

대학생의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인

최 정* · 차 보 경**

I. 서 론

1. 연구의 필요성

청소년기를 벗어나 성인기로 이행하는 시기에 있는 대학생은 심리적 독립, 자아정체성 확립, 그리고 새로운 대인관계 형성이라는 발달적 과제를 해결하며, 학업과 진로 탐색 활동을 통해 자신의 미래를 설계해야 하는 시점에서 있다(Cho, 2011 ; Lee, Nam, & Lee, 2009).

하지만 우리나라 대학생은 입시 위주의 교육 환경 속에서 충분한 자기성찰의 기회를 갖지 못한 채 대학 생활을 맞이하여, 내외적인 변화와 요구에 능동적으로 대처할 능력이 부족하나, 가정이나 사회로부터는 자율적인 역할 수행에 대한 강한 기대를 받게 되므로, 오히려 심한 혼란과 갈등을 겪기도 한다(Kim, 2013; Lee et al., 2009). 또한 높은 학업 부담, 치열한 취업 경쟁, 고액의 등록금 및 졸업 후 진출할 직업의 불확실함 등의 다양한 스트레스 상황에 직면하고 있다(Lee, 2012 ; Lee et al., 2009).

학습된 무력감은 통제할 수 없는 자극이나 스트레스

상황에 만성적으로 노출됨으로써 스스로 상황을 수정하고 조절하는 것이 불가능하다고 느낄 때 나타나는 심리적 상태이다(Kim, 2012). 대학생은 자기 조절과 위기 극복이 필요한 스트레스 상황에서 시행착오와 좌절을 겪게 되면서(Song, Jang, & Kim, 2009), 결과를 통제하는데 한계를 느끼고 학습된 무력감을 경험할 가능성이 높다(Cho, 2011 ; Lee et al., 2009). 이러한 무력감이 만성화되면, 미래에 대한 통제력을 상실하고, 자신감과 성취 욕구가 감소하며, 수동성이 증가하여 패배 의식을 갖게 된다(Kim, 2010 ; Kim, 2012). 더구나 이 증상들은 복합적으로 나타나, 자신을 포함한 주변 환경에 대한 부정적 태도와 행동이 강화되며, 나아가 대인관계 위축, 우울, 불안 등의 정서 장애를 일으키고 심각한 경우 자살로도 이어질 수 있다(Kim, 2010 ; Sohn & Cha, 2007). 이와 같이, 동기적, 인지적, 정서적 손상이 동반되는 학습된 무력감이 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있음을 고려해 볼 때, 대학생들의 학습된 무력감에 대한 적극적인 관심과 중재가 요구된다.

지금까지 학습된 무력감과 관련된 선행연구는 스트레스와 관련되어 주로 제시되었는데(Kim, 2010 ; Kim,

* 안산대학교 간호과 부교수

** 한서대학교 간호학과 교수(교신저자 E-mail: bkcha@hanseo.ac.kr)

투고일: 2014년 9월 29일 심사완료일: 2014년 10월 5일 게재확정일: 2014년 12월 2일

• Address reprint requests to: Cha, Bo Kyoung

Department of Nursing, Hanseo University
360, Daegokri, Haemimyeon Seosan city, Chungcheongnamdo 356-706, Korea
Tel: 82-41-660-1071 Fax: 82-41-660-1087 E-mail: bkcha@hanseo.ac.kr

2012), 스트레스 상황에서는 사회적 지지와 같은 조절 요인이나 심리적 부적응의 촉발 요인으로서 속박감을 고려하여 이해할 필요가 있다(Cheon, 2012 ; Cheon & Cha, 2008). 사회적 지지의 경우 개인에게 동기를 부여하고 바람직한 행동 변화를 유도할 수 있도록 직접적인 영향을 주거나, 행동 변화에서 오는 스트레스나 긴장감을 완화시켜 간접적으로 영향하고 있다(Musante & Treiber, 2000). 특히, 대학 시기는 심리적 적응에 필요한 사회적 유대의 형태나(Vinokur & Van, 1993), 스트레스의 완충 요인으로 긍정적 효과를 가진다(Lee, 2012 ; Lee, Moon, & Park, 2013). 반면, 속박감은 스트레스 상황에서 벗어나고자 하는 강한 동기는 존재하나 그로부터 피할 수 없고 엮매었다고 지각하는 심리적 특성(Gilbert & Allan, 1998)으로, 스트레스 자체보다는 현재 처해진 스트레스 상황에 엮매인 부정적 지각을 중요시한다(Lee & Cho, 2012). 따라서, 대학생들은 스트레스 상황의 과중한 부담을 벗어나기 힘든 굴레로 지각하는 속박감을 경험하며, 이를 극복하지 못하고 무력함을 느끼면서 부정적 정서 반응을 경험할 가능성이 높다(Cheon, 2012 ; Lee & Cho, 2012).

한편, 대학생은 지속적인 스트레스 상황에서 긴장을 완화할 수 없을 때 분노를 자주 경험하게 되는데(Lee, Lee, Ahn, & Yoo, 2010), 분노를 효과적으로 다루는 법이 미숙하여 부정적 결과를 초래할 가능성이 높다(Cha & Seo, 2012 ; Lee et al., 2010). 특히 높은 수준의 분노와 부적절하고 잦은 분노 표출은 폭력을 포함한 반사회적인 모습으로 나타나거나 대인관계 문제 또는 정신건강 문제의 원인으로 작용하기도 한다(Lee et al., 2010; Yang & Song, 2014). 선행 연구에서도 분노와 역기능적 분노표현은 학습된 무력감을 포함한 기분 장애, 우울, 불안 등(Cheon, 2008 ; Park et al., 2007 ; Sohn & Cha, 2007) 부정적 영향을 미쳐 정신건강 문제의 주요 영향 요인으로 보고되어 왔다.

