

# 대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 관계

강혜자  
전북대학교 심리학과 교수

The relationships among college students' life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being

HyeJa Kang  
Professor, Dept. of Psychology, Jeonbuk National University

요 약 본 연구에서는 대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 관계를 알아보고자 하였다. 이를 위해 279명의 대학생들에게 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 질문지를 실시하였다. 수집된 자료를 토대로 상관분석을 한 결과, 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간에 모두 상관이 유의하였다. 또한 생활스트레스와 주관안녕의 관계에서 자기효능감과 내외통제의 매개효과를 분석한 결과, 자기효능감의 매개효과는 유의하였으나 내외통제의 매개효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과로부터 대학생의 생활스트레스가 주관안녕에 영향을 미침에 있어서 자기효능감의 잇점이 부각되었고, 생활스트레스의 부정적 영향을 낮추고 주관안녕을 높이기 위해 자기효능감을 증진시키는 방안 제고의 필요성이 논의되었다.

주제어 : 대학생, 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제, 주관안녕

Abstract The purpose of this paper was to investigate the relationships among college students' life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being. A total of 279 college students participated in this study. It was administered a questionnaire consisting of questioned of concerning life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being. The correlation analysis and the analysis of mediating effect were conducted on the data. The main results of data analysis showed (1) correlations among life stress, self-efficacy, locus of control, and subjective well-being, (2) significant mediating effect of self-efficacy between life stress and subjective well-being. The direction of a further study was suggested.

Key Words : college students, life stress, self-efficacy, locus of control, subjective well-being,

## 1. 서론

대다수의 사람들이 일상적으로 스트레스를 경험하는 데, 비교적 평온한 생활을 하는 것으로 보일 수 있는 대학생들도 대학생활을 하면서 학업, 진로, 대인관계 및 재정문제 등의 다양한 문제로 스트레스를 경험한다. 이러한

스트레스는 정신건강과 밀접한 관계가 있으며, 나아가 신체건강과도 연관성이 있다. 따라서 대학생들의 심신의 건강을 돕는 차원에서 대학생들의 생활스트레스 및 이와 관련된 변인들을 연구하는 것이 필요하다.

사람들이 흔히 스트레스를 경험하지만, 동일한 스트레스에 대하여 사람들의 지각과 반응은 다를 수 있다. 즉

\*Corresponding Author: HyeJa Kang(hjkang@jbnu.ac.kr)

Received January 22, 2020  
Accepted April 20, 2020

Revised March 20, 2020  
Published April 28, 2020

동일한 스트레스 사건을 접하더라도 어떤 사람은 대수롭지 않게 지각을 하는가 하면, 다른 사람들은 위협으로 지각을 하여 정신건강이나 신체건강에 크게 영향을 받는다. 즉 스트레스의 영향에 있어서 개인차가 있다고 볼 수 있다. 이러한 개인차와 관련된 요인으로서 자기효능감(self-efficacy)[1]과 내외통제(locus of control)[2]라는 변인을 상정할 수 있다. 대학생의 생활 스트레스가 행복의 심리적 지표라 할 수 있는 주관안녕(subjective well-being: SWB, 혹은 주관적 안녕감)에 영향을 미침에 있어서 자기효능감과 내외통제가 매개효과를 가질 수 있을 것으로 생각된다. 이들의 관계성을 알아보기 위해 관련 선행연구들을 살펴보기로 한다.

스트레스(stress)는 한 개인이 지각하는 능력이 상황의 요구에 충분히 따라가지 못할 때 발생한다[3]. 그런데 스트레스 연구자들은 스트레스를 정의하는 관점에서 차이가 있으며, 크게 세 가지로 구분된다. 즉, 스트레스를 사람에게 영향을 미치는 외적 요인이나 혹은 압력 등과 같이, 자극으로 보는 관점[4], 환경자극이나 요구에 대하여 사람들이 보여주는 반응으로 보는 관점[5] 및 인간과 환경 간의 상호작용으로 보는 관점[6]이다. 스트레스에 대한 상호작용적 관점에서는 특정 사건을 경험하는 개인이 이를 어떻게 지각하고 해석하는 지에 따라 스트레스가 될 수도 있고 아닐 수도 있다고 본다.

