

간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향

이정숙
중원대학교 간호학과

Effect of Self-Leadership and Resilience on College Adjustment in Nursing Students

Jeong-sook Lee

Dept. of Nursing, Jungwon University

요약 본 연구는 간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 파악하고자 시행되었다. 자료수집 기간은 2016년 5월 20일부터 6월 10일까지였고, 간호대학생 232명으로부터 자료를 수집하였다. 연구도구는 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응이었다. 자료분석은 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 기술통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation 상관분석, 다중회귀분석을 실시하였다. 연구결과로 일반적 특성과 관련한 간호대학생의 대학생활 적응의 차이는 학년($F=4.952, p=.002$)과 전공만족($F=13.052, p<.001$)에서 유의미한 차이를 보였다. 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응은 유의미한 상관관계가 있었다. 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 회복탄력성 중 긍정성($\beta=0.494, p<.001$), 셀프리더십 중 행동중심적 전략($\beta=-0.247, p<.001$)과 자연적 보상전략($\beta=0.168, p=.015$) 순으로 나타났다. 결론적으로, 전공만족을 향상시킬 수 있도록 정기적인 상담 등에 관심을 기울여야 할 것이며, 대학생활의 적응을 높이기 위해 긍정성, 행동중심적 전략, 자연적 보상전략을 강화하는 프로그램을 개발해야 할 것이다. 이를 통해 간호대학생들이 효율적인 대학생활을 해나갈 수 있도록 도움을 줄 수 있을 것이고, 나아가 건강한 사회인으로 성장하는데 영향을 줄 수 있을 것이다.

Abstract This study was conducted to examine the effect of self-leadership and resilience on the college adjustment of nursing students. The data were collected from May 20 to June 10, 2016, by questionnaire from 232 nursing students. The instruments for this study were self-leadership, resilience, and college adjustment. The data were analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficients, and multiple linear regression with the SPSS/WIN 18.0 program. According to the results, the general characteristics of the nursing students having a significant effect on their college adjustment were the school year ($F=4.952, p=.002$) and major satisfaction ($F=13.052, p<.001$). The correlations among self-leadership, resilience, and college adjustment were significant. The significant factors influencing their college adjustment were their positive tendencies ($\beta=0.494, p<.001$) of resilience, behavior-focused strategies ($\beta=-0.247, p<.001$) and natural reward strategies ($\beta=0.168, p=.015$) of self-leadership. In conclusion, attention should be paid to such actions as regular consultations to improve the major satisfaction of nursing students and it is necessary to develop a program that increases their positive tendencies, behavior-focused strategies, and natural reward strategies. Thus, it is necessary to provide support so that nursing students can continue their university life and be able to grow as healthy adults.

Keywords : College Adjustment, Nursing Students, Resilience, Self-Leadership, University Life

*Corresponding Author : Jeong-sook Lee(Jungwon University)

Tel: +82-43-830-8843 email: luckyjs34@naver.com

Received July 14, 2016

Revised (1st August 8, 2016, 2nd August 29, 2016)

Accepted October 7, 2016

Published October 31, 2016

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생이 되면 성인으로 간주되어 부모로부터의 의존적인 관계에서 벗어나 심리적으로 독립하는 과정을 거치게 된다. 현 사회와 같이 많은 능력을 요구하는 시점에서 대학생들은 정서적 독립과 더불어 지식함양은 물론 사회 진출을 위한 준비, 재정적 독립 등에 대해 고민할 시기이다[1]. 학업은 물론 확장된 대인관계로 지금까지와는 다른 새로운 환경에 적응해야 하며, 안정적인지 못한 경제 상황으로 부족한 일자리, 불투명한 미래, 치열한 경쟁 속에서 대학생들의 스트레스는 더욱 가중된다. 특히 간호학 전공 학생들은 학업이나 임상실습, 국가고시 등으로 인해 스트레스와 부담감이 더 클 수 있다. 대학생활에 성공적으로 적응하기란 어려운 일이며 대학생활에 적응하지 못하는 경우 스트레스로 인해 심리사회적 어려움과 신체증상들을 겪거나 대학생활에 대한 불만족이 야기된다[2].

