The Journal of the Convergence on Culture Technology (JCCT)
Vol. 8, No. 3, pp.521-528, May 31, 2022. pISSN 2384-0358, eISSN 2384-0366

http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.3.521

JCCT 2022-5-65

일 전문대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향

Effect of Perceived Stress and Self-efficacy, Interpersonal Relationship on College Life Adaptation in College students

변은경*, 김예진**

Eun Kyung Byun*, Ye Jin Kim**

요 약 본 연구는 전문대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 시도되었다. 연구참여자는 B시의 전문대학생 2,956명을 대상으로 하였다. 자료분석은 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 실수, 백분율, 평균, 표준편차, t-test, ANOVA, 피어슨 상관계수, 다중회귀분석으로 분석하였다. 대상자의 대학생활적응은 평균 3.56±0.66점이었고, 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 학부(F=9.932, p<.001), 학과 친구의 수(F=5.681, p<.001), 친밀한 교수 여부(t=-3.739, p<.001)에서 유의한 차이를 나타냈다. 대상자의 대학생활적응은 지각된 스트레스(r=-.543, p<.001)와 부적상관관계, 자기효능감(r=.667, p<.001), 대인관계능력(r=.679, p<.001)과 정적상관관계를 나타냈다. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스(β=-.191, p<.001), 자기효능감(β=.280, p<.001), 대인관계능력(β=.394, p<.001)으로 나타났고, 설명력은 56.7%로 나타났다. 본 연구결과를 통하여 간호대학생의 대학생활적응을 높이기 위한 교육 및 프로그램의 개발이 필요하다.

주요어 : 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응

Abstract The purpose of this study was to investigate the effect of perceived stress, self-efficacy, interpersonal relationship of college life adaptation in college students. Data were collected from 2,956 college students in B city and analyzed by t-test, ANOVA, Pearson correlation coefficient, and multiple regression using SPSS/WIN 22.0. The degree of suicide ideation in nursing students was 3.33±5.28. There were significant differences in college life adaptation with department(F=9.932, p<.001), number of friend(F=5.681, p<.001), close professor (t=-3.739, p<.001), There was negative correlation between college life adaptation and perceived stress(r=-.543, p<.001), positive correlation between college life adaptation and self-efficacy(r=.667, p<.001), interpersonal relationship(r=.679, p<.001). The factors affecting college life adaptation of the study subjects were perceived stress(β=-.191, p<.001), self-efficacy(β=.280, p<.001), interpersonal relationship(β=.394, p<.001), with an explanatory power of 56.7%. Through the result of this study, it is necessary to development education and program that to improve college life adaptation in college students.

Key words : Perceived Stress, Self-efficacy, Interpersonal Relationship, College Life Adaptation

*정회원, 경남정보대학교 간호학과 부교수 (제1저자)
**정회원, 경남정보대학교 학생상담센터 (제2저자)
접수일: 2022년 4월 1일, 수정완료일: 2022년 4월 20일
게재확정일: 2022년 4월 23일

Received: April 1, 2022 / Revised: April 20, 2022
Accepted: April 23, 2022
*Corresponding Author: byunek@hanmail.net
Dept. of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology, Korea

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

대학에서의 생활양식은 청소년기의 생활양식에서 벗어나 성인의 생활양식과 유사하기 때문에 대학생활의 적응은 이후 성인기의 성공적인 사회적응과 역할수행에 많은 영향을 미칠 수 있다[1]. 대학생활에 적응하는 것은 대학이라는 환경 속에서 생활하면서 학업적으로 성취하고 대인관계를 잘 형성하고 정서적 측면에서 대학생활의 요구에 능동적이고 적절하게 대처해 나가는 것이 필요하다[2].

