

# 대학생의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도가 스트레스 대처방식에 미치는 융복합적 영향

김금순\*, 김보미\*\*  
문경대학교 간호학과\*, 경북전문대학 간호학과\*\*

## Convergent Influence of Ego-Resilience, Psycho-Social Maturity on Stress Coping Styles of University Students

Kim Geum-sun\*, Kim Bo-Mi\*\*  
Dept. of Nursing, Munkyeong College\*, Dept. of Nursing, Kyungbuk College\*\*

**요약** 본 연구는 대학생의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식의 관계를 확인하고 대학생의 스트레스 대처방식에 미치는 요인을 파악하기 위한 연구이다. 자료 수집은 A시 소재의 3개 대학에 재학 중인 대학생 200명으로 설문지를 이용하여 2016년 6월 1일부터 6월 30일까지 실시하였다. 수집된 자료의 분석은 SPSS WIN 22.0을 이용하여 기술통계, 상관관계, 다중회귀분석을 하였다. 연구 결과, 자아탄력성과 심리사회적 성숙도, 스트레스 대처방식은 유의한 상관관계가 있었으며, 대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 유의한 변수는 성적, 대인관계, 심리사회적 성숙도였고, 전체 설명력은 38%이었다. 따라서 스트레스 대처방식에 미치는 요인을 바탕으로 대학생의 스트레스 대처방식을 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발이 필요하고, 더 나아가 관련요인을 바탕으로 국내 대학생을 위한 스트레스 대처방식의 도구개발이 필요할 것이다.

**주제어** : 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 스트레스 대처방식, 대학생, 융복합적 영향

**Abstract** The purpose of this study is to identify the relationships among Ego-Resilience and Psycho-Social Maturity, Stress Coping Styles, and influencing factors on Stress Coping Styles of university students. Data were collected from 200 male university students in A city from June 1 to 30, 2016. Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and stepwise multiple regression. Significant correlations were found among Ego-Resilience and Psycho-Social Maturity, Stress Coping Styles. Meaningful variables that influenced Stress Coping Styles were Ego-Resilience and Psycho-Social Maturity, grade, and the total explanation power was 38%. In conclusion, development of Stress Coping Styles program to decrease the stress of university students based on the convergent influencing factors is needed, and further development of scale for Stress Coping Styles for the university students in Korea based on the related factors is also needed.

**Key Words** : Ego-Resilience, Psycho-Social Maturity, Stress Coping Styles, University Students, Convergent Influence

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

스트레스란 사람이 적응하기 어려운 환경에 노출될 때 겪는 심리적, 신체적 건강상태를 말하며, 이러한 상태가 장기적으로 지속되면 위궤양, 심장병, 고혈압 등의 신체적 질환을 일으키기도 하고 우울증, 불면증, 노이로제와 같은 심리적 부적응을 나타내기도 한다[1]. 대학생 시기는 신체, 정신적 성장이 이루어지는 청년기를 거쳐 성인기로 이동하는 청년기에 해당되는 시기로서 대학입시의 중압감이라는 극도의 스트레스를 거친 건강 행위적 측면에서 중요한 시기이며, 이 시기에 구축되는 건강신념과 건강행위가 미래의 건강생활에 커다란 영향을 미칠 수 있다[2].

최근 대학생들은 전공과 관련된 학업 스트레스와 자기 다른 환경에서 성장한 친구들과의 새로운 대인관계, 취업 등 여러 가지 스트레스 상황에 노출되어[3], 행동문제, 물질남용, 정신질환, 자살행동에 까지 영향을 미친다고 보고되고 있다[4]. 하지만 동일한 발달 과정상에 있는 대학생 집단 내에서도 개인 스스로 지각하는 스트레스 정도에 차이가 있고, 대처 방식도 다르다[5]. 즉 같은 수준의 스트레스 상황이 주어지더라도 능동적으로 대처하는 경우가 있는 반면 심리적 안녕감을 상실하고 역경, 좌절 등의 부적응적인 양상을 보이게 되는 경우가 있다[5].