급격하게 변화하는 현대사회에서 우리는 변화를 수용하고 조정하면서 변화와 더불어 살아가야 한다. 적응이란 변화하는 환경에 능동적으로 반응하여 사회적 환경과 바람직한 관계를 유지하고, 이와의 상호작용 과정에서 사회적 환경에 적합하도록 변화 되는 것을 말한다. 대학생활에 적응한다는 것은 인지적, 정서적, 기술적 측면의 다차원적인 영역에서 대학이라는 새로운 환경과 조화를 이루어 자신의 발전은 물론 사회를 위하여 적절히 대처할 수 있는 것을 말한다. 대학생활에서의 적응은 성인기에서의 자아의 틀을 형성하게 되므로 이 시기의 적응은 중요하다[2,3]. 대학생활에 잘 적응하지 못하면 학교생활에 대한 불만족이 증가하여 휴학이나 자퇴 등의 중도 탈락하는 일이 발생하게 되고, 이는 다른 학생들에 비해 시간이나 경제적인 소모와 같은 부정적인 결과를 초래할 수 있다. 대학생활에 잘 적응하면 그 시기 뿐만 아니라 졸업 후 사회인이 되어서까지 긍정적인 영향을 미쳐 사회에 이바지 하고 생산성 향상에 기여할 수 있는 사회인이 될 수 있다[4,5].

셀프리더십이란 개인이 스스로 목표한 바를 이루기 위해서 행동과 생각을 통제하는 것이다. 스스로 동기부여 할 수 있는 행동을 발견하고, 긍정적인 마음을 가지고 건설적인 사고를 할 수 있도록 생각을 변화시키는 것이다[6]. 셀프리더십은 3개의 하위변인인 ‘인간이 살아가

면서 만나는 환경과 영향을 주고받으며 살아가고 있음을 전제하고, 의사결정시 이를 관리하고 통제하는 능력’을 내용으로 하는 행동중심적 전략, ‘자신이 하는 일과 활동을 통해 얻는 즐거움과, 그러한 일과 행동 자체가 주는 보상으로 강화하는 것’을 내용으로 하는 자연적 보상전략, ‘일과 활동에 긍정적으로 영향을 줄 수 있도록 자신의 생각을 바람직한 방향으로 수정하는 전략’을 설명하는 건설적 사고전략으로 구성되어 있다[4,6]. 결국, 셀프리더십이란 자신에게 리더십을 발휘하여 스스로가 성장할 수 있도록 관리해나가는 것으로, 변화되는 환경에 능동적으로 적응하기 위해 필요한 요소이다. 셀프리더십이 높으면 사회적 문제해결기술이 더 높아지고[7], 셀프리더십을 적극적으로 발휘할수록 대처능력이 향상되어 역동적인 상황을 효과적으로 적응시켜나갈 수 있으며, 전반적인 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다[4,8,9].

회복탄력성이란 외부 자극과 스트레스 및 역경에 대한 정신적인 면역성, 내·외적 자원을 효과적으로 활용할 수 있는 능력이며 역경을 성숙한 경험으로 바꾸는 능력으로 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성의 세 가지 하위요인으로 구성된다[10]. 회복탄력성이 높은 사람은 자신의 실수를 잘 알아차리며 두려워하지 않고, 실수를 적극적으로 받아들여 도전적으로 새로움을 추구한다. 대학생활 적응과 어려움을 극복하는데 긍정적이고 능동적인 조절능력으로서 회복탄력성이 필요하며 회복탄력성이 높으면 대학생활에 대한 적응도 높아진다[11]. 회복탄력성은 변화하는 환경에 적응할 수 있도록 하는 인간의 총체적 능력이고, 스트레스의 부정적 효과를 감소시켜 적응을 증진시키는 역할을 한다[10,12]. 학습의 양이 많고, 이론과목과 실습과목을 병행하여야 하는 환경적 스트레스 상황에 많이 노출되어 있어 다른 전공 학생들에 비해 비교적 높은 스트레스를 경험하는 간호대학생들에게[9,13] 이를 극복하고 대학생활에 잘 적응하게 하기 위해 회복탄력성을 강화하는 노력이 필요하다.

이와 같은 선행연구를 토대로 셀프리더십과 회복탄력성은 대학생의 대학생활 적응과 관련한 중요한 변인으로 예측할 수 있다. 그러나 간호대학생을 대상으로 셀프리더십과 회복탄력성을 변인으로 하여 함께 본 연구[9]는 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응 간의 관계를 알아보고, 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하여 간호대학생의 대학생활 적응에 대한 이해를 높이

고 대학생활 적응 증진을 위한 프로그램 계획에 필요한 기초자료를 제시하고자 한다.

