

## 대학생의 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

강경아\*, 조혜영  
국립군산대학교 간호학과

### Mediating effect of social support on the relationship between self-efficacy and adjustment to university life

Kyoung-Ah Kang\*, Hye-Young Cho

Department of Nursing, Kunsan National University

**요약** 본 연구는 대학생의 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 분석하는 서술적 상관관계 연구이다. 전북 소재 K 대학교에 재학 중인 대학생 202명을 대상으로 2017년 4월 1일부터 4월 30일까지 자가보고 설문지를 이용하여 자료를 수집하였으며, 자료분석은 SPSS 23.0 프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성, 자기효능감, 사회적 지지 및 대학생활 적응 정도는 기술통계 분석을 실시하였고 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 t-test, ANOVA로 분석하였으며 사후 검정은 Scheffe 검정을 실시하였다. 변수 간의 상관관계는 Pearson Correlation Coefficient로 분석하였으며 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과는 Baron과 Kenny의 3단계 매개효과 검증 절차를 이용하였으며, 매개효과에 대한 통계적 유의성은 Sobel test로 검정하였다. 본 연구 결과 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 자기효능감이 높을수록 대학생활에 적응을 잘하지만 사회적 지지가 매개할 경우 대학생활 적응 수준을 높여주는 경향성이 더 강해진다는 것을 의미한다. 본 연구의 결과는 대학생의 자기효능감을 증진시킴으로써 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 학생상담 및 중재 프로그램을 개발하는데 활용할 수 있으며 또한 학생들이 활용할 수 있는 대학의 사회적 지지 체계 개발을 위한 기초자료로 활용될 것으로 기대된다.

**Abstract** This study examined the mediating effects of social support on the relationship between self-efficacy and adjustment to university life. Data were collected from 202 university students attending K university in Jeonbuk province using self-reported questionnaires from April 1 to 30, 2017. The demographic characteristics, self-efficacy, social support and adjustment to university life were analyzed by descriptive statistical analyses. The difference in adjustment to university life by demographic characteristics was analyzed by the t-test and ANOVA with Scheffe's post hoc test, while the correlation between variables was measured using Pearson's Correlation Coefficient. The mediating effects of social support were determined by the 3-step multiple regression method developed by Baron and Kenny, and the statistical significance of the mediating effect was measured using the Sobel test. Social support had a partial mediating effect in the relationship between self-efficacy and adjustment to university life. The results of this study will be useful a basic data for the development of a program to enhance self-efficacy and social support systems.

**Keywords** : Adjustment, Mediating Effect, Self-Efficacy, Social Support, University life

\*Corresponding Author : Kyoung-Ah Kang(Kunsan National Univ.)

Tel: +82-63-469-1999 email: rallycar@kunsan.ac.kr

Received November 9, 2017

Accepted March 9, 2018

Revised (1st November 27, 2017, 2nd December 21, 2017)

Published March 31, 2018

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

한국교육개발원에서 발표한 2017년 교육통계 서비스 자료에 따르면 대학에 다니던 도중에 자퇴나 휴학과 같은 학업 중단율이 6.7%에 이르며 매년마다 비슷한 수준의 학생들이 대학에 적응하지 못하고 교육을 포기하고 있는 것으로 나타났다[1]. 학령인구의 감소로 인한 대학의 재학생 수 감소는 대학의 존립을 위협하고 있으며 이는 지방대 일수록 더욱 심각한 상황이다[2]. 대학생의 학업 중단은 학생 뿐 만 아니라 대학에도 손실을 초래하게 되는데 학생은 자신이 대학이라는 환경에 적응하지 못하고 한 번 실패하였다는 심리적 부담과 학업성취를 이루지 못했다는 것에 괴로움을 느낀다고 하였으며[3] 대학은 학사운영 차질 및 경제적 손실을 초래하게 된다. 따라서 각 대학들은 신입생 모집에 대한 노력 뿐 만 아니라 학생들이 대학에 잘 적응하여 학업을 지속하도록 관리하는 것이 매우 중요하다. 고등학교에서 대학으로의 이동은 대학이라는 낯선 환경에서 새로운 사회적 역할과 책임에 직면하게 되고 관계 형성에 큰 변화를 경험하게 되는 과정이라고 하였다[4]. 이러한 과정을 통해 개인은 대학이라는 환경과 상호작용하며 자신의 목표를 달성하고 대학생활에서 요구되는 적절한 반응을 학습함으로써 대학생활에 적응한다고 하였다[5,6].

선행연구들에서 대학생활 적응은 개개인의 특성, 환경적, 상황적 요소들을 고려해야 함을 강조하고 있다[7,8]. 성공적인 대학생활 적응은 학생의 스트레스를 낮추고 학업 수행능력을 향상시키고 학업을 지속시키며 향후 사회적 적응에도 긍정적인 영향을 준다고 하였다[9-11]. 반면 대학생활에 잘 적응하지 못하는 경우 심한 스트레스를 경험하고 외로움을 느끼며 자신에게 주어진 학업과제를 계속 미루는 등의 학업수행능력이 떨어지고 학업을 지속하고자 하는 욕구도 낮다고 하였다[6,11-13].

따라서 삶에서 다른 중요한 변화와 마찬가지로 대학생활로의 전환에서도 적응과정이 필요하며 이에 영향을 미치는 요인을 확인하는 것은 매우 중요한 문제이다[4,10,12].