스트레스는 개인적 특성이나 혹은 개인이 처한 상황 등에 따라 그것을 느끼는 영역과 지각 정도가 달라질 수 있다. 상황적인 면에서 본다면 대학생들은 삶에서 많은 변화를 경험하는 시기이기에, 학업 이외에도 취업준비, 이성관계를 포함한 여러 대인관계 등의 생활 영역에서 스트레스를 경험한다. 대학생들의 이러한 스트레스는 우울 등을 포함하여 정신건강에 부정적 영향을 줄 수 있으며 극단적인 경우에는 자살생각이나 계획 혹은 시도에 이를 수도 있다[7, 8]. 따라서 대학생들의 생활스트레스를 연구하고 이와 관련하여 주관안녕이나 정신건강에 도움이 될 제언을 하는 것은 의미있는 일이다.

스트레스는 흔히 심리적 안녕감 혹은 행복과 부적 관계가 있다. 사람들이 추구하는 행복의 의미는 다양할 수 있지만, 심리학에서는 행복의 의미를 물질적 행복과 분리하여 주관적이며 심리적인 행복감의 범위로 한정하여 이를 측정하고 연구해왔다. 심리적 행복감과 유사한 개념으로서 주관안녕이라는 용어가 널리 사용되는데, 주관안녕은 '삶에 대한 만족과 그에 대한 지속적인 정서반응을 포함하는 개인의 자기 삶에 대한 전반적 반응'이라고 정의된다[9]. 주관안녕이 높다는 것은 인지적으로 삶에 대한

만족도가 높고, 정서적으로는 긍정적 정서경험이 많고 부정적 정서경험이 적다는 것을 의미한다.

대학생들의 생활스트레스와 주관안녕 혹은 심리적 안녕감을 다룬 연구들에 의하면, 대학생들의 생활스트레스는 주관안녕을 감소시키는 중요한 요인이다. 예컨대, 대학생 537명을 대상으로 한 Kim과 Kim[10]의 연구에 의하면, 생활스트레스가 심리적 안녕을 유의하게 감소시켰으며, Lee[11]의 연구에서도 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕에 직접적으로 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생의 생활스트레스는 또한 불안을 높이고 [11], 삶의 질을 낮추며[12], 우울과 자살생각 등에도 영향을 주는 것으로 나타났다[7, 8]. 이와 유사하게 중국과 미국의 대학생들의 경우에도 스트레스가 심리적 안녕감을 낮추고, 우울을 높이며 삶의 만족을 낮춘다고 보고되었다[13, 14].

한편, 대학생들의 스트레스와 주관안녕 간 관계에서 매개효과를 보이는 변인들을 탐색하는 연구들이 점증하고 있다. 예컨대 Lee와 Lee[1]는 272명의 대학생을 대상으로 한 연구에서 대학생생활스트레스가 자기효능감을 매개로 하여 우울에 영향을 준다는 것을 보여주었다. Kang[15]은 대학생 292명을 대상으로 한 질문지 연구를 통해 대학생의 생활스트레스가 탄력성을 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 준다는 결과를 보고하였다.

이러한 연구들[1, 2, 15]을 참고하면, 개인적 특성이나 성향이 스트레스에 대한 지각, 반응 및 주관안녕 등과 관련이 있을 것으로 생각된다. 본 연구에서는 자기효능감과 내외통제가 스트레스와 주관안녕 간의 관계를 매개할 것 인지를 알아보려고 하였다. Bandura[16]에 의하면, 자기효능감은 목표산출에 필요한 행동과정을 조직화하고 실행할 수 있는 자기의 능력에 대한 신념이다. 자기효능감이 높은 사람들은 '할 수 있다'는 지각을 가지고, 수행을 방해할 만한 정서를 덜 느끼므로 어려운 장면에서도 많은 노력을 하고 이것은 결국 성취결과에 영향을 미치게 되며, 반면 자기효능감이 낮은 사람은 환경적 요구에 대처할 때 자신의 잘못이나 과제의 어려움을 실제보다 더 크게 지각하여 스트레스를 받게 되고 능력을 효율적으로 사용할 수 없게 된다[17]. 달리 해석하자면 자기효능감이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 스트레스를 덜 지각하고 수행노력을 많이 함으로써 실제수행을 높이고 이로 인해 주관안녕이 상대적으로 더 높을 수 있음이 시사된다. 선행연구에서는(예, [1]) 대학생생활스트레스가 자기효능감을 매개로 하여 우울이라는 정서에 영향을 준다는 것을 보여주었는데, 본 연구에서는 대학생생활 스트레