이러한 스트레스 적응과 관련하여 대두되고 있는 개념이 자아탄력성이다[6]. 자아탄력성은 변화하는 상황적 요구나 스트레스 상황에서 유연하게 반응하는 성향을 의미하며 내적, 외적 스트레스에 유연하고 융통성 있게 적응하는 일반적인 능력으로 스트레스나 역경을 잘 극복할 수 있게 하는 것을 의미한다[4]. 자아탄력성이 높은 사람은 자신의 문제를 통합적으로 해결하려고 하며, 스스로의 확신과 수용이 높고, 창조적이다. 또한 자신의 정서를 적절하게 표현하고자 하지만 자아탄력성이 낮은 사람은 유연성이 적고, 스스로 환경적 요구에 능동적으로 반응하지 못하며, 환경의 변화나 스트레스에 다양한 행동을 못하여[7], 좌절을 느끼기가 쉽다[4]. 이에 본 연구에서는 많은 스트레스 상황에 노출되는 대학생의 자아탄력성과 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인을 연구하고자 한다.

스트레스 대처방식은 스트레스 요인으로부터 피해를

최소화하고, 스트레스 상황에서 벗어나기 위해 무엇인가 하는 행위와 위기에 대항하는 능동적인 과정을 의미한다[8]. 이러한 스트레스에 비효율적인 대처방법을 가지게 될 경우 정신적 불건강 과 다양한 질병이 원인으로 작용하여[9] 도피, 악 순환적 대처행동으로 만성적 스트레스를 유발하고 우울을 증가시키므로[10] 효율적인 대처방법을 통한 스트레스 관리가 중요하다[6]. 이에 본 연구에서는 대학생의 스트레스 대처 방식에 미치는 영향을 연구함으로써 효율적인 대학생의 스트레스 중재를 제공하고자 한다.

심리사회적 성숙은 한 사람이 심리내적인 측면과 사회적인 측면에서 성숙해 가는 것으로 일생을 두고 지속되는 과정으로[11], 어느 한 시기에 국한된 문제가 아니라 연속적인 발달을 통해 논의 되어야 하는 개념이다[12]. 심리사회적 성숙도가 높은 사람은 대인관계에서 남을 존중하며 이해와 욕구가 충돌하게 되면 상호양보하거나 타협할 줄 알고, 타인을 해롭게 하지 않으며, 이웃과 화목과 조화를 도모한다. 하지만 심리사회적 성숙도가 낮은 사람은 사회에서 많은 혼란과 불안감, 타임에게 해를 끼치고, 본인이 지각하는 스트레스도 높게 측정된다[13]. 이에 본 연구에서는 스트레스 대처양식에 미치는 영향요인으로 심리사회적 성숙도를 탐색해 보고자 한다.

대학생과 스트레스 대처방식과 관련된 선행연구를 살펴보면 자아탄력성과 스트레스 지각 및 대처와의 관계[14], 자아탄력성, 스트레스 대처방식과 대학생활 적응에 미치는 영향[6, 14], 자아탄력성, 스트레스 대처방식과 심리적 성장환경[15]을 살펴본 연구가 있었으나, 자아탄력성, 심리사회적 성숙도가 스트레스 대처방식을 함께 본 연구는 없는 실정이었다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 영향요인을 살펴보고자 한다.

이에 본 연구에서는 대학생의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 스트레스 대처방식 정도를 파악하고 이들 간의 상관관계를 확인하며 대학생의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인들을 규명함으로써 대학생의 스트레스 대처방식을 증진 시키기 위한 중재개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

### 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대학생의 자아탄력성, 심리사회적

성숙도가 스트레스대처 방식에 미치는 영향요인을 보는 연구이며, 구체적인 목표는 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악하고, 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식 정도를 파악한다.
- 2) 대상자의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식 정도의 관계를 파악한다.
- 4) 대상자의 스트레스 대처방식에 미치는 융복합적인 영향 요인을 파악한다.

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상자는 A시 소재의 A대학교, C 대학 20세 이상 29세 이하 대학생으로서 연구의 목적을 이해하고 설문에 참여하기로 서면 동의한 220명이다. 본 연구의 적절한 대상자 수를 산출하기 위해 G\*Power3.1 program 프로그램을 이용하였다. 구체적인 방법은 일원분산분석에서 유의수준 .05, 효과크기는 중간크기인 0.25, 검정력은 0.8로 설정하여[16] 계산하였을 때 200명이었으나, 탈락률 10%를 고려하여 220부를 배부 하였다. 질문한 설문지에 대한 답변 중 부적절한 응답이과 미 회수된 설문지 20부를 제외한 200부를 최종 분석에 활용하였다.

