

대학생의 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감 및 통제신념과의 관련성 검토

배준성*, 배진성**

*충청심리상담센터

**프랑스 사브아 몽블랑대학교 사회학과

e-mail:wlfjd36@naver.com

A Study on the Psychosocial Stress and Its Association with Self Esteem and Locus of Control among University Students

Jun-Sung Bae*, Jin-Sung Bae**

*Chung cheong Psychology Counseling Center

**France Savoie Mont Blanc University Sociology

요약

본 연구는 대학생의 사회·심리적 스트레스수준과 자기존중감 및 통제신념과의 관련성을 알아볼 목적으로 D광역시의 4개 대학에 재학하고 있는 남녀 대학생 362명을 대상으로 2019년 12월에 자기기입식 설문조사를 실시하였다. 자료의 분석은 사회·심리적 스트레스수준을 종속변수로, 자기존중감 및 통제신념을 독립변수로 하여 변수들 간의 단변량 분석, 상관관계 및 로지스틱 회귀분석(logistic regression)을 실시하였다. 자료의 처리에는 SPSSWIN(ver 22.0)프로그램을 사용하였다. 연구결과, 사회·심리적 스트레스 수준의 분포는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서($p=0.000$), 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서($p=0.043$) 유의하게 높았다. 사회·심리적 스트레스 수준은 자기존중감($r=-0.520$, $p<0.01$) 및 통제신념($r=-0.159$, $p<0.05$)과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 로지스틱회귀분석 결과, 「고위험 스트레스군」이 나타날 교차비는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서 2.12배(95% CI=1.166-4.419) 유의하게 증가하였으며, 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서 2.06배(95% CI=1.206-4.965) 유의하게 증가하였다. 이 같은 연구결과는 대학생들의 사회·심리적 스트레스는 자기존중감과 통제신념이 낮을 경우 유의하게 증가한다는 것을 시사하고 있다.

1. 서론

최근 대학생들은 학업문제, 경제적 불황으로 인한 취업문제, 등록금 문제 등 다양한 사회심리적 스트레스 요인에 노출되어 있다. 이 같은 어려운 대학생활에 효과적으로 적응하지 못할 경우 겪게 되는 심신의 부조화 및 부정호소 등은 대학생들의 정신적 건강상태에 큰 영향을 미칠 수 있다. 대학생들의 정신적 건강상태를 평가하는 지표의 하나로 학생들이 경험하는 사회·심리적 스트레스를 들 수 있다[1]

대부분의 대학생들은 많은 스트레스를 경험하지만 모두 동일한 정도의 스트레스를 느끼는 것은 아니며, 같은 사건이라도 스트레스로 인지하는 정도는 개인이 처한 상황에 따라 다르게 나타난다[2]. 따라서 스트레스에 대한 인간 행동의 특징은 가정과 사회 환경뿐만 아니라 개인의 심리적 행동특성과도 밀접한 관련성이 있다고 지적되고 있다[3]. 이와 같은 스트레스의 중재요인이 되는 심리적 행동특성으로는 자기존중감과 통제신념을 들 수 있다. 그러나 지금까지 국내에서의 대학생들을 대상으로 한 사회·심리적 스트레스에 대한 연구는 개인의 인구사회학적 특성이나 가정 및 학교생활 특성 등에 따른 단편적인 연구[4-7]가 이루어졌을 뿐, 스트레스의 중재

요인이 되는 심리적 행동특성과 같은 요인들과의 관련성을 검토한 연구는 이루어지지 못하고 있는 실정이다.

따라서 본 연구는 일부 대학생들을 대상으로 이들의 사회·심리적 스트레스와 자기존중감 및 통제신념과의 관련성을 검토하고자 시도하였다.

2. 조사대상 및 방법

2.1 조사대상

본 연구의 조사대상 표본의 추출은 G*Power 3.1 프로그램 [8]을 이용하여 추출하였으며, D광역시의 4개 대학에 재학하고 있는 남녀 대학생 362명을 대상으로 하였다.