스가 자기효능감을 매개로 하여 정서적 측면과 인지적 측면(삶의 만족)을 포괄하는 주관안녕에 영향을 주는지를 알아보고자 하였다.

또한 개인의 성향인 내외통제도 스트레스 및 주관안녕과 유관할 것으로 생각된다. 사람들은 특정 사건이나 자신에게 발생한 결과에 대한 원인을 추론하고자 하는데, 이를 귀인(attribution)이라 한다. 이러한 귀인의 개념과 일맥상통하는 개념이 내외통제이다. 내외통제성은 어떤 사건이나 결과의 원인을 어디에 두느냐에 대한 개념으로서, 원인의 근본적 출처에 대해 자신이 통제할 수 있는 내적 원인 혹은 자신이 통제할 수 없는 외적 원인에 귀인하는 경향성을 일컬으며 이러한 내외통제성은 일종의 성격특성이다[18]. 결과에 대한 원인을 자신이 통제할 수 있다고 믿는 자들을 내적 통제자라 하고, 자신이 통제할 수 없는 외부에 있다고 믿는 사람들을 외적 통제자라 지칭하는데, 연구에 의하면 내적 통제자가 외적 통제자보다 적응력이 더 양호하며, 내적 통제성이 강할수록 자아개념이 긍정적이고 학업 성취도 높았다[19]. 한편, Lee, Jang 및 Jung[2]의 연구에 의하면 내외통제와 스트레스 대처방식이 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 내적통제는 문제해결적 대처와 유의한 정적 상관을 보였고, 외적통제는 정서완화나 소망적 사고의 대처와 정적 상관이 유의하였다. 이 연구는 단순히 내외통제와 스트레스 대처방식 간의 상관을 다루었지만, 연구결과로 미루어 보면, 내적통제자들이 스트레스를 경험할 때 문제해결적 대처를 함으로써 스트레스의 지연이 아닌, 스트레스의 실제적 제거나 감소의 결과를 내고 따라서 외적통제자들보다 주관안녕이 상대적으로 높을 것으로 생각된다. 대처방식이 주관안녕에 미치는 영향을 다룬 연구들은 있지만, 특정 유형의 대처를 하게 하는 내적 성향으로서의 내외통제가 중요할 수 있다고 생각되며, 대학생의 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 내외통제가 매개효과를 갖는지를 다룬 연구는 미흡하기에 본 연구에서는 이를 다루어보려 하였다.

요컨대, 상술한 선행연구들을 토대로 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 하여 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 상관관계를 알아보고, 또한 자기효능감과 내외통제가 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 매개효과를 갖는지를 알아보고자 하였다.

## 2. 방법

### 2.1 조사대상

전북 소재의 J대학교에 재학 중인 남녀 대학생 300명을 대상으로 질문지를 실시하였다. 응답이 누락되는 등의 불성실 응답자를 제외하고 279명(남학생 133명, 여학생 146명)의 자료를 최종분석에 사용하였다.

### 2.2 측정도구

#### 2.2.1 대학생 생활스트레스 척도

대학생 조사 대상자들의 생활 스트레스를 측정하기 위하여 Chon, Kim 및 Lee[20]가 개발한 4점 척도의 '개정판 대학생용 생활 스트레스 척도'를 사용하였다. 이 척도는 50문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 경험빈도에 대하여 '전혀', '조금', '상당히', '자주'의 4점 척도에 응답하도록 되어 있다. 하위척도로서 학업문제, 이성 관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계, 경제문제, 장애 문제 및 가치관 문제의 7개의 요인이 있다. 이 척도의 총점이 높을수록 스트레스를 많이 경험함을 의미한다.

