Check for updates

JFMSE, 36(2), pp. 295~307, 2024.
수산해양교육연구, 제36권 제2호, 통권128호, 2024.
www.ksfme.or.kr
https://doi.org/10.13000/JFMSE.2024.4.36.2.295

대학생의 자기효능감과 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향

김 세 경†
†경성대학교(교수)

The Impact of College Students' Self-efficacy and Self-discouragement on Their Adaptation to College Life

Sei-Kyung KIM†
†Kyungsung University(professor)

Abstract

The purpose of this study is to confirm the impact of college students' self-efficacy and self-discouragement on their adjustment to college life and to help them adjust to college life by verifying the effect of self-discouragement on the relationship between self-efficacy and their adjustment to college life. A survey was conducted online with college students who voluntarily participated, and the collected data was analyzed using SPSS 26.0 statistical program. The main research results are as follows. First, self-efficacy was confirmed to have a negative correlation with self-discouragement, a positive correlation with personal emotional adaptation, and a positive correlation with social adaptation, and self-discouragement had a negative correlation with personal emotional adaptation and a negative correlation with social adaptation. Second, self-efficacy was found to have a positive effect on personal emotional adaptation and social adaptation. Third, self-discouragement was found to have a negative effect on personal emotional adaptation and social adaptation. Fourth, self-discouragement was confirmed to have a partial mediating effect in the relationship between college students' self-efficacy and personal emotional adaptation, and self-discouragement was confirmed to have a full mediating effect in the relationship between self-efficacy and social adaptation. The results verified in this study can be used as an empirical theoretical basis for improving adaptation to college life through the components of self-efficacy and self-discouragement.

Key words : Self-efficacy, Self-discouragement, College life adaptation

Ⅰ. 서 론

대학생들의 중도탈락률이 해마다 증가하고 있는 추세이고, 2022년에는 전체 재적학생 대비 4.9%로 역대 최고를 기록하였다(ChosunMedia, 2023.09.29.). 중도 탈락하는 이유는 대학생활적응에 어려움을 겪는 데에 기인하는 것으로 나타난다(Yoo, 2023). 대학생들에게 대학은 사회에서 겪게 될 많은 새로운 변화에 대한 준비를 해야 하는 곳이고, 미래를 위한 준비를 하게 되는 대학에서의 적응은 대학생의 생활에 있어서 가장 핵심적인 위치를 차지한다. 대학생활에 성공적으로 적응하지 못한 대학생들은 스트레스와 혼란을 겪으며 심리적 건강이 나빠지게 되고, 소극적인 자

† Corresponding author : 051-663-5944, lotus0418@ks.ac.kr

세로 학교생활을 하며 방황하다가 수업을 불참하는 등의 불성실한 태도를 보이다가 학업을 포기하는 문제로 이어진게 된다(Torsheim, Aaroe and Wold, 2003). 따라서 대학은 대학생들이 학업적, 정서적, 사회적 상황에서 겪게 되는 어려운 문제들에 대해서 적절하게 대처하여 대학생활에 잘 적응할 수 있도록 도와주어야 할 것이다.

대학생활적응과 관련한 국내 연구는 1990년대까지만 해도 매년 3~9편에 불과하였으나, 2010년에 들어서 점차 증가하다가 2018년에는 120편을 넘어서 현재까지도 활발하게 관련 연구가 진행되고 있다(Yoo, 2023). 최근 진행되고 있는 연구의 경향들은 대학생들이 코로나19 시기로 인해 사회적 관계 단절과 고립 등의 변화를 겪으며 심리적인 요인이 대학생활적응에 미치는 영향력이 큰 것으로 확인되고 있다(Kang et al., 2020; Hong, 2021). 앞으로도 사회적 변화는 예상치 못하게 발생될 수 있으므로, 급격한 상황에 맞춰 대학생활에 적응할 수 있기 위해서는 심리적 요인의 중요성을 간과할 수 없다. 또한 대학생들이 대학생활에 잘 적응하기 위해서는 좋은 환경적 요인들을 갖추는 것도 중요하겠지만, 대학생 시기는 스스로 생각하고 행동하는 등 자신의 행동에 대한 결정권을 가지며 자율성이 증가하는 시기이므로 개인내적인 요인이 대학생활적응의 중요한 변인으로 확인되고 있다(Hong and Kim, 2021). 이에 본 연구에서는 개인내적인 요인 중에서 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 자기효능감, 부정적인 영향을 미치는 변인으로 자기낙담을 선정하여 대학생활적응에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

자기효능감은 기대하고 있는 결과를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념을 의미하며, 개인의 적응을 예측하는 데 있어서 중요한 요인 중의 하나로 확인되며(Bandura, 1997), 대학생활적응을 예측하는 강력한 변수이다(Jung and Chae, 2018). 선행연구를 살펴보면, 자기효능감이 높은 대학생들은 긍정적인 마인드로 적극적으로 대처하고 자신의 생활을 스스로 조절할 수 있기 때문에 낯선 환경변화에서 발생할 수 있는 부정적인 영향을 감소시켜 대학생활적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타난다(Choi and Lee, 2012; Kim and Cho, 2011; Min and Chung, 2006).