2.2 조사방법

자료 수집은 2019년 12월에 본 연구에 사용된 설문내용 및 조사방법에 대해 사전 교육을 받은 조사원과 연구자가 조사대상 각 대학을 직접 방문하여 자기기입식 설문조사를 실시하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 자기존중감(Self esteem)

자기존중감의 측정은 Rosenberg[9]에 의해 개발되어 타당성과 신뢰성이 보고 된 한국어판 자기존중감척도 10항목을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.765이었다.

2.3.2 통제신념(Locus of control)

통제신념의 측정은 Levenson[10]에 의해 개발된 축소형 통제신념척도(short forms of locus of control scale) 한국어판 7항목을 사용하였다. 본 연구에서의 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 계수는 0.821이었다.

2.3.3 사회·심리적 스트레스(Psychosocial stress)

사회·심리적 스트레스의 측정은 Goldberg[11]의 일반건강증정표(General Health Questionnaire; GHQ)를 기초로 하여 우리나라의 현실적 상황에 맞게 재구성한 단축형 사회심리적 건강측정도구(Psychosocial Well-being Index - Short Form; PWI-SF) 18항목을 사용하였다[12]. 본 연구에서의 설문지 내적 신뢰도를 의미하는 Cronbach's α 값은 0.819이었다.

2.4. 자료처리 및 통계분석

수집된 자료는 전산입력 후 SPSS WIN(ver 24.0) 프로그램을 사용하여 통계분석 하였다. 단변량 분석에서 사회·심리적 스트레스 점수 분포의 백분율은 χ^2 -test로 검정하였고, 사회·심리적 스트레스와 심리적 행동특성(자기존중감, 통제신념)과의 상관관계는 Pearson 상관분석을 하였다. 또한, 로지스틱 회귀분석(logistic regression)에 의해 사회·심리적 스트레스에 대한 심리적 행동특성 요인들의 교차비(Odds Ratio)와 95% 신뢰구간을 구하였다. 모든 통계량의 유의수준은 $p < 0.05$ 로 하였다.

3. 연구결과

3.1 조사대상자의 자기존중감 및 통제신념에 따른 사회·심리적 스트레스의 분포

조사대상 학생들의 자기존중감 및 통제신념에 따른 사회·심리적 스트레스의 분포는 [Table 1]과 같다. 우선, 조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스의 분포를 보면 「건강군」이 9.1%, 「잠재적 스트레스군」이 60.8%, 「고위험스트레스군」이 30.1%로 나타났다.

사회·심리적 스트레스에서 「고위험스트레스군」의 분포는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서($p=0.000$), 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서($p=0.043$) 유의하게 높았다.

[Table 1] Psychosocial stress levels according to the psychological factors of study subjects

Variable	N	Stress levels			p-value
		Healthy group	Latent stress group	High risk stress group	
Self-esteem					0.000
Low	216	3(1.4)	121(56.0)	92(42.6)	
High	146	30(20.5)	99(67.8)	17(11.6)	
Locus of control					0.043
Low	200	14(7.0)	116(58.0)	70(35.0)	
High	162	19(11.7)	104(64.2)	39(24.1)	
Total	362	33(9.1)	220(60.8)	109(30.1)	

3.2 조사대상자의 자기존중감 및 통제신념과 사회·심리적 스트레스와의 상관관계

조사대상 학생들의 자기존중감 및 통제신념과 사회·심리적 스트레스와의 상관관계는 [Table 2]와 같다. 사회·심리적 스트레스 수준은 자기존중감($r=-0.520$, $p < 0.01$) 및 통제신념($r=-0.159$, $p < 0.05$)과 유의한 음의 상관관계를 보였다.