#### 2.2.2 자기효능감 척도

자기효능감을 알아보기 위해 Sherer 등[21]이 Bandura의 자기효능감 이론의 개념을 토대로 제작한 척도를 Hong[22]이 번안한 질문지를 사용하였다. 총 23문항으로 되어 있으며, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'에 이르는 5점 척도이다. 14개 문항은 역채점하였다. 총점이 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다.

#### 2.2.3 내외통제 척도

내외통제성을 알아보기 위해 Rotter[18]의 내외통제 척도(Internal-External Control Scale : I-E Scale)를 한국의 실정에 맞게 번역, 수정하여 제작한 Cha, Kong 및 Kim[23]의 '내외통제성 척도'를 사용하였다. 본 척도는 총 21개 문항으로 구성되었으며 각 문항은 2개의 선택지(내적통제와 외적통제 문항의 짝)로 구성되어 있다. 이 중 6개 문항은 허위 척도로 나머지 15개 문항만을 채점하는데, 내적 통제 문항을 표시했을 때 1점씩 가산하여 0점에서 15점의 점수 분포를 가진다. 각 문항의 (1)과 (2) 두 개의 진술문 중 2, 3, 4, 13, 16, 17, 20, 21번 문항은 (2)항의 진술내용이 내적통제성을 나타내고 6, 7, 8, 10, 11, 14, 18번 문항은 (1)항의 진술내용이 내적 통제성을 나타내며, 1, 5, 9, 12, 15, 19번 문항은 허구 문항이다. 이 척도 평정치의 점수가 높을수록 내적통제자임을 의미한다.

### 2.2.4 주관안녕 척도

조사 대상자들의 주관안녕을 측정하기 위하여 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하는 정서질문지와, 인지적 측면을 측정하는 삶의 만족 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 정서질문지 점수와 삶의 만족 점수를 합하여 상관 분석 및 매개효과 분석에 사용하였다.

#### ① 정서질문지

(Positive and Negative Affect Scale : PANAS)

Watson, Clark과 Tellegen[24]이 제작한 Positive and Negative Affect Scale : PANAS 척도를 Lee[25]가 한국어로 번안하여 사용한 바 있는데, 본 연구에서는 이를 사용하였다. 이 척도는 긍정적 정서를 나타내는 단어 10개와 부정적 정서를 나타내는 10개 단어로 구성되어 있으며 무선적으로 배치되었다. 5점 척도 상에서 일상적으로 느끼는 자신의 기분을 평정하게 하는 것으로 점수 범위는 10점에서 50점까지이다. 정서 전체 점수는 부정적 정서를 역채점하여 합산해서 산출하였다. 합산 총점이 높을수록 유쾌정서를 많이 경험함을 의미한다.

#### ② 삶의 만족 척도

(Satisfaction with Life Scale : SWLS)

Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin[26]이 일반인들의 삶의 만족도를 평가하기 위하여 개발한 원칙도(SWLS)를 Lyu[27]가 번안하였는데, 본 연구에서는 이를 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 7점 척도 상에서 만족도를 평가하도록 되어 있는 것으로서, 점수범위는 5점에서 35점까지이다. 평정점수가 높을수록 삶 전반에 대한 만족도가 높음을 의미한다.

## 2.3 절차

위 척도들을 묶은 질문지를 소책자로 제작하여 심리학 관련 강의 시간에 집단적으로 실시하였다.

## 2.4 자료분석

수집된 질문지 응답자료에 대하여 SPSS/PC v18.3 프로그램을 이용해서 각 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 또한, 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 자기효능감과 내외통제 각각의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny[28]가 제안한 방식에 따라 분석을 하였다. 이 방식에 의해 매개효과가 성립되기 위해서는 첫째, 독립변인이 매개변

인에 유의한 영향을 미쳐야 하며, 둘째, 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 셋째, 독립변인과 매개변인이 함께 종속변인에 영향을 줄 때 두 번째의 종속변인에 대한 독립변인의 설명량보다 세 번째에서의 종속변인에 대한 독립변인의 설명량이 감소되어야 한다. 세 번째 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않다면 완전매개효과가 있는 것이고, 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하면 부분매개효과가 있다고 해석된다.