1.2 연구목적

본 연구는 간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 파악하고자 함이며 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 일반적 특성과 관련한 대학생활 적응의 차이를 파악한다.

둘째, 대상자의 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응의 정도를 파악한다.

셋째, 대상자의 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응 간의 상관관계를 파악한다.

넷째, 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상 및 자료수집

본 연구는 J대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board [IRB])의 승인(승인번호: 1044297-HR-201509-017-02)후 모든 자료수집이 이루어졌다. J대학교의 간호학과 재학생을 대상으로 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 연구 참여에 동의한 학생들에게 서면 동의서를 받았으며, 2016년 5월 20일부터 6월 10일까지 자료를 수집하였다. 응답에 소요되는 시간은 10분 정도였으며, 1학년 65부, 2학년 75부, 3학년 65부, 4학년 32부로 총 237부가 배포되었고 그 중 답변이 불성실한 5부를 제외하고 232부를 최종 분석에 이용하였다.

본 연구에서의 표본 수는 G-Power 3.1.9 프로그램을 이용하여 다중회귀분석을 수행하는데 필요한 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 95%, 예측변수를 8개로 할 경우 최소 표본수가 160명으로 결정되었다. 따라서 본 연구의 대상자 232명은 필요한 표본수를 충족하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 셀프리더십

본 도구는 Houghton & Neck[14]이 개발한 셀프리더십척도(Revised Self-Leadership Questionnaire [RSLQ])를 Kim & Hwang[15]이 사용한 도구이다. 총 35문항으로 행동중심적 전략 18문항, 자언적 보상전략 5문항, 건설적 사고전략 12문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도('매우 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점)로 점수가 높을수록 셀프리더십의 수준이 높음을 의미한다. Kim & Hwang[15]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .89였고 본 연구에서는 .91이었다.

2.3.2 회복탄력성

본 도구는 Reivich & Shatté[16]가 개발하고 Kim[10]이 우리나라의 문화적 특성에 맞게 수정, 보완한 도구이다. 총 53문항으로 자기조절능력 18문항, 대인관계능력 18문항, 긍정성 17문항의 3가지 영역으로 구성되어 있으며, 5점 척도('전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점)로 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 도구를 사용한 Kang et al.[17]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .89였고 본 연구에서는 .87이었다.

2.3.3 대학생활 적응

본 도구는 Baker & Siryk[18]이 제작한 대학생활적응척도(Student Adjustment to College Questionnaire [SACQ])를 Park[2]이 수정한 도구이다. 총 25문항 5점 척도('전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점)로 점수가 높을수록 대학생활 적응의 수준이 높음을 의미한다. Park[2]의 연구에서의 Cronbach's α 는 .93이었고 본 연구에서는 .77이었다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 일반적 특성, 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응의 정도는 기술통계를 사용하여 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다. 일반적 특성과 관련한 대학생활 적응의 차이는 t-test와 one-way ANOVA를 이용하였고 사후검정은 Scheffe로 분석하였다. 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응 간의 관계는 Pearson's correlation 상관분석을 실시하였고 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 일반적 특성과 관련한 대학생활 적응의 차이

성별은 남성 32명(13.8%), 여성 200명(86.2%)이었고, 학년은 1학년 63명(27.2%), 2학년 74명(31.9%), 3학년 63명(27.2%), 4학년 32명(13.8%)이었으며, 종교는 유 73명(31.5%), 무 159명(68.5%)이었다. 전공에 대한 만족은 중간이 131명(56.5%)으로 가장 많았으며 상 82명(35.3%), 하 19명(8.2%)이었고, 성적은 중간이 153명(65.9%)으로 과반수이상이었다. 일반적 특성과 관련한 대학생활 적응의 차이는 학년($F=4.952, p=.002$)과 전공만족($F=13.052, p<.001$)에서 유의미한 차이를 보였다. 사후검증 결과 2학년의 경우 1학년과 4학년보다 적응의 점수가 유의미하게 낮았으며, 전공에 대한 만족 정도가 높을수록 적응의 점수는 높았다[Table 1].