대학생들이 자신에게 주어진 다양한 과업들을 성공적으로 수행하면 대학생활에 대해 자신감과 만족감을 획득할 수 있지만, 그러한 과업을 수행하지 못하면 개인적인 심리적 부적응뿐만 아니라 국가적으로 유능한 인적 자원의 계발이 이루어지지 못하는 결과를 초래하게 된다[3]. 또한 대학생활에서 적응상의 어려움을 겪고 있는 많은 학생들은 학교에 소속되어 있지만 수업, 동아리 활동, 학교 행사 등에 적극적으로 참여하지 않고, 교수나 친구와의 관계를 맺는데도 소극적이며 신중하지 못한 선택으로 학과공부에도 부적응을 나타낸다[4].

특히 전문대학에서는 산업체 취업자, 동일계 고등학교 졸업자, 만학도, 대학졸업자 등 다양한 전형으로 학생을 모집하고 있어 학생의 능력과 수준은 물론 생활배경과 경험 등이 다양하여 학교생활 적응과 만족이 4년제 대학생과 다를 수 있다[5]. 이처럼 대학에 진학한 목적이 서로 다르고, 출신배경이 다양하며, 연령대의 범위가 넓으며, 4년제 대학생들에 비해 대학에 재학하는 기간이 짧지만 수업연한에 비해 이수해야할 학점이 많아 학업에 어려움을 겪기가 쉽다. 또한 수업에서도 이론과 실습을 병행해야 하는 경우가 많으며 동시에 취업에 필요한 자격이나 면허를 취득해야 하기 때문에 대학생활 적응에 어려움을 겪을 가능성이 높다[6].

실제 전문대학생은 많은 시행착오와 혼란 및 불안, 갈등을 경험하며, 공통적으로 학업 진로 및 취업, 대인관계, 건강, 경제, 가정, 가치관 등의 적응문제를 겪는 것으로 나타났다[7-8]. 따라서 전문대학생의 짧든 대학시기 동안 개인과 환경 사이에 균형과 조화를 유지해가며 개인의 요구와 갈등, 스트레스를 합리적으로 해결해야 하므로, 전문대학생의 대학생활적응을 돕기 위해 관련된 요인들을 확인하는 것이 필요하다[9].

대학에 입학해서 경험하는 학점이수, 시간관리, 다양한 인간관계, 진로 및 취업에 대한 고민 등을 포함하여 잠재적인 스트레스원이 될 수 있다[10]. 스트레스가 축적되면 불안, 우울, 분노, 집중력 저하, 무감각, 신체적 건강과 관련된 적응, 부적응 반응이 나타난다[11]. 또한 과중한 스트레스는 무력감 및 무가치감을 나타내는 정서장애 및 자신감 감소, 성적 저하, 학교적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[8][12]. 지각된 스트레스가 대학생활적응에 관련성을 나타낸 결과[13]를 통해 지각된 스트레스가 대학생활적응에 영향을 미치는지 확인하고 스트레스 조절을 통한 대학생활적응을 높일 수 있을 것이다.

대학생활적응에 영향을 미치는 다른 요인으로 자기효능감이 있다. 자기효능감은 자기 인지의 중요 부분으로, 대학생들은 대학생활에서 겪는 다양한 자극 및 적응적 상황에 대해 자신이 어떻게 느끼고 지각하는가, 그것에 자신이 어떻게 성공적으로 대처하여 성취하는가에 따라 자기효능감을 발달시켜 나간다. 자기효능감이 높으면 다양한 환경에서 힘든 상황에 잘 대처하고, 성취하고자 하는 목표를 성공적으로 달성할 수 있다는 자신의 전반적 능력에 대한 확신을 가진다[14]. 또한 일반적 자기효능감은 넓고 다양한 영역의 성취상황들에서 필수적으로 여겨지는 수행에 영향을 줄 수 있다는 전반적 유능감에 대한 개인적 신념이다[15]. 자기효능감이 높은 대학생은 자신에 대한 신념을 신뢰하고 유능성을 발휘하여 효율적이고 적극적으로 대학생활적응 능력을 향상시켜 나가는 것으로 나타났다[16-17]. 이를 통해 대학생의 개인 내적 요인인 자기효능감이 대학생활적응에 영향을 미치는 요인인지 확인이 요구된다.