### 2.2 연구도구

본 연구의 도구에서는 구조화된 설문지를 사용하였다. 일반적인 사항 13개 문항, 자아탄력성 14개 문항, 심리사회적 성숙도 42개 문항, 스트레스 대처방식 24개 문항으로 총 93개 문항으로 구성되었다.

#### 2.2.1 자아탄력성

자아탄력성은 Block과 Kremen[17]의 자아-적응유연성 척도(Ego-Resiliency Scale)를 Yoo & Shim[18]가 번안, 수정·보완한 것을 사용 하였다. 본 도구는 대인관계(3개 문항), 호기심(5개문항), 감정통제(2개 문항), 활력(2개 문항), 낙관성(2개 문항)로 총 14개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로서 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 점수가 높을수록 자아탄력성이

높은 것을 의미한다. Yoo & Shim [18]의 연구에서는 Cronbach’s  $\alpha=.89$  본 연구의 Cronbach’s $\alpha=.86$  이었다.

#### 2.2.2 심리사회적 성숙도

심리사회적 성숙도는 Noh[19]가 개발한 도구를 사용 하였다. 본 도구는 자기실현과 일에 대한 헌신(7개 문항), 긍정성과 평정심(6개 문항), 자율성(6개 문항), 사회적 책임감(6개 문항), 심미적 감수성(6개 문항), 존중과 배려(5개 문항), 가족애와 관계 지속성(6개 문항)으로 구성되어 있으며 총 42개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로서 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 점수가 높을수록 심리사회적 성숙과 각 하위 차원이 잘 발달된 것을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 Noh[19]의 연구에서는 Cronbach’s  $\alpha=.86$ 이었고, 본 연구의 Cronbach’s $\alpha=.88$ 이었다.

#### 2.2.3 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식은 Folkman과 Lazarus [20]가 개발한 도구를 Park[21]이 번안, 수정·보완한 것을 사용 하였다. 본 도구는 총 24개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로서 ‘매우 그렇다’ 5점부터 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점으로 점수가 높을수록 스트레스 대처방식이 높은 것을 의미한다. Park[21]의 연구에서는 Cronbach’s  $\alpha=.81$ 이었고, 본 연구의 Cronbach’s $\alpha=.91$ 이었다.

## 2.3 자료수집

본 연구의 자료 수집 기간은 2016년 6월 1일부터 동년 6월 30일 까지 하였다. 연구대상자는 A시 소재의 A대학교, C 대학 20세 이상 29세 이하 대학생을 대상으로 하였다. 본 연구자가 선대상자에게 직접 연구의 목적을 설명 하였고, 수락하는 대학생에게 서면 동의 후 구조화된 설문지를 배부하고 회수하였다.

## 2.4 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 분석 하였다. 대상자의 일반적인 특성은 실수와 백분율 및 평균과 표준편차로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식은 t-test, ANOVA로 사후검정은 sheffe’s test로 분석하였다. 대상자의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식은 평균 평점과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 자아탄력성, 심리

사회적 성숙도와 스트레스 대처방식의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다. 대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인은 stepwise multiple regression으로 분석하였다.

### 2.5 윤리적 고려

본 연구는 대상자의 윤리적 보호를 위해 연구 시작 전 연구자가 연구윤리위원회의 윤리 교육 이수 후 자료를 수집하였다. 연구대상자의 윤리적 고려를 위해 연구의 목적과 내용에 대한 사전 설명을 충분히 하고 연구대상자의 참여로 서면 동의를 받은 후 연구를 진행 하였다. 사생활 보호를 위해 익명성, 연구 참여를 원하지 않을 경우 철회할 수 있으며 조사 내용은 연구목적 외에는 사용하지 않는다는 내용을 포함하였다. 자료 수집 후에는 연구 참여자의 사생활 보호, 개인 정보 보호하기 위해 통계 처리 시 컴퓨터 상의 개인 식별정보를 암호화 하였다.

## 3. 결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성과 그에 따른 스트레스 대처방식 정도

대상의 일반적 특성에서 연령은 19-20세가 24.00%(48명)로 가장 많았고, 종교는 무교가 56.5% (113명)로 가장 많았다. 학년은 2학년이 39.5%(79명)으로 가장 많았고, 전공은 자연계열이 36.0%(72명)으로 가장 많았다. 주거 형태는 자취가 37.5%(75명)로 가장 많았고, 용돈의 출처는 아르바이트가 49%(98명)로 가장 많았다. 성적은 중이 60.0%(120명)가장 많았다.