3.2 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응에 대한 정도

셀프리더십의 정도는 항목평균 3.41±0.44, 전체 평균 119.21±15.45였다. 하위변인인 행동중심적 전략은 3.51±0.48, 63.12±8.73, 자연적 보상전략은 3.23±0.64, 16.13±3.21, 건설적 사고전략은 3.33±0.57, 39.95±6.79이었다. 회복탄력성의 정도는 항목평균 3.37±0.35, 전체

평균 178.72±18.25였다. 하위변인인 자기조절능력은 3.13±0.37, 56.63±6.09, 대인관계능력은 3.54±0.49, 63.66±8.76, 긍정성은 3.44±0.48, 58.42±8.11이었다. 대학생활 적응은 항목평균 3.01±0.43, 전체 평균 75.32±10.65였다[Table 2].

3.3 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응 간의 상관관계

셀프리더십의 하위변인 중 행동중심적 전략은 자연적 보상전략($r=.348, p<.001$), 건설적 사고전략($r=.517, p<.001$), 자기조절능력($r=.220, p=.001$), 대인관계능력($r=.235, p<.001$), 긍정성($r=.317, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 자연적 보상전략은 건설적 사고전략($r=.580, p<.001$), 자기조절능력($r=.295, p<.001$), 대인관계능력($r=.270, p<.001$), 긍정성($r=.376, p<.001$), 대학생활 적응($r=.304, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 건설적 사고전략은 자기조절능력($r=.318, p<.001$), 대인관계능력($r=.250, p<.001$), 긍정성($r=.399, p<.001$), 대학생활 적응($r=.226, p=.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 회복탄력성의 하위변인 중 자기조절능력은 대인관계능력($r=.326, p<.001$), 긍정성($r=.440, p<.001$), 대학생활 적응($r=.307, p<.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 대인관계능력은 긍정성($r=.530, p<.001$), 대학생활 적응($r=.213, p=.001$)과 정적인 상관관계를 보였다. 긍정성은 대학생활 적응($r=.500,$

Table 1. General characteristics with respect to the College Adjustment (N=232)

Variable	Division	n(%) or M±SD	College Adjustment (M±SD)		t or F(p) (Scheffé)
			Item	Total	
Gender	Male	32(13.8)	3.07±0.42	76.69±10.44	0.780(.436)
	Female	200(86.2)	3.00±0.43	75.11±10.70	
School year	1 ^a	63(27.2)	3.11±0.41	77.87±10.21	4.952(.002) (a>b, b<d)
	2 ^b	74(31.9)	2.87±0.41	71.72±10.18	
	3 ^c	63(27.2)	3.03±0.44	75.67±10.88	
	4 ^d	32(13.8)	3.12±0.41	77.97±10.22	
Religion	Yes	73(31.5)	3.07±0.44	76.84±10.98	1.469(.143)
	None	159(68.5)	2.99±0.42	74.63±10.46	
Major satisfaction	High ^a	82(35.3)	3.19±0.44	79.79±11.05	13.052(<.001) (a>b>c)
	Middle ^b	131(56.5)	2.93±0.37	73.26±9.36	
	Low ^c	19(8.2)	2.81±0.45	70.26±11.20	
School grades	High	15(6.5)	3.23±0.63	80.67±15.75	2.988(.052)
	Middle	153(65.9)	3.02±0.41	75.59±10.17	
	Low	64(27.6)	2.94±0.40	73.44±10.05	

Table 2. Degree of Self-Leadership, Resilience, and College Adjustment (N=232)

Variable	Item		Total	
	M±SD	Range	M±SD	Range
Self-Leadership	3.41±0.44	1.40-4.60	119.21±15.45	49.00-161.00
Behavior-focused strategies	3.51±0.48	1.50-4.67	63.12±8.73	27.00-84.00
Natural reward strategies	3.23±0.64	1.40-5.00	16.13±3.21	7.00-25.00
Constructive thought strategies	3.33±0.57	1.25-5.00	39.95±6.79	15.00-60.00
Resilience	3.37±0.35	2.45-4.36	178.72±18.25	130.00-233.00
Self-regulation skills	3.13±0.37	1.78-4.39	56.63±6.09	36.00-75.00
Interpersonal skills	3.54±0.49	2.44-5.00	63.66±8.76	44.00-110.00
Positive tendencies	3.44±0.48	1.71-4.76	58.42±8.11	29.00-81.00
College Adjustment	3.01±0.43	1.64-4.36	75.32±10.65	41.00-109.00

Table 3. Correlation among Self-Leadership, Resilience, and College Adjustment (N=232)