반면, 용기의 상실인 낙담은 잘못되거나 역기능적인 행동에서 비롯되는데, 낙담한 사람은 목표를 설정하기 어렵고 성공하는데 필요한 행동에 대해 자기 확신을 갖지 못한다(Noh and Jeong, 2007). 낙담한 사람들은 자신감이 결여되어 있고 열등감을 경험하며 독단적인 신념에 매달리는 경향이 있으며, 이로 인해 부적응적인 행동을 하게 된다. 특히 자기낙담은 스스로의 용기를 꺾어 낙담시키는 것으로 확신을 꺾는 것이다(Dinkmeyer and Eckstein, 1996). 스스로 자신의 능력과 삶에 대한 확신이 없다고 생각하여 자신의 문제를 해결할 가능성을 지각할 수 없게 만드므로, 일상생활에 대한 적응력을 떨어뜨리게 된다.

이처럼 자기효능감은 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치고, 자기낙담은 부정적인 영향을 미치는 것으로 추정되는데, 본 연구에서는 각 요인들의 하위변인들이 미치는 영향까지 구체적으로 확인하고자 한다. 대학생활에 잘 적응한다는 것은 단순히 지식의 습득을 통한 학업적인 적응 뿐만 아니라 대학 내 구성원 및 환경과의 상호작용을 통한 사회적인 적응을 비롯해서 자신의 정체감을 수립해야 하는 개인의 정서적인 적응까지 포함하는 다차원적 현상이므로(Shin, 2014), 다양한 측면에서의 적응을 살펴볼 필요가 있다. 대학생활의 적응에 자기효능감과 자기낙담의 어떤 하위변인이 영향을 더 많이 미치는지를 확인하게 된다면, 보다 효율적으로 대학생들이 대학생활에 잘 적응할 수 있게 도울 수 있을 것이다. 본 연구에서 검증한 결과는 대학생활적응을 향상시킬 수 있는 비교과 프로그램 등에서 보다 주요하게 다루어야 할 세부적인 영역을 확인함으로써 대학생활적응 프로그램의 효과를 높이는데 기여할 수 있을 것이다.

또한, 본 연구에서는 자기효능감과 대학생활적

응의 관계에서 자기낙담이 미치는 매개효과를 확인하였다. 자기효능감은 개인이 행동을 선택하도록 영향을 주기 때문에 자기효능감이 낮을수록 어려운 작업은 피하지만, 자기효능감이 높을수록 도전적인 활동을 선택하며 완성도 높은 수행능력을 가지게 된다(Mark et al., 2011). 이처럼 자기효능감의 정도에 따라 수행능력에 영향을 미치게 되므로, 자기효능감이 대학생활적응에 영향을 미치는 과정에서 자기낙담이 미치는 영향을 고려한다면 자기효능감이 낮아서 대학생활에 잘 적응하지 못하는 학생들을 도울 수 있는 경로를 확인할 수 있을 것이다. 자기효능감이 낮을수록 부정적인 정서를 경험하기 쉽고(Bandura, 1997), 부정정서는 자기낙담으로 이어져 일상생활에서 여러 부적응적인 영향을 미치게 되는 것으로 확인되므로(Dinkmeyer and Eckstein, 1996), 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담의 매개효과를 검증하여 경로를 확인하였다. 이러한 결과는 자기효능감이 낮은 대학생들의 대학생활적응을 위한 프로그램에서 다루어야 할 주요 내용에 대한 이론적 기초를 제공할 것이므로, 시사하는 바가 클 것이다.

종합하면, 본 연구는 자기효능감과 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향과 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향을 확인하고자 한다. 본 연구에서 확인하고자 하는 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 자기효능감, 자기낙담, 대학생활적응의 관계는 어떠한가?

둘째, 대학생의 자기효능감은 대학생활적응에 영향을 미치는가?

셋째, 대학생의 자기낙담은 대학생활적응에 영향을 미치는가?

넷째, 대학생의 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담이 매개하는가?

Ⅱ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 온라인으로 자발적으로 참여한 대학생을 대상으로 하였고, 설문은 모두 필수응답으로 설정하여 미응답이 없도록 하였다. 본 연구에 필요한 표본 수를 확인하기 위하여 G*Power 3.1 프로그램을 통해 회귀분석에 필요한 효과크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95, 변수는 8개로 하여 산출한 결과, 최소 74명이 필요한 것으로 확인되었다. 본 연구에서는 총 98명이 참여하여 적정 표본 수를 충족하였다.

2. 측정도구

가. 자기효능감

대학생의 자기효능감을 측정하기 위하여 Bandura(1997)가 개발하고, Hong(2012)이 번안한 후 타당화하여 사용한 척도를 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자기효능감 정도가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90(자신감 .64, 자기조절감 .80, 과업도전감 .88)으로 나타났고, 본 연구에서는 .93(자신감 .86, 자기조절감 .91, 과업도전감 .90)으로 나타났다.