이를 종합하면, 대학생은 만성적인 스트레스 상황에서 학습된 무력감을 경험하게 되는데, 속박감, 사회적 지지, 분노 및 분노 표현이 이와 관련성이 있음을 제기해 볼 수 있다. 그러나 정신건강 관련 영역에서 보고된 학습된 무력감에 관한 연구는 일부 대상자에 국한되어,

한정된 변수와의 관련성이 다루어져 왔다(Cho, 2011 ; Kim, 2006 ; Sohn & Cha, 2007). 반면, 사회적 지지, 속박감, 분노 및 분노 표현 등은 대학생의 스트레스, 우울, 불안, 적대감 등(Cheon, 2012 ; Lee & Cho, 2012; Lee, 2012 ; Lee et al., 2013) 정신건강 상태에 영향을 미치는 요인으로 보고된 바 있다. 따라서 대학생의 학습된 무력감과 이와 관련된 요인들을 규명하는 연구는 매우 필요하며, 이를 통한 학습된 무력감의 설명력을 확장하는 것은 의의가 있을 것으로 생각된다.

이와 같이, 대학생이 경험하는 학습된 무력감은 성인기 이후 삶에 부정적 영향을 미치므로, 이들이 다양한 변화와 위기에 잘 대처하도록 돕는 것이 바람직하다. 이에 본 연구는 대학생의 학습된 무력감을 파악하고, 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인이 무엇인지를 확인하여 이를 완화하기 위한 중재 방안을 모색하는데 기초 자료를 제공하고자 시도하였다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 속박감, 사회적 지지, 분노, 분노표현 및 학습된 무력감의 정도를 확인하고, 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이다.

- 대학생의 속박감, 사회적 지지, 분노, 분노표현 및 학습된 무력감 정도를 파악한다.
- 대학생의 일반적 특성에 따른 학습된 무력감의 차이를 파악한다.
- 대학생이 지각한 속박감, 사회적 지지, 분노, 분노표현 및 학습된 무력감의 관계를 파악한다.
- 대학생의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 속박감, 사회적 지지, 분노, 분노표현이 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사 연구이다.

2. 연구 대상

본 연구에서는 경기도 I시, 강원도 Y시, 충청도 S시에 위치한 4년제 대학을 편의로 선정하였으며, 자료수집 당시 재학 중인 대학생 중 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다. 연구 대상자 수는 Cohen의 표본 추출 공식에 따른 표본수 계산 프로그램(Faul, Erdfelder, Buchner, & Lang 2009)인 G*Power program 3.1.9.2을 이용하여 산출하였다. 프로그램이용 결과, 회귀분석을 시행하기 위해 효과크기 $f^2=0.15$, 검정력($1-\beta$)=0.95, 유의수준 $\alpha=0.05$, 예측변수 9개(내적 속박감, 외적 속박감, 사회적 지지, 특성분노, 상태분노, 분노표현, 경제적 상태, 성별, 학년)일 때 다중회귀분석에 필요한 대상자 수는 166명 이었다. 탈락율 20%로 고려하여 충분한 대상자를 확보하고자 하였으며, 연구 참여에 동의한 대상자 260명 중 241명의 자료를 최종분석에 이용하였다.

3. 윤리적 고려

자료수집시 선정 기준에 적합한 대상자에게 연구 목적과 취지, 설문조사 소요시간, 연구참여에 따른 이익과 위험성, 개인정보 비밀 보장에 대한 내용을 안내하고, 연구를 통해 알게 된 내용은 연구 목적으로만 사용할 것이며, 연구 참여자의 익명이 보장됨을 설명하였다. 또한 질문지에는 불쾌감을 주는 내용은 포함하지 않았고, 연구 참여는 자율적인 것으로 본인이 원하지 않는다면 참여하지 않을 수 있으며, 질문지의 응답 중이라도 언제든지 중단할 수 있음을 알려주었다. 이와 같은 내용은 연구 참여 동의서에도 포함되어 있으며, 설명을 듣고 연구에 참여하기로 동의하는 경우, 자료수집을 위한 설문지에 첨부된 연구 참여에 대한 서면 동의서를 받았다.

4. 연구 도구

1) 학습된 무력감

학습된 무력감은 Shin (1990)이 고등학생을 대상으로 개발한 학습된 무력감 측정도구를 사용하였다. 본

연구에서는 자신감 결여 17문항, 통제력 결여 4문항, 지속성 결여 3문항, 수동성 6문항의 총 30문항을 사용하였다. 각 문항의 응답 범위는 '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 5점 척도로 점수가 높을수록 학습된 무력감이 높은 것을 의미한다. 본 도구는 고등학생을 대상으로 개발되었으나 국내 대학생(Cho, 2011)과 기혼 여성(Sohn & Cha, 2007) 등 일반인을 대상으로 한 연구에서 신뢰도와 타당도를 검증 받은 바 있다. 또한 본 연구에서도 간호학 교수 3인의 자문을 얻어 내용 타당도를 검증한 후 사용하였다. 도구 개발 당시 신뢰도 Cronbach's alpha는 자신감 결여 .92, 통제력 결여 .76, 지속성 결여 .70, 수동성 .76이었으며, 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 자신감 결여 .84, 통제력 결여 .68, 지속성 결여 .83, 수동성 .87 이었다.