## 3. 결과

### 3.1 대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 상관관계

대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출한 결과를 Table 1에 제시하였다.

Table 1. Correlations among life stress, self-efficacy, locus of control and subjective well-being

variables	1	2	3	4
1. life stress	1			
2. self-efficacy	-.33**	1		
3. locus of control	-.36**	.29**	1	
4. subjective well-being	-.50**	.57**	.30**	1

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$  이하의 표에서도 동일함

Table 1에서 볼 수 있는 바와 같이, 생활스트레스와 자기효능감 간에는 부적 상관이 유의하였고( $r = -.33$ ,  $p < .01$ ), 생활스트레스와 내외통제 간에도 부적 상관이 유의하였다( $r = -.36$ ,  $p < .01$ ). 또한 생활스트레스와 주관안녕 간에도 부적 상관이 유의하였다( $r = -.50$ ,  $p < .01$ ). 자기효능감과 내외통제 간에는 정적 상관이 유의하였고( $r = .29$ ,  $p < .01$ ), 자기효능감과 주관안녕 간에도 정적 상관이 유의하였다( $r = .57$ ,  $p < .01$ ). 내외통제와 주관안녕 간에도 정적 상관이 유의하였다( $r = .30$ ,  $p < .01$ ).

### 3.2 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 자기효능감과 내외통제의 매개효과

대학생의 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 자기효능감과 내외통제 각각의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[28]가 제안한 방식에 따라 분석을 하였

다. 이 방식에 의해 분석을 한 결과가 Table 2와 Table 3에 제시되었다.

Table 2. Analysis on mediate effect of self-efficacy between life stress and subjective well-being

A	B	C	step	path	$\beta$
life stress	self-efficacy	subjective well-being	1	A→B	-.278***
			2	B→C (control A)	.352***
			3	A→C	-.468***
			4	A→C (control B)	-.269***

Note A: independent variable  
B: mediate variable  
C: dependent variable

Table 2를 보면, 자기효능감의 효과를 통제하기 전 주관안녕에 대한 생활스트레스의 표준화 회귀계수가 유의하였다( $\beta = -.468, p < .001$ ). 그리고 생활스트레스와 자기효능감을 동시에 투입하여 자기효능감의 효과를 통제했을 때 주관안녕에 대한 생활스트레스의 표준화 회귀계수가 유의하였다( $\beta = -.269, p < .001$ ). Table 2에서 보는 바와 같이, Baron과 Kenny[28]가 매개효과가 성립되기 위해 구비해야 된다고 주장한 통계적 조건들이 충족되었다. 그리고 자기효능감에 의한 간접효과(생활스트레스가 자기효능감을 통해 주관안녕에 미치는 효과)에 대해 Sobel 검증을 실시한 결과, Z값이 유의하였다( $Z = -1.98, p < .05$ ). 이는 자기효능감이 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계를 부분적으로 매개한다는 것을 의미한다.

한편, 대학생의 생활스트레스와 주관안녕의 관계를 내외통제가 매개하는지를 분석한 결과가 Table 3에 제시되었다.

Table 3. Analysis on mediate effect of the locus of control between life stress and subjective well-being

A	B	C	step	path	$\beta$
life stress	locus of control	subjective well-being	1	A→B	-.352***
			2	B→C (control A)	.089
			3	A→C	-.468***
			4	A→C (control B)	-.437***

Note A: independent variable  
B: mediate variable  
C: dependent variable

Table 3을 보면, 내외통제의 효과를 통제하기 전 주

관안녕에 대한 생활스트레스의 표준화 회귀계수가 유의하였다( $\beta = -.468, p < .001$ ). 그리고 생활스트레스와 내외통제를 동시에 투입하여 내외통제의 효과를 통제했을 때 주관안녕에 대한 생활스트레스의 표준화 회귀계수도 유의하였다( $\beta = -.437, p < .001$ ). 그러나 내외통제에 의한 간접효과(생활스트레스가 내외통제를 통해 주관안녕에 미치는 효과)에 대해 Sobel 검증을 실시한 결과, Z값은 유의하지 않았다( $Z = -.99, n.s.$ ). 이는 내외통제가 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계를 매개하지 않음을 의미한다.