대학생활 적응과 관련된 선행연구들에서 자존감, 자아탄력성, 자기효능감, 낙천적 성향과 같은 내적요인[14-16] 및 대학환경, 사회적 지지와 같은 외적요인들이 대학생활 적응과 상관관계가 있다고 하였다[6,13,17]. 이

와 같이 대부분의 선행연구들은 대학생활 적응과 관련요인들 간의 직접적인 영향을 분석한 연구가 많았는데 사회적 지지의 경우 대학생활 적응과의 관계에서 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 대학생의 수줍음, 외로움, 신경증적 성향 등과 같은 개인적인 성향과 대학생활 적응 간의 관계에서도 중요한 매개요인으로 나타났다[12,18].

그러나 다른 내적 요인들에 비해 중재나 강화 프로그램을 통해 행동의 변화를 기대할 수 있는[19] 자기효능감과 대학생활 적응간의 관계에서 사회적 지지의 매개기능을 확인한 연구는 거의 없어 이들 간의 관계와 영향을 확인하는 것은 의미가 있을 것으로 생각된다.

학생은 캠퍼스 안에서 교수, 동료, 친구, 선배와 같은 대학구성원들과 학문적 또는 사회적 관계를 맺고 이러한 관계를 통해 학업 및 사회적 기능을 수행하고 자신의 과업을 달성하게 된다[2,4]. 자기효능감은 자신의 과업을 수행하기 위해 필요한 행동 과정을 조직하고 실행하는 능력으로 어려움을 극복하고 성공적으로 목표를 달성할 수 있다는 신념이다[20].

선행연구에서 자기효능감은 학업 동기를 촉진시키고 학업의 지속하게 하며 습득한 지식과 기술을 효과적으로 사용할 수 있도록 한다고 하였다[9,15,21]. 또한 자기효능감이 높을수록 문제해결 방법을 찾기 위한 사고의 유연성이 뛰어나고 학업스트레스를 낮추어 대학에 잘 적응하고 높은 수준의 학업성취를 달성한다고 하였다[6,15].

이와 같이 자기효능감은 대학생활 적응과정에서 개인의 행동에 변화를 주어 대학환경에 잘 적응할 수 있도록 하는 내적요인으로 작용하므로 자기효능감의 영향을 확인하는 것은 중요하다.

대학생활 적응의 문제는 학생을 둘러싼 환경적 요인을 함께 고려해야 한다고 하였다[3]. 사회적 지지는 대학생활 적응과 관련된 중요한 환경적 요인으로 학생이 인지한 사회적 지지가 낮을수록 대학생활 적응이 어려우며 상당한 스트레스를 경험한다고 하였다[3,17].

사회적 지지란 자신에게 도움을 주며 자신이 가치 있는 존재임을 알게 해주는 사람의 존재 또는 자원의 이용가능성이라고 하였으며 주로 가족, 친구 또는 자신에게 의미 있는 존재로부터 받는 지지라고 정의하였다[21]. 또한 스트레스 상황에 놓인 자신의 신체적, 심리적 문제들을 해결해 나가는데 있어 가장 강력한 힘이라고 하였다[22]. 이러한 사회적 지지는 대학적응 과정에서 겪게 되는 스트레스에 대한 완충작용[21]을 하여 인식한 사회

적지 지 정도가 높을수록 스트레스가 낮아져 환경 적응력을 높인다고 하였다[6,14,17].

기존의 선행연구들은 주로 대학에 갓 입학한 신입생들의 대학생활 적응에 중점을 두고 있어[6,12,16] 신입생을 포함한 재학생 전체를 파악한 연구는 부족한 편이다. 선행연구에서 대학은 장기간에 걸쳐 학생과 상호작용하는 외부환경이므로 재학 기간 전 과정에서 적응의 문제가 나타날 수 있다고 하였다[4,9]. 따라서 전 학년을 대상으로 대학생활 적응 정도를 파악하는 것도 필요하다. 또한 대부분의 선행연구들이 대학생활 적응과 개별적 요인들 간의 직접적인 영향력 및 인과관계 파악에 중점을 두고 있어 환경적 요인을 매개로 한 개인의 내적요인과 대학생활 적응 간의 인과관계 분석은 미흡한 편이다.

따라서 본 연구에서는 대학생 전 학년을 대상으로 대학생활 적응 정도를 파악하고 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 확인하고자 한다.

본 연구의 결과는 대학생의 자기효능감을 증진시켜 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 학생상담 및 중재 프로그램을 개발하는데 활용할 수 있으며 또한 학생들이 활용할 수 있는 대학의 사회적 지지 체계 개발을 위한 기초자료로 활용될 것으로 기대된다.

## 1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 대학생의 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 분석하는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응 정도를 확인한다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성에 따른 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응의 차이를 확인한다.
- 셋째, 대상자의 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응 간의 상관관계를 확인한다.
- 넷째, 자기효능감과 대학생활 적응간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 분석한다.

## 2. 연구 방법

### 2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 분석하는 서술적

상관관계 연구이다.

### 2.2 연구대상

본 연구의 대상자는 전북에 소재한 K 대학교에 재학 중인 대학생으로 연구목적에 이해하고 동의서에 서명한 학생이다. 연구대상자 수는 G\*Power 3.1.9 프로그램을 이용하여[23] 다중회귀분석에 필요한 표본수를 산정하였다. 유의수준 .05, 중간 효과크기 .15, 검정력 95%, 예측요인의 수를 7개로 예측할 때 필요한 최소 표본수는 153명으로 산출되었으나, 매개효과 분석의 검정력 향상을 위해 표본 크기는 200개 이상이 바람직하다는 선행 연구 결과에 근거하여[24] 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 220명의 자료를 수집하였다.

