

# 대학생의 성격요인과 스트레스 대처방식과의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과 -신경증과 성실성을 중심으로-

백유미

중부대학교 원격대학원 교육상담심리학과

## The Mediation effect of Self-Efficacy on the Relationship between Personality Factors and Stress Coping Strategies in college students -Focus on Neuroticism and Conscientiousness-

Yu-Mi Baek

Dept. of Education Counseling and Psychology,  
Graduate School of Cyber, Joongbu University

**요약** 본 연구의 목적은 성격 5요인 중 신경증과 성실성, 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성격요인과 스트레스 대처방식, 자기효능감의 관계는 어떠한지 분석하였다. 둘째, 성격 5요인 가운데 그 자체가 대학생의 정신건강을 의미하는 변인으로, 임상적 의미가 매우 높은 신경증과 성실성을 선정하여 신경증 및 성실성과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감이 매개역할을 하는지 알아보았다. 이러한 연구문제를 검증하기 위하여 충청지역 D대학 1학년 462명을 대상으로 성격 5요인 척도, 스트레스 대처방식 척도, 자기효능감 척도를 실시하였다. 연구결과 첫째, 성격요인 중 신경증, 성실성과 자기효능감과의 상관 분석 결과 신경증과 자기효능감은 부적 상관을 나타내고, 성실성은 정적 상관을 나타냈다. 그리고 성격 5요인과 스트레스 대처방식을 살펴보면 성실성은 스트레스 대처방식 가운데 회피중심과 부적상관을 보였고, 신경증은 스트레스 대처방식 중 사회적지지, 문제해결중심과 부적상관을 보였다. 둘째, 성격요인 중 신경증, 성실성과 스트레스대처방식과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 분석한 결과 자기효능감은 신경증 요인과 회피중심 간에 관계에서만 부분 매개효과가 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 대학생의 스트레스 대처를 예측하기 위해 성격요인이 유용한 심리적 구인이라는 점과 특히 대학생의 정신건강의 예언변수인 신경증 요인과 스트레스 대처방식 가운데 회피성향을 갖고 있는 경우 정신적 스트레스를 줄이기 위해 자기효능감에 대한 교육적 중재의 필요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

**Abstract** The purpose of this study is to verify the mediating effects of self-efficacy in correlation between conscientiousness and neuroticism among the Big Five personality traits and stress coping strategies. The following two study questions were formulated. Study Question 1: What is the correlation between the Big Five personality traits, stress coping strategies, and self-efficacy Study Question 2: Among the Big Five personality traits, conscientiousness and neuroticism are selected as clinically very meaningful variables that represent mental health in undergraduates. If so, does self-efficacy play a mediating role in the correlation between conscientiousness and neuroticism and stress coping strategies To verify the two study questions, the Big Five personality traits, stress coping strategies scale, and self-efficacy scale were measured for a sample of 462 freshmen attending D University located in Chungcheong. First, according to the results of correlation analysis, neuroticism and self-efficacy showed a negative correlation, and conscientiousness showed a positive correlation. Regarding the Big Five personality traits and stress coping strategies, conscientiousness showed a negative correlation with avoidance-orientation among stress coping strategies. Neuroticism showed a negative correlation with social support and problem solving-orientation among stress coping strategies. Second, according to the results of analyzing the mediating effects of self-efficacy through hierarchical regression analysis, self-efficacy exerted partial mediating effects only in correlation between neuroticism and avoidance-orientation. This study is significant in its anticipation of undergraduates' stress coping, personality factors can be usefully employed as psychological constructs, and particularly, when an undergraduate reveals the neuroticism factor, which is one of the predictors for mental health, and the tendencies of avoidance among stress coping strategies, educational interventions for self-efficacy are needed to reduce their mental stress.

**Keywords** : Neurosis, Diligence, Stress Coping Strategies, Self-Efficacy, College students

\*Corresponding Author : Yu-Mi Baek(Joongbu University)

Tel: +82-10-6787-0804 email: edubym@jbm.ac.kr

Received March 7, 2017

Revised (1st March 28, 2017, 2nd April 12, 2017)

Accepted June 9, 2017

Published June 30, 2017

## 1. 서론

‘2016년 세계행복보고서’에 의하면, 한국인이 느끼는 행복도와 복지 충족 수준이 조사대상 국가들(157개국) 중 58위인 것으로 나타났다[1]. 이는 2015년 47위(조사대상, 158개국), 2013년 41위(조사대상, 156개국) 등 최근 조사와 비교해도 우리나라 국민들의 행복도가 상대적으로 하락하고 있음을 알 수 있다.

행복은 인간이 지향하는 삶의 궁극적인 목표이며 고대 그리스시대부터 현재까지, 그리고 많은 학자와 대중에 이르기까지 관심의 대상이 되었다. 그러나 행복에 대한 관심이 증가하는 것과는 달리 스트레스, 불안, 우울과 열등감과 같은 부정적 경험이 증가함에 따라 정서적·심리적 문제를 겪는 사람들은 점점 증가하고 있다. 특히 대학 입학으로 인한 갑작스러운 심적, 환경적 변화를 겪게 되는 대학생은 학업, 진로 및 취업문제, 자아정체감, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등 적응에 따른 스트레스를 많이 받게 된다. 대학생활에서 겪는 이러한 스트레스는 개인생활이나 사회생활에서 부적응을 초래하기도 하고 삶의 만족도에도 부정적인 영향을 미친다[2].