대학시기에는 대인관계의 폭이 넓어지고 상황이 달라지거나 질적인 변화를 경험하게 되기 때문에 대인관계를 잘 형성하고 유지하는 능력은 대학생들에게 무엇보다 중요하다[18]. 대학생은 대인관계를 통해 효과적이고 생산적인 인간관계를 형성하고, 이를 통해 성숙하고 효율적인 대인관계능력이 요구되는 시기이므로 대인관계능력의 향상은 대학생활적응을 높일 것으로 예측된다[19]. 대인관계능력과 대학생활적응의 관련성과 대인관계유능성과 대학생활적응의 관련성을 나타낸 연구결과를 통해 대인관계능력이 대학생활적응에 영향을 미치는 요인인지를 확인하고 대인관계능력 향상을 통해 대학생활적응을 높일 수 있을 것이다.

이에, 본 연구는 전문대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 향상시킬 수 있는 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구의 목적

본 연구는 2-3년제 1-2학년 대학생을 대상으로 대학생활적응의 정도를 확인하고, 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

1) 대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응의 정도를 파악한다.

2) 대학생의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 파악한다.

3) 대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응 간의 상관관계를 파악한다.

4) 대학생의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 B시에 소재한 K 대학교 2-3년제 학과의 1-2학년 학생을 대상으로 연구목적을 설명하고 자료수집에 대한 동의를 얻었다. 연구에 참여한 대학생을 대상으로 연구의 목적, 연구참여자의 권리, 익명성 보장 등에 대해 설명하고, 참여자가 원하지 않을 경우에는 언제든지 철회할 수 있음을 알리고 동의서에 서명 후 설문지를 작성하도록 하였다.

자료수집은 2021년 9월 1일에서 9월 30일까지 진행하였고, 응답이 불성실한 34부를 제외한 2,956부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 지각된 스트레스

Cohen 등[20]이 개발한 지각된 스트레스 척도를 Cohen, Williamson[21]이 요인분석을 통하여 단축형으로 분석한 것을 Lee[22]이 번안한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 이 도구의 4, 5, 7, 8문항은 역문항으로 채점되며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. Lee[22]의 연구에서 Cronbach's α는 .83, 본 연구에서 Cronbach's α는 .86으로 나타났다.

2) 자기효능감

자기효능감은 Song[23]이 개발한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 이 도구는 총 10문항으로 5점 Likert 척도로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. Song[23]의 연구에서 대학생 집단은 Cronbach's α는 .87로 나타났고, 본 연구에서는 Cronbach's α는 .97로 나타났다.

3) 대인관계능력

Schlein, Guermey{24]가 개발하고 Moon[25]이 번안한 도구를 Lee[26]가 재구성한 도구를 사용하였다. 이 도구는 4개의 하위영역 만족감 5문항, 감정이해 7문항, 의사소통 6문항, 개방성 5문항으로 총 23문항, 5점 Likert 척도로 구성되었고, 점수가 높을수록 대인관계능력이 높은 것을 의미한다. Lee[26]의 연구에서 Cronbach's α는 .83이었고 본 연구에서 Cronbach's α는 .97로 나타났다.

4) 대학생활적응

대학생활적응은 Baker와 Siryk[27]가 개발한 대학생활적응척도를 Hyun[28]이 번역하고 Kim[29]이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 총 22문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도로 점수화하여 점수가 높을수록 대학생활적응이 높은 것을 의미한다. Kim[29]의 연구에서 신뢰도 Cronbach's α는 .87이었고, 본 연구에서 Cronbach's α는 .95로 나타났다.

4. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 22.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율, 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응의 정도는 평균과 표준편차, 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffe's test로

분석하였다. 대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응과의 상관관계는 피어슨 상관계수로, 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성에서 '남학생' 1,527명(51.7%), '여학생' 1,429명(48.3%)이었고, 연령은 '20-22세'가 1505명(50.9%)으로 가장 많았다. 학년은 '1학년' 1,413명(47.8%), '2학년' 1,544명(52.2%), 학부는 첨단미래학부 742명(25.1%), 공학디자인학부 447명(15.1%), 보건의료학부 592명(20.1%), 커리어학부 560명(18.9%), 관광외식학부 324명(11.0%), 라이프케어학부 291명(9.8%)이었다. 학과 친구 수는 '1-2명'이 999명(33.8%)으로 가장 많았고, '3-4명' 967명(32.7%), '5명 이상' 825명(27.9%), '없음' 165명(5.6%), 친밀한 교수 여부는 '있음' 1,766명(59.7%), '없음' 1,190명(40.3%)으로 나타났다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적 특성
Table 1. General characteristics of the subjects(N=2956)

Characteristics	Categories	n	%
Gender	Male	1527	51.7
	Female	1429	48.3
Age (year)	<20	871	29.5
	20-22	1504	50.8
	23-25	496	16.8
	≥26	85	2.9
Grade	1st	1413	47.8
	2nd	1543	52.2
Department	Advanced future	742	25.1
	Engineering design	447	15.1
	Health & Medical	592	20.1
	Career	560	18.9
	Tourism & Dining	324	11.0
	Life care	291	9.8
Number of friend	No	165	5.6
	1-2	999	33.8
	3-4	967	32.7
	≥5	825	27.9
Close professor	No	1190	40.3
	Yes	1766	59.7

2. 대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응의 정도

대상자의 지각된 스트레스 평균은 2.55±0.63점, 자기효능감 평균 3.57±0.74점, 대인관계능력 3.73±0.67점, 대학생활적응 3.56±0.66점으로 나타났다(Table 2).

표 2. 대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응의 정도
Table 2. Degree of perceived stress, self-efficacy, interpersonal relationship, college life adjustment(N=2956)

Variable	M±SD	Min	Max
Perceived stress	2.55±0.63	1.00	5.00
Self-efficacy	3.57±0.74	1.00	5.00
Interpersonal relationship	3.73±0.67	1.00	5.00
College life adjustment	3.56±0.66	1.00	5.00

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 분석한 결과, 학부(F=9.932, p<.001), 학과 친구의 수(F=5.681, p<.001), 친밀한 교수 여부(t=-3.739, p<.001)에서 유의한 차이를 나타냈다. 사후검정에서 학부는 첨단미래학부는 라이프케어학부 보다 유의하게 낮고, 공학디자인학부, 관광외식학부, 라이프케어학부는 보건의료학부보다 유의하게 높았다. 학과 친구의 수는 '3-4명', '5명 이상'이 '1-2명' 보다 높았다(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이
Table 3. Difference of college life adjustment according to general characteristics(N=2956)

Characteristics	Categories	College life adjustment	
		M±SD	t/F(p) scheff's
Gender	Male	3.54±0.65	-1.579
	Female	3.58±0.67	(.115)
Age (year)	<20	3.59±0.67	2.245 (.081)
	20-22	3.57±0.67	
	23-25	3.49±0.60	
	≥26	3.56±0.62	
Grade	1st	3.56±0.64	.345
	2nd	3.56±0.67	(.730)
Department	Advanced future[a]	3.51±0.66	9.932 (<001) a<f b, e, f>c
	Engineering design[b]	3.63±0.61	
	Health & Medical[c]	3.48±0.63	
	Career[d]	3.52±0.65	
	Tourism & Dining[e]	3.63±0.66	
	Life care[f]	3.75±0.74	
Number of friend	No[a]	3.53±0.68	5.681 (<001) b<c, b<d
	1-2[b]	3.50±0.64	
	3-4[c]	3.58±0.66	
	≥5[d]	3.62±0.67	
Close professor	No	3.49±0.65	-3.739 (<001)
	Yes	3.58±0.66	

표 4. 대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응과의 관계
Table 4. Correlation between perceived stress, self-efficacy, interpersonal relationship, college life adjustment(N=2956)

Characteristics	Perceived stress	Self-efficacy	Interpersonal relationship	College life adjustment
	r(p)			
Perceived stress	1			
Self-efficacy	-.552(<.001)	1		
Interpersonal relationship	-.500(<.001)	.741(<.001)	1	
College life adjustment	-.543(<.001)	.667(<.001)	.679(<.001)	1