### 2.3 연구도구

#### 2.3.1 자기효능감

자기효능감은 Shere와 Maddux[25]가 개발한 도구를 Hong[26]이 번안, 수정한 총 23개 문항의 도구를 사용하였다. 본 도구는 일반적 자기효능감(17문항)과 사회적 자기효능감(6문항)의 하위 영역으로 구성되어 있으며 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높음을 의미한다.

Hong[26]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었다.

#### 2.3.2 대학생활 적응

대학생활 적응은 Park[27]이 개발한 총 28문항으로 구성된 도구를 사용하였다. 심리육체적응(6문항), 교육의 질 적응(4문항), 성인학생관계 적응(4문항), 대학공부 적응(4문항), 일반학생관계 적응(4문항), 외부상황적응(4문항)의 6개의 하위영역으로 구성되며 Likert 5점 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점으로 점수가 높을수록 적응이 높은 것을 의미한다.

Park[27]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 2.3.3 사회적 지지

사회적 지지는 Park[28]이 개발한 도구를 Yoon[29]이 부분 수정한 총 25개 문항의 도구를 사용하였다. 본 도구는 물질지지(6문항), 평가지지(6문항), 정보지지(6문

항), 정서지지(7문항)의 4개의 하위영역으로 구성되며 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 사회적 지지를 더 많이 받는다는 것을 의미한다.

Yoon[29]의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었고 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .96이었다.

### 2.4 자료수집 방법

본 연구를 위한 자료 수집은 2017년 4월 1일부터 4월 30일 까지였으며 연구자가 연구대상자에게 연구의 목적, 의의, 익명성, 비밀보장, 자발적 참여 및 연구 참여에 대한 철회 가능성을 설명하고 서면 동의서에 동의를 한 경우에만 설문지를 작성하게 하였다. K대학의 4개의 단과 대학에 총 220부의 설문지를 배부하였고 이 중 95.4%인 210부가 회수되었으며 응답내용이 불성실한 8부를 제외하고 총 202부가 분석에 사용되었다.

### 2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응은 빈도분석과 기술통계 분석을 실시하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이는 t-test 와 ANOVA로 분석하였고, 사후 검정은 Scheffe test를 실시하였다. 자기효능감, 사회적지지, 대학생활 적응 간의 상관관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다. 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과 검정은 Baron과 Kenny [30]의 3단계 매개 회귀분석방법과 Sobel test를 실시하였다. 회귀모형의 적합도 검정은 잔차검정을 실시하였고 잔차검정은 Kolmogorov-Smirnov 정규성과 Breusch-Pagan의 등분산 검정을 이용하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 남자 73.8%, 여자 26.2%로 남학생이 많았으며 나이는 20대가 79.1%로 많았다. 학년은 2학년이 30.7%로 가장 많았으나 학년별로 비교적 균등한 분포였다. 종교를 가진 학생은 38.6%였으며 성적은 중수준이 63.9%로 가장 많았으며 경제수준은 중 수준으로 응답한 학생이 76.7%이었다. 대학생활 만족을 불만족이

라고 응답한 학생은 7.4%였으며 가정생활 만족도는 3.5%의 학생이 불만족스럽다고 응답하였다.(Table 1).

### 3.2 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응 정도

자기효능감의 평균은 5점 만점 중 3.42±0.54점이었고 사회적 지지는 5점 만점 중 3.93±0.58이었으며 대학생활 적응은 5점 만점 중 3.49±0.50이었다.(Table 2).

### 3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응

대상자의 일반적 특성에 따른 대학생활 적응의 차이를 확인한 결과 대학생활 만족도( $F=24.1, p<.001$ )와 가정생활 만족도( $F=16.6, p<.001$ )에서 차이가 있었다. 대학생활 및 가정생활에 대해 만족할수록 대학생활 적응이 유의하게 높게 나왔다.(Table 3).

Table 1. Characteristics of Participants (N=202)

| Characteristics                 | Categories     | n (%)     |
|---------------------------------|----------------|-----------|
| Gender                          | Male           | 149(73.8) |
|                                 | Female         | 53(26.2)  |
| Grade                           | Freshman       | 53(26.2)  |
|                                 | Sophomore      | 62(30.7)  |
|                                 | Junior         | 38(18.8)  |
|                                 | Senior         | 49(24.3)  |
| Type of major                   | Humanities     | 93(46.0)  |
|                                 | Nature science | 34(16.8)  |
|                                 | Engineering    | 71(35.1)  |
|                                 | Art and music  | 4(2.0)    |
| Religion                        | Yes            | 78(38.6)  |
|                                 | No             | 124(61.4) |
| Satisfaction of university life | Unsatisfied    | 15(7.4)   |
|                                 | Moderate       | 91(45.0)  |
|                                 | Satisfied      | 96(47.5)  |
| economic status                 | High           | 12(5.9)   |
|                                 | Medium         | 155(76.7) |
|                                 | Low            | 35(17.3)  |
| Credit                          | High           | 32(15.8)  |
|                                 | Medium         | 129(63.9) |
|                                 | Low            | 41(20.3)  |
| Satisfaction of family life     | Unsatisfied    | 7(3.5)    |
|                                 | Moderate       | 43(21.3)  |
|                                 | Satisfied      | 152(75.2) |

Table 2. Degree of Self-Efficacy, Social Support and Adjustment to University Life (N=202)

| Variables                     | M±SD      | Range     | Kurtosis | Skewness |
|-------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|
| Self-efficacy                 | 3.42±0.54 | 2.26-5.00 | .185     | .624     |
| Social support                | 3.93±0.58 | 2.36-5.00 | -.378    | .006     |
| Adjustment to university life | 3.49±0.50 | 2.32-5.00 | .123     | .264     |