적절한 수준의 스트레스는 사람들이 일을 성취하는데 긍정적으로 작용하기도 하지만, 과도한 스트레스는 심리적, 신체적 측면에서 여러 가지 부정적 영향을 미치기도 한다. 따라서 대학생이 행복한 삶을 영위하기 위해서는 스트레스원에 대하여 합리적으로 이해하고 적절하게 관리하고 대처하도록 하는 적응지도를 하는 것이 중요하다[3].

Lazarus와 Folkman은 스트레스를 개인이 외적 또는 내적인 요구가 그 요구를 다룰 적응 자원보다 지나치고 판단이 내려질 때 경험하게 되는 것으로, 상호작용 관점에서 볼 때 스트레스가 개인특성이나 환경적 특성에 따라 차이가 있음을 가정한다[4]. 따라서 스트레스가 적절히 관리되지 않으면 개인은 부적응적인 증상들을 경험하게 되고 결국 소진에 이르게 될 수도 있다[5]. 또한 스트레스로 인해 대학생들의 삶의 질이 저하되고 행복감, 삶의 만족도가 낮게 나타났으며[6], 스트레스 수준이 높은 대학생일수록 생활 만족도 수준은 낮은 것으로 나타났다. 이처럼 스트레스는 행복 즉 삶의 만족도를 예측하는 중요한 요인으로 연구되기 시작하였다.

그러나 모든 사람들이 스트레스 상황에 직면했다고 해서 반드시 정서적·심리적 고통을 경험하는 것은 아니

다. 스트레스로 인한 결과는 스트레스의 원인이 되는 요인을 통제하거나 스트레스 상황에서 개인이 경험하는 부정적인 정서를 경감시키려고 하는 등 개인의 스트레스 대처방식에 따라 차이가 있다[7]. 또한 동일한 스트레스 상황이라 할지라도 그것이 개인에 따라 긍정적인 영향을 미치거나 부정적인 영향을 미칠 수 있는데 이러한 개인적인 차이는 개인의 사고나 정서를 포함하는 독특한 행동유형으로 정의되는 성격과 깊은 관련이 있다[8]. 따라서 대학생의 성격특성을 알게 되면 현재 행동 특성을 이해할 수 있고, 앞으로 변화가능성까지도 예언할 수 있다.

개인의 성격을 설명하는 이론은 매우 다양한데 그 가운데 행복에 영향을 미치는 성격에 관한 연구에서는 성격을 세 개의 요인으로 본 Eysenck의 성격검사와 Cattell의 검사에 근거한 성격 5요인 검사가 주로 사용되었다. 성격 5요인은 성격 심리학의 통합적 체계로 성격 구조를 이해하고 성격 특성에 대한 개인차를 설명해 주는 포괄적이며 안정적인 구조로 수용되고 있다[9, 10]. 성격 5요인은 외향성, 신경증, 친화성, 성실성, 그리고 개방성의 양극 요인(bipolar factor)이 있고, 각 양극요인은 여러 개의 하위구면으로 구성되어 있다[11].

성격과 행복과의 관계에 대한 연구에서 신경증적 성격을 가진 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 부정적인 감정을 많이 느끼는 것으로 보고된 바 있다[12, 13]. 이후 연구에서도 신경증은 행복을 예측하는 강력한 성격요인으로 확인되었다[14, 15]. 그리고 개인의 삶에 대한 전반적인 만족의 인지적 평가요소인 삶의 만족은 성실성의 예측력이 가장 큰 것으로 나타났다[16]. 또한 청소년들의 삶의 질에 영향을 미치는 성격요인도 성실성으로 나타났다[17]. 따라서 본 연구에서는 성격 5요인 가운데 대학생의 삶의 만족도를 가장 잘 예측할 수 있는 부정적 정서인 신경증 및 긍정적 정서인 성실성과 스트레스 대처전략과의 관계를 알아보려고 한다.

근래에 들어 스트레스를 느끼는 정도와 관련된 변인으로서 최근 사회인지이론에서 행동의 중요한 동인으로 관심이 고조되고 있는 것이 자기효능감(self-efficacy)이다. 자기효능감이란 자신이 어떤 행동을 얼마나 성공적으로 수행할 수 있느냐와 같이 자신의 능력에 대한 확신을 말한다[18]. 자기 효능감은 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등 3가지 요소로 구성된다[19]. 자신감은 자신의 능력에 대한 확신 또는 신념의 정도라고 할 수 있으며, 이러한 자신감은 자신의 능력에 대한 인지적

판단과정을 통해 조성되고 감정적인 반응으로 표출된다. 자기조절 효능감은 개인이 어떤 과제를 달성하고자 할 때의 자기조절, 즉 자기관찰과 자기판단 그리고 자기반응을 잘 사용할 수 있는가에 대한 효능기대라고 할 수 있다. 과제난이도 선호는 개인이 어떤 수행상황에 임해서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다. 자기효능감이 높은 사람들은 실패와 도전을 인내할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 역경 속에서도 잘 견뎌낼 수 있는 탄력성을 지니고 있으며[20] 자기효능감과 지각된 통제수준이 높을수록 다양한 스트레스 상황에서 결과를 향상시키고 정서적 고통을 감소시킬 가능성이 크다.