대상의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식 정도는 성적(F=-2.71, p=.001)에 따라 통계적으로 유의한 차이가 있었다<Table 1>.

<Table 1> Degree of Stress Coping Styles by General Characteristic

(n=200)

Characteristics	Categories	n(%)	Stress coping		
			M ± SD	t or F	p
Age(yr)	19-20	48(24.0)	80.33 ± 7.85	0.79	.375
	21-22	42(21.0)	79.65 ± 6.99		
	23-24	38(19.0)	79.00 ± 6.35		
	25-26	47(23.5)	79.11 ± 5.69		
	≥ 27	25(12.5)	79.06 ± 3.78		
Religion	None	113(56.5)	78.33 ± 5.49	1.45	.230
	Christian	31(15.5)	78.06 ± 7.15		
	Catholic	26(13.0)	79.13 ± 6.31		
	Buddhism	25(12.5)	78.95 ± 6.30		
	Other	5(2.5)	79.14 ± 4.56		
Grade	1	68(34.0)	80.89 ± 6.99	3.29	.710
	2	79(39.5)	79.63 ± 6.97		
	3	22(11.0)	79.11 ± 7.13		
	4	20(10.0)	79.20 ± 5.68		
	Other	11(5.5)	79.07 ± 7.69		
Major	Humanities · society	56(28.0)	78.94 ± 6.98	0.76	.382
	Theology	72(36.0)	76.64 ± 6.78		
	Arts	28(14.0)	77.14 ± 6.31		
	Health science	44(22.0)	79.08 ± 6.30		
Residence	With family	48(24.0)	74.56 ± 6.78	0.43	.304
	Live alone	75(37.5)	77.10 ± 5.85		
	Dormitory	5(2.5)	76.51 ± 4.99		
	Live with others	27(13.5)	73.65 ± 6.35		
Financial sources	Part- time work	98(49.0)	75.11 ± 6.51	0.18	.665
	Parents	70(35.0)	74.06 ± 3.78		
	Part- time work &Parents	32(16.0)	73.33 ± 7.85		
School Grade	Well	30(15.0)	82.35 ± 6.90	2.71	.001
	Normal	120(60.0)	79.00 ± 6.15		
	poorly	50(25.0)	75.31 ± 5.69		

<Table 2> Degree of Ego-Resilience and Psycho-Social Maturity, Stress Coping Style (n=200)

Categories	Items	M ± SD	Min~Max	Ranges
Ego-Resilience	14	3.48 ±0.27	1.97~5.00	1~5
Human relation	3	3.65±0.35	1.00~4.67	
Curiosity	5	3.43±0.66	2.00~4.20	
Emotional control	2	3.50±0.76	1.33~4.67	
Vividness	2	3.46±0.31	2.11~4.17	
Optimistic view	2	3.41±0.76	2.23~4.17	
Psycho-social Maturity	42	3.39±0.35	2.47~4.47	1~5
Self actualization & Work commitment	7	3.64±0.61	2.19~5.00	
Positive sens and calmness	6	2.45±0.65	1.00~4.67	
Autonomy	6	2.93±0.36	2.00~4.20	
Social responsibility	6	2.95±0.58	1.33~4.67	
Aesthetic sensitivity	6	3.31±0.63	1.83~4.83	
Respect and consider	5	2.86±0.60	1.40~4.20	
Family love and long-lasting relationship	6	3.93±0.40	1.17~5.00	
Stress Coping Styles	24	2.75±0.32	1.91~5.00	1~5
Active coping	12	2.67±0.52	1.22~4.00	
Passive coping	12	2.88±0.33	1.64~5.00	

### 3.2 대상자의 자아탄력성과 심리사회적 성숙도, 스트레스 대처방식

대상자의 자아탄력성 정도는 평균평점이 3.48 ±0.27(척도 범위: 1~5)으로 중간 정도로 나타났다. 대상자의 심리사회적 성숙도 정도는 평균평점이 3.39±0.35(척도 범위: 1~5)으로 중간정도로 나타났다. 하위 영역별로 보면, 대상자의 스트레스 대처방식 정도는 평균평점 2.75± 0.32(척도 범위: 1~5)으로 중간 정도로 나타났다<Table 2>.