**Table 3.** The Difference of Adjustment to University Life by Demographic Characteristics (N=202)

| Characteristics                 | Categories      | Adjustment of university life |                                  |
|---------------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------------|
|                                 |                 | M±SD                          | t or F (p)/Scheffe               |
| Gender                          | Male            | 3.48±0.51                     | -0.53<br>(.597)                  |
|                                 | Female          | 3.52±0.48                     |                                  |
| Grade                           | Freshman        | 3.53±0.52                     | 0.65<br>(.584)                   |
|                                 | Sophomore       | 3.53±0.51                     |                                  |
|                                 | Junior          | 3.47±0.52                     |                                  |
|                                 | Senior          | 3.41±0.03                     |                                  |
| Type of major                   | Humanities      | 3.53±0.51                     | 0.62<br>(.600)                   |
|                                 | Nature science  | 3.51±0.47                     |                                  |
|                                 | Engineering     | 3.44±0.50                     |                                  |
|                                 | Art and music   | 3.36±0.51                     |                                  |
| Religion                        | Yes             | 3.49±0.49                     | -0.01<br>(.990)                  |
|                                 | No              | 3.49±0.51                     |                                  |
| Credit                          | High            | 3.58±0.37                     | 1.93<br>(.147)                   |
|                                 | Medium          | 3.51±0.52                     |                                  |
|                                 | Low             | 3.37±0.49                     |                                  |
| Satisfaction of university life | Unsatisfied (a) | 3.25±0.40                     | <b>24.1</b><br><b>(&lt;.001)</b> |
|                                 | Moderate (b)    | 3.29±0.42                     |                                  |
|                                 | Satisfied (c)   | 3.73±0.48                     |                                  |
| Economic status                 | High            | 3.45±0.42                     | .272<br>(.762)                   |
|                                 | Medium          | 3.51±0.50                     |                                  |
|                                 | Low             | 3.44±0.51                     |                                  |
| Satisfaction of family life     | Unsatisfied (a) | 3.05±0.38                     | <b>16.6</b><br><b>(&lt;.001)</b> |
|                                 | Moderate (b)    | 3.18±0.40                     |                                  |
|                                 | Satisfied (c)   | 3.60±0.48                     |                                  |

**3.4 자기효능감, 사회적지지 및 대학생활 적응 간의 관계**

대학생활 적응은 자기효능감( $r=.59, p<.001$ ) 및 사회적 지지와 정적 상관관계를 나타냈다( $r=.54, p<.001$ ) (Table 4).

**Table 4.** Correlations among Self-Efficacy, Social Support and Adjustment to University Life (N=202)

|                               | Self-efficacy      | Social support     | Adjustment to university life |
|-------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|
| Self-efficacy                 | 1                  |                    |                               |
| Social support                | .46<br>( $<.001$ ) | 1                  |                               |
| Adjustment to university life | .59<br>( $<.001$ ) | .54<br>( $<.001$ ) | 1                             |

**3.5 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과**

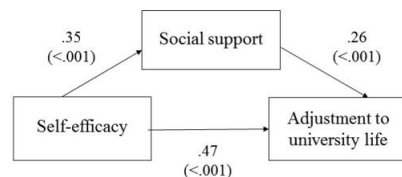
자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 3단계 매개회귀분석을 이용하여 분석하였다. 종속변수의 자기상관을 검토한 결과 Durbin-Watson 지수가 2.063 으로 2에 가까워 자기상관이 없이 독립적임을 확인하였다. 독립변수 간의

다중공선성을 확인하기 위해 VIF(Variance Inflation Factor) 지수를 살펴본 결과 1.146~1.256로 모두 10미만으로 다중공선성이 없는 것으로 나타났다. 회귀분석 모형의 적합도 검증(goodness-of-fit test)을 위해 잔차 검정을 실시한 결과 Kolmogorov-Smirnov 정규성( $p=.200$ )과 Breusch-Pagan의 등분산성( $p=.529$ ) 가정을 모두 만족하여 회귀모형은 적합하였다.

대상자의 일반적 특성 중 대학생활 적응에 차이를 나타낸 대학생활 만족 및 가정생활 만족도는 더미변수(dummy variable)로 변환하여 회귀분석에 투입하였다. 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny의 3단계 결과는 다음과 같다. 1단계 회귀분석에서 자기효능감은 사회적 지지에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났으며( $\beta=.35, p<.001$ ) 설명력은 34%였다. 2단계 회귀분석 결과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다( $\beta=.47, p<.001$ ). 자기효능감이 높을수록 대학생활 적응이 높아지며 설명력은 43%로 나타났다.

매개효과를 검증하는 3단계 회귀분석에서 독립변수인 자기효능감과 매개변수인 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 분석하였다. 사회적 지지는 대학생활 적응에 유의한 영향을 주어 매개효과가 있는 것으로 나타났다( $\beta=.26, p<.001$ ).

Sobel test 검정을 실시한 결과 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지가 매개효과가 있는 것으로 나타났으며( $Z= 3.360, p<.001$ ) 또한 독립변수인 자기효능감( $\beta=.38, p<.001$ )이 대학생활 적응에 유의한 영향을 주어 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다 (Figure 1). 자기효능감과 사회적 지지가 높을수록 대학생활 적응이 높아지며 대학생활 적응을 설명하는 설명력은 47%였다. 또한, 대상자의 일반적 특성 중 대학생활 만족도( $\beta=.17, p=.003$ )가 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 대학생활 만족도가 높은 학생일수록 대학생활 적응이 높은 것으로 나타났다((Table 5).