2) 속박감

속박감은 Gilbert와 Allan (1998)이 개발한 지각된 속박감 척도를 Cheon과 Cha (2008)가 한국어로 번역하고, 내용 타당도를 검증한 한국어판을 사용하여 측정하였다. 본 도구는 외적 속박감 10문항과 내적 속박감 6문항의 총 16문항, 5점 척도로 구성되어 있다. 점수 범위는 외적 속박감 0-40점, 내적 속박감 0-24점으로 점수가 높을수록 속박감 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 비임상 집단으로서 학생을 대상으로 보고된 이 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 외적 속박감이 .88, 내적 속박감이 .93 이었다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 외적 속박감이 .94, 내적 속박감이 .89 이었다.

3) 사회적 지지

본 연구에서는 Brandt와 Weinert (1981)에 의해 개발된 인적자원 측정도구(Personal resource questionnaire II: PRQII)를 Kim (1998)이 번안하고 내적타당도를 검증한 도구를 이용하였다. 이 도구는 25개 문항의 5점 척도로 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높음을 의미한다. 원 도구 개발 당시의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .84이었으며, 번안한 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 .88이었다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 .95였다.

4) 분노와 분노 표현

분노와 분노 표현은 Chon (1996)에 의해 표준화된 한국판 상태-기질 분노 표현 척도(state-trait anger expression inventory-Korean version, STAXI-K)로 측정하였다. 이 도구는 상태 분노 10문항, 특성 분노 10문항, 분노 억제 8문항, 분노 표출 8문항, 분노 조절 8문항의 총 44문항으로 구성되었으며, 각 문항의 응답 범위는 '전혀 아니다' 1점에서 '항상 그렇다' 4점의 4점 척도이다. 상태 분노와 특성 분노의 점수 범위는 각각 10-40점이며, 분노 억제와 분노 표출의 점수 범위는 8-32점, 분노 조절의 점수 범위는 9-32점이다. 분노 표현(Anger expression)은 분노 억제, 분노 표출, 분노 조절을 이용하여, [(분노 억제+분노 표출)-분노 조절]+16으로 계산하여 0점에서 72점의 점수 범위를 이루며, 점수가 높을수록 역기능적 분노 표현이 많음을 의미한다.

한국어판 개발당시 대학생을 대상으로 보고된 도구의 신뢰도 Cronbach's alpha는 상태 분노 .95, 특성 분노 .84, 분노 억제 .75, 분노 표출 .74, 분노 조절 .88이었다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach's alpha는 상태 분노 .93, 특성 분노 .88, 분노 억제 .83, 분노 표출 .76, 분노 조절 .85이었다.

5. 자료 수집 방법 및 절차

본 조사는 2012년 9월부터 11월까지 3개월 간 실시하였다. 연구자로부터 교육받은 연구 보조자 3명이 대학도서관 및 동아리 등을 방문하여 대상자에게 연구 목적과 방법을 설명한 후 연구 참여를 허락한 학생에 한하여 서면동의서를 받고, 자료를 수집하였다. 270부를 배부하여 총 260부가 회수되었으며, 이중 응답이 불완전한 경우를 제외한 후 최종 241부의 질문지를 분석에 이용하였다.

6. 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS pc program window version 20.0을 이용하여 통계처리 하였다. 대상자의 일반적 특성과 제 변수의 정도는 기술적 통계 방법을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른

제 변수의 차이는 t-test를 이용하였다. 대상자의 속박감, 사회적지지, 분노, 분노 표현 및 학습된 무력감의 상관관계는 Pearson correlation으로 분석하였다. 대상자의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인은 단계적 다중 회귀분석(Stepwise multiple regression)으로 분석하였다.

III. 연구 결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성을 살펴보면(Table 1), 평균 연령은 21.6세(±2.9)이었으며, 73.4%(177명)가 여학생이었다. 학년별로는 44.8%(108명)가 1-2학년 이었으며, 55.2%(133명)는 3-4학년이었고, 간호학 전공자가 49.4%(119명)이었다. 대상자의 41.9%(101명)는 종교가 있었으며, 89.9%(214명)가 경제수준을 '중' 또는 '상'으로 응답하였다. 흡연 유무에 대해서는 80.7%(192명)가 '현재 흡연을 하지 않는다'고 응답하였고, 음주의 경우 66.7%(154명)가 '1주 1회 이상 음주'를 하는 것으로 보고하였다.