#### 4. 논의

본 연구에서는 대학생들의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 관계 및 대학생들의 생활스트레스와 주관안녕 간의 관계에서 자기효능감과 내외통제가 각각 매개효과가 있는지를 알아보고자 하였다. 상관 분석의 결과, 본 연구에서 다룬 네 개의 변인들 간에 모두 상관이 유의하였다. 생활스트레스가 높을수록 주관안녕은 낮았으며, 개인특성 변인인 자기효능감이 높을수록, 그리고 내외통제가 높을수록(즉, 내부통제적일수록) 대학생들의 생활스트레스는 낮았고 주관안녕은 높았다.

매개효과 분석의 결과, 대학생들의 생활스트레스가 주관안녕에 미치는 영향은 자기효능감에 의해 부분매개되었 으며 이는 Lee와 Lee[1]의 연구와 유사한 결과이다. 이는 대학생들이 생활스트레스를 경험할수록 자기효능감에 부정적 영향을 미쳐 주관안녕을 감소시킨다고 볼 수 있다. 그러므로 대학생들의 주관안녕을 높이기 위해서는 생활스트레스를 감소시키는 방안과 아울러 자기효능감을 증진시키는 방안을 모색하는 것이 도움이 될 것이다. 한편, 대학생들의 생활스트레스가 주관안녕에 미치는 영향에 있어서 내외통제의 매개효과는 유의하지 않았다. 본 연구에서는 결과에 대한 원인을 자신이 통제할 수 있다고 믿는 내적 통제자들이 외적 통제자보다 적응력이 더 양호하다는 연구[19]와 내적통제가 문제해결적 대처와 정적 상관이 유의하다는 Lee, Jang 및 Jung[2]의 연구를 통해 내외통제의 매개효과를 가정하였는데, 결과는 이를 지지하지 않았다. 즉, 자신이 어떤 결과의 원인을 스스로 통제할 수 있다고 생각하는 것 자체가 스트레스가 주관안녕에 주는 영향에서 작용을 하지 않는다고 볼 수 있다. 이에 비하여 자신이 목표달성을 위해 어떤 일을 잘 헤낼 수 있다는 신념인 자기효능감은 생활스트레스가 주관안녕에 영향을 미치는 과정에서 매개적 기능을 하는 것으

로 확인되었기에, 대학생들이 경험하는 생활스트레스의 부정적 영향을 감소시키고 주관안녕을 높이는 방안으로 자기효능감을 증진시키는 것이 도움이 된다고 볼 수 있다. 따라서 자기효능감 증진을 위한 교육이나 혹은 자기효능감 향상 프로그램을 개발하여 대학생들에게 제공하고, 추후에 그러한 프로그램 참가자와 비참가자의 생활스트레스, 자기효능감 및 주관안녕의 효과를 비교해보는 것도 연구될 필요가 있다고 생각된다.

본 연구의 의의, 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 먼저, 이 연구는 대학생들이 생활하면서 일상적으로 경험하는 스트레스가 그들의 주관안녕을 저해하는 데 매개적 역할을 하는 변인들을 탐색하여 치료적 시사를 주고자 한 점에서 의의가 있다. 내외통제의 매개효과가 유의하지 않은 결과에 대해서는 추후 좀 더 세밀한 연구가 필요하다고 생각된다. 본 연구의 제한점으로는 연구의 표본이 D대학교 학생에 한정되어 결과 해석에 있어서 전체 대학생들에 대한 일반화에 한계가 있을 수 있다. 추후에는 좀 더 광역적 표본이 포함된 연구가 필요하다. 또한 추후 연구에서는 대학생들의 주관안녕을 높이기 위해서, 그들이 경험하는 생활스트레스의 하위 영역별(학업문제, 이성 관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계, 경제문제, 장애 문제 및 가치관 문제 및 기타)로 주관안녕과 관련된 변인들을 세분화하여 탐색함으로써, 영역 맞춤형 프로그램 구성을 위한 기초자료를 얻는 연구도 필요하다고 생각된다.