이와같은 선행연구를 종합해 보면 자기효능감이 높은 사람일수록 스트레스를 적게 느끼고, 낮은 자기효능감은 우울과 불안의 원인이 될 수 있음을 알 수 있다. 이는 문제해결 상황에서 자신의 능력과 전략에 대하여 부정적으로 인식하게 하고 효과적인 대처전략을 사용하지 못하게 하여 스트레스를 유발하기 때문이며 높은 자기효능감은 Caprara의 연구 결과와 같이 자아개념을 유지하게 하고, 문제 상황에서 효과적인 전략을 사용하기 때문에 결과적으로 삶의 만족을 높이는 것으로 볼 수 있다[21].

자기효능감의 매개효과에 관한 연구를 살펴보면 성격적 강점과 삶의 만족 관계에서 일반적 자기효능감은 매개효과가 있고[22], 자기효능감은 사회적 지원과 생활만족도의 관계에서도 매개변인으로서 인과적 관계가 있는 것으로 나타났다[23].

개인의 수행능력과 환경에 대한 지각 및 상호작용에 영향을 미치는 자기효능감과 개인이 생활에서 발생하는 사건이나 환경을 어떻게 지각하고 반응할 것인지를 결정하는 성격은 관련성이 높지만 두 변인의 관련성에 대한 연구는 부족한 편이다[24]. 선행연구에 따르면 신경증이 자신감에 미치는 영향은 유의하지 않고[25], 자기효능감과 부적인 상관을 보인다[26]. Livy 등의 연구에서는 신경증과 삶의 만족의 관계에서는 부분 매개효과가 있었다[27]. 성격과 자기효능감 관계 연구의 다른 영역은 진로 효능감이다. Hilland 모델의 각 영역에서 일을 해낼 수 있다는 확신을 측정하는 기술 확신척도를 사용하여 자기효능감과 성격의 관계를 살펴본 결과 성실성은 대부분 하위영역에서 정적 상관을 보이는 반면, 신경증은 부적인 상관을 나타냈다[28].

Argyle와 Lu는 성격과 같은 기질과 삶의 만족도의 예

측 변인과의 관계에 대한 매개변인 연구가 필요하다고 제안하였다[29]. 지금까지의 연구에서는 성격과 스트레스 대처간의 관계연구가 일부 수행되었다. 그러나 대학생의 적응을 높이고, 삶의 긍정적 영향을 미치는 자기효능감에 대한 연구는 상대적으로 부족하였다. 따라서 연구문제는 첫째, 대학생의 성격요인과 스트레스 대처방식, 자기효능감 간의 상관관계는 어떠한가? 둘째, 대학생의 성격요인과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감의 매개효과는 어떠한가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

본 연구의 대상은 충청지역에 소재하고 있는 D대학교의 1학년 학생 462명으로 남 170명(36.8%), 여 227명(49.1%)이다.

### 2.2 측정도구

본 연구에서는 성격 5요인의 변수에 관한 측정척도를 Costa와 McCrae[30], 황봉취와 조경희[31]의 연구를 참고로 변수를 추출하여 총 25문항으로 측정 항목을 도출하였다. 개인의 성격을 외향성(Extraversion), 신경증(Neuroticism), 호감성(Agreeableness), 성실성(Conscientiousness), 경험에 대한 개방성(Openness to experience)의 5가지 요인으로 측정하며, 각 요인 당 5개의 문항씩 총 25개의 문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 해당요인의 성향이 높음을 의미한다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었다.

또한 본 연구에서 사용된 스트레스 대처 전략 검사 도구는 Amirkhan[32]이 개발한 스트레스 대처 전략 검사지로 자기 보고식 형태의 설문지이다. 최근 6개월 동안 경험했던 여러 가지 스트레스 상황 중 한가지를 떠올린 후, 그 스트레스 상황에서 문항이 제시하는 대처 반응을 취했던 정도에 따라 5점 Likert척도에 표시하도록 하였다. 대처 양식의 유형에 따라 사회지지 추구, 문제해결 중심, 회피 중심의 3가지 하위척도로 구성되어 있다. 점수가 높은 사람일수록 그러한 대처행동을 많이 사용하고 있는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84이었다.

자기효능감 도구는 김아영, 차정은[33]이 대학생들의 자기효능감 척도를 연구하기 위해 개발한 것을 사용하였다. 자기효능감은 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호의 세가지 하위요인들로 구성되어 있다. 이 척도는 총 24문항으로 구성되어 있고, 5점 Likert척도로 구성되어 있다. 각각 점수가 높은 사람일수록 자기효능감 세가지 하위 요인을 많이 사용하고 있는 것이다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .73이었다.

