

간호학과 신입생의 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처가 대학생활적응에 미치는 영향

민혜영
동의대학교 간호학과

The Influence of Character Strengths, Perceived Stress and Stress Coping Methods on Adjustment of First-Year Nursing Students to College Life

Hae Young Min
Department of Nursing, Dong-Eui University

요약 본 연구는 간호학과 신입생을 대상으로 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응과 이들 변수 간의 상관관계를 파악하고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 파악하고자 시행되었다. 본 연구는 B 지역의 간호학과 1학년 학생 105명을 대상으로 조사하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 26.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구결과, 간호학과 신입생의 대학생활적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스($\beta=-.37, p<.001$), 성격강점($\beta=.21, p=.005$), 스트레스 대처전략 중 회피중심 대처($\beta=-.21, p=.002$), 문제해결중심 대처($\beta=.19, p=.006$) 순으로 나타났으며, 요인들의 설명력은 67.0%였다($F=31.19, p<.001$). 즉, 성격강점 수준이 높을수록, 지각된 스트레스 수준이 낮을수록, 스트레스 대처전략으로 문제해결중심 대처를 많이 사용하고 회피중심 대처를 적게 사용할수록 대학생활적응 정도가 높았다. 그러므로, 간호학과 신입생들의 대학생활적응이 잘 이루어지도록 하기 위해 학생들의 효율적인 스트레스 대처전략의 활용과 성격강점 강화를 위한 프로그램 개발이 필요하다.

Abstract This study aimed to identify the influence of character strength, perceived stress, and stress-coping methods on the adjustment of first-year nursing students to college life. The study participants were 105 first-year nursing students in B city. Data were analyzed using the independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation, and multiple regression analysis using the SPSS/WIN 26.0 program. The results showed that adjustment to college life was significantly affected by perceived stress ($\beta=-.37, p<.001$), character strength ($\beta=.21, p=.005$), stress coping methods-avoidance strategies ($\beta=-.21, p=.002$), and problem-solving strategies ($\beta=.19, p=.006$). The explanatory power of these variables was 67.0% ($F=31.19, p<.001$). These results suggest that it is necessary to develop effective stress management programs using problem-solving strategies and take measures to improve the strength of character of the nursing students to improve their ability to adjust to college life.

Keywords : Character Strengths, College Adjustment, Nursing Freshman, Stress, Stress Coping

*Corresponding Author : Hae Young Min(Dong-Eui Univ.)

email: hymin@deu.ac.kr

Received April 10, 2023

Accepted May 12, 2023

Revised May 2, 2023

Published May 31, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학 신입생 시기에 대부분 학생들은 후기 청소년기 혹은 초기 성인기 발달과업 시기를 맞이하여 새로운 환경 변화에서 사회적 적응과 성인 생활의 준비를 하게 된다[1]. 국내 대학 신입생들은 대학입시에 치중된 고등학교 교육을 마치고 대학에 진학하면서 다양한 진로 선택과 취업 준비를 해야 하는 환경의 변화를 직면하게 되면서 대학생활적응에 어려움을 겪게 된다[2]. 대학생활적응이란 개인이 대학이라는 환경 속에서 생활하며 경험하게 되는 변화에 적절히 반응하고 올바른 의사결정을 함으로써 적극적으로 대처해 나가는 것을 의미한다[1]. 특히 대학 신입생들은 대학 생활을 시작하면서 스스로 책임지고 독립적으로 생활하는 방식으로 바뀌며 새로운 환경 변화로 인해 다양한 정서적 불안정, 생활상의 어려움을 경험하게 된다[3]. 또한, 국내 대부분의 4년제 대학 및 전문대학에서 자퇴 학생의 50% 이상이 주로 1학년 시기에 자퇴하는 것으로 보고된 바 있듯이[4], 신입생 시기에 대학생활적응을 잘할 수 있는 방안 강구가 필요하다. 간호학과는 취업률이 높은 학과 특성상, 적성보다는 높은 취업률을 주로 고려하여 입학하거나 학생의 의지보다 주변의 권유로 입학하는 신입생들이 점차 늘고 있어 입학 후 대학생활적응의 어려움을 호소하고 있다[5,6]. 따라서, 간호학과 신입생들의 대학생활적응 정도를 확인하고 적응의 어려움을 줄이려는 노력이 요구된다.