## REFERENCES

- [1] J. S. Lee & S. Y. Lee. (2016). The relationship between life stress and depression in university students: Mediating effect of self-efficacy. *The Korean Journal of Health Service Management*, 10(4), 239-248.
- [2] J. K. Lee, Y. S. Jang & P. R. Jung. (2006). The relationships among locus of control, depression, and stress coping behavior of college students. *Korean Psychological Association Annual Conference*, 1, 468-469.
- [3] H. K. Jang & S. K. Kang. (1996). *Stress and mental health*. Hakjisa: Seoul.
- [4] R. S. Lazarus & J. B. Cohen. (1977). *Environmental stress*. Plenum, New York.
- [5] H. Selye. (1956). Stress and Psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 13(5), 423-427.
- [6] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- [7] J. Y. Park & J. K. Kim. (2014). The effects of life stress on university student's suicide and depression: Focusing on the mediating pathway of family and friend's support. *Korean Journal of Youth Studies*, 21(1), 167-189.
- [8] V. R. Wilburm & D. E. Smith. (2005). Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late. *Adolescence*, 40(157), 33-46.
- [9] H. J. Kang. (2012). Procrastination, stress coping strategies, and subjective well-being of college students. *Discourse* 201, 15(1), 67-92.
- [10] N. M. Kim & S. S. Kim. (2013). Mediation effects of social support and resilience between life stress and psychological well-being among Korean college students. *Korean Journal of Counseling*, 14(2), 1125-1144.
- [11] O. H. Lee. (2012). The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students. *Korean Journal of Counseling*, 19(1), 29-57.
- [12] N. E. Kim. (2011). The relationships among stress, resilience, and quality of life in college students. *Korean Journal of Youth Welfare*, 13(4), 1-19.
- [13] M. Shi, X. Wang, Y. Bian & L. Wang. (2015). The mediating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students. A cross-sectional. *BMC Medical Education*. 15(16), 1-7.
- [14] C. Segrin, A. Hanzal, C. Donnerstein., M. Taylor, & T. Domschke. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(3), 321-329.
- [15] H. Kang. (2018). *The effects of college students' life stress on psychological well-being: Mediating effects of resilience*. Master's thesis. Ewha Womans University. Seoul.
- [16] A. Bandura. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- [17] J. H. HA & H. I. Jo. (2006). The relationships among perfectionism, stress, the ways of stress coping, self-efficacy, college adjustment. *Korean Journal of Counseling*, 7(2), 595-611.
- [18] J. B. Rotter. (1966). Generalized expectancies for internal locus of control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 300-303.
- [19] K. M. Chang. (1984). *The study on the internal-external locus of control and self-concepts of normal adolescents and juvenile delinquents*. Master's thesis. Sookmyung Women's University. Seoul.
- [20] K. K. Chon, K. H. Kim, & J. S. Lee. (2000). Development of the revised life stress scale for college students. *The Korean Journal of Health*

*Psychology*, 5(2), 316-335.

- [21] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs & R. W. Rogers. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- [22] H. Y. Hong. (1995). *The relationships of perfectionism self-efficacy and depression*. Master's thesis. Ewha Womans University. Seoul.
- [23] J. H. Cha, J. J. Kong & C. S. Kim(1973). Construction of the locus of control scale. *Research Note*, 2, 263-271.
- [24] D. Watson, L. A. Clark & A. Tellegen. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- [25] J. S. Lee. (1991). *Effects of interaction between extrovert and neuroticism on subjective well-being*. Master's thesis. Korea University.
- [26] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen & S. Griffin. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- [27] Y. J. Lyu. (1996). *Effects of personality and the level of needs on subjective well-being*. Master's thesis. Yonsei University. Seoul.
- [28] R. M. Baron & D. A. Kenny. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

강혜자(HyeJa Kang)

[장학원]



- 1998년 2월 : 성균관대학교 대학원심리학과(사회심리학 박사)
- 2002년 3월 ~ 현재 : 전북대학교 심리학과 교수
- 관심분야 : 사회심리, 건강심리
- E-Mail : hjkang@jbnu.ac.kr