**Fig. 1.** Mediating effect of social support on the relationship between self-efficacy and adjustment to university life

**Table 5.** Mediating Effect of Social Support on the Relationship between Self-Efficacy and Adjustment to University Life (N=202)

| Variables                               | Step 1. Social support |      |         |       |   | Step 2. Adjustment of university life |      |         |      |   | Step 3. Adjustment to university life |      |         |      |       |
|---|------------------------|------|---------|-------|---|---------------------------------------|------|---------|------|---|---------------------------------------|------|---------|------|-------|
|   | B                      | SE   | $\beta$ | t     | p                                       | B                                     | SE   | $\beta$ | t    | p                                       | B                                     | SE   | $\beta$ | t    | p     |
| Constant                                | 2.22                   | 0.22 |         | 10.07 | <.001                                   | 1.72                                  | 0.17 |         | 9.81 | <.001                                   | 1.22                                  | 0.20 |         | 5.89 | <.001 |
| Satisfaction of university life         | 0.10                   | 0.07 | 0.09    | 1.45  | .147                                    | 0.20                                  | 0.06 | 0.19    | 3.35 | .001                                    | 0.17                                  | 0.05 | 0.17    | 3.04 | .003  |
| Satisfaction of family life             | 0.45                   | 0.08 | 0.33    | 5.48  | <.001                                   | 0.23                                  | 0.06 | 0.19    | 3.51 | .001                                    | 0.13                                  | 0.06 | 0.11    | 1.90 | .058  |
| Self-efficacy                           | 0.38                   | 0.06 | 0.35    | 5.75  | <.001                                   | 0.44                                  | 0.05 | 0.47    | 8.28 | <.001                                   | 0.35                                  | 0.05 | 0.38    | 6.41 | <.001 |
| Social support                          |                        |      |         |       |   |                                       |      |         |      |   | 0.22                                  | 0.05 | 0.26    | 4.12 | <.001 |
| Adj. $R^2$ = .340, F(p) = 35.52 (<.001) |                        |      |         |       | Adj. $R^2$ = .436, F(p) = 52.87 (<.001) |                                       |      |         |      | Adj. $R^2$ = .478, F(p) = 16.97 (<.001) |                                       |      |         |      |       |
| Sobel test: Z= 3.360, p<.001            |                        |      |         |       |   |                                       |      |         |      |   |                                       |      |         |      |       |

#### 4. 논의

본 연구는 자기효능감과 대학생활 적응간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 확인하기 위해 시도되었다. 연구결과 대학생의 자기효능감이 높을수록 대학생활에 잘 적응하며 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지가 부분매개 함을 확인하였다. 이는 대학생의 자기효능감이 대학생활 적응에 직접적인 영향을 주기도 하지만 사회적 지지의 매개를 통해서도 영향을 주고 있음을 의미한다.

이러한 연구결과는 사회적 지지가 자기효능감이라는 학생의 내적요인과 대학생활 적응 간의 사이에서 환경적 요인으로서의 매개역할을 한다는 선행연구의 결과와 일치하였다[3,12,18]. 이는 대학생의 대학생활 적응과 관련된 요인을 확인하기 위해서는 학생의 개인적 또는 환경적 요인들의 개별적인 영향을 분석하기 보다는 이 두 변수들을 결합하여 접근하는 것이 중요하다는 것을 보여준다. 또한 본 연구에서 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 사회적 지지가 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

본 연구에서 대학생의 자기효능감은 3.42점으로 전학년을 대상으로 한 선행연구[5,31]와 신입생을 대상으로 한 선행연구의 결과보다도 다소 높은 수준이었다.

또한 자기효능감은 대학생활 적응에 영향을 주는 요인으로 확인되어 자기효능감이 높을수록 대학생활 적응을 잘 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기효능감이 대학생활 적응에 영향을 주는 예측인자임을 확인한 선행연구 결과와도 일치한다[6,15,16]. 즉, 높은 자기효능감은 자신에게 주어진 상황에 대해 긍정적인 생각을

갖게 하며 자신의 능력에 대한 신념이 있어 대학의 낮은 환경 및 변화된 사회적 요구들에 대해 학생들이 효과적으로 반응하고 대응할 수 있을 것으로 사료된다.

반면, 25세 이상의 성인 대학생을 대상으로 한 선행연구에 따르면 졸업학년 학생의 자기효능감이 신입생의 자기효능감 보다 오히려 감소하였다고 하였다[32]. Carol[32] 등은 이러한 이유가 학생들이 시간이 지남에 따라 자신의 능력에 대해 현실적으로 판단하기 때문이라고 하였다. 따라서 대학 졸업 시 까지 학생들로 하여금 자신의 능력과 가치에 대한 믿음과 신념을 갖도록 하는 것은 대학생활 적응에 매우 중요한 요소라고 할 수 있겠다.

최근 교육학이나 상담학을 중심으로 자기효능감을 증진시키기 위한 중재프로그램이 개발되고 적용되고 있으나[33-35] 대부분이 고등학생 이하의 청소년을 대상으로 한 연구이거나 단기적 집단 상담 프로그램 또는 일회성 프로그램으로 학생 개개인의 특성을 고려하여 장기적이고 반복적인 프로그램과 중재방법이 고려되어야 할 것이다.

선행연구들에서 학생들이 대학생활에 만족하고 성공적으로 대학생활에 적응하여 학업을 지속할 수 있도록 하는 많은 전략과 중재방법을 제시하고 있으나 하나의 관련요인을 향상시키는 단일 중재 방법으로는 대학생활 적응 수준을 더 높은 수준으로 향상시키기는 어렵다고 하였다[10]. 따라서 본 연구에서는 내적 요인인 자기효능감이 환경적 요인인 사회적 지지를 매개로 대학생활 적응에 주는 영향을 확인하고자 하였다. 연구 결과 자기효능감과 사회적지지 사이에 정적 상관관계가 있었으며 자기효능감이 높을수록 인지하는 사회적 지지의 수준이 높았다.