간호대학생들은 저학년 때부터 학습하게 되는 의료 계통 전공기초 과목들의 부담감, 국가고시 대비를 위한 과중한 학업량, 국가시험에 대한 압박감 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하게 된다[7]. 스트레스 대처방식이란 개인이 스트레스 요인으로부터의 피해를 최소화하고자 하는 행위 또는 위기에 대항하는 능동적인 과정을 의미한다[8]. 이러한 스트레스를 경험하는 상황에서 효율적인 스트레스 대처를 한다면 스트레스를 줄이고 개인이 성장할 수 있는 기회가 될 수 있으며[8], 대학생활적응에도 긍정적인 영향을 주게 된다[3]. 그러므로, 간호학과 신입생들의 대학생활적응을 위해 스트레스 정도와 스트레스 대처방식을 파악하는 것이 필요하다.

성격강점이란 긍정심리학을 기반으로 한 개념으로, 자신이 속한 사회에서 바람직하고 가치 있다고 여겨지는 생각과 개인의 정서 및 행동에 반영되어 있는 긍정적인 특성을 의미한다[9]. 성격강점이 높을수록 긍정적인 성격으로 문제 상황 시 적극적 대처가 증가하며[10] 극복력이

향상되므로[11] 학생들의 적응력을 증가시킬 수 있어, 일반대학생의 성격강점이 높을수록 스트레스 및 대학생활적응에 유의한 영향을 주는 것으로 보고되었다[12]. 그러므로, 간호학과 신입생의 대학생활적응 향상을 위해 성격강점 발달 영역과 대학생활적응에 관한 영향 정도를 확인할 필요가 있다. 간호학과 신입생의 성격강점을 파악하여 이를 활용한다면 대학생활 전반을 비롯해 사고와 행동에 긍정적 효과를 얻을 수 있을 것이며, 이는 고학년이 되었을 때 경험하는 임상실습 관련한 어려움과 스트레스 경감에도 도움이 될 것이다.

간호학과 신입생의 대학생활적응 관련 선행연구를 살펴보면 영향요인으로 자아존중감, 회복탄력성, 공감능력, 자기효능감 등 요인에 관한 연구들이 진행되었다[5,13,14]. 대학생활적응은 졸업 이후 사회생활을 비롯한 성인기 삶에 영향을 줄 수 있는 중요한 단계이므로 다양한 영향요인에 대한 복합적 탐색이 필요하다. 간호학과 학생들이 취약한 스트레스 및 스트레스 대처방법과 개인의 심리적 긍정성을 나타내는 성격강점을 간호학과 학생을 대상으로 대학생활적응의 요소로 탐색한 연구는 아직 시도되지 않았다. 적응이라는 궁극적 목표를 위해 스트레스에 대응하는 스트레스 대처방식[8], 내적이고 정서적인 힘으로서 성격강점[9]과 대학생활적응의 관계를 확인하고 규명함으로써, 이러한 심리적 및 정서적 요소가 취약하게 나타난 학생들에 대한 효과적인 대학생활적응 지도와 중재를 제공할 수 있을 것이다. 그러므로, 본 연구에서는 간호학과 신입생의 성격강점, 지각한 스트레스, 스트레스 대처의 관계를 파악하고 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생활적응을 촉진시킬 수 있는 프로그램의 기초를 마련하고자 시도되었다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 간호학과 신입생의 성격강점, 지각한 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응의 관계를 파악하기 위함이며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 간호학과 신입생의 성격강점, 지각한 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응 정도를 파악한다.
- 2) 간호학과 신입생의 일반적 특성에 따른 성격강점, 지각한 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응의 차이를 파악한다.
- 3) 간호학과 신입생의 성격강점, 지각한 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응 간의 상관관계를 파악한다.

4) 간호학과 신입생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 간호학과 신입생을 대상으로 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응 간의 상관관계를 파악하고 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2.2 연구대상

본 연구대상은 B 광역시에 소재한 1개 간호대학 신입생들로 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 간호학생 105명을 대상으로 하였으며, 탈락 없이 105부를 분석하였다. 대상자 수는 G*Power 3.1 프로그램을 이용하여 간호학과 신입생을 대상으로 한 선행연구[5]를 참조하여 중간 효과크기 .15로 설정하였으며, 유의수준 .05, 검정력 .80을 기준으로 예측요인 7개(연령, 성별, 전공만족도, 학과 선택의지, 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처) 설정 시 다중회귀 분석 산출결과, 최소 필요한 표본 수는 103명으로 본 연구 대상자 수는 추정된 최소 표본 수를 충족하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 성격강점

성격강점은 Seligman [15]이 개발한 성격강점 척도 (Values in Action-Inventory of Strengths: VIA-IS)를 Kim[16]이 번안 및 수정한 도구를 사용하였다. 지혜 및 지식 12문항, 인간애 4문항, 용기 6문항, 정의 6문항, 절제 6문항, 초월성 14문항으로 구성되어있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 성격강점 정도가 높음을 의미한다. 도구의 신뢰도는 개발당시 Cronbach's $\alpha=.86$ 이었다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha=.84$ 이었다.