Table 1. General Characteristics of the Subjects (N=241)

Characteristics	Categories	n(%) or M±SD
Age		21.6 ± 2.9
Sex	Male	64 (26.6)
	Female	177 (73.4)
Grade	1~2	108 (44.8)
	3~4	133 (55.2)
Major	Nursing	119 (49.4)
	Non- Nursing	122 (50.6)
Religion	Yes	101 (41.9)
	No	140 (58.1)
Economic Status	High & Middle	214 (89.9)
	Low	24 (10.1)
	Missing	3
Smoking	Yes	46 (19.3)
	No	192 (80.7)
	Missing	3
Alcohol	Yes	154 (66.7)
	No	77 (33.3)
	Missing	10

2. 대상자의 학습된 무력감, 속박감, 사회적 지지, 분노 및 분노 표현의 정도

대상자의 학습된 무력감, 속박감, 사회적 지지, 분노 및 분노 표현의 평균 점수는 다음과 같다(Table 2). 학습된 무력감은 평균 70.83점이었고, 하위 영역의 경우 자신감 결여는 39.96점, 통제력 결여는 10.76점, 지속성 결여는 7.35점, 수동성은 12.76점이었다. 속박감은 평균 15.68점이었고, 하위 영역의 평균은 내적 속박감 6.04점, 외적 속박감 9.64점이었으며, 사회적 지지는 평균 96.13점이었다. 분노의 평균 점수는 상태 분노 12.90점, 특성 분노 19.88점, 분노 억제 15.12점, 분노 표출 13.38점, 분노 조절 20.83점이었으며, 분노 억제, 분노 표출 및 분노 조절 점수를 이용하여 계산한 분노 표현은 23.68점이었다.

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 학습된 무력감

일반적 특성에 따른 학습된 무력감은 (Table 3)과 같다. 학습된 무력감은 경제적 수준을 '상' 또는 '중'으로 응답한 경우 69.88점, '하'로 응답한 경우 78.63점으로, 경제적 상태에 따라 유의한 차이가 있었다($t=-2.77, p=.006$). 하위 영역별로 살펴보면, 자신감 결여는 경제적 수준을 '상' 또는 '중'으로 응답한 경우 39.29점, '하'로 응답한 경우 45.79점으로 경제적

상태($t=-3.57, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 지속성 결여는 남학생이 6.80점, 여학생이 7.55점으로 성별($t=-2.51, p=.041$)에 따라 유의한 차이가 있었으며, 1-2학년이 7.88점, 3-4학년이 6.92점으로 학년($t=2.94, p=.004$)별로 유의한 차이가 있었다. 수동성은 음주를 하지 않는 학생이 13.75점, 음주를 하는 학생이 12.29점으로 알콜 섭취 유무($t=2.29, p=.023$)에 따라 유의한 차이가 있었다.

4. 대상자의 학습된 무력감과 제 변수들의 상관관계

대상자의 학습된 무력감의 하부 요인과 제 변수들의 상관관계를 살펴보면(Table 4), 자신감 결여는 내적 속박감($r=.69, p<.001$), 외적 속박감($r=.63, p<.001$), 특성분노($r=.34, p<.001$), 상태 분노($r=.46, p<.001$), 분노 표현($r=.47, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있었고, 사회적 지지($r=-.52, p<.001$)와는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다. 통제력 결여는 내적 속박감($r=.36, p<.001$), 외적 속박감($r=.28, p<.001$), 상태 분노($r=.17, p=.01$), 분노 표현($r=.29, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있었고, 사회적 지지($r=-.44, p<.001$)와는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다. 지속성 결

Table 2. The Descriptive Statistics of the Research Variables (N=241)

Variables	Mean ± SD	Possible Range (min-max)
Learned helplessness	70.83 ± 14.87	30-150
Lack of confidence	39.96 ± 8.67	17-85
Lack of self-control	10.76 ± 2.77	4-20
Lack of continuation	7.35 ± 2.54	3-15
Passivity	12.76 ± 4.65	6-30
Entrapment	15.68 ± 12.71	0-64
Internal entrapment	6.04 ± 4.89	0-24
External entrapment	9.64 ± 8.20	0-40
Social support	96.13 ± 16.67	45-125
Trait anger	19.88 ± 5.53	10-40
State anger	12.90 ± 4.70	10-40
Anger expression	23.68 ± 8.50	0-72
Anger-in	15.12 ± 4.41	8-32
Anger-out	13.38 ± 3.44	8-32
Anger-control	20.83 ± 4.63	9-32

Table 3. Learned Helplessness by General Characteristics (N=241)

Characteristics	Categories	Lack of confidence		Lack of self-control		Lack of continuation		Passivity		Total	
		M±SD	t (p)	M±SD	t (p)	M±SD	t (p)	M±SD	t (p)	M±SD	t (p)
Sex	Male	39.09±10.27	-0.93 (.353)	10.19±2.83	-1.93 (.055)	6.80±2.67	-2.51 (.041)	12.95±5.26	0.39 (.698)	69.03±16.87	-1.13 (.261)
	Female	40.27±8.02		10.96±2.72		7.55±2.48		12.68±4.42		71.47±14.06	
Grade	1~2	40.20±8.54	0.40 (.693)	10.92±2.72	0.82 (.415)	7.88±2.44	2.94 (.004)	12.93±4.50	0.50 (.617)	71.93±14.46	1.04 (.302)
	3~4	39.76±8.79		10.62±2.81		6.92±2.56		12.62±4.78		69.93±15.19	
Major	Nursing	40.19±7.91	0.34 (.738)	10.50±2.71	-1.36 (.176)	7.63±2.41	1.50 (.136)	12.98±4.59	0.75 (.455)	71.31±14.24	0.43 (.666)
	Non-Nursing	39.82±9.41		10.98±2.76		7.14±2.63		12.53±4.71		70.48±15.56	
Religion	Yes	39.48±8.34	-0.73 (.464)	10.47±2.74	-1.39 (.167)	7.31±2.46	-0.23 (.821)	12.84±4.41	0.23 (.819)	70.10±13.92	-0.65 (.516)
	No	40.31±8.93		10.97±2.78		7.38±2.63		12.70±4.84		7.37±15.58	
Economic Status	High & Middle	39.29±8.44	-3.57 (.001)	10.71±2.77	-0.13 (.891)	7.27±2.51	-1.49 (.137)	12.61±4.67	-1.35 (.180)	69.88±14.51	-2.77 (.006)
	Low	45.79±8.59		10.79±2.69		8.08±.72		13.96±4.59		78.63±15.92	
Smoking	Yes	40.28±9.55	0.21 (.834)	10.76±2.93	0.81 (.953)	7.17±2.75	0.18 (.571)	12.78±5.10	0.06 (.950)	71.00±15.76	0.06 (.956)
	No	39.98±8.47		10.73±2.71		7.41±2.50		12.73±4.57		70.86±14.77	
Alcohol	Yes	39.54±8.48	1.10 (.271)	10.76±2.80	-0.06 (.954)	7.32±2.56	0.26 (.793)	12.29±4.57	2.29 (.023)	69.91±14.66	1.39 (.165)
	No	40.86±9.05		10.74±2.70		7.42±2.54		13.75±4.69		72.77±15.21	