### 3.3 대상자의 자아탄력성과 심리사회적 성숙도, 스트레스 대처방식과의 관계

대상자의 자아탄력성과 심리사회적 성숙도 및 스트레스 대처방식의 관계를 살펴본 결과 자아탄력성과 심리사회적 성숙도( $r=.45, p<.001$ ), 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식( $r=.34, p<.001$ ), 자아탄력성과 스트레스 대처방식( $r=.68, p<.001$ )은 유의한 상관관계가 있었다<Table 3>.

### 3.4 대상자의 스트레스 대처방식에 미치는 요인

대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 융복합적인 요인을 확인하기 위해 스트레스 대처방식을 종속변수로 하였다. 스트레스 대처방식 정도와 상관관계가 있었던 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 그리고 대상자의 일반적인 특성에 따른 스트레스 대처방식 정도에서 사후검정 결과 유의한 차이를 보였던 성적을 가변수(dummy

variable) 처리하여 독립변수로 설정해 단계적 다중 회귀 분석을 실시하였다.

회귀 분석을 검정하기 위해 Durbin-Watson 값을 구하였고, 결과 1.751로 오차의 자기 상관없이 없었다. 독립변수간의 다중공선성을 검증한 결과 공차한계(Tolerance)는 0.882로 0.1이상을 보였고, 분산팽창인자(VIF)가 모두 1.143으로 10보다 작아 독립변수간의 다중 공선성 문제가 없었다. 스트레스 대처방식 모형 검증결과는  $F=31.19 (p<.001)$ 로 회귀선이 모델에 적합하였다.

대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인으로는 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 성적을 추가하니 38%로의 설명력을 나타냈다<Table 4>.

<Table 3> Correlation of Ego-Resilience and Psycho-Social Maturity, Stress Coping Styles (n=200)

Variables	Ego-Resilience	Psycho-Social Maturity	Stress Coping Styles
	r(p)	r(p)	r(p)
Ego-Resilience	1	.45 (<.001)	.68 (<.001)
Psycho-Social Maturity		1	.34 (<.001)
Stress Coping Styles			1

(Table 4) Factors Influencing Stress Coping Styles (n=200)

Variables	B	$\beta$	t	p
constant	20.57		6.01	<.001
Ego-Resilience	.46	.44	7.22	<.001
Psycho-Social Maturity	3.07	.21	3.60	<.001
School Grade	3.18	.18	3.01	.003
Adj.R <sup>2</sup> =.38.9, F=31.19 p<.001				

#### 4. 논의

본 연구의 목적은 대학생의 자아탄력성, 심리사회적 성숙도가 스트레스 대처방식에 미치는 영향요인 규명을 통해, 대학생의 스트레스 대처방식을 향상시키는 전략 마련의 기초자료를 제공하기 위한 연구이다.

대학생의 자아탄력성의 평균평점은 3.48±0.27(척도범위: 1~5)로, 간호대학생의 자아탄력성을 살펴 본 연구에서[6] 2.72±0.45(척도범위: 1~4)로 본 연구와 유사하게 나타났고, Jo& Lim[22]의 연구에서는 3.54 ±0.58(척도범위: 1~5)로 나타나 본 연구와 유사하게 측정된 것을 알 수 있었다. 본 연구의 하부영역에서는 대인관계 영역이 가장 높게 나타났고, 낙관성 영역이 가장 낮은 것으로 나타났다. 이는 같은 도구로 측정한 연구 Jo & Lim [22]와 Shin & Park[23]의 연구와 유사하게 나타났다. Jo & Lim[22]의 연구와 Shin & Park[23]의 연구는 임상 실습을 경험하는 간호 대학생을 대상으로 하였지만, 본 연구에서는 임상 실습을 하지 않고, 취업준비를 하는 대학생을 대상으로 연구하였다. 하위 영역별로 자세하게 살펴 보면, 대인관계영역에서 자아탄력성이 가장 높게 나타났는데 이는 대학생들 동안 대인관계를 통해 타인에 대한 관심과 친밀감을 가지고 자신의 의사표현을 적절하게 표현하는 방법으로 자아를 가장 잘 표현하는 방법이라 할 수 있다. 낙관성은 역경이나, 어려운 상황에서 견뎌내는 것으로 다음 행동을 준비하는 마음으로 본 연구에서는 취업을 앞 둔 대학생들이 지속적으로 스트레스가 증가하여 낙관성 영역이 가장 점수가 낮게 측정된 것으로 사료된다. 이에 본 연구에서는 대인관계 영역은 지속적으로 증가시키고, 낙관성 영역을 증가시켜 대학생들이 경험하는 스트레스를 줄이고 스트레스에 대처할 수 있는 대처방식을 높이기 위한 효율적인 중재방안을 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