2.3.2 지각된 스트레스

지각된 스트레스는 Cohen 등[17]이 개발한 지각된 스트레스 도구(Perceived Stress Scale)를 Park와 Seo [18]가 번안하고 대학생을 대상으로 타당도와 신뢰도를 검증한 한국판 지각된 스트레스 도구로 측정하였다. 부정적 시각 5문항과 긍정적 시각 5문항으로 구성되어있

다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 부정적 시각 문항의 Cronbach's $\alpha=.77$ 이었으며 긍정적 시각 문항의 Cronbach's $\alpha=.74$ 였다. 본 연구에서 부정적 시각 문항의 Cronbach's $\alpha=.75$ 이었으며 긍정적 시각 문항의 Cronbach's $\alpha=.74$ 였다.

2.3.3 스트레스 대처

스트레스 대처 도구는 Amirkhan [19]이 개발한 대처 전략질문지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 Shin과 Kim [20]이 번안하고, 대학생을 대상으로 타당도 작업을 시행한 한국판 스트레스 대처전략 검사지(K-CSI)를 사용하였다. 문제해결중심 11문항, 회피중심 11문항, 사회적 지지추구 11문항으로 구성되어있다. Likert 3점 척도이며 점수가 높을수록 해당 대처전략을 많이 사용한 것을 의미한다. 본 연구에서는 연구대상에 여학생의 비중이 높아 80%이상이 포함되어, 여학생이 남학생 보다 사회적지지를 선호하는 경향을 보인다는 결과에 근거하여[19,20] 사회적 지지추구를 제외한 문제해결중심 대처와 회피중심 대처 영역을 측정하였다. 도구의 신뢰도는 개발당시 하위영역별로는 문제해결중심 대처 Cronbach's $\alpha=.88$, 회피중심 대처Cronbach's $\alpha=.67$ 이었다. 본 연구에서 문제해결중심 대처 Cronbach's $\alpha=.86$, 회피중심 대처 Cronbach's $\alpha=.75$ 이었다.

2.3.4 대학생활적응

대학생활적응은 Baker와 Siryk [1]의 대학생활적응도구(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 Hyun [21]이 번안한 대학생활적응 척도로 측정하였다. 이 척도는 총 67문항으로 4개 하위 영역(학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응)과 하위영역에 포함되지 않은 기타 2문항으로 구성되어있다. 본 연구에서는 하위영역에 포함되지 않은 2개 문항과 사회적응 요인 중 기숙사나 하숙하는 학생의 경우에만 해당하는 2개 문항을 제외한 총 63문항을 사용하였다. 학업적응 요인 24문항, 사회적응 요인 18문항, 개인-정서적응 요인 15문항, 대학환경적응 10문항이 분석에 사용되었다. 각 문항은 Likert 9점 척도로 점수가 높을수록 대학생활적응 정도가 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.92$ 이었다. 본 연구에서 학업적응 Cronbach's $\alpha=.88$, 사회적응 Cronbach's $\alpha=.90$. 개인-정서적응 Cronbach's $\alpha=.80$ 대학환경적응 Cronbach's $\alpha=.78$ 이었다.

2.4 자료수집방법 및 윤리적 고려

연구 대상자에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후, 자발적으로 참여하겠다고 서면 동의한 간호대학생을 대상으로 설문지를 배부하였다. 자료수집은 2018년 11월 5일부터 9일까지 이루어졌으며, 대상자에게 연구 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있으며, 이에 해당하는 불이익이 전혀 없음을 설명하였다. 익명성과 비밀보장을 약속하였으며, 수집된 자료는 연구목적 이외에는 공개되거나 사용되지 않음을 설명하였다.

2.5 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS Win 24.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

- 1) 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율, 평균 및 표준편차로 산출하였다.
- 2) 대상자의 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응은 실수, 백분율, 평균과 표준편차로 산출하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응의 차이는 independent t-test와 one-way ANOVA, 사후검정은 Scheffé test로 분석하였다.
- 4) 대상자의 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients로 분석하였다.
- 5) 대상자의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인은 다중회귀분석(multiple regression analysis)으로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 성별은 남자 15명(14.3%), 여자 90명(85.7%)이었다. 평균 연령은 19.56세로 19세 이상 20세 이하가 93명(23.9%), 21세 이상 23세 이하가 12명(47.9%)이었다. 전공만족도는 '만족한다'가 49명(46.7%)으로 가장 많았으며 학과 선택의지는 '자의' 66명(62.9%)으로 가장 많았고 '자의 반, 타의 반' 36명(34.3%) 순이었다(Table 1).