이는 자기효능감이 높을수록 자신을 정서적으로 지지

해주며 자신감을 갖도록 격려하고 건설적인 비판과 조언을 통해 자신이 대학에 잘 적응할 수 있도록 하는 지지 체계에 대한 인식이 높아 대학생활에 잘 적응한다는 것을 의미한다. 선행연구에서 사회적 지지는 자기효능감을 강화시키는 중요한 요인으로 자기효능감이 높은 사람은 친사회적 성향을 갖고 있으며 이러한 성향은 자신이 받은 관심과 사회적 지지를 긍정적으로 해석하여 자신의 과업 달성에 상승효과를 가져온다고 하였다[36,37].

즉 자기효능감이 높을수록 대학생활에 적응을 잘하지만 사회적 지지가 매개할 경우 대학생활 적응 수준을 높여주는 경향성이 더 강해진다는 것을 의미한다. 이는 사회적 지지가 대학생활 적응에 있어 중요한 매개변수의 역할을 한다고 보고한 선행연구 결과와 일치하였다[12,18,37].

대학에서 학생들이 활용할 수 있는 사회적지지 자원은 교수, 친구, 선배 그리고 대학의 시스템이라고 할 수 있는데 이들과의 상호작용을 통해 학생들은 대학의 구성원으로서 융화되며 유대감을 갖게 되고 자신에게 필요한 정보를 제공받을 수 있다고 하였다[4]. 따라서 학생들이 자신을 둘러싼 환경으로부터 지지받고 있음을 인식하는 것은 매우 중요하다. 대학에서 제공할 수 있는 사회적지지 체계로 전문 상담 프로그램 참여, 교수의 학생상담, 소규모 친목단체 가입, 동아리 활동 등이 있으며[12,38] 이러한 대학 내 사회활동을 통해 학생은 새로운 사회적 관계를 맺고 사회적 기술을 습득함으로써 대학에 성공적으로 적응할 수 있을 것으로 사료된다.

반면, 사회적 지지의 역기능에 대해 보고한 선행연구에 의하면 학생의 자기효능감이 높을 경우에는 사회적 지지가 대학생활로부터 오는 다양한 문제들에 대해 완충작용을 하지만 자기효능감이 낮은 경우에는 주변의 도움이나 지지를 오히려 부담으로 여기며 자신의 부족함을 더욱 자각하게 한다고 하였다[36]. 즉 학생이 인지하는 사회적 지지에 대한 기대는 다른 사람들이 자신의 사회적 요구를 충족시킬 수 있으며 또한 자신과의 상호작용에서 긍정적인 반응을 보일 것이라는 학생 스스로의 신념에 따라 달라 질 수 있다는 것이다.

따라서 학생이 인지하는 사회적지지 수준을 높여 대학생활에 잘 적응하도록 하기 위해서는 학생의 자기효능감 수준을 고려해야 하며 자기효능감을 증진시키는 것이 무엇보다도 중요하다고 생각한다. 자기효능감과 사회적 지지 외에도 본 연구에서 대학생의 일반적인 특성 중 학교생활 만족도가 대학생활 적응에 유의한 영향을 미친다

고 하였다. 대학생활 만족도가 높을수록 대학생활 적응을 잘 하는 것으로 보고된 선행연구 결과와도 일치하였다[11,13,39]. 그러나 본 연구에서는 대학생의 학교생활 만족에 단편적인 응답을 분석한 결과이기 때문에 이 결과가 대학생활 적응에 대한 설명력을 충분히 반영하기는 다소 제한된 결과라고 할 수 있겠다.

캠퍼스 내에서 이루어지는 사회생활은 대학의 비공식적인 구성요소 중 하나로 이러한 환경에 적응하는 과정에서 학생들은 새로운 인간관계와 변화된 사회적 역할에 요구에 직면하게 된다. 본 연구결과들에 대한 선행연구의 고찰을 통해 이러한 변화를 학생 스스로가 어떻게 인지하는지에 따라 변화에 대해 각기 다른 반응과 대응방안을 수립하게 됨을 확인할 수 있었다.

따라서 학생들이 대학생활로의 전환과정에서 긍정적인 경험을 하고 성공적으로 대학에 적응하기 위해서는 학생은 스스로 자신에 대한 신념을 갖는 것이 중요하며 대학은 자기효능감을 증진시키기 위한 학생 상담 및 중재 프로그램 개발이 필요하다. 또한 대학은 교수, 선배, 동료, 친구 그리고 대학 시스템으로부터 학생들이 지원받을 수 있는 사회적지지 체계 구축 및 적용시킬 수 있는 방안을 모색해야 한다.

본 연구는 대학생활 중 한 시점에서 대학생의 대학생활 적응에 대한 영향요인을 분석한 것으로 학생의 대학생활 전 기간에 대한 적응 수준을 반영하지 못한다. 따라서 시간 경과에 따른 대학 적응의 변화를 확인하기 위한 장기적인 연구가 필요하겠다. 또한 본 연구는 한 지역의 대학생을 대상으로 한 연구 결과로 이를 전체 대학생으로 일반화하기에는 제한이 있어 추후에는 다양한 종류의 대학과 지역의 대학생을 대상으로 하는 연구를 시도해 볼 것을 제안한다.