[Table 2] Correlation matrix of related factors regarding psychosocial stress

Variables	Psychosocial stress	Self-esteem
Self-esteem	-0.520**	
Locus of control	-0.159*	0.049

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$

3.3 조사대상자의 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감과 통제신념의 관련성

조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감과 통제신념의 관련성을 알아보기 위한 로지스틱회귀분석 결과는 [Table 3]과 같다. 우선 분석을 위해 사회·심리적 스트레스(PWI-SF) 점수를 「정상 군(PWI-SF 26점 이하)」과 「고위험스트레스군(PWI-SF 27점 이상)」으로 구분하고 자기존중감과 통제신념 점수를 중앙값을 기준으로 「낮은 군」과 「높은 군」으로 구분하였다. 이때 다른 변수를 통제하지 않은 단변량 모델과 성별과 연령을 통제한 다변량 모델에 의해 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감과 통제신념의 교차비와 95% 신뢰구간을 구하였다.

그 결과 다른 변수를 통제하지 않은 단변량 모델에서의 「고위험 스트레스군」이 나타날 교차비는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서 2.85배(95% CI=1.580~5.025) 유의하게 증가하였으며, 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서 2.51배(95% CI=1.382~5.797) 유의하게 증가하였다. 다른 변수를 통제한 다변량 모델에서의 「고위험 스트레스군」이 나타날

교차비는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서 2.12배(95% CI=1.166-4.419) 유의하게 증가하였으며, 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서 2.06배(95% CI=1.206-4.965) 유의하게 증가하였다.

[Table 3] Odds ratios and 95% confidence intervals for psychosocial stress and psychological factors

Variables	Crude		Adjusted*	
	ORs(95% CI)		ORs(95% CI)	
Self-esteem				
High	1.00		1.00	
Low	2.85(1.580-5.025)		2.12(1.166-4.419)	
Locus of control				
High	1.00		1.00	
Low	2.51(1.382-5.797)		2.06(1.206-4.965)	

*Adjusted for sex and age.

4. 고찰

본 연구는 일부 대학생들의 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감 및 통제신념의 관련성을 검토할 목적으로 시도하였다. 우선 연구 방법론적 측면에서 볼 때, 조사대상자 수의 추출은 G*Power 3.1 프로그램[8]을 이용하여 산정하였으며 적절할 표본 수를 확보하였으며, 본 연구에서 사용한 자기존중감, 통제신념 및 사회·심리적 스트레스 측정도구는 타당도가 검증된 도구를 사용하였고, 본 연구에서의 측정도구의 내적 일치도를 나타내는 Cronbach's α 값은 모두 0.7 이상으로 비교적 높은 수준을 보이고 있어 연구결과의 신뢰성에는 문제가 없을 것으로 판단된다.

연구결과, 조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스 수준의 분포를 보면 「건강군」이 9.1%, 「잠재적 스트레스군」이 60.8%, 「고위험스트레스군」이 30.1%로 나타났다. 이 같은 결과는 선행연구에서도 유사한 결과를 보이고 있는데 이명준 등[1]은 건강군 8.9%, 잠재적 스트레스군 68.4%, 고위험 스트레스군 22.7%로 보고하였고, 고등학생을 대상으로 한 이희진[13]의 연구에서는 건강군 5.5%, 잠재적 스트레스군 66.6%, 고위험 스트레스군 27.8%로, 신은숙 등[14]은 건강군 6.4%, 잠재적 스트레스 군 72.4%, 고위험 스트레스 군 21.2%로 보고하고 있어 청소년기의 고등학생이나 대학생들은 정도의 차이는 있으나 대부분의 학생들이 잠재적 스트레스나 고위험스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다.

본 연구에서의 조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스에서의 「고위험스트레스군」의 분포는 자기존중감이 높은 군보다 낮은 군에서, 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 공무원들을 대상으로 한 김재연 등[15]의 연구에서도 사회·심리적 스트레스는 통제신념과 자기존중감이 낮은 군에서 유의하게 높은 것으로

나타나 본 연구와 유사한 결과를 보이고 있다.

본 연구에서의 조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스 수준과 자기존중감 및 통제신념과의 상관관계를 보면, 사회·심리적 스트레스 수준은 자기존중감 및 통제신념과 유의한 음의 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 대학생들을 대상으로 한 박의수 등[16]의 연구에서도 사회·심리적 스트레스는 자기존중감, 통제신념과 유의한 음의 상계를 보인다고 보고하고 있어 본 연구결과를 뒷받침 해 주고 있다.