Table 1. General characteristics (N=105)

Characteristics	Categories	n (%) or M±SD
Gender	Male	15(14.3)
	Female	90(85.7)
Age (year)	19~20	93(23.9)
	21~23	12(47.9)
		19.56±0.9
Major satisfaction	Extremely satisfaction	21(20.0)
	Satisfaction	49(46.7)
	Medium	31(29.5)
	Dissatisfaction	4(3.8)
Willingness to choose a major	By oneself	66(62.9)
	By oneself and recommendation by others	36(34.3)
	Recommendation by others	3(2.9)

3.2 대상자의 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응

대상자의 성격강점 정도는 5점 만점에 평균 3.50±0.30점이었으며 하위영역은 인간애 3.96±0.52점, 초월성 3.75±0.43점, 지혜와 지식 3.48±0.44점, 용기 3.45±0.51점, 정의 3.32±0.55점, 절제 3.21±0.39점 순이었다. 지각된 스트레스 정도는 5점 만점에 평균 2.59±0.48점이었다. 스트레스 대처 정도는 3점 만점에 문제해결중심 대처가 평균 2.21±0.36점으로 가장 높았다. 대학생활적응 정도는 9점 만점에 평균 5.99±0.82점으로 대학환경적응이 6.79±1.06점으로 가장 높았으며 학업적응이 5.51±0.94점으로 가장 낮았다(Table 2).

Table 2. Degree of character strength, perceived stress, stress coping method and college life adjustment (N=105)

Variables	Categories	M±SD
Character strength	Humanity	3.96±0.52
	Transcendence	3.75±0.43
	Wisdom, knowledge	3.48±0.44
	Courage	3.45±0.51
	Justice	3.32±0.55
	Moderation	3.21±0.39
	Total	3.50±0.30
Perceived stress	-	2.59±0.48
Stress coping method	Problem-solving strategies	2.21±0.36

	Avoidance strategies	1.68±0.37
College life adjustment	Adaptation to college environment	6.79±1.06
	Social adaptation	6.35±1.05
	Personal-emotional adaptation	6.04±1.04
	Academic adaptation	5.51±0.94
	Total	5.99±0.82

3.3 대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응 정도의 차이

대상자의 성격강점은 성별($t=3.07, p=.003$), 전공만족도($F=6.88, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후검정결과, 전공에 만족한 경우가 보통, 불만족인 경우보다 성격강점 점수가 높았다. 지각된 스트레스는 전공만족도($F=4.40, p=.006$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후검정 결과 전공만족도가 보통이라고 응답한 경우가 만족하다고 한 경우보다 지각된 스트레스 정도가 높았다. 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 대처 정도는 성별($t=2.47, p=.015$)에 따라 유의한 차이가 있었다.

대학생활적응은 전공만족도($F=8.72, p<.001$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후검정결과, 전공만족도가 보

통보다 만족, 매우 만족이 적응점수가 높았으며, 만족이 불만족보다 적응점수가 높았다(Table 3).

3.4 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처, 대학생활적응 간의 상관관계

대학생활적응은 성격강점($r=.65, p<.001$), 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 대처($r=.52, p<.001$)과 유의한 양의 상관관계를 나타냈으며, 지각된 스트레스($r=-.73, p<.001$), 회피중심 대처($r=-.51, p<.001$)와는 유의한 음의 상관관계를 나타냈다. 성격강점은 지각된 스트레스($r=-.59, p<.001$), 회피중심 대처($r=-.33, p<.001$)와 유의한 음의 상관관계가 있었으며, 문제해결중심 대처($r=.43, p<.001$)와 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 지각된 스트레스는 회피중심 대처($r=.50, p<.001$)와 유의한 양의 상관관계를, 문제해결중심 대처($r=-.45, p<.001$)와 음의 상관관계를 보였다(Table 4).

3.5 대학생활적응에 영향을 주는 요인

대상자의 대학생활적응을 다중회귀 분석의 종속변수로, 유의한 상관관계가 있는 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 대처 및 회피중심 대처, 일반적 특성에서 전공만족도를 독립변수로 투입하였다. 전공만족도는 더미변수(Dummy variable)로 변환

Table 3. Differences of character strength, perceived stress, stress coping method and college life adjustment (N=105)