표 5. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인
Table 5. Affected factors of college life adjustment(N=2956)

Variable	B	SE	β	t	p
Constant	1.736	.082		21.127	<.001
Perceived stress	-.198	.015	-.191	-13.030	<.001
Self-efficacy	.250	.017	.280	14.733	<.001
Interpersonal relationship	.385	.018	.394	21.589	<.001
Adjuste R^2=.567 F=1297.335 p<.001					

4. 대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응과의 관계

대상자의 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력, 대학생활적응의 관계를 분석한 결과 대학생활적응은 지각된 스트레스(r=-.543, p<.001)와 부적상관관계를, 자기효능감(r=.667, p<.001), 대인관계능력(r=.679, p<.001)과는 정적상관관계를 나타냈다. 대인관계능력은 지각된 스트레스(r=-.500, p<.001)와 부적상관관계를, 자기효능감(r=.741, p<.001)과 정적상관관계를 나타냈다. 자기효능감은 지각된 스트레스(r=-.552, p<.001)와 부적상관관계를 나타냈다(Table 4).

5. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인

대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 유의한 상관관계를 나타낸 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력을 투입하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 확인한 결과, 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성을 검정하였을 때 공차한계는 .408-.682로 0.1 이상이었고, 분산팽창인자(VIF)는 1.476-2.465으로 10보다 낮아 다중공선성의 문제가 없었다. 또한 잔차의 독립성 검정인 Durbin-Watson의 통계량이 1.892로 2에 가까워 잔차의 자기상관성에도 문제가 없었다. 다중회귀분석한 결과 대학생활적응의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났고(F=1297.335, p<.001), 수정된 결정계수(R^2)은 .567로 대학생활적응을 56.7% 설명하였다. 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스(β=.-191, p<.001), 자기효능감(β=.280, p<.001), 대인관계능력(β=.394, p<.001)으로 나타났다(Table 5).

Ⅳ. 고 찰

본 연구는 전문대학교 2-3년제 학과의 1-2학년 학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 향상하기 위한 기초자료를 마련하기 위해 시도되었다.

본 연구결과에서 대학생활적응 3.56±0.66점으로 나타났다. 이는 전문대학생 대상으로 평균 3.30점으로 나타난 결과[9], 전문대학 신입생을 대상으로 60.97점(2.43점) 연구결과[30] 보다 높았다. 또한 일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이에서 학부가 유의한 차이를 나타냈고, 라이프케어학부는 첨단미래학부 보다 유의하게 높고, 공학디자인학부, 관광외식학부, 라이프케어학부는

보건의료학부 보다 유의하게 높은 결과를 통해 대학생활적응에 높은 점수를 보이는 학부에 따른 결과로 보여진다. 학부에 따른 대학생활적응에 차아를 보이는 결과를 통해 대학생활적응이 낮은 보건의료학부, 첨단미래학부, 커리어학부에 대한 중재의 필요성을 나타낸다. 보건의료학부는 물리치료과, 치위생과, 보건의료과, 작업치료과 임상병리과 등으로 전문적인 지식을 습득하고 실습도 병행되어야 하는 학과로서 환자들의 돌봄을 제공하기 위해 학업에 대한 부담감과 책임감이 대학생활적응에 어려움을 가져오는 것으로 생각된다. 첨단미래학부는 전자계열, 정보통신과, 전기과, 기계계열, 자동차과, 화학공확과, 컴퓨터 계열 학과로 이론적 지식을 바탕으로 실무 기술을 익혀야 하는 전공으로 인한 부담감이 높아 대학생활적응에 어려움이 있는 것으로 확인된다. 커리어학부, 유아교육과, 사회복지과 경영계열, 경찰경호행정 등의 학과로 인문학적 지식과 기본으로 함으로 이론적 지식의 학습에 따른 결과로 보여진다.