## 5. 결론 및 제언

본 연구를 통해 자기효능감과 사회적지지 및 대학생활 적응 간의 유의한 상관관계가 있으며 대학생의 자기효능감과 인지하는 사회적 지지 수준이 높을수록 대학생활 적응을 잘하는 것을 확인하였다. 또한 사회적 지지가 자기효능감과 대학생활 적응 간의 관계에서 매개효과를 하여 대학생활 적응 수준을 더 높여주고 있음을 알 수 있었다. 본 연구 결과를 토대로 대학생의 대학생활 적응

을 돕기 위해 대학생의 자기효능감 증진을 위한 중재 프로그램 개발 및 대학의 사회적지지 체계 구축이 필요함을 알 수 있었다.

본 연구 결과의 일반화를 위해서는 반복 연구가 필요함을 제안하며 향후 연구에서는 대학생활 전 기간에 걸쳐 대학생활 적응에 대한 중재 프로그램을 적용하고 효과를 검증하는 연구를 제안한다.

## References

- [1] Korean Education Development Institute (KEDI), [http://std.kedi.re.kr/mobile/post/6661635?itemCode=04&menuId=m\\_02\\_04\\_02](http://std.kedi.re.kr/mobile/post/6661635?itemCode=04&menuId=m_02_04_02), 2017
- [2] H. S. Park, "An Analysis of the Factors Affecting Local College Freshmen's Intention of Dropout: Focused on C-College", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 17, no. 15 pp. 423-442, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22251/jlcci.2017.17.15.423>
- [3] S. Katz, C. L. Somers, "Individual and Environmental Predictors of College Adjustment: Prevention and Intervention" *Current Psychology*, vol. 36, no. 1, pp. 56-65, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9384-0>
- [4] M.. J. Fischer, "Settling into Campus Life: Differences by Race/Ethnicity in College Involvement and Outcome", *The Journal of higher education*, vol. 78, no. 2, pp. 125-161, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1353/jhe.2007.0009>
- [5] M. H. Sung, "The Relationships Between Peer Attachment, Self-esteem and Adjustment to College Life in Female College Students", *Journal of Korean Public Health Nursing*, vol. 22 no. 1, pp. 84-96, 2008.
- [6] H. J. Choi, E. J. Lee, "Mediation effects of self-efficacy between academic stress and college adjustment in first year nursing students", *Journal of Korea Academic Fundamental Nursing*, vol. 19, no. 2, pp. 261-268, 2012. DOI: <https://doi.org/10.7739/jkafn.2012.19.2.261>
- [7] J. F. Mattanah, G. R. Hancock, B. L. Brand, "Parental Attachment, Separation-Individuation, and College Student Adjustment: A Structural Equation Analysis of Mediation Effects", *Journal of counseling Psychology*, vol. 51, no. 2, pp. 213-225, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- [8] C. F. Ratelle, S. Larose, F. Guay, C. Senécal, "Perceptions of Parental Involvement and Support as Predictors of College Students' Persistence in a Science Curriculum", *Journal of Family Psychology*, vol. 19, no. 2, pp. 286-293, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/0893-3200.19.2.286>
- [9] A. K. Chung, J. S. Kim, J. H. Kim, "The Effects of Self-Respect, Academic Self-Efficacy, and Career Maturity on Student Adaptation to College and Learning Persistence", *Journal of Engineering Education Research*, vol. 16, no. 6, pp.11-18, 2013. DOI: <https://doi.org/10.18108/jeer.2013.16.6.11>
- [10] D. L. Coffman, T. D. Gilligan, "Social Support, Stress, and Self-Efficacy: Effects on Students' Satisfaction", *Journal of College Student Retention: Research Theory & Practice*, vol. 4 no. 1, pp. 53-66, 2002. DOI: <https://doi.org/10.2190/BV7X-F87X-2MXL-2B3L>
- [11] A. Zajacova, S. M. Lynch, T. J. Espenshade, "Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College", *Research in Higher Education*, vol. 46, no. 6, pp. 677-706, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- [12] K. M. Lidy, J. H. Kahn, "Personality as a Predictor of First-Semester Adjustment to College: The Mediation Role of Perceived Social Support", *Journal of College Counseling*, vol. 9, no. 2, pp. 123-134, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2006.tb00099.x>
- [13] L. G. Castillo, C. W. Conoley, Catherine C. Pearson, D. J. Archuleta, M. J. Phoummarath, A.V. Landingham, "University Environment as a Mediator of Latino Ethnic Identity and Persistence Attitudes", *Journal of counseling psychology*, vol. 53 no. 2, pp. 267-271, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.2.267>
- [14] Y. K. Kwag, "Effect of Self-Esteem, Ego-Resilience, Social Support on Nursing student's Adjustment to College", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 14, no. 5, pp. 2178-2186, 2013. DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2013.14.5.2178>
- [15] M. M. Chemers, L. T. Hu, B. F. Garcia, "Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment", *Journal of Educational Psychology*, vol. 93, no. 1, pp. 55 - 64, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- [16] M. A. Kim, K. H. Lee, H. J. Park, E. J. Kim, I. H. Lee, "Relationships among Irrational Beliefs, Self-Efficacy, and Adjustment to College with Four-Year-Course Nursing Freshmen: Mediating Effect of Self-Efficacy", *Journal of the Korean Data Analysis Society*, vol. 18, no. 2, pp. 1163-1178, 2016.
- [17] O. H. Lee, "The Influence of Life Stress, Ego-Resilience and Social Support on Psychological Well-Being among College Students", *Korean Journal of youth studies*, vol. 19, no. 1, pp. 29~57, 2012.
- [18] S. Larose, F. Guay, M. Boivin, "Attachment, Social Support, and Loneliness in Young Adulthood: A Test of Two Models", *Personality and social psychology bulletin*, vol. 28 no. 5, pp. 684-693, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1177/0146167202288012>
- [19] M. S. Hyun, H. S. Kang, K. A. Nam, "Mediating effect of self-efficacy in the relationship between irrational belief and mental health of Korean soldiers", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 19, no. 3, pp. 252-260, 2010. DOI: <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2010.19.3.252>
- [20] A. Bandura, "Self-Efficacy: The Exercise of Control". p. 1-35, Freeman & Company, 1997.
- [21] A. Bandura, "Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning", *Educational Psychologist*, vol. 28, no. 2, pp. 117 - 149, 1993. DOI: [https://doi.org/10.1207/s15326985Sep2802\\_3](https://doi.org/10.1207/s15326985Sep2802_3)
- [22] J. Cassel, "The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost



- Lecture”, *American Journal of Epidemiology*, vol. 104, no. 2, pp. 107-123, 1976.  
DOI: <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a112281>
- [23] F. Faul, E. Erdfelder, A. Buchner, A. G. Lang, “Statistical Power Analyses using G\*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses”, *Behavior Research Methods*, vol. 41, pp. 1149-1160, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- [24] H. S. Choi, H. K. Lee, J. C. Ha, “The Influence of Smartphone Addiction on Mental Health, Campus Life and Personal Relations-Focusing on Korea University Student”, *Journal of the Korean Data of Information Science Society*, vol. 23, no. 5, pp. 1005-1015, 2012.  
DOI: <https://doi.org/10.7465/jkdi.2012.23.5.1005>
- [25] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercadante, S. Prentice-Dunn, B. Jacobs, R. W. Rogers, “The Self-Efficacy Scale”, *Construction and Validation Psychological Reports*, vol. 51, pp. 663-671, 1982.  
DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1982.51.2.663>
- [26] H. Y. Hong, “A Study on the Relationship between Perfectionism, Self-Efficacy, and Depression”, Ewha Womans University Master’s thesis, 1995.
- [27] J. Y. Park, “A Study on the Development and Validity of University Life Adaptation Scale for Non-traditional Student”, *Journal of Lifelong Education*, vol. 15, no. 3, pp. 111-135, 2009.
- [28] J. W. Park, “A Study to Development a scale of social support”, Yonsei University doctoral thesis, 1985.
- [29] H. J. Yoon, “A perception of everyday stress and social network support in adolescence”, Seoul University Master’s thesis, 1993.
- [30] R. M. Baron, D. A. Kenny, “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Consideration”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, pp. 1173-1182, 1986.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [31] M. S. Kim, “Moderating effects of self-esteem and self-efficacy in the relationship between professional self-concept and satisfaction in their major among nursing students”, *The Journal of Academic Society of Nursing Education*, vol. 17, no. 2, pp. 159-167, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.5977/JKASNE.2011.17.2.159>
- [32] C. A. Lundberg, D. D. McIntire, C. T. Creasman, “Sources of Social Support and Self-Efficacy for Adult Students”, *Journal of College Counseling*, vol. 11, no. 1, pp. 58-72, 2008.  
DOI: <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2008.tb00024.x>
- [33] M. L. Park, Y. M. Kim, C. S. Moon, “Effect of Attachment Promotion Program on University Students’ Self-efficacy, Interpersonal Anxiety, and Social Skills”, *Korean journal of Educational Therapist*, vol. 8, no. 3, pp. 603-623, 2016.
- [34] M. A. Kim, J. Kim, E. J. Kim, “Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy”, *Nurse Education Today*, vol. 35, no. 3, pp. 456-460, 2014.  
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>
- [35] I. L. BAE, M. L. Heo, E. k. Ahn, “Application and Effect of the Five Dimensional Education - Focusing on Freshmen Student of College of Nursing”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, vol. 17, no. 11, pp. 57-65, 2016.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.11.57>
- [36] T. A. Stetz, M. C. Stetz, P. D. Bliese, “The importance of self-efficacy in the moderating effects of social support on stressorstrain relationships”, *Work & Stress*, vol. 20, no. 1, pp. 49-59, 2006.  
DOI: <https://doi.org/10.1080/02678370600624039>
- [37] T. Rees, P. Freeman, “Social support Moderates the Relationship between Stressors and Task performance through Self-efficacy”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 28, no. 2, pp. 244-263, 2009.  
DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.2.244>
- [38] A. L. Dwyer, A. L. Cummings, “Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students”, *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, vol. 35, no. 3, pp. 208-220, 2001.
- [39] M. j. Park, Y. L. Ham, D. N. Oh, “Levels and their Correlations 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>

**강 경 아(Kyoung-Ah Kang)**

[정회원]



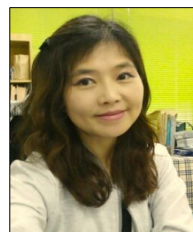
- 2008년 8월 : 중앙대학교 일반대학원 간호학과 (간호학 박사)
- 2010년 9월 ~ 2014년 2월 : 목포가톨릭대학교 간호학과 조교수
- 2014년 4월 ~ 현재 : 국립군산대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

만성신경퇴행성 질환, 기초간호, 성인간호, 동물실험

**조 혜 영(Hye-Young Cho)**

[정회원]



- 2014년 2월 : 가톨릭대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2011년 4월 ~ 2016년 2월 : 대원대학교 응급구조학과 조교수
- 2016년 3월 ~ 현재 : 국립군산대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

시뮬레이션 교육, ACLS, 만성질환간호, 응급간호