### 2.3 조사설계 및 분석방법

본 연구의 분석을 위해서 2016년 11월 1일부터 2016년 11월 25일까지 조사를 실시하였다. 설문 응답자는 대학생들로 총 480부의 설문지가 배포되었으며 이중 무성 의하거나 결측치가 있는 18부를 제외한 최종 462부의 자료를 추출하여 분석에 사용하였다. 본 연구의 결과를 도출하기 위해 먼저 기술통계량 및 변인 간 상관계수를 산출하여 연구 변인들의 일반적인 특징을 검토하였다.

수집된 자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 각 연구문제를 검증하기 위한 분석방법은 다음과 같다.

첫째, 측정된 변인들의 평균 및 표준편차를 산출하였으며, 둘째, 변인들 간의 관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 셋째, 성격 5요인과 스트레스 대처방식의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[34]가 제시한 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과 의 통계적 유의성을 확인하기 위하여 Sobel 검증을 실시 하였다.

## 3. 분석결과

### 3.1 연구변인의 기술통계량

성격 5요인, 스트레스 대처방식 및 자기효능감의 기술통계치는 표 1과 같다. 5요인 성격 중 성실성(M=3.52, SD=.58)이 높고, 신경증의 평균이 2.61로(SD=.67) 낮다. 스트레스 대처방식에서는 사회적 지지가 가장 높게 나타났고((M=3.61, SD=.77), 회피중심이 낮게 나타났다((M=2.83, SD=.74). 그리고 자기효능감에서는 자기조절 평균이 3.21(SD=.53)로 가장 높은 반면 과제난이도 평

균이 낮게(M=2.72, SD=.59) 나타났다.

**Table 1.** Personality 5 factors, Stress coping strategies and descriptive statistics of self-efficacy

Variable		M	SD
Big five Personality actor	Neuroticism	2.61	.67
	Conscientiousness	3.25	.58
Stress Coping Strategies	Social support	3.61	.77
	Problem solving-orientedness	3.58	.67
	Avoidance-orientedness	2.83	.74
Self-Efficacy	Task difficulty	2.72	.59
	Self-confidence	3.12	.66
	Self-regulated efficacy	3.21	.53

### 3.2 성격 5요인, 스트레스 대처방식, 자기효능감의 상관

성격 5요인과 스트레스 대처방식간의 관계를 살펴보면 표 2와 같다. 신경증과 스트레스 대처방식 하위변인 중 문제해결중심은 부적 상관을, 회피중심과는 정적 상관을 나타냈다. 성실성은 회피중심과는 부적 상관을, 사회적 지지와 문제해결과는 정적 상관을 나타냈다. 그리고 성격 5요인과 자기효능감을 살펴보면 성실성은 자기효능감 가운데 과제난이도와 부적상관을 보였고, 자신감과 자기조절과는 정적상관을 나타냈다. 신경증은 자기효능감의 하위변인 가운데 자신감, 자기조절, 자기효능감 전체와 부적상관을, 과제난이도와는 정적상관을 보였다.

### 3.3 성격 5요인과 스트레스 대처방식 관계에서 자기효능감의 매개효과

선행변수인 성격 5요인 가운데 신경증과 성실성이 종속변수인 스트레스 대처방식에 영향을 미치는데 있어서 자기효능감이 매개역할을 하는지를 밝히고자 한다. 이를 검증하기 위하여 3단계 매개회귀분석 (three-step mediated regression analysis)을 실시하였다. 3단계의 매개회귀분석 절차는 첫째, 매개변수가 독립변수에 회귀되고, 둘째, 종속변수가 독립변수에 회귀되며, 셋째, 종속변수가 독립변수와 매개변수에 동시에 회귀되는 과정을 거치게 된다. 1단계 회귀분석에서 독립변수는 매개변수에 유의한 영향을 미칠 것, 2단계 회귀분석에서 독립변수는 종속변수에 유의한 영향을 미칠 것, 3단계 회귀분

Table 2. The Results of Correlation analysis

	Inter-Construct Correlations								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Neuroticism	1								
2. Conscientiousness	-.17**	1							
3. Social support	-.05	.17**	1						
4. Problem solving-orientedness	-.15**	.28**	.42**	1					
5. Avoidance-orientedness	.37**	-.09	-.05	-.09*	1				
6. Task difficulty	.12**	-.13**	-.09	-.17**	-.06	1			
7. Self-confidence	-.51**	.14**	.00	.16**	-.33**	-.12**	1		
8. Self-regulated efficacy	-.13**	.39**	.15**	.28**	-.04	-.19**	.15**	1	
9. Self-efficacy whole	-.34**	.23**	.03	.16**	-.28	.43**	.68**	.53**	1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

석에서 매개변수는 종속변수에 유의한 영향을 미치고 독립변수의 효과가 3단계 회귀분석에서 보다 2단계 회귀분석에서 더 클 경우 매개변수의 역할이 검증된다[34].

독립변수와 매개변수를 동시에 회귀식에 투입한 3단계에서 독립변수가 유의적이지 못하면 완전 매개역할을 하고, 유의적이면 부분 매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 즉, 3단계 회귀분석에서 매개변수가 통제되어졌을 때 독립변수가 종속변수에 미치는 영향이 유의적이지 않을 때 독립변수는 종속변수에 직접적으로 영향을 주지 않고 단지 매개변수를 통해서만 영향을 주는 경우로써 완전 매개효과(full mediating effect)를 가지게 된다.