본 연구에서의 조사대상 학생들의 사회·심리적 스트레스에 대한 자기존중감과 통제신념의 관련성을 알아보기 위한 로지스틱회귀분석 결과, 「고위험 스트레스군」이 나타날 위험비는 자기존중감과 통제신념이 높은 군보다 낮은 군에서 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 대학생들을 대상으로 한 선행연구가 없어 직접적으로 비교하는 데는 한계가 있었다.

본 연구의 제한점으로 지적될 수 있는 것은 첫째, 연구대상이 D광역시 일부 대학생들을 대상으로 한 단면조사이기 때문에 이 연구결과를 전체 대학생에게 일반화시키기에는 무리가 있다고 생각된다. 둘째, 본 연구에서 사용된 자기존중감, 통제신념 및 사회·심리적 스트레스의 측정은 응답자의 주관적인 자기기입식 방법에 의해 측정하였기 때문에 응답편의(response bias)가 개재될 위험성을 배제할 수가 없다. 그러나 그동안 선행연구들은 일반적인 특성에 따른 사회·심리적 스트레스를 알아보는 단편적인 연구가 대부분이며, 자기존중감이나 통제신념과 같은 심리적 행동특성들과의 관련성을 알아본 연구는 대단히 미흡한 실정이므로 이들의 관련성을 분석한 것은 큰 의의가 있다고 본다.

참고문헌

- [1] 이명준, 조영채. 일부 대학생들의 사회심리적 스트레스, 불안 및 우울수준과 그의 관련 요인. 한국산학기술학회논문지, 제14권 6호, pp. 2828-2838, 2013년.
- [2] Spielberger CD. Anxiety and behavior. New York, Academic Press 1966년.
- [3] Jessor R, Jessor SL. Problem behavior and psychosocial development: A longitudinal study of youth. New York : Academic Press. 1-20, 1977년.
- [4] 김선경. 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 제10권 2호, pp. 215-237, 2003년.
- [5] 이숙정, 유지현. 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학 생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. 교육심리연구, 제22권 3호, pp. 589-607, 2008년.
- [6] 서경현, 오경희. 대학생의 스트레스와 건강에 대한 삶의

- 기대의 중재효과. 한국심리학회지, 제14권 3호, pp. 633-648, 2009년
- [7] 김송화. 대학생의 진로스트레스와 대학생활적응의 관계 : 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문, 2011년.
- [8] Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. G*power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and science. Behav Res Methods, 제39권 2호, pp. 175-191, 2007년.
- [9] Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. Princeton: Princeton University Press, 1965년.
- [10] Levenson H. Multidimensional locus of control in psychiatric patients. J Cons Clin Psychol, 제41권, pp. 397-404, 1973년.
- [11] Goldberg D. Manual of the General Health Questionnaire. Nfer-Nelson, 1978년.
- [12] 장세진. 스트레스, 건강통계자료 수집 및 측정의 표준화. 한국예방의학회, 서울. p92-143, 2000년.
- [13] 이희진, 조영채. 대전지역 일부 고등학생들의 스트레스 수준 및 관련요인. 한국학교보건학회지, 제20권 2호, pp. 91-102, 2007년.
- [14] 신은숙, 조영채. 도시지역 고등학생들의 사회심리적 스트레스 수준과 그의 관련 요인. 한국산학기술학회논문지, 제13권 2호, pp. 734-740, 2012년.
- [15] 김재연, 권인선, 조영채. 일부 공무원의 사회심리적 스트레스 수준과 직무만족도 및 관련요인. 한국산학기술학회 논문지, 제11권 1호, pp. 341-351, 2010년.
- [16] 박의수, 조영채. 대학생의 사회적지지, 심리적 행동특성 및 스트레스가 우울수준에 미치는 영향 -공분산구조분석에 의한 인과모델의 검증- 한국산학기술학회논문지, 제18권 6호, pp. 209-218, 2017년.