따라서 학부, 학과에 따른 대학생활적응의 정도를 확인하고 학부, 학과의 특성을 고려한 대학생활적응을 높일 수 있는 중재방안의 마련이 필요할 것이다. 이론적 학습에 있어서는 전공 학문에 대한 쉬운 접근과 교과외 활동을 통한 흥미와 관심을 높일 수 있는 방안을 고려해야 할 것이다. 또한 이론적 지식과 실습을 병행함으로써 이론적 지식이 실제적으로 적용되는 과정을 통해 이론적 지식의 중요성과 실습과 실무의 접근성을 높이는 방안도 필요하다. 더 나아가 대학은 학습능력이 낮고 학업흥미 수준이 낮은 전문대학생의 특성을 고려하여[31] 대학의 다양한 체험활동과 기초학습 향상을 위한 방안도 마련되어야 할 것이다.

일반적 특성에 따른 대학생활적응의 차이에서 학과 친구의 수, 친밀한 교수 여부에서 유의한 차이를 나타냈다. 이는 교우관계가 대학생활적응에 유의한 차이를 나타낸 결과[32], 교수 친밀감이 대학생활적응을 도울 수 있다는 결과[5]를 통해 학교적응을 촉진할 수 있는 학생의 상호작용을 높일 수 있는 멘토링 프로그램, 동아리 활동 등의 프로그램의 필요성을 나타내고, 교수-학생 상호작용을 높일 수 있는 방안[33]도 마련하는 것이 필요하다.

대학생활적응은 지각된 스트레스와 부적상관관계를, 자기효능감, 대인관계능력과는 정적상관관계를 나타냈다. 또한 대학생활에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력으로 나타났다. 이는 대학생을 대상으로 대학생활적응과 지각된 스트레스가 부적상관관계를 나타낸 결과[13], 자기효능감과 정적상관관계를 나타낸 결과[9], 대인관계와 정적상관관계를 나타낸 결과[34]와 유사하다. 대학생활적응에 지각된 스트레스가 영향을 미치는 요인으로 확인된 결과[13], 대학생활적응에 자기효능감이 영향을 미치는 요인으로 확인된 결과[35], 대학생활적응에 대인관계능력이 영향을 미치는 요인으로 확인된 결과[34]와 유사하다. 따라서 대학생활적응을 높이기 위해서는 지각된 스트레스를 줄이고, 자기효능감, 대인관계능력의 향상시킬 수 있는 방안이 마련되어야 한다. 학교와 학과 내에서 동아리 활동, 멘토멘티활동 등의 대인관계능력을 높일 수 있는 프로그램, 다양한 활동을 통한 자신감과 성취감을 높이므로 자기효능감을 높일 수 있는 프로그램의 마련도 필요할 것이다. 학부와 학과의 특성을 고려한 학습 및 학과 적응에 스트레스를 높이는 요인을 확인하고 스트레스를 줄일 수 있는 학과별 프로그램의 개발도 요구된다.

본 연구결과를 통하여전문대학생을 대상으로 대학생활적응에 영향을 미치는 요인를 확인하는 반복연구와 스트레스 감소, 자기효능감, 대인관계능력의 향상을 프로그램 개발과 적용을 통해 대학생활적응을 높일 수 있어야 할 것이다.

V. 결 론

본 연구는 전문대학생을 대상으로 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하고자 시도되었다. 본 연구결과 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스, 자기효능감, 대인관계능력으로 확인되었다. 전문대학생의 대학생활적응을 높이기 위해 지각된 스트레스를 조절하고 자기효능감, 대인관계능력을 향상시킬 수 있는 중재방안의 마련이 필요한 것을 확인하였다. 본 연구는 전문대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 연구에 의의가 있으나 일 전문대학생으로 대상으로 하여 전체 전문대학생에게 확대하여 해석하기에는 한계가 있다.

대학생의 대학생활은 코로나 19와 같은 감염병이나 학교환경의 변화, 다양한 사회적 환경으로 대학생활적응에 변화를 가져올 것으로 예상된다. 또한 전문기술

인을 양성하는 전문대학은 취업을 목적으로 하고 있으나 어려운 취업여건 등도 전문대학생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인이 될 수 있다.