Character istics	Categories	Character strength		Perceived stress		Stress coping method				College life Adjustment	
		M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)	Problem-solving		Avoidance		M±SD	t or F (p)
						M±SD	t or F (p)	M±SD	t or F (p)		
Gender	Male	3.29±0.20	3.07 (.003)	2.75±0.40	1.44 (.153)	2.00±0.35	2.47 (.015)	1.60±0.27	0.87 (.387)	5.81±0.54	0.94 (.352)
	Female	3.54±0.30		2.56±0.48		2.25±0.35		1.69±0.39		6.02±0.86	
Age (year)	19~20	3.50±0.31	0.06 (.951)	2.58±0.48	0.33 (.742)	2.23±0.37	1.41 (.160)	1.67±0.37	0.41 (.684)	6.02±0.78	1.17 (.246)
	21~23	3.50±0.29		2.63±0.47		2.08±0.21		1.72±0.46		5.73±1.08	
Major satisfaction	Extremely satisfaction ^a	3.55±0.34	6.88 (<.001) b>c,d	2.63±0.49	4.40 (.006) c>b	2.30±0.41	2.10 (.105)	1.68±0.37	0.78 (.509)	6.20±0.75	8.72 (<.001) a,b>c b>d
	Satisfaction ^b	3.60±0.29		2.43±0.38		2.26±0.39		1.63±0.34		6.27±0.72	
	Medium ^c	3.35±0.23		2.76±0.53		2.12±0.24		1.74±0.42		5.52±0.74	
	Dissatisfaction ^d	3.21±0.90		2.98±0.53		1.95±0.40		1.80±0.72		5.15±1.03	
Willingness to choose a major	By oneself	3.51±0.31	0.19 (.825)	2.61±0.48	0.24 (.785)	2.26±0.36	1.47 (.235)	1.67±0.41	1.63 (.850)	6.07±0.87	1.23 (.298)
	By oneself and recommendation by others	3.50±0.28		2.55±0.45		2.15±0.35		1.71±0.32		5.88±0.73	
	Recommendation by others	3.40±0.52		2.67±0.90		2.03±0.46		1.67±0.29		5.49±0.80	

Table 4. Correlation among the study variables

(N=105)

Variables		Character strength	Perceived stress	Stress coping method	
				Problem-solving strategies	Avoidance strategies
		r (p)	r (p)	r (p)	r (p)
Character strength		1			
Perceived stress		-.59(<.001)	1		
Stress coping method	Problem-solving strategies	.43(<.001)	-.45(<.001)	1	
	Avoidance strategies	-.33(<.001)	.50(<.001)		1
College life adjustment		.65(<.001)	-.73(<.001)	.52(<.001)	-.51(<.001)

Table 5. Factors influencing college life adjustment

(N=105)

Variables		B	SE	β	t	p
Perceived stress		-.65	.14	-.37	4.63	<.001
Character strength		.58	.20	.21	2.86	.005
Avoidance strategies		-.45	.14	-.21	3.14	.002
Problem-solving strategies		.42	.15	.19	2.83	.006
Major satisfaction	Extremely satisfaction*	.43	.27	.21	1.63	.106
	Satisfaction*	.34	.26	.21	1.33	.188
	Medium*	.58	.25	.03	0.23	.819

R²=.692 Adjusted R²=.670, F (p)=31.19(<.001)

*Dummy variables(reference: dissatisfaction)

하여 실시하였다. 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며(F=31.19, p<.001) Durbin-Watson 통계량이 2.314로 오차항의 자기상관이 없었으며 공차한계(tolerance)는 .131~.742으로 1.0이하였으며, 분산팽창지수(variance inflation factor, VIF) 범위가 1.347~2.048로 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다. 다중회귀분석 결과, 모형의 설명력은 67.0%로, 대학생활적응에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 지각된 스트레스(β =-.37, p<.001)였으며 성격강점(β =.21, p=.005), 스트레스 대처전략 중 회피중심 대처(β =-.21, p=.002), 문제해결중심 대처(β =.19, p=.006) 순으로 나타났다(Table 5).

4. 논의

본 연구는 간호학과 신입생을 대상으로 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응 정도를 파악하고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하여 대학생활적응을 원활하게 하기 위한 프로그램 개발의

기초자료를 마련하고자 시도되었다.

간호학과 신입생의 성격강점은 5점 만점에 평균3.50점으로 약간 높았으며 하위영역은 인간애, 초월성, 지혜와 지식, 용기, 정의, 절제 순으로 높게 나타났다. 간호대학생 대상으로 성격강점 정도를 확인한 선행연구[22]와 유사한 점수였으며, 간호대학생 대상의 선행연구[22,23]에서 인간애, 초월성 영역이 점수가 높고 정의와 절제 영역이 순위가 낮은 결과와 유사한 맥락이었다. 간호대학생이 낮게 발현되는 정의와 절제영역을 계발할 수 있도록, 신입생 대상으로 정의와 절제를 인지하고 강화하는 비교과활동 혹은 프로그램 제공을 고려할 수 있겠다. 대상자의 일반적 특성에 따른 성격강점을 확인한 결과, 전공만족도에 따라 유의한 차이를 보여 만족하는 경우가 보통이나 불만족보다 높게 나타났다. 간호학과 신입생 대상으로 성격강점과 전공만족도를 확인한 선행연구가 없어, 다른 학년의 선행연구를 살펴보면 3, 4학년 대상으로 성격강점을 확인한 Yu 등[22]의 연구와 2, 3, 4학년 대상으로 한 Mun과 Hwang [24]의 연구에서도 전공만족도가 높을수록 성격강점이 높게 나타나 유사한 결과를 보였다.