Table 4. Correlations Coefficient of the Research Variables

Variables	Internal entrapment	External entrapment	Trait anger	State anger	Anger expression	Social support	Lack of confidence	Lack of self-control	Lack of continuation
	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
External entrapment	.87 (.001)								
Trait anger	.30 (.001)	.31 (.001)							
State anger	.46 (.001)	.45 (.001)	.43 (.001)						
Anger expression	.40 (.001)	.39 (.001)	.57 (.001)	.46 (.001)					
Social support	-.43 (.001)	-.38 (.001)	-.06 (.34)	-.27 (.001)	-.35 (.001)				
Lack of confidence	.69 (.001)	.63 (.001)	.34 (.001)	.46 (.001)	.47 (.001)	-.52 (.001)			
Lack of self-control	.36 (.001)	.28 (.001)	.12 (.065)	.17 (.010)	.29 (.001)	-.44 (.001)	.43 (.001)		
Lack of continuation	.47 (.001)	.44 (.001)	.33 (.001)	.22 (.001)	.29 (.001)	-.21 (.001)	.53 (.001)	.43 (.001)	
Passivity	.45 (.001)	.39 (.001)	.04 (.528)	.24 (.001)	.24 (.001)	-.47 (.001)	.55 (.001)	.30 (.001)	.39 (.001)

Table 5. Factors Influencing Learned Helplessness

Predictors	β	t (p)	R ²	Cum R ²	F(p)
Internal entrapment	.57	12.54 (<.001)	.55	.55	140.14 (<.001)
Social support	-.27	-6.25 (<.001)	.08	.63	
Anger expression	.14	3.14 (.002)	.01	.64	

여는 내적 속박감($r=.47, p<.001$), 외적 속박감($r=.44, p<.001$), 특성 분노($r=.33, p<.001$), 상태 분노($r=.22, p=.001$), 분노 표현($r=.29, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있었고, 사회적 지지($r=-.21, p=.001$)와는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다. 수동성은 내적 속박감($r=.45, p<.001$), 외적 속박감($r=.39, p<.001$), 상태 분노($r=.24, p<.001$), 분노 표현($r=.24, p<.001$)과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있었고, 사회적 지지($r=-.47, p<.001$)와는 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다.

5. 대상자의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인

대상자의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 학습된 무력감과 유의한 상관관계가 있는 것으로 확인된 내적 속박감, 외적 속박감, 사회적 지지, 상태 분노, 특성 분노, 분노 표현과 일반적 특성 중 학습된 무력감 정도에 유의한 차이를 나타낸 경제적 상태, 학년, 성별을 독립변수에 포함하였다.

회귀분석을 실시하기 전 다중 공선성을 검증한 결과, 제 변수들의 분산팽창요인이 1.02 - 4.20로 10보다 낮아 다중공선성에 무리가 없는 것으로 나타났다. 또한 오차항의 독립성을 확인하기 위한 잔차 분석에서 더빈-왓슨(Dubin-watson) 값이 2에 가까운 2.05로 나타나 자기상관이 없었다.

대학생의 학습된 무력감을 설명하는 최종변수는 내적 속박감, 사회적 지지, 분노 표현으로 나타났다 (Table 5). 3개 요인은 학습된 무력감을 64% 설명하였으며, 이중 내적 속박감의 설명력이 55%로 가장 높았고, 사회적 지지 8%, 분노 표현 1%로 나타났다.

본 연구는 대학생의 학습된 무력감, 속박감, 사회적 지지, 분노 및 분노표현의 정도를 확인하고, 대학생들이 경험하는 학습된 무력감에 미치는 영향 요인을 확인하기 위해 시도되었다.