대학생의 심리사회적 성숙도의 평균평점은 3.39 ±0.35(척도범위: 1~5)였다. 남녀대학생으로 비교한 We[23]의 연구에서는 남학생은 3.28±0.39(척도범위: 1~5), 여학생은 3.28±0.34로, 대학생의 심리사회적 성숙도를 살펴본 Park, Kim & Gwan[24]에서는 3.38±0.34(척도범위: 1~5)로 나타나 본 연구와 유사하게 측정된 것을 알 수 있었다. 본 연구의 하부영역에서는 가족애와 관계 지속성 영역이 가장 높게 나타났고, 긍정성과 평정심 영역이 가장 낮은 것으로 나타났다. Park, Kim & Gwan[24]의 연구에서는 본 연구 결과와 유사하게 나타났지만, We[23]의 연구에서는 가족애와 관계 지속성 영역이 가장 높게 나타났고, 사회적 책임감 영역이 가장 낮은 것으로 나타나 본 연구와 차이가 있음을 알 수 있었다. 이는 Park, Kim & Gwan[24]은 취업 준비를 하는 대학생을 대상으로 하여 취업과 관련된 스트레스의 비중이 높아 긍정심과 평정심 영역이 낮게 측정되었고, We[23]의 연구에서는 취업을 하지 않은 대학생이기에 사회적 책임감 영역이 낮게 측정되었다. 따라서 취업을 앞둔 대학생을 대상으로 독립적인 삶을 준비하고, 취업 준비 프로그램을 통해 삶의 전반에 많은 영향을 미치는 심리적성숙도와 스트레스 대처방식을 높이기 위한 효율적인 중재방안을 위한 기초자료가 마련되어야 한다.

대학생의 스트레스 대처방식의 평균평점은 2.75 ±0.32(척도범위: 1~5)로 나타났다. 간호대학생의 스트레스 대처방식을 살펴본 Park & Lee[6]의 연구에서는 2.65±0.33(척도범위: 1~4)보다 조금 높게 측정되었다. 이는 Park & Lee[6]의 대상자가 간호대학생이고 실습지에서 받는 스트레스는 있으나[24], 스트레스 대처방식을 습득하지 못하여 나타난 결과라고 사료된다. 이처럼 취업 전 실습을 하는 대학생에게는 스트레스 대처방식에 대한 사전교육과, 취업을 앞둔 대학생에게는 사전 취업교육과 함께 스트레스 대처방식에 대한 교육을 한다면, 대학생들이 지각하는 스트레스를 감소시킬 수 있고[25], 스트레스에 대처하는 능력도 향상되리라 생각한다. 이에 본 연구를 통해 스트레스 대처방식을 향상 시키는 프로그램 개발 및 시행이 필요하고, 프로그램 효과를 검증할 수 있는 실험연구가 필요할 것이라 생각된다.

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식은 성적(t=-2.73, p=.007)이 통계적으로 유의한 차를 나타냈다. 성적이 높은 군이 성적이 낮은 군 보다 높게 나와 스

트레스 대처방식은 집단 간 차이가 있음을 알 수 있었다. 이는 성적이 높은 군이 스트레스에 잘 대처함을 의미하고 있다. 하지만 스트레스 대처양식에 따른 성적 군을 나눠 본 연구가 부족하여 대학생의 스트레스 대처방식에 미치는 제 특성에 대한 반복적인 연구가 필요하고, 성적 군을 나눈 추후 연구가 필요함을 알 수 있다.