Variable	1 r(p)	2 r(p)	3 r(p)	4 r(p)	5 r(p)	6 r(p)	7 r(p)
1	1						
2	.348(<.001)	1					
3	.517(<.001)	.580(<.001)	1				
4	.220(.001)	.295(<.001)	.318(<.001)	1			
5	.235(<.001)	.270(<.001)	.250(<.001)	.326(<.001)	1		
6	.317(<.001)	.376(<.001)	.399(<.001)	.440(<.001)	.530(<.001)	1	
7	-.004(.951)	.304(<.001)	.226(.001)	.307(<.001)	.213(.001)	.500(<.001)	1

1=Behavior-focused strategies; 2=Natural reward strategies; 3=Constructive thought strategies; 4=Self-regulation skills; 5=Interpersonal skills; 6=Positive tendencies; 7=College Adjustment

Table 4. Influencing factors in College Adjustment of subjects (N=232)

Variable	B	SE	β	t	p
(Constant)	40.323	6.635		6.077	<.001
Behavior-focused strategies	-5.423	1.424	-0.247	-3.808	<.001
Natural reward strategies	2.798	1.146	0.168	2.442	.015
Constructive thought strategies	0.859	1.417	0.046	0.606	.545
Self-regulation skills	0.187	0.109	0.107	1.708	.089
Interpersonal skills	-0.100	0.080	-0.082	-1.253	.211
Positive tendencies	0.649	0.094	0.494	6.885	<.001

Adjusted R²=0.307, F=18.038, p<.001

p<.001)과 정적인 상관관계를 보였다[Table 3].

3.4 대상자의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인

간호대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위하여 셀프리더십의 하위변인인 행동중심적 전략, 자연적 보상전략, 건설적 사고전략과 회복탄력성

의 하위변인인 자기조절능력, 대인관계능력, 긍정성을 독립변인으로 하여 다중회귀분석을 실시하였다.

회귀식은 유의미하였으며(F=18.038, p<.001) 설명력은 30.7%였다. 대학생활 적응에 가장 큰 영향력을 보이는 변수는 긍정성(β=0.494, p<.001)으로 나타났고, 행동중심적 전략(β=-0.247, p<.001), 자연적 보상전략(β=0.168, p=.015) 순으로 확인되었다[Table 4].

잔차의 독립성 검정을 위해 Durbin-Watson 값을 구한 결과 1.798로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 확인되었으며 공차한계는 0.529-0.768로, 분산팽창인자는 1.303-1.889로 다중공선성의 문제는 없는 것으로 확인되었다.

4. 논의

본 연구는 간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도되었다.

셀프리더십의 평균점수는 5점 만점 중 3.41점이었고, 하위변인인 행동중심적 전략은 3.51점, 자연적 보상전략은 3.23점, 건설적 사고전략 3.33점으로 행동중심적 전략이 가장 높았다. 전체 평균점수는 본 연구와 같은 도구를 사용하여 대학생을 대상으로 한 Kim & Hwang[15]의 연구에서의 3.51점보다 낮았고, Lee & Hong[19]의 연구에서의 셀프리더십 3.44점, 행동중심적 전략 3.54점, 자연적 보상전략 3.37점, 건설적 사고전략 3.41점과는 비슷한 결과를 보였다. 셀프리더십은 스스로 효율적인 방안으로 과업을 수행하기 위한 것으로[15], 행동중심적, 자연적 보상, 건설적 사고전략을 사용하여 자신의 수행을 이끌어가는 리더십이다[4]. 개인의 성장뿐만 아니라, 사회진입에 있어서 긍정적 도움을 주는 요소로 대학생들에게 스스로에 대한 셀프리더십의 발휘가 요구되며 그 중요성이 강조되고 있다[1]. 셀프리더십은 타인에게 리더십을 행사하는 것이 아니라 스스로에게 리더십을 발휘하는 것이므로 자신의 삶을 자기주도적으로 계획하고 이끌어가는 것이 필요하다. 주제적으로 행동하고 살아갈 수 있도록 하는 것에 초점을 맞추는 학생지도 전략이 도움을 줄 수 있을 것이다.