대학생의 학습된 무력감 정도는 평균 70.83점으로, 고등학생 280명을 대상으로 한 Jang (2007)의 연구에서 보고된 73.93점 보다 다소 낮은 수준이었다. 하부 요인의 경우 자신감 결여 39.96점, 통제성 결여 10.76점, 지속성 결여 7.35점, 수동성 12.76점이었고, Jang (2007)의 연구에서 자존감 결여 40.04점, 통제성 결여 10.83점, 지속성 결여 8.38점, 수동성 14.68점과 비교할 때, 자신감 결여와 통제성 결여는 거의 유사한 수준이나, 지속성 결여와 수동성은 본 연구 대상자인 대학생의 점수가 다소 낮았다. 이는 가정이나 사회에서 대학생은 고등학생 보다 선택과 결정의 자율성을 인정받고 있어 학업이나 일에 몰입하기 위해 스스로 노력하며, 다른 사람의 의견이나 행동에 쉽게 복종하지 않으려는 경향이 증가하였기 때문으로 사료된다. 학습된 무력감 정도를 확인할 때, 이상과 같이 선행연구 결과와 비교하여 상대적인 위치를 파악하는 것 뿐 아니라, 학습된 무력감의 정도에 따라 경중도를 구분하는 것 역시 매우 중요하다. 하지만 경중도에 대한 정확한 분류 기준이 제안되지 않아 취약 집단을 선별하는데 다소 어려움이 있다. 따라서 학습된 무력감을 정상수준에서 중등도 등으로 구분할 수 있는 분류 기준이 마련되어야 할 것으로 판단된다.

일반적 특성별 학습된 무력감 비교에서는 가족의 경제적 수준을 '하'라고 응답한 대상자가 '중' 또는 '상'이라고 응답한 대상자보다 학습된 무력감이 통계적으로 더 유의하게 높게 나타났다. 이는 건강한 성인남녀를 대상으로 한 Choi와 Lee (2010)가 경제상태가 '하'인 사람의 학습된 무력감이 가장 높은 것으로 보고한 결과와, 가족의 경제적 수준이 높을수록 청소년의 학습된 무력감이 낮았다고 한 Kim (2010)의 보고와 유사하

IV. 논 의

다. 경제적인 어려움은 개인이 통제하기 힘든 요소로서, 개인의 의지와 노력을 포기하게 만드는 학습된 무력감을 경험하게 하는 주요 변수로 지적되고 있으므로 (Choi & Lee, 2010), 경제적 수준이 낮은 대학생들에 대한 사회적 차원의 관심과 배려가 요구된다.

한편, 대학생의 학습된 무력감의 하위 영역과 속박감, 사회적지지, 분노 및 분노표현의 관련성을 검증한 결과, 대학생이 속박감을 많이 지각할수록, 분노 수준이 높을수록, 분노표현을 많이 할수록, 사회적지지 정도가 적을수록 자신감, 통제력, 지속성이 부족하고, 수동적인 것으로 나타났다.

먼저, 사회적 지지는 학습된 무력감과 음의 상관성이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Lee 등 (2013)이 사회적 지지가 대학생들의 생활 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높여주며, 대학생활 적응 및 학업적응 수준을 향상시키는 변인이라 보고한 결과와 가정폭력 경험 여성의 사회적 지지와 학습된 무력감은 부적 상관관계가 있었던 Sohn과 Cha (2007)의 연구 결과를 뒷받침 한다. 또한 Kim (2010)은 청소년의 학습된 무력감 연구에서 가족환경과 이웃환경의 과정적, 맥락적 요인들을 포함한 환경으로부터의 부정적 피드백 효과가 부정적 자인식과 회피정서를 강화시켜 무력감에 더욱 취약해질 수 있음을 강조하였다. 이와 같이 사회적 지지는 스트레스 상황에서 잠재되어 있는 유해 자극과 학습된 무력감과의 관계를 완충하는 효과가 있으므로(Sohn & Cha, 2007), 대학생들이 동아리나 봉사 활동에 적극적으로 참여하여 소통과 나눔을 실천하는 행위는 지지 체계의 일원으로, 구성된 간 상호 지지하는 시너지 효과를 창출할 수 있을 것으로 생각된다.

상태 분노와 분노 표현은 학습된 무력감과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 가정폭력을 경험한 여성을 대상으로 한 Sohn과 Cha (2007)에서 학습된 무력감이 상태 분노, 특성 분노, 분노 억제 및 분노 표출과 양의 상관관계가 있었음을 보고한 결과와 일치한다. 분노는 적절하게 표현되면 사회적 관계를 유지하거나 변화시키는 데 긍정적으로 기능하지만, 분노 표현의 강도나 빈도, 지속기간이 적절하지 못하면 신체적, 정신적, 사회적 문제를 초래할 수 있다(Lee et al., 2010). Thomas, Pandya와 Nair

(2002)은 부적절한 분노 표현은 역기능적일 수 있으며 지나친 감정 억제는 스트레스 각성 반응을 증가시키기 때문에 빈약한 정신건강과 관련성이 높아진다고 하였다. 분노를 포함한 정서적 측면이 삶의 의미와 목적에 연관성이 높고(Yang & Song, 2014), 분노 억제나 분노 표출과 같은 분노 표현이 증가할수록 학습된 무력감도 높아지므로, 대학생의 학습된 무력감 완화 방안으로 분노 조절 전략이 개입되어야 할 것으로 생각된다.