간호학과 신입생이 지각한 스트레스는 5점 만점에 평균 2.59점으로 나타났다. 일반대학 신입생을 대상으로 한 Joo 등[25]의 연구에서는 1.31점으로 나타나 본 연구 대상자의 스트레스 점수가 더 높은 것으로 나타났으며, 간호학과 3, 4학년 대상의 선행연구[23]의 2.84점보다는 낮게 나타났다. 간호학과 신입생이 임상실습을 경험함으로써 스트레스가 많아지는 3, 4학년보다는 스트레스가 정도가 낮게 나타났으나 일반대학 신입생보다는 높은 점수를 보여, 방대한 학습량으로 스트레스를 많이 받고 있음을 선행연구[3]와 마찬가지로 확인할 수 있었다. 간호학과 학생들의 스트레스 관리에 대한 중재가 1학년 때부터 필요함을 알 수 있으며, 학생 상담 시에도 더욱 세심하게 스트레스 정도와 관리에 주목하여 지도해야 할 것이다. 본 연구에서는 간호학과 전공만족도가 보통이라고 응답한 군이 만족한다고 응답한 군보다 스트레스가 높게 나타났다. 이는 Yu 등[22]의 연구와 유사한 결과로, 신입생들이 간호학과 전공에 대한 흥미와 긍정적인 시각을 갖도록 교과 및 비교과 활동에서 간호학과에 대한 다양한 진로전공탐색을 시도하고 전공만족도를 높이기 위한 노력이 요구된다.

간호학과 신입생의 스트레스 대처전략으로는 문제해결중심 대처가 3점 만점에 2.21점, 회피중심 대처가 1.68점으로 문제해결중심 대처전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이는 전 학년 간호대학생의 스트레스 대처전략을 확인한 Lee [26]의 연구와 유사한 결과로 간호대학생이 스트레스 상황 시 회피중심보다는 적극적으로 상황에 대처하는 문제해결중심 방법을 더 많이 사용하고 있음을 확인하였다.

간호학과 신입생의 대학생활적응은 9점 만점에 평균 5.99점으로 중간 이상의 적응도를 보였으며 하위영역은 대학 환경적응, 사회 적응, 개인-정서적응, 학업적응 순으로 나타났다. Yi 와 Kwak [27]의 연구에서 1학년 간호대학생의 대학생활적응 점수가 9점 만점에 5.41점인 것에 비해 약간 높게 나타났다. 일반적 특성에 따른 대학생활적응을 확인한 결과, 전공만족도에 따라 유의한 차이를 보여 전공만족도가 높을수록 대학생활적응을 잘하는 것으로 나타나 선행연구[27]와 유사한 결과를 보였다. 전공만족도가 높으면 대학 내에서의 학업, 사회적 활동에 긍정적인 태도를 보이며 만족도가 낮을 경우보다 더욱 적극적으로 참여하게 되므로 대학생활적응에 차이를 보이는 것으로 판단된다.

간호학과 신입생의 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 살펴본 결과, 지각된 스트레스가 가장 높았으며 성

격강점, 스트레스 대처전략 중 회피중심 대처, 문제해결중심 대처 순으로 유의한 요인이었다. 이들 요인의 대학생활적응 정도에 대한 설명력은 67.0%였다. 즉, 지각된 스트레스 수준이 낮을수록, 성격강점이 강할수록, 스트레스 대처전략으로 회피중심 대처를 적게 사용하고 문제해결중심 대처를 많이 사용할수록 대학생활적응을 잘하는 것으로 나타났다. 이는 Kang 과 Choi [6]의 간호대학 신입생 대상 연구에서 스트레스가 대학생활적응과 유의한 음의 상관관계를, 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 대처와 대학생활적응간의 유의한 양의 상관관계를 나타낸 것과 일치하는 결과이다. Yi 와 Kwak [27]의 간호학과 1, 2학년 대상으로 한 대학생활적응의 영향요인에 관한 연구에서도 스트레스 대처전략 중 문제해결중심 대처는 대학생활적응에 유의한 영향을 주는 요인으로 보고되었다. 스트레스 대처 시, 문제해결중심 대처는 스트레스 상황에 대하여 적극적으로 효율적인 대처 행동을 함으로써 스트레스를 감소시킬 수 있으나, 회피중심 대처와 같은 소극적인 전략은 스트레스를 증가시킬 수 있다[6]. 따라서, 신입생 상담 혹은 지도 시, 학생들이 스트레스를 호소할 때 스트레스 정도 뿐만이 아닌 스트레스 대처전략을 어떤 방식으로 사용하고 있는지 확인하는 것이 중요하다. 스트레스가 높은 군의 학생들에게는 스트레스에 대한 효율적인 대처전략을 사용하기 위한 스트레스 관리 프로그램 등 중재를 제공해야 한다. 또한, 간호학과 신입생들에게 스트레스 대처전략에 대한 이해와 활용하는 방안을 구체적으로 제공하고 학생들이 건강한 스트레스 대처전략에 대해 토의를 하는 등의 활동을 하도록 함으로써 스트레스를 줄이고 대학생활적응을 더욱 향상시킬 수 있을 것이다.