회복탄력성의 총점은 265점 만점에 178.72점이었고, 대학생을 대상으로 한 선행연구[17,20]에서의 184.96점, 187점보다 낮았다. 총점을 비롯한 하위변인인 자기조절 능력, 대인관계능력, 긍정성은 선행연구[10]에서의 우리나라 사람들의 평균보다 대체적으로 낮은 점수를 보였다. 180점 이하인 경우 사소한 부정적인 사건에도 쉽게 영향을 받을 수 있으므로[10] 평소 회복탄력성을 강화하는 노력이 필요하다. 회복탄력성은 타고나는 것이 아니라 매우 역동적이어서 시간의 흐름에 따라 변하며, 환

경 요인들의 상호작용에 의해 영향을 받는다. 또한 직면하는 상황들을 다양한 방법을 통하여 해결하고자 하는 의지와 적응하고 성장하려는 능력을 갖기 위한 원동력으로 의미있는 에너지가 될 수 있다[21]. 이처럼 회복탄력성은 환경에 영향을 받는 요인이므로 본 연구의 결과가 선행연구보다 대체로 낮은 것은 학생들을 둘러싼 어떤 세부적 환경 요인이 작용한 것인지에 대해 확인하는 연구가 필요하다. 회복탄력성을 강화하는 방법으로 가장 중요한 것은 긍정성을 강화하는 것이다. 긍정성을 강화하면 다른 요인인 자기조절 능력과 대인관계 능력은 동시에 강화될 수 있다. ‘감사하기’와 ‘운동하기’는 인간의 뇌를 긍정적인 뇌로 변화시키는 대표적인 방법이다[10]. 학교 현장에서는 상담이나 수업 시 학생의 강점을 찾아 긍정성을 높일 수 있도록 하고, 집단프로그램 시 감사, 긍정성 등의 주제로 프로그램을 계획할 수 있을 것이다. 교수의 말이나 행동은 학생들에게 영향을 미칠 수 있으므로 교수 스스로가 긍정적인 태도로 생활할 수 있도록 관심을 가지는 것도 필요하다.

대학생활 적응의 정도는 125점 만점에 75.32점으로 선행연구[2,22]의 81.16점, 79.84점보다 낮았다. 일반적 특성과 관련한 대학생활 적응의 차이는 학년과 전공만족에서 유의미한 차이를 보였다. 2학년인 경우 대학생활 적응의 점수가 다른 학년에 비해 낮았는데, 이는 간호학과의 경우 2학년에 올라가면서 실습과목이 시작되고, 이수해야 할 전공과목이 증가하면서 갖게 되는 학업의 부담, 적성에 대한 실질적인 고민 등이 작용한 것으로 추측된다. 간호대학생을 대상으로 한 Yun & Min[22]의 연구에서는 3학년의 경우 처음 임상실습이 이루어지는 학년으로 대학생활 적응의 정도가 낮은 것으로 판단하였고, 신입생만이 아닌 모든 학년에게 관심을 가져야 함을 설명하였다. 지역특성, 학교생활 환경 등 학년과 관련한 어떤 일반적 요인이 대학생활 적응에 차이를 보이는데 대해 대상을 확대한 후속 연구를 통해 규명해볼 필요가 있을 것이다. 본 연구에서 전공에 대한 만족의 정도가 높을수록 대학생활 적응도 높아지는 것으로 나타났으며 이는 선행연구[23]와 맥락을 같이하는 결과였다. 우리나라의 현실이 자신의 흥미와 적성을 충분히 탐색하지 못하고, 자신이 진정으로 원하는 것보다 사회적 평가나 취업률을 고려하여 전공을 선택하는 경우가 많으므로, 막상 대학에 진학한 후에는 전공에 대한 만족도가 떨어지고, 이는 대학생활에 제대로 적응하지 못하게 하는

요인이 될 수 있다. 선행연구[3,24]에서 사회적 지지나 멘토링 프로그램이 학생들의 대인관계 향상을 통해 적응하는데 도움을 줄 수 있다고 하였다. 정기적으로 선배나 교수를 통한 멘토링을 활용하거나 흥미를 유발할 수 있는 동아리활동 등을 통해 전공에 대한 관심과 만족도가 높아져 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 지지해주어야 할 것이다.