먼저, 연구문제 2를 검증하기 위해, 준거변인인 신경증, 성실성과 스트레스 대처방식(사회적지지, 문제해결 중심, 회피중심)에 대한 자기효능감의 매개효과를 확인

하였다. 먼저 신경증과 성실성의 스트레스대처 가운데 사회적지지에 대한 자기효능감의 매개효과 검증의 결과 1단계에서 신경증( $\beta = -.310$ ,  $p < .01$ ), 성실성( $\beta = .175$ ,  $p < .01$ )은 자기효능감에 통계적으로 유의미한 예측변수로 나타나 첫 번째 조건을 충족시켰다. 2단계에서는 성실성( $\beta = .163$ ,  $p < .01$ )이 사회적 지지에 통계적으로 유의미한 예측변수로 나타나 두 번째 조건을 충족시켰다. 3단계에서는 독립변수인 신경증, 성실성의 영향력을 통제 한 상태에서 매개변수인 자기효능감이 종속변수인 사회적 지지에 대해 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta = -.024$ ,  $p > .05$ ). 이는 신경증, 성실성이 사회적 지지에 영향을 미치는데 있어서 자기효능감은 매개역할이 검증되지 않았음을 의미한다. 그러나 매개효과를 통제 한 상태에서 신경증은 사회적 지지에 미치는 영향은 유의미하였다( $\beta = .167$ ,  $p < .001$ ).

Table 3. The Mediating effect of Self-Efficacy on Stress Coping Strategies of Neuroticism and Conscientiousness

	step	Variable	B	S.E.	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
Social support	1	Neuroticism → Self-efficacy	-.150	.021	-.310**	.145	38.735***
		Conscientiousness → Self-efficacy	.098	.025	.175**		
	2	Neuroticism → Social support	-.030	.054	-.026	.029	6.764**
		Conscientiousness → Social support	.215	.062	.163**		
	3	Neuroticism → Social support	-.039	.056	-.034	.029	.223
		Conscientiousness → Social support	.220	.063	.167***		
self-efficacy → Social support		-.055	.117	-.024			
Problem solving-orientedness	2	Neuroticism → Problem solving-orientedness	-.105	.045	-.105*	.088	22.109***
		Conscientiousness → Problem solving-orientedness	.300	.052	.261***		
	3	Neuroticism → Problem solving-orientedness	-.084	.048	-.084	.092	1.994
		Conscientiousness → Problem solving-orientedness	.287	.053	.249***		
		Self-efficacy → Problem solving-orientedness	.140	.099	.608		
	Avoidance-orientedness	2	Neuroticism → Avoidance-orientedness	.402	.049	.365***	.137
Conscientiousness → Avoidance-orientedness			-.031	.056	-.025		
3		Neuroticism → Avoidance-orientedness	.343	.050	.312***	.162	13.737***
		Conscientiousness → Avoidance-orientedness	.007	.056	.005		
		self-efficacy → Avoidance-orientedness	-.389	.105	-.172***		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

둘째, 신경증, 성실성과 스트레스대처 가운데 문제해결 중심에 대한 자기효능감의 매개효과 검증의 결과 2단계에서는 신경증( $\beta = -.105, p < .01$ ), 성실성( $\beta = .261, p < .001$ )이 문제해결 중심에 통계적으로 유의미한 예측변수로 나타나 두 번째 조건을 충족시켰다. 3단계에서는 독립변수인 신경증, 성실성의 영향력을 통제한 상태에서 매개변수인 자기효능감이 종속변수인 문제해결 중심에 대해 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta = .608, p > .05$ ). 이는 신경증, 성실성이 문제해결 중심에 영향을 미치는데 있어서 자기효능감은 매개역할이 검증되지 않았음을 의미한다. 매개효과를 통제한 상태에서 성실성은 문제해결 중심에 미치는 영향은 유의미하였다( $\beta = .249, p < .001$ ).

셋째, 신경증, 성실성과 스트레스 대처방식 가운데 회피 중심에 대한 자기효능감의 매개효과 검증의 결과 2단계에서는 신경증( $\beta = .365, p < .001$ )이 회피 중심에 통계적으로 유의미한 예측변수로 나타나 두 번째 조건을 충족시켰다. 3단계에서는 독립변수인 신경증, 성실성의 영향력을 통제한 상태에서 매개변수인 자기효능감이 종속변수인 회피 중심에 대해 통계적으로 유의하였고( $\beta = -.172, p < .001$ ) 매개효과를 통제한 상태에서 신경증이 회피 중심에 미치는 영향은 유의미한 예측변인으로 나타나( $\beta = .312, p < .001$ ) 부분매개효과가 있음을 검증하였다. 매개효과 검증을 위해 sobel 검정을 실시한 결과 Z값은  $-1.95$ 로 통계적으로 매개변인의 효과가 유의하였다.

#### 4. 결론

본 연구에서는 대학생의 성격 5요인 가운데 신경증, 성실성과 스트레스 대처전략에서 자기효능감이 매개효과가 있는지 검증하고자 하였다.