본 연구결과에서 성격강점은 간호학과 신입생의 대학생활적응에 유의한 영향요인으로 확인되었다. 간호학과 학생을 대상으로 성격강점과 대학생활적응을 확인한 선행연구가 없어 직접 비교는 어려우나, 일반대학 신입생 대상의 선행연구[12]에서도 성격강점은 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 성격강점은 개인의 내재적 자원으로써 이를 강화하면 긍정적인 정서가 높아지며[11] 변화에 유연한 대처를 하게 되어 대학생 생활적응을 향상시킬 수 있다[28]. 따라서, 간호학과 신입생들이 본인의 긍정적 특성인 성격강점이 어느 영역에서 발달하였는지 파악하도록 하고, 갖고 있는 성격강점을 활용할 수 있도록 지지와 다양한 활용에 관한 탐구가 필요하다. 또한, 부족한 부분의 성격강점을 지속적으로 개발할 수 있는 창의적인 활동 프로그램의 개발이 요구된다.

본 연구는 간호학과 신입생을 대상으로 성격강점과 스트레스 대처전략으로 문제해결중심 대처가 대학생활적응을 위한 촉진 요인임을 확인하였으며, 지각된 스트레스와 회피중심 대처가 적응의 저해요인임을 확인하여 대학생활적응을 향상시키기 위한 방안 마련의 기초자료를 제공함에 의의가 있다. 대학생활의 적응은 기관의 적응 뿐만이 아닌 학생 개인의 성장과 발달 측면에서도 중요한 의미이므로[1], 신입생들이 대학생활에 적응하기 위한 본 연구결과에서 파악한 요인들을 적용한 진로적응 프로그램을 제공하는 것이 필요하다.

5. 결론

본 연구에서는 간호학과 신입생을 대상으로 하여 성격강점, 지각된 스트레스, 스트레스 대처 및 대학생활적응 간의 상관관계를 파악하고 대학생활적응에 영향을 미치는 요인을 확인하였다. 연구결과, 성격강점 수준이 높을수록, 지각된 스트레스 수준이 낮을수록, 스트레스 대처전략으로 문제해결중심 대처를 많이 사용하고 회피중심 대처를 적게 사용할수록 대학생활적응 정도가 높게 나타났다. 이 요인들은 67.0%의 설명력을 나타냈다.

본 연구결과를 토대로 다음과 같이 제안한다. 첫째, 본 연구의 자료수집 시점을 고려 시, 최근 대학 신입생 특성의 변화 가능성이 있으므로 연구결과와 일반화에 신중을 기해야 할 것이다. 둘째, 본 연구는 B 시 일개 대학의 간호학과 신입생을 대상으로 표집하였으므로 추후 다양한 지역의 대학에서 간호학과 신입생을 대상으로 반복 연구를 시행할 것을 제안한다. 셋째, 간호학과 신입생 대상의 대학생활적응을 향상시키는 중재 프로그램을 개발 및 적용하여 효과를 확인하는 연구를 제안한다.