간호대학생의 셀프리더십, 회복탄력성, 대학생활 적응 간에는 유의미한 상관관계를 보였고, 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 회귀분석 결과 회복탄력성의 하위변인인 긍정성이 가장 큰 영향력을 보이는 변수로 나타났으며, 셀프리더십의 행동중심적 전략, 자연적 보상전략 순으로 확인되었다. 본 연구에서 긍정성은 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기를 포함하는데 이는 낙관주의가 적응에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구[25,26]를 지지하는 결과였다. 긍정성을 높이기 위한 활동들을 적극적으로 적용하고 이를 정기적으로 실천할 수 있도록 유도해야 할 것이다. 셀프리더십 중 행동중심적 전략과 자연적 보상전략이 대학생활 적응에 영향을 미친다는 결과는 선행연구[4]와 맥락을 같이하는 결과였다. 행동중심적 전략은 자기관찰, 자기목표설정, 자기보상, 자기처벌, 자기단서로 구성된다[6]. 이를 강화하기 위해 자신이 바라는 목표를 정확히 설정하고, 그것을 향해 나아가는 자신의 행동에 대해 잘 관찰하여 긍정적 행동을 확대하기 위한 습관을 갖도록 해야 할 것이다. 더불어 목표를 위해 노력할 때 스스로 긍정적인 보상을 주거나, 그렇지 못할 때 반성할 수 있는 태도를 갖도록 하는 것도 필요할 것이다. 자연적 보상전략을 강화하기 위해서는 자신이 어려워하거나 흥미가 없는 일보다 좋아하고 잘 할 수 있는 일을 찾고 이러한 즐거운 경험이 자신을 성장시키는 계기가 될 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

이상의 논의를 토대로 대학생활의 적응을 높이기 위해 회복탄력성 중 긍정성, 셀프리더십 중 행동중심적 전략과 자연적 보상전략을 강화하는 프로그램을 개발해야 할 것이다. 이를 통해 학생들이 효율적인 대학생활을 해나갈 수 있도록 도움을 줄 수 있을 것이고, 나아가 건 강한 사회인으로 성장하는데 영향을 줄 수 있을 것이다.

본 연구는 일부 지역의 간호대학생을 대상으로 하였으므로 연구결과를 전체 대학생에게 일반화하는데 제한점이 있다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 간호대학생의 셀프리더십과 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 규명함으로써, 그에 대한 이해를 높이고 대학생활 적응 증진을 위한 프로그램 계획에 필요한 근거자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인이 긍정성, 행동중심적 전략, 자연적 보상전략으로 확인되었으므로 이를 강화하는 프로그램을 개발해야 할 것이다. 추후 대상을 확대하여 대학생활 적응을 예측하는 요인을 규명하는 후속 연구가 필요하며, 긍정성이나 셀프리더십의 수준을 높이는 프로그램을 개발하여 적용한 후 이의 효과성을 평가하는 연구도 필요할 것이다.

References

- [1] E. J. Kim, "An analysis of the structural relationship among achievement goal motivation, self-directed learning, self-efficacy and self-leadership of students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 14, no. 12, pp. 303-326, 2014.
- [2] E. H. Park, "Mediation Effects of Self-Esteem and Interpersonal Relationship in the Relations between Adult Attachment and Adaptation to College", Unpublished of doctoral dissertation, Kyungil University, pp. 13-63, 2014.
- [3] M. Credé, S. Niehorster, "Adjustment to College as Measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A Quantitative Review of its Structure and Relationships with Correlates and Consequences", *Educational Psychology Review*, vol. 24, no. 1, pp. 133-165, 2012.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-011-9184-5>
- [4] J. Y. Kim, "Relationships Between Freshman's Self-Leadership and Adjustment to College", *The Journal of Vocational Education Research*, vol. 32, no. 6, pp. 43-56, 2013.
- [5] A. Bernier, S. Larose, M. Boivin, N. Soucy, "Attachment State of Mind: Implications for Adjustment to College", *Journal of Adolescent Research*, vol. 19, no. 6, pp. 783-806, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/0743558403260096>
- [6] Y. K. Shin, M. S. Kim, Y. S. Han, "A Study on the Validation of the Korean Version of the Revised Self-Leadership Questionnaire(RSLQ) for Korean College Students", *The Korean Journal of School Psychology*, vol. 6, no. 3, pp. 313-340, 2009.
- [7] S. Y. Joung, J. Y. Kim, "Relationships Between Pre-service Kindergarten Teacher's Self-Leadership and Problem-Solving", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 12, no. 3, pp. 457-477, 2012.