분석결과 첫째, 성격 5요인과 스트레스 대처전략과의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 신경증과 스트레스 대처방식 하위변인 중 문제해결중심과 부적 상관을, 회피중심과는 정적 상관을 나타냈다. 반면 성실성은 회피중심과는 부적 상관을, 사회적 지지와 문제해결중심과는 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 신경증이 문제해결중심과 부적 상관을 보인 선행연구[35, 36]와 성실성이 소극적 대처와 부적 상관을 보인 고춘예[37], 이화진[38]의 연구와 일치하는 결과이다. 그러나 김옥희[39]의 연구에서는 성실성이 회피적 대처방식과 유의미한 정적 상관관계를 나타냈다는 점에서 본 연구결과와 다르게 나타

났다[39]. 불안, 우울감과 같은 부정적 정서를 갖고 있는 신경증이 높은 사람들은 스트레스를 경험했을 때 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인 및 환경과 관련된 문제에 직면하여 변화시키려는 문제해결중심보다는 문제로 부터 회피하려는 대처전략을 주로 쓴다는 점을 알 수 있다. 그러나 자기유능감, 책임감, 신중함을 가진 성실한 대학생들은 스트레스를 받게 되는 근본적인 문제를 해결하기 위해 적극적 대처방식인 문제해결중심적 대처와 사회적지지 전략을 사용한다. 따라서 대학생들의 성격특성에 따라 스트레스 대처전략에 차이가 있음을 알 수 있고, 특히 신경증이 높은 대학생들에게 스트레스 상황에서 개인이 경험하는 부정적인 정서를 경감시키고 적극적으로 대처할 수 있는 상담전략을 개발한다면 만족스러운 대학 생활을 할 것으로 기대된다. 둘째, 성격 5요인과 자기효능감의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 신경증과 자기효능감은 부적 상관을 나타냈고, 성실성은 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 기존 선행 결과[24]와 일치하는 것으로 신경증과 자기효능감은 부적 상관을 나타냈고, 성실성은 자기유능감, 성취지향과 같은 하위요인으로 구성되어 자기효능감과 가장 큰 상관이 나타난 것으로 볼 수 있다. 특히 신경증은 불안, 분노, 열등감 등의 정서와 관련이 있기 때문에 자기효능감이 낮은 사람이 느끼는 무기력과 우울감의 부정적 정서와 관련이 있다[18]. 낮은 자기효능감은 가진 사람들은 자신의 경험을 부정적으로 인지하고, 이후 이러한 부정적 사고를 통제하지 못하여 더 많은 우울한 경험을 하는 경향이 있다[40]. 또한 위협이 있는 사건이나 상황에 대처할 때 낮은 자기효능감은 자신들의 대처전략이나 자원이 불충분하다고 지각하게 되어 불안을 느끼게 한다[18]. 그리고 선행연구에 의하면 자기효능감은 문제 해결방식에서도 차이를 야기하였는데, 자기효능감이 높은 사람들은 정서중심 대처방식보다는 문제해결중심 대처방식을 사용하여 스트레스가 적은 것으로 나타났[41]. 이는 학교생활 적응문제와 학업 및 진로준비를 하는데 있어서 신경증을 가진 대학생들은 과업에 대한 불안감과 우울감으로 인해 낮은 자기 효능감을 갖게 된다는 것과 성실성을 가진 대학생들은 어려운 과제나 도전적인 활동을 긍정적으로 수행할 수 있는 신념인 자기효능감이 높다는 것을 알 수 있다.

셋째, 신경증, 성실성과 스트레스 대처전략과의 관계에서 자기효능감이 매개효과가 있는지 살펴본 결과 자기효능감은 신경증, 성실성이 사회적지지, 문제해결 중심

에 영향을 미치는데 있어서 매개역할이 검증되지 않았지만, 자기효능감은 신경증과 회피 중심전략과의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이는 신경증은 자기효능감을 매개하여 영향을 미치는 간접효과도 유의하지만, 성격요인이 스트레스 대처전략에 직접 미치는 영향이 크다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 Livy등[27]과 대체로 일치하는 것으로 자기효능감이 신경증과 삶의 만족과의 관계에 있어 부분 매개효과만 나타났다.

따라서 본 연구의 결과는 대학생들의 스트레스 대처전략을 보다 적극적이며 긍정적인 방식이 되기 위해서는 자기효능감 증대에 대한 필요성과 근거를 제공할 수 있다. 특히 신경증과 스트레스 대처방식 중 회피중심과의 관계에서 자기효능감은 부분 매개효과를 나타내고 있는데, 이는 우울, 열등감과 같은 부정적 정서를 경험하고 있는 신경증이 높은 대학생들은 스트레스를 주로 회피중심의 전략으로 쓰지만 간접효과도 나타나므로, 스트레스를 받을 경우 적극적으로 통제하기 어려우나 교육 및 상담장면에서 자기효능감을 향상시킴으로써 긍정적인 스트레스 대처전략을 가질 수 있을 것이다.