대상자의 자아탄력성과 심리사회적 성숙도의 관계는 ( $r=.45, p<.001$ ), 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식의 관계는( $r=.34, p<.001$ ) 나타났으며, 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 관계( $r=.68, p<.001$ )관계 있는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 유의한 상관관계를 나타낸 연구[6, 25, ]를 뒷받침하고 있으나, 자아탄력성과 심리사회적 성숙도, 심리사회적 성숙도와 스트레스 대처방식의 관계를 본 연구가 없어서 직접적인 비교하기 어려웠다. 하지만 본 연구에서 대학생의 심리사회적 성숙도가 자아탄력성과 스트레스 대처방식과 관계가 있는 변수임을 확인하였고, 다른 관련 요인들을 지속적으로 연구하여 대학생의 스트레스 대처방식을 향상 시킬 수 있는 더 깊은 반복연구가 필요함을 알 수 있었다.

대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 관련 요인은 자아효능감과 심리사회적 성숙도로 나타났고, 일반적 특성에서 유의한 결과가 나타났던 성적은 집단 간 차이검증과 회귀분석에서 유의한 요인으로 나타나 예측 변인임을 알 수 있었다. 하지만 대학생의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 일반적 특성이 많은 관련변인들로 나타나지 않음에 따라, 관련요인 탐색과 반복적인 연구가 필요할 것으로 사료된다.

스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인으로는 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 성적순 이었고 전체38.1%로의 설명력을 나타내었다. 스트레스 대처방식에 가장 큰 영향을 미치는 자아탄력성은 청소년기에서 성인으로 발달됨과, 사회로 나아가는 대학생이 갖추어야 할 능력이며, 본인이 지각하는 스트레스를 감소시킬 수 있는 방법이다. 따라서 대학생의 스트레스 대처방식을 영향을 미치는 요인을 바탕으로 자아탄력성을 높이고, 스트레스 대처방식을 높이기 위한 효율적인 중재방법이 필요할 것으로 사료된다.

## 5. 결론

본 연구는 대학생들의 자아탄력성과 심리사회적 성숙도를 중심으로 스트레스 대처방식과의 관계를 파악하고, 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인을 규명하기 위해 수행되었으며, 연구 결과 대상자의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인은 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 성적, 대인관계로 전체 33%로의 설명력을 나타냈다.

본 연구는 대학생의 스트레스 대처방식에 미치는 영향요인으로 자아탄력성, 심리사회적 성숙도, 성적, 대인관계를 확인함으로써, 대학생의 스트레스 대처방식을 증진시키기 위한 기초자료로 활용할 수 있다는 점과 추후 대학생의 스트레스 대처방식의 관련요인을 바탕으로 국내 실정에 맞는 도구개발을 위한 기초적 자료로 제공될 수 있다는 점에서 의의가 있다. 이상의 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 일부 지역의 대학생들을 대상으로 하여 모든 지역의 대학생에게 일반화하기에는 제한이 있으므로 추후 확대 및 비교 연구를 제안한다.

둘째, 대학생들 스트레스 대처방식을 향상 시키는 프로그램 개발과 시행이 필요하며, 그 효과를 검증할 수 있는 실험연구를 제안한다.

## REFERENCES

- [1] D. H. Jang, "The effect of stress coping on life stress it's related anxiety and depression in university students", The Journal of Research in Education , Vol.3, No.33, pp. 221-244,
- [2] Y. J. Jang, "The effects of adult attachments on University students' ego-identities and adaptations to the campus lives", master's thesis, Sookmyung Women's University, 2007.
- [3] E. S. Kim, "The impact of stress on drinking behavior and drinking problems among university students", master's thesis, Chunbuk University, 2002.
- [4] O. S. Kim, "The Impacts on Elementary School Students' Satisfaction with School Life of Family strengths perceived by them and their Ego Resiliency",