References

- [1] R. W. Baker, B. Stryk, "Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, Vol.31, pp.179-189.
- [2] S. J. Lee, J. H. Yu, "The mediation effect of self efficacy between academic and career stress and adjustment to college", *Journal of Educational Psychology*, Vol.22, No.3, pp589-607, 2008.
- [3] K. H. Kim, "Correlation of stress-coping, humor sense and adaptation to college of baccalaureate nursing student", *Journal Korea Content Association*, Vol.14, No.3, pp.301-313. 2014.
DOI: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2014.14.03.301>
- [4] S. Y. Kim, "An analysis of college student drop outs' mobility paths and structure", *Journal of Educational Studies*, Vol.43, No.3, pp.131-163, 2012.
- [5] H. O. Park, S. Park, J. Kim, H. Choi, "The effects of college life stress, career decision making self-efficacy, maturity of career attitude of new nursing student on adaptation to college life", *Journal of the Korea Academia Industrial-cooperation Society*, Vol.22, No.9, pp.136-146, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.9.136>
- [6] H. Y. Kang, E. Y. Choi, "Stress, stress coping methods, and college adjustment according to behavioral styles in freshman nursing students", *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol. 21, No. 3, pp.289-297, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2015.21.3.289>
- [7] S. Y. Min, "Adjustment experiences of students in nursing education", *Journal of Korean Academy Psychiatric Mental Health Nursing*, Vol.15, No.4, pp.409-419, 2006.
- [8] S. folkman, R. Lazarus, "If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.47, pp.150-170. 1985.
- [9] N. S. Park, C. Peterson, M. E. P. Seligman, "Strength of character and well-being", *Journal of Social and Clinical Psychology*, Vol.23, No.5, pp.603-619. 2004.
- [10] W. Mischel, Y. Shoda, P. K. Peake, "The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.54, No.4, pp.687-696. 1988.
- [11] M. H. Gang, J. S. Kwon, K. Oh, "Influencing factors resilience of adolescents according to stress", *Korean Journal of Stress Research*, Vol.20, No.3, pp.187-198. 2012.
- [12] C. Park, U. Park, "The effects of insecure adult attachment of university students on adjustment to college life: moderation effects of character strengths", *Korean Journal of Family Welfare*, Vol.25, No.3, 2020.
- [13] Y. Oh, M. Park, "Influence of interpersonal ability on college life adjustment in freshmen in nursing college: mediation effect of empathy ability", *Journal of Digital Convergence*, Vol.18, No.8, pp.331-341, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2020.18.8.331>
- [14] Y. Kwak, Y. Kim, "The effect of self-esteem and resilience on college life adaptation of nursing freshmen", *The Journal of Humanities and Social Science*, Vol.12, No.4, pp.1905-1916, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.22143/HSS21.12.4.135>
- [15] M. E. P. Seligman, *Authentic happiness*, New York: Free Press, 2002.
- [16] I. J. Kim, *Positive psychology-authentic happiness*, Gyeonggi: Mulpurae, 2006.

- [17] S. Cohen, T. Kamarck, R. Memelstein, "A global measure of perceived stress", *Journal of Health and Social Behavior*, Vol.24, pp.385-396, 1983.
DOI: <https://doi.org/10.2307/2136404>
- [18] J. O. Park, Y. S. Seok, "Validation of the perceived stress scale(PSS) on samples of Korean university students", *Korean Journal of Psychological Association*, Vol.29, No.3, pp.611-629, 2010.
- [19] J. H. Amirkhan, "A factor analytically derived measure of coping: the coping strategy indicator", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.59, No.5, pp.1066-1074, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- [20] H. J. Shin, C. D. Kim, "A validation study of coping strategy indicator(CSI)", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.14, No.4, pp.919-935, 2002.
- [21] J. W. Hyun, *The effect of perfectionism and evaluative threat on the performance of task*, Master's thesis, Yonsei University, 1992.
- [22] Y. G. Cho, H. G. Kim, J. W. Lee, "Influence of character strength and clinical practice stress on nursing profession of nursing students", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.19, No.1, pp.1355-1368, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2019.19.1.1355>
- [23] M. O. Yu, "The influence of nursing students' character strength on perceived stress", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.18, No.2, pp.168-176, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.2.168>
- [24] M. Mun, S. Hwang, "Impact of character strengths on major satisfaction and nursing professionalism in nursing student", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.16, No.8, pp.403-418, 2016.
- [25] W. S. Joo, E. K. Byun, G. M. Lee, "Effect of perceived stress and depression on adaptation to college life of college freshmen", *The Journal of the Convergence on Culture Technology*, Vol.7, No.2, pp.309-316, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.17703/JCCT.2021.7.2.309>
- [26] E. Lee, "Impact of life stress on depression, subjective well-being and psychological well-being in nursing students: Mediation effects of coping", *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, Vol.18, No1, pp.55-65, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2017.18.1.55>
- [27] J. Yi, H. Kwak, "Relation of interpersonal relationship harmony, stress coping and adjustment to college life among nursing students", *Journal of Digital Convergence*, Vol.14, No.11, pp.527-537, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.14400/JDC.2016.14.11.527>
- [28] J. W. Shin, H. J. Jang, M. H. Hyun, "Stress coping and emotional regulation mediate between character strengths and adjustment", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.23, No.3, pp.109-118, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.3.109>

민혜영(Hae Young Min)

[정회원]



- 2011년 8월 : 이화여자대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2016년 8월 : 이화여자대학교 간호학과 (간호학박사)
- 2017년 9월 ~ 현재 : 동의대학교 간호학과 조교수

〈관심분야〉

간호교육, 아동청소년건강, 여성건강, 노인건강