본 연구에서는 대학생의 성격요인과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감의 효과를 살펴봄으로써 자기효능감의 적용가능성을 확장시켜주었다는데 의의가 있다. 구체적으로 상담 장면에서 성격요인에 따라 자기효능감의 하위 요인인 과제난이도, 자신감, 자기조절에 대한 효능감이 상대적으로 낮은 영역을 확인한 뒤 이를 향상시킬 수 있는 계획을 수립할 수 있을 것이다. 또한 본 연구를 통해 밝혀진 성격 5요인과 스트레스 대처방식과의 관계를 통해 상담자 입장에서는 좀 더 다각적으로 내담자를 이해하며 상담의 내용과 회기를 진행할 수 있을 것이다. 본 연구의 제한점 및 추후 연구에 관한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상 및 표본을 한 대학의 학생들로 한정하고 있어 이를 일반화하는데 있어 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서는 성격요인을 성실성과 신경증으로 분리하여 고려하였는데, 특정 성격 요소가 다른 성격 요소와 상호작용하여 긍정적이거나 부정적인 수행을 야기시킬 가능성이 있으므로[42] 후속연구에서는 성격요인들을 복합적으로 고려할 필요가 있다. 셋째, 성격과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 연구하였지만 추후 연구에서는 성격, 스트레스대처방식, 자기효능감 등 각 요인들 간의 구조적 인과관계에 대한 분석도 필요할 것으로 보인다.

## References

- [1] Sustainable Development Solutions Network(SDSN), "2016 World Happiness Report", SDSN, 2016
- [2] J. S. Park, "Mediating Effect of Acceptance in Relationship between University Life Stress and Satisfaction with Life", *Journal of Stress Research*, vol. 23, no. 1, pp. 1-8, 2015.  
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.1.1>
- [3] Y. H. Moon, W. I. Kim, "A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress", *The Korean Journal of Health ftychdogy*, vol. 11, no. 2, pp. 485-501, 2006.
- [4] Lazarus, R. S, Folkman, S., "Stress, appraisal and coping. Springer", New York, 1984.
- [5] J. Y. Lee, "MBTI personality type, self-efficacy and ways of coping in nursing students", *Korean J. Stress Res.* vol. 18, no. 3, pp. 219-227, 2010.
- [6] N. S. Kim, Y. S. Lim, "The verification of intervening effect of youth activity on the relationship between stress and life satisfaction of adolescents", *Korean J. Youth Studies.* vol. 19, no. 8, pp. 219-240, 2012.
- [7] S. W. Jung, "The Relationship of Teachers' The Big Five, Stress Coping Strategies and Psychological Well-being", *Journal of Psychology and Behavior*, vol. 4, no. 2, pp. 1~24, 2012.
- [8] S. J. Shin, "The relation between burnout and the big five among Korean teachers", University of kyungsung, Master's Thesis, 2008.
- [9] D. H. Ha, H. I. Hwang, S. I, Nam, "The Development of Big 5 Personality Inventory and Its Criterion-Related Validity on School Grade, School Adaptation, and Career Selection", *The Korean Journal of Education Psychology*, vol. 22, no. 3, pp. 609-629, 2008.
- [10] Costa, P. T., & McCrae, R. R., "Solid ground in the wetlands of personality: A reply to Block", *Psychological Bulletin*, vol. 117, no. 2, pp. 216-220, 1995.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.216>
- [11] Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. "A very brief measure of the Big-Five personality domains", *Journal of Research in Personality*, vol. 37, no. 6, pp. 504-528, 2003.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00046-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00046-1)
- [12] M. H. Cho, J. H, Kim, S. M. Kwon, "The Quality of Life as Perceived by the Youth", *The Institute of Social Sciences Seoul National University*, pp. 61-94, 1994.
- [13] Costa, P. T., & McCrea, R. R., "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people", *Journal of personality and Social Psychology*, vol. 38, no. 4, pp. 668-678, 1980.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- [14] Chan, R., & Joseph, S, "Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being", *Personality and Individual Differences*, vol. 28, no. 2, pp. 347-354, 2000.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00103-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00103-8)