마지막으로 본 연구에서는 대학생의 학습된 무력감에 미치는 영향 요인을 확인하기 위해, 학습된 무력감을 종속변수로, 내적 속박감, 외적 속박감, 사회적 지지, 분노, 분노 표현, 성별, 학년, 경제적 상태를 독립변수로 하여 회귀분석한 결과, 내적 속박감, 사회적 지지, 분노표현이 유의한 변수였으며, 총 64%의 설명력을 보여주었다. 특히 내적 속박감의 설명력은 55%로, 학습된 무력감에 영향을 미치는 가장 중요한 지표로 확인되었다. 이는 Cheon (2012)이 남녀 대학생 216명을 대상으로 수행한 우울, 불안, 적대감 및 신체화 등 정신건강에 영향을 미치는 요인을 확인한 연구에서 지각된 속박감이 정신건강의 가장 강력한 영향 요인으로 나타난 결과와 유사한 맥락으로 해석되며, 부정적 내적 감정 및 사고, 현재 처한 어려운 상황과 관계로부터의 속박감이 학습된 무력감의 경험에 밀접하게 관여함을 보여준 실증적 결과임을 시사한다. 우리나라 대학생의 경우 중고등학교 시절부터 과중한 학업 스트레스에 시달려 왔으며, 치열한 경쟁 구도로 심각한 수준의 취업 스트레스를 경험하면서 학점, 어학연수, 봉사 활동 등 치열한 '스펙' 쌓기 경쟁에 얽매어 있다(Cheon, 2012). 이러한 지속적 압박 상황으로 인한 속박감이 통제력 상실, 자신감 부족, 지속성 부족, 수동성 등을 포함한 학습된 무력감에 가장 강력하게 영향을 미치는 요인으로 작용한 것으로 해석된다. 속박감을 가지고 있는 개인이 우울, 불안 등과 밀접한 관련이 있는 학습된 무력감을 경험하게 될 때, 우울이나 자살 위험성이 더 높아 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있으므로(Lee & Cho, 2012 ; Sohn & Cha, 2007), 지각된 속박감을 확인하여 관리하는 방안이 학습된 무력감 예방이나 완화에 동반되어야 할 것으로 생각된다.

본 연구는 자료 수집시 일부 4년제 대학을 선택하고

대상자를 편의 표집하여 연구 결과를 일반화하는데 제한이 있다. 또한 학습된 무력감 도구의 하부 영역 중 통제력 결여는 신뢰도가 0.68로, 도구 사용에는 큰 지장이 없으나, 비교적 낮은 신뢰도를 보여, 추후 연구를 통해 도구 검토와 정련화 과정이 필요할 것으로 생각된다. 반면, 본 연구에서는 대학생의 학습된 무력감의 동기적, 인지적, 정서적 측면을 고려하여 하위 영역별로 그 정도를 확인하고, 관련 변수를 확인함으로써, 다면적인 접근이 이루어졌다는 점에서 의의를 찾을 수 있겠다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 학습된 무력감과 제 변수와의 관련성을 파악하며, 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 확인하고자 시도되었다. 대학생에게 연구의 목적을 설명하고 질문지에 직접 응답하도록 한 후 회수하였으며 최종 분석에는 241부의 자료를 이용하였다. 수집된 자료는 기술적 통계, t-test, 상관관계 및 단계적 다중 회귀 분석을 실시하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다.

- 대학생의 학습된 무력감은 평균 70.83점이었으며, 하부요인인 자신감 결여는 39.96점, 통제력 결여는 10.76점, 지속성 결여는 7.35점, 수동성은 12.76점 이었다.
- 대학생의 일반적 특성별 학습된 무력감은 경제적 수준에 따라 유의한 차이가 있었다.
- 대학생의 학습된 무력감의 하위 영역은 내적 속박감, 외적 속박감, 특성 분노, 상태분노 및 분노표현과 통계적으로 유의한 양의 상관관계가, 사회적 지지와는 음의 상관관계가 있었다.
- 대학생의 학습된 무력감에 영향하는 요인으로 내적 속박감이 55%의 설명력을 나타냈고, 사회적 지지 8%, 분노표현이 1%의 설명력을 보였다. 이들 3개 예측 요인의 설명력은 64%였다.

이러한 결과를 기초로 대학생들의 학습된 무력감을 완화하기 위해 분노를 조절하고, 지각된 속박감을 완화시키며 사회적지지 자원을 늘리는 것을 포함한 적극적인 맞춤형 정신건강 프로그램의 개입이 필요하며, 이는 향후 학습된 무력감과 직접 관련이 있는 우울이나 자

살을 예방하고 관리하기 위한 지표의 하나로 활용될 수 있을 것이라 생각한다. 또한 본 연구 변수 이외에 대학생의 학습된 무력감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 계속적인 연구 추진과 학습된 무력감의 인과관계를 총체적으로 확인할 수 있는 모형구축 연구를 제언한다. 더불어, 학습된 무력감의 취약한 집단을 선별할 수 있는 방안 모색과 이에 대한 지속적인 연구가 뒤따라야 할 것으로 사료된다.

References

- Brandt, P. A., & Weinert, C. (1981). The PRQ-a social support measure. *Nursing Research, 30*(5), 277 - 280.
- Cha, N. H., & Seo, E. J. (2012). The relationship between anger expression and self-esteem in nursing college students. *Journal of Korean Academic Community Health Nursing, 23*(4), 451-459.
- Cheon, S. H. (2008). A study on perceived entrapment anger and depression in adolescent women. *Korean Journal of Women Health Nursing, 14*(4), 239-247.
- Cheon, S. H. (2012). Relationships among daily hassles, social support, entrapment and mental health status by gender in university students. *Korean Journal of Women Health Nursing, 18*(3), 223-235.
- Cheon, S. H., & Cha, B. K. (2008). Inferiority, depression and psychosomatic symptoms in female adolescents: the mediating effect of perceived entrapment. *Journal of Korean Academic Child Health Nursing, 14*(4), 343-351.
- Cho, H. O. (2011). *The influencing of learned helplessness on interpersonal relationship: the mediating effects of isolation and empathy*. Unpublished master's thesis, Myongji University. Seoul.
- Choi, M. K., & Lee, Y. H. (2010). Depression,