- [8] H. J. Won, "Effects of Self-Leadership and Stress Coping on College Life Adjustment in Nursing Students", *The Korean Journal of Health Service Management*, vol. 9, no. 1, pp. 123-131, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.12811/kshsm.2015.9.1.123>
- [9] H. S. Song, E. S. Na, Y. H. Jeon, K. I. m Jung, "Factors Influencing College Life Adaptation in nursing Students", *Journal of The Korean Society of Living Environmental System*, vol. 23, no. 1, pp. 72-81, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21086/ksles.2016.03.23.1.72>
- [10] J. W. Kim, "Resilience", pp. 17-244, Wisdomhouse, 2011.
- [11] J. A. Kim, "The Effects of Resilience on Adjustment to College and Career Barriers of College Students Majoring in Secretarial Studies", *Journal of Secretarial Studies*, vol. 25, no. 1, pp. 161-183, 2016.
- [12] S. H. Jang, M. Y. Lee, "Relationship Between Stress, Self-efficacy and Resilience among Nursing Students", *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, vol. 9, no. 2, pp. 255-265, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21184/jkeia.2015.06.9.2.255>
- [13] M. S. Ko, "Ego-resilience and Emotional Intelligence, Stress Coping Strategies & Nursing Student's Adjustment to College", *Journal of The Korea Contents Association*, vol. 15, no. 10, pp. 280-291, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.10.280>
- [14] J. D. Houghton, C. P. Neck, "The revised self-leadership questionnaire Testing a hierarchical factor structure for self-leadership", *Journal of Managerial Psychology*, vol. 17, no. 8, pp. 672-691, 2002.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1108/02683940210450484>
- [15] K. H. Kim, E. H. Hwang, "Influence of Ego-Resilience, Critical Thinking Disposition, and Self Leadership on Career Decision-Making Self-Efficacy in Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 2, pp. 436-445, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.2.436>
- [16] K. Reivich, A. Shatté "The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles", New York: Broadway Books, 2002.
- [17] S. A. Kang, H. W. Kim, B. J. Park, "The Moderating Effect of Resilience in Relation between Job Seeking Stress, Socially Prescribed Perfectionism and Depression of University Students", *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 23, no. 1, pp. 77-98, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2016.01.23.1.77>
- [18] R. W. Baker, B. Siryk, "Student Adjustment to College Questionnaire manual", Western Psychological Services, 1989.
- [19] J. C. Lee, A. J. Hong, "The Influence of University Students' Self-leadership upon Career Preparation Behavior and Mediating Effect of Career Decision Self-efficacy and Employability", *The Journal of Career Education Research*, vol. 26, no. 1, pp. 69-92, 2013.
- [20] H. K. Kang, "The effect of some properties of volunteer activities on self-esteem, self-efficacy, and resilience in Dental Hygiene students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 16, no. 10, pp. 6688-6697, 2015.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.10.6688>
- [21] D. S. Son, Y. H. Moon, "A Study on the influence factors the resilience of social welfare majors in college", *Korean Journal of Social Welfare Education*, vol. 16, pp. 48-69, 2011.
- [22] S. Y. Yun, S. H. Min, "Influence of Ego-resilience and Spiritual well-being on College adjustment in major of Nursing Student", *Journal of Digital Convergence*, vol. 12, no. 12, pp. 395-403, 2014.
DOI: <http://dx.doi.org/10.14400/JDC.2014.12.12.395>
- [23] A. S. Park, H. K. Kim, "The Effect of Motivation for Major Choice and Satisfaction in Major on the Adaption of university Life among university students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 2, pp. 511-519, 2016.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.2.511>
- [24] S. J. Santos, E. T. Reigadas, "Evaluation of a University Faculty Mentoring Program: Its Effect on Latino College Adjustment", *Educational Resources Information Center*, pp. 627-650, 2000.
- [25] D. Yalim, "First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender", *Middle East Technical University*, pp. iv-68, 2007.
- [26] M. E. Pritchard, G. S. Wilson, B. Yamnitz, "What Predicts Adjustment Among College Students? A Longitudinal Panel Study", *Journal of American College Health*, vol. 56, no. 1, pp. 15-22, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.3200/JACH.56.1.15-22>

이 정 숙 (Jeong-Sook Lee)

[정회원]



- 2010년 2월 : 공주대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2013년 8월 : 공주대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2014년 4월 ~ 현재 : 중원대학교 간호학과 조교수

<관심분야>
정신건강, 중독