- master's thesis, Kyunghee University, 2005.
- [5] E. H. Lee, "Life stress and depressive symptoms among college students: Testing for moderating effects of coping style with structural equations", *The Korea Journal of Health Psychology*, Vol. 9, No. 1, pp. 25-52, 2004.
- [6] A. J. Park, K. E. Lee, "Influence of Ego-resilience and Stress coping Styles on College Adaptation n Nursing Students", *Journal of Korean Academy of Nursing Administration*, Vol.17, No.3, pp. 267-276, 2011.
- [7] H. J. Park, "Perceived stress, coping process and depression to ego-resilience".master's thesis, Korea University of Korea, 1996.
- [8] Folkman, S., & Lazarus, R. "If it changes it must be aprocess: study of emotion and coping during three stages of a college examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.47, pp.150-170, 1985.
- [9] Wong, D. F. K., Leung, S. S. K., & So, C. K, "Differential impacts of coping strategies on then mental health of chinese nurses in hospitals in Hong Kong", *International Journal of Nursing Practice*, Vol.7, No. 3, pp.188-198, 2011.
- [10] Munakata, T, *Behavioral science in health and illness*. Tokyo: Meijikarufurendosha, 1996.
- [11] Y. K. Joo, "A Study on I-Consciousness-We-Consciousness-Relationships between I-Consciousness-We-Consciousness and Individuality-Relatedness, Psychosocial Maturity, and Interpersonal Problems", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 15, No. 1, pp. 91-109, 2003
- [12] Eastwood Atwater. "Psychology of adjustment", Korea Counseling center, 1982.
- [13] J. H. Yeo, M. Y. Hyun, E. J. Lee, E. O. Park, J. H. Kim & H. J. Song "Psychosocial Maturity, Depression and Self-esteemin Undergraduate Students", *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs* Vol.14 No.1, pp. 73-81, 2005.
- [14] K. H. Moon. "The Effect of Participating in University Sports Clubs on a Student's Stress Management and Adjustment to University Life", master's thesis Chung-Ang University, 2014.
- [15] G. M. Jang, "The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment", *Korean Journal of Youth Studies* Vol.10, No.4, pp. 43-161. 2003.
- [16] Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG, "Statistical power analyses using G\*Power 3.1: tests for correlation and regression analyses", *Behavior Research Methods*, Vol.41, No.4, pp.1149-1160, 2009.
- [17] Block, J, Kremen, A. M. "IQ and ego-resiliency: Conceptual and connections separateness", *Journal of Personality and Social psychology*, Vol.70, pp.349-361, 1996.
- [18] S. K. Yoo, H. W, Shin, "Psychological Protective Factors in Resilient Adolescents in Korea", *The Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.16 No.4, pp.189-206, 2002.
- [19] K. Y. Noh, "Development and validation of psychosocial maturity inventory for Korean adults", doctoral dissertation, Catholic, 2003.
- [20] Lazarus R. S, Folkman, S. "Stress, appraisal, and coping. New York : Springer. (1984).
- [21] J. Y. Park, "study on the relationship among character type A & B ego-identity and stress coping" master's thesis Sook myung Women's University, 1995.
- [22] E. J. Jo, K. M. Lim, "Influence of Clinical practice stress and Communication skills on Ego-resilience of Nursing students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.17, No.6, pp.618-628, 2016.
- [23] J. H. Wee. "A Study on Relationship between Psychosocial Maturity Variables and Sexual Attitude, the awareness on sexual harassment and assaults", master's thesis, Su Won University, 2014.
- [24] J. S. Park, B. M. Kim, Y. E. Gwan. "Influence of Psycho-Social Maturity and Self-efficacy for Contraceptive on Sexual Assertiveness of Male University Students", *The Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No.9. pp.461-470. 2016
- [25] M. G. Jang. "The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment",



Korean Journal of Youth Studies, Vol.10, No.4.  
pp.143-161, 2003.

- [23] J. H. Wee. "A Study on Relationship between Psychosocial Maturity Variables and Sexual Attitude, the awareness on sexual harassment and assaults" master's thesis, Su Won University, 2014.
- [24] K. W. Kang, "Vibration Fatigue Analysis of Spot Welded Component considering Change of Stiffness due to Fatigue Damage", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 5, No. 1, pp. 1-8, 2014.
- [25] C. S. Lee, J. H. Kim, S. H. Bang, "Relation of Eating Speed and Metabolic syndrome in Fire fighters", Journal of the Korea Convergence Society, Vol. 5, No. 4, pp. 113-119, 2014.

#### 김 금 순(Kim, Geum Soon)



- 2011년 2월 :계명대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2014년 9월 : 아주대학교 간호 대학 (간호학박사수료)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 문경대학교 간호학과 조교수
- 관심분야 : 간호관리학, 아동
- E-Mail : sara3678@hanmail.net

#### 김 보 미(Kim, Bo Mi)



- 2014년 2월 :고신대학교 간호대학 (간호학석사)
- 2017년 2월 :고신대학교 간호대학 (간호학박사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 경북전문대학 간호학과 조교수
- 관심분야 : 모성, 아동, 스트레스
- E-Mail : point99930@naver.com