- powerlessness, social support, and socioeconomic status in middle aged community residents. *Journal of Korean Academic Psychiatric Mental Health Nursing*, 19(2), 196-204.
- Chon, K. K. (1996). Development of the Korean state-trait anger inventory(II). *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, 2(1), 53-69.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 149-1160. <http://dx.doi.org/10.3758/brm.41.4.1149>
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585-598. <http://dx.doi.org/10.1017/s0033291798006710>
- Jang, K. A. (2007). *The relationship among obesity, self-efficacy and learned helplessness in high school students*. Unpublished master's thesis, Kangwon National University, Chuncheon.
- Kim, H. K. (1998). *Prediction model on adaptation of infertile women*. Unpublished doctoral dissertation, Korea University, Seoul.
- Kim, H. S. (2006). The effect of learned helplessness of high school students on the mental health and self-efficacy. *Second Education Research*, 54(2), 77-93.
- Kim, M. H. (2013). Factors affecting mental health among college students: Sassang constitution and ego state centered approach. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 27(3), 564-577.
- Kim, Y. M. (2012). Effects of daily hassles and learned helplessness on psychological maladaptation among adolescents: Focused on moderated mediation effect of family cohesion. *Journal of Adolescent Welfare*, 14(3), 47-73.
- Kim, Y. M. (2010). Neighborhood environment family environment stress and learned helplessness among adolescents. *Mental Health & Social Work*, 36(12), 232-262.
- Lee, G. W., Moon, I. O., & Park, S. K. (2013). The relationship between social support, college adjustment and academic adjustment among nursing students. *The Journal of Korean Society for School Health Education*, 14(2), 15-27.
- Lee, J. S., & Cho, H. J. (2012). The reliability and validity of the Korean version of the internal and external entrapment scale. *Korean Journal of Psychology: General*, 31(1), 239-259.
- Lee, J. S., Lee, H., Ahn, Y. Y., & Yoo, J. S. (2010). The effects on integrated group-counseling for anger management of university students. *Korean Journal of Youth Studies*, 17(2), 131-154.
- Lee, O. H. (2012). The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(1), 29-57.
- Lee, S. M., Nam, S. K., & Lee, M. K. (2009). Economic values of mental health service in college counselling center. *Korean Journal of Psychology: General*, 28(2), 363-384.
- Musante, L., & Treiber, F. A. (2000). The relationship between anger-coping styles and lifestyle behaviors in teenagers. *Journal of Adolescent Health*, 27, 63-68. [http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00098-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00098-1)
- Park, Y. J., Chang, S. O., Han, K. S., Choi, M.

- S., Yoon, J. W., Chun, S. H., & Moon, S. H. (2007). The relation of anger and anger expression to menstrual symptoms and psychosomatic symptoms in female undergraduate students. *Journal of Korean Psychological Mental Health Nursing, 16*(2), 131-138.
- Shin, K. M. (1990). *On the development of a learned helplessness scale*. Unpublished doctoral dissertation, Kunkook University, Seoul.
- Sohn, J. N., & Cha, B. K. (2007). Prediction model on the psychological outcomes in battered women. *Journal of Korean Psychological Mental Health Nursing, 16*(4), 398-410.
- Song, S. H., Jang, Y. K., & Kim, J. H. (2009). The relationship between self-control behavior, social comparison attitude self-efficacy and health promotion activities of college students. *Journal of Korean Public Health Nursing, 23*(1), 27-39.
- Thomas, B. C., Pandey, M., & Nair, M. K. (2002). Psychological distress in cancer patients: hypothesis of a distress model. *European Journal of Cancer Prevention, 11*(2), 179-185.
- Vinokur, A. D., & Van, Ryu M. (1993). Social support and undermining in close relationship: Their independent effects on the mental health of unemployed person. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 350-359. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.65.2.350>
- Yang, N. Y., & Song, M. S. (2014). Health allied college students international relationship and purpose in life depending on their ability to manage anger. *Journal of Korean Public Health Nursing, 28*(1), 46-56.

Factors Affecting Learned Helplessness in Undergraduates

Choi, Jung (Associate Professor, Department of Nursing, Ansan College)

Cha, Bo Kyoung (Professor, Department of Nursing, Hanseo University)

Purpose: This study was conducted in order to define factors influencing learned helplessness in undergraduates. Independent variables including external entrapment, internal entrapment, social support, trait anger, state anger, and anger expression were used to predict learned helplessness. **Methods:** Data were analyzed using the SPSS/WIN 20.0 program for descriptive statistics, Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression. A total of 241 undergraduates recruited from September to November 2012 were included in the study. **Results:** Four factors of learned helplessness were founded to show significant correlation with external entrapment, internal entrapment, social support, trait anger, state anger and anger expression. Stepwise multiple regression analysis showed that 64% of the variance in learned helplessness was significantly accounted for by internal entrapment, social support and anger expression. **Conclusion:** This study showed that perceived entrapment and social support are important predictors of learned helplessness. Therefore, in order to reduce learned helplessness in undergraduates, it is necessary to design an intervention program with strategies to help in coping with and reducing perceived entrapments.

Key words : Undergraduate, Learned helplessness, Entrapment, Social support, Anger