따라서 전문대학생을 대상으로 대학생활적응에 영향을 미칠 수 있는 학교환경 및 사회적 환경 요인을 고려한 반복연구가 필요하고 대학생활적응을 높일 수 있는 교육 및 프로그램의 개발이 필요하다.

References

[1] Y.M. Lee, H.Y. Min, and Y.J. Lee, "The impact of parents' marital conflict and adult attachment on college students' ego-resilience", *Journal of Korean Home Management Association*, Vol. 22, No. 4, pp. 63-72, 2004.

[2] K.M. Lim, "Self-esteem and social support as predictors of adjustment to college students", *Journal of Agricultural Extension & Communitv Development*, Vol. 26, No. 3, pp. 127-141, 2019.

[3] K.H. Kim, M.H. Hwang, H.Y. Seon, and Y.B. Kim, "Predictive validity of college student adjustment questionnaire", *Korea Journal of Counseling*, Vol. 6, No. 4, pp. 1103-1117, 2005.

[4] Y.S. Kwan, S.Y. Kang, and S.E. Park, "A study of college students' academic motivation and adjustment", *The educational research for Tomorrow*, Vol. 18, No. 2, pp. 86-108, 2005.

[5] J.H. Lyu, "Mediation effect of professor intimacy and moderation effect of professor expertise between career barriers and college adaptation", *The Journal of Employment and Career*, Vol. 4, No. 2, pp. 21-37, 2014.

[6] Y.H. Kim, and B.C. Kim, "An analysis of factors related to technical junior college students' adaptation to their college lives", *The Journal of Vocational Education Research*, Vol. 22, No. 3, pp. 21-42, 2003.

[7] J.H. Ruy, and M.H. Lee, "A study on the campus life adjustment of 2001 freshman at Seoul campus Hanyang university", *Journal of Student Guidence Research*, Vol. 19, pp. 121-163, 2001.

[8] S.K. Kim, "Life stress in freshman and adjustment to college", *Korea Journal of Youth Studies*, Vol. 10, No. 2, pp. 215-237, 2003.

[9] K.M. Park, J.Y. Lee, and S.H. Kang, "The mediating effects of selp-efficacy on the relationship among college students' dispositional optimism and adjustment to college life", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 20, No. 3, pp. 1115-1137, 2020. DOI: https://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20..3.1115

[10]J.Y. Kim, and J.W. Lee, "The mediating effect of entrapment on the relationship between life stress and suicidal ideation in nursing university students", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art Humanities, & Sociology*, Vol. 9, No. 6, pp. 421-432, 2019. DOI: https://doi.org/10.21742/AJMAHS.2019.06.40

[11]M.J. Ko, S.J. Yu, and Y.G. Kim, "The effects of solutions-focused group counseling on the stress response and strategies in delinquent juveniles", *Korean Academy Nurse*, Vol. 33, No. 3, pp. 440-450, 2003.

[12]Y.R. Lee, S.H. Kim, and M.S. Chu, "Stress, stress coping, and school adaptation according to Myers-Briggs Type Indicator(MBTI) personality type in freshmen nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 19, No. 2, pp. 172-182, 2013. DOI: https://doi.org/10.5977/jkasne.2013.19.2.172

[13]Y.J. Lee, and H.J. Jang, "Influence of self-identity, perceived stress and ambivalence on emotional expressiveness of freshmen to adaptation to university life", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 20, No. 3, pp. 1115-1137, 2020. DOI: https://doi.org/10.22251/jlcci.2019.19.23.703

[14]R. Schwarzer, "Optimism, vulnerability and self-beliefs as health-related cognitions: a systematic overview", *Psychological Health*, Vol. 9, No. 3, pp. 161-180, 1994.

[15]D. Eden, "Means efficacy: external sources of general and specific subjective efficacy", in M. Erez, U. Kleinbeck, & H. Thierry(Eds.), Work motivation in the context of a globalizing economy(pp. 73-86). Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum, 2001.

[16]Y.J. Lee, and H.J. Jang, "A study on the mediation effects of family support and self-efficacy on college students' unemployment stress and adaptation to school life", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 15, No. 6, pp. 379-391, 2015. DOI: https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.06.379

[17]K.W. Kim, and Y.H. Cho, "Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshment", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 18, No. 4, pp. 197-218, 2011.