- [15] Hills, P., & Argyle, M., "Emotional stability as a major dimension of happiness". *Personality and Individual Differences*, 31, pp. 1357-1364, 2001.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00229-4)
- [16] Hayes, N., & Joseph, S., "Big 5 correlates of three measures of subjective well-being". *Personality and Individual Differences*, vol. 34, no. 4, pp. 723-727, 2003.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00057-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00057-0)
- [17] H. W. Kim, M. A. Hong, "Exploration of the Extents and Factors Explaining Well-Being among Korean Adolescents", *Korean journal of youth studies*, vol. 14, no. 2, pp. 269-297, 2007
- [18] Bandura, A., "Self-efficacy: The exercise of control", New York: Freeman, 1997.
- [19] A. Y. Kim, "A study on the academic failure-tolerance and its correlates", *Journal of Educational Psychology*, vol. 11, no. 2, pp. 1-19, 1997.
- [20] H. S. Jang, "The mediating roles of self-image and self-esteem in relation between attachment and hope", *The Korean Journal of Human Development*, vol. 5, no. 1, pp. 117-137, 1998.
- [21] Caprara, G. M., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M., "Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness", *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, vol. 15, no. 1, pp. 30-43, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- [22] Weber, M., Ruch, W., Littman-Ovadia, H., & Gai, O., "Relationships among higher-order strengths factors, subjective well-being, and general self-efficacy-The case of Israeli adolescents", *Personality and Individual Differences*, vol. 55, no. 3, pp. 322-327, 2013.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.006>
- [23] Y. S. Park, U. C. Kim, Y. H. Kim, B. K. Min, "Structural Dynamics of Life-Satisfaction and its Relationship to Social Support and Self-Efficacy : Analysis of Primary School Students", *The Korean Journal of Psychology: Social Issues*, vol. 5, no. 1, pp. 57-76, 1999.
- [24] H. S. Mo, M. R. Park, D. H. Ha, "Mediating Effect of Self-Efficacy on the Relationship Between Big five Personality Factors and Subjective Well-Being", *The Korean Journal of Education Psychology*, vol. 27, no. 3, pp. 761-781, 2013.
- [25] Cheng, H., & Furnham, A., "Personality, self-esteem, and demographic prediction of happiness and depression", *Personality and Individual Differences*, vol. 34, no. 6, pp. 921-942, 2003.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00078-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00078-8)
- [26] Karademas, E. C., "Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors", *Personality and Individual Differences*, vol. 43, no. 2, pp. 277-287, 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.031>
- [27] Livy, M., Fogle, Huebner, S., & Laughlin, J., "The relationship between temperament and life satisfaction in early adolescence: Cognitive and behavioral mediation models", *Journal of Happiness Studies*, vol. 3, no. 4, pp. 373-392, 2002.  
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1021883830847>
- [28] Hartman, R. O., & Bets, N. E., "The five-factor model and career self-efficacy: General and Domain-specific relationship", *Journal of Career Assessment*, vol. 15, no. 2, pp. 145-161, 2007.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072706298011>
- [29] Argyle, M., & Lu, L., "Happiness and social skills", *Personality and Individual Differences*, vol. 11, no. 12, pp. 1255-1261, 1990.  
DOI: [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90152-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H)
- [30] Costa, P. T., & McCrae, R. R., "Solid ground in the wetlands of personality: A reply to Block", *Psychological Bulletin*, vol. 117, no. 2, pp. 216-220, 1995.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.216>
- [31] B. C. Hwang, K. H. Cho, "The Relationships between the Personality on Travel Agency Employee's and Performance in Organizations", *Tourism Research*, pp. 483-496, 2004.
- [32] Amir Khan, J. H., "A factor analytically derived measure of coping The Coping Strategy Indicator", *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, pp. 1066-1075, 1990.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- [33] A. Y. Kim, J. E. Cha, "The study on Measuring of self-efficacy", *The Korean Journal of Industrial and Organizational Psychology*, 1996.
- [34] Baron, R. M. & D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychology research: Conceptual, strategic, and statistical considerations", *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, pp. 1173-1182, 1986.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [35] E. B. Kang, D. I. Kim, M. C. Kim, "The Moderating Effect of Coping Style on the relationship between Personality and Academic Procrastination of High School Students : Focus on Conscientiousness and Neuroticism ", *The Korea Journal of Youth Counseling*, vol. 21, no. 2, pp. 201-223, 2013.
- [36] O. J. Lee, "Eysenck's Personality Dimensions and Stress Coping Styles as predictors of School Adjustment in High School Students", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 17, no. 3, pp. 77-85, 2003.
- [37] C. Y. Ko, "The Relationship between the School Health Teacher's Perception Levels of Job Stress and Their Coping Strategies by Five Factors of Personality Traits", *Kyung Hee University, Master's Thesis*, 2012.
- [38] H. J. Lee, "Five Factors of Personality Traits of Elementary School Teachers and the Relationship between Job Stress Levels and Coping Strategies", *University of Incheo, Master's Thesis*, 2011.
- [39] O. H. Kim, "A study on the Relationship between Personality Traits by The NEO Personality Assessment System : CS and Coping Styles with Stress in Elementary school Students". *Ewha University, Master's Thesis*, 2008.
- [40] Kanfe, R., & Zeiss, A. M., "Depression, interpersonal standard setting, and judgments of self-efficacy", *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 92, no. 3, pp. 319-329,



1983.

- [41] Y. H. Moon, W I. Kim, "A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress", Korean journal of health psychology, vol. 11, no. 2, pp. 485-501, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.92.3.319>
- [42] Chowdhury, M. S. & Amin, M. N, "Personality and students' academic achievement: Interactive effects of conscientiousness and agreeableness on studrnrs' performance in principles of economics, Social Behavior and Personality, vol. 34, no. 4, pp. 381-388, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.4.381>

백 유 미(Yu-Mi, Baek)

[정회원]



- 2011년 9월 ~ 현재 : 중부대학교  
원격대학원 교육상담심리학과 재  
직중
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한국코칭능  
력개발원 이사
- 2014년 8월 ~ 현재 : 한국청소년  
상담학회 이사
- 2016년 3월 ~ 현재 : 세종시 양  
성평등위원

<관심분야>

집단상담, 가족상담, 성상담