[18]M.J. Kim, "A comparison study on multicultural attitude and relation factors of nursing college students and non-nursing major students in Korea", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 15, No. 4, pp. 2310-2319, 2014. DOI: https://doi.org/10.5762/KAJS.2014.15.4.2310

[19]E.H. Park, "*Mediating effects of self-esteem and interpersonal relationship in the relation between adult attachment and adaptation to college*", Unpublished Doctor's thesis, Kyungil University, Gyeongsan, 2014.

[20]S. Cohen, T. Kamark, and L. Mermelstein, "A global measure of perceived stress", *Journal of Health and Social Behavior*, Vol. 24, No. 4, pp. 385-396, 1983. DOI: https://doi.org/10.2307/2136404

[21]S. Cohen, and G. Wiliamson, *"Perceived stress in a probability sample of the United states"*, InS. Spacapan & S. Oskamp(Eds). The Social Psychology of Health(pp.31-67). Newbury Park, CA: SAGE. 1998.

[22]J.E. Lee, *"The effects of self-complexity and self-efficacy on depression and perceived stress"*, Unpublished Master's thesis, Aju University, Suwon, 2014.

[23]Y.A. Song, *"Development and validation of the general self efficacy scale"*, Unpublished Master's thesis, Ewha Womans University, Seoul, 2014.

[24]A. Schlein, and B.G. Guerney, "*Relationship enhancement"*, Sanfrancisco, CA: Josey-Boss, 1977.

[25]S.M. Moon, "A study on the effect of human relation training of university students", *Journal of Gyeongsang National University*, Vol. 19, pp. 195-204, 1980.

[26]W.G. Lee, *"The effects of Korean parent-child relationship on interpersonal relationship mediated by self-differentiation and we-consciousness"*, Unpublished Doctor's thesis, Hongik University, Seoul, 2006.

[27]R.W. Baker, and B. Siryk, "Measurity adjustment to college", *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 31, No. 1, pp. 179-189, 1984.

[28]J.W. Hyun, "*The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of task*", Unpublished Master's thesis, Yonsei University, Seoul, 1992.

[29]K.J. Kim, "*The effects of recovery elasticity and burnout of college broadcasting majors on adaptation to college life*", Unpublished Master's thesis, Dongguk University, Seoul, 2020.

[30]M.J. Park, Y.L. Ham, and D.N. Oh, "Levels and their correlation of decision-making- competency, adjustment to college life, satisfaction to college life in freshmen", *The Korea Contents Society*, Vol. 12, No. 4, pp. 327-337, 2012. DOI: https://doi.org/10.5392/JKCA.2012.12.04.327

[31]K.S. Choi, and S.H. Lee, "Improvement of basic academic skills for junior college students", *The Korea Contents Society*, Vol. 11, No. 4, pp. 468-476, 2011. DOI: https://doi.org/10.5392/JKCA.2011.11.4.468

[32]S.H. Park, and E.K. Byun, "Effectors of emotional intelligence, humor sence, and ego resilience on adjustment to the college life of nursing students", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 18, No. 10, pp. 256-264, 2017. DOI: https://doi.org/10.5762/KAJS.2017.18.10.256

[33]J.Y. Kim, W.R. Kim, Y.S. Son, and J.S. Kim, "The mediating effects of professor-student interaction on the relations between academic stress and adjustment to college of college students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 18, No. 3, pp. 603-619, 2018. DOI: https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.3.603

[34]S.S. Sim, and M.R. Bang, "The relationship between the character, interpersonal relation, and adjustment to a college life of nursing students", *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 17, No. 12, pp. 634-642, 2016. DOI: https://doi.org/10.5762/KAJS.2016.17.12.634

[35]K.H. Yang J.R. Lee, and B.N. Park, "Factors affecting adaptation to school life of freshmen enrolled in nursing at a junior college", The *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 18, No. 1, pp. 5-13, 2012. DOI: https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.005