나. 자기낙담

대학생의 자기낙담을 측정하기 위하여 Noh and Jeong(2007)이 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 척도를 사용하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자기낙담 정도가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96(인지적 자기낙담 .91, 정서적 자기낙담 .92, 행동적 자기낙담 .90)으로 나타났고, 본 연구에서는 .96(인지적 자기낙담 .89, 정서적 자기낙담 .92, 행동적 자기낙담 .88)으로 나타났다.

다. 대학생활적응

대학생의 대학생활적응을 측정하기 위하여 Baker and Siryk(1984)이 개발하고 Hyun(1992)이

번안하고 Kwon(2018)가 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. 선행연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85(학업적 적응 .70, 개인정서 적응 .85, 사회적 적응 .85)으로 나타났고, 본 연구에서는 .88(학업적 적응 .72, 개인정서 적응 .88, 사회적 적응 .88)으로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 SPSS for Windows 26.0 통계프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 연구대상의 일반적 특성을 위해 빈도분석을 하였고, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α계수를 산출하였다. 둘째, 변인들의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하여 기술통계치도 확인하였다. 셋째, 자기효능감과 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 단순회귀분석 및 중다회귀분석을 실시하였다. 마지막으로 자기효능감과 대학생활적응과의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향을 확인하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS Macro의 Model 4를 사용하여 매개효과를 검증하였다. 간접효과의 유의성 검증은 Shrout and Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법을 이용하였다. 이 방법은 동일한 표본을 반복 추출하여 매개효과 모형에서 나타나는 간접효과의 표준오차를 재추정하는 방법으로 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 해석한다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대학생의 자기효능감, 자기낙담, 대학생활적응 간 상관관계

<Table 1> Correlations and descriptive statistics between variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. confidence	1											
2. self-control	.550***	1										
3. task challenge	.610***	.411***	1									
4. self-efficacy total	.877***	.753***	.843***	1								
5. self-discouragement cognition	-.555***	-.619***	-.409***	-.625***	1							
6. self-discouragement emotion	-.631***	-.593***	-.423***	-.654***	.775***	1						
7. self-discouragement behavior	-.597***	-.638***	-.466***	-.675***	.747***	.858***	1					
8. self-discouragement total	-.642***	-.661***	-.464***	-.700***	.901***	.953***	.932***	1				
9. personal emotional adaptation	.596***	.522***	.361***	.588***	-.623***	-.666***	-.532***	-.658***	1			
10. social adaptation	.241*	.532***	.143	.345**	-.469***	-.389***	-.420***	-.455***	.452***	1		
11. academic adaptation	.119	.110	.246*	.197	-.076	-.099	-.022	-.073	.191	.359***	1	
12. adaptation to college total	.444***	.552***	.328**	.520***	-.557***	-.545***	-.470***	-.565***	.767***	.841***	.619***	1
Mean	2.61	3.48	2.46	2.85	2.41	2.88	2.73	2.67	3.06	3.48	3.48	3.34
S.D	.79	.64	.85	.63	.81	.98	.78	.80	.86	.91	.63	.61
skewness	.11	-.61	.19	-.13	.33	.08	-.01	.17	-.07	-.21	-.78	-.19
kurtosis	-.77	1.97	-.40	.29	-.51	-.81	-.51	-.79	-.51	-.50	2.13	.23

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

본 연구에서 사용된 주요변인들인 자기효능감, 자기낙담, 대학생활적응 간의 상관관계와 기술통계 결과는 <Table 1>과 같다. 상관분석의 결과를 확인해보면 대학생활적응의 하위변인인 학업적 적응을 제외한 대부분 변인들 간에 유의한 관련성이 있는 것으로 확인되었다. 학업적 적응은 다른 변인들과의 관련성이 떨어지는 것으로 확인되어 본 연구에서 제외하여 분석하였다.

구체적으로 살펴보면 자기효능감은 자기낙담과 부적상관(r=-.700, $p<.001$), 개인정서 적응과 정적상관(r=.588, $p<.001$), 사회적 적응과 정적상관(r=.520, $p<.001$)이 확인되었고, 자기낙담은 개인정서 적응과 부적상관(r=-.658, $p<.001$), 사회적 적응과 부적상관(r=-.455, $p<.001$)이 있는 것으로 확인되었다.

2. 대학생의 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향

대학생의 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기효능감을 예측변인으로 두고, 대학생활적응의 하위변인인 개인정서 적응과 사회적 적응 각각을 준거변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 <Table 2>와 같다. 자기효능감은 개인정서 적응과 사회적 적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이러한 결과의 통계적 설명력은 각각 34.5%, 11.9%로 나타났다. 다음으로, 대학생의 자기효능감의 하위변인이 개인정서 적응과 사회적 적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기효능감의 하위변인을 예측변인으로 두고 대학생활적응의 하위변인인 개인정서 적응과 사회적 적응 각각을 준거변인으로 한 중다회귀분석을 실시한 결과는 <Table 3>과 같다. 자기효능감 하위변인 중 개인정서 적응에 정적 영향을 미치는 변인은 자신감, 자기조절감 순으로 확인되었고, 과업도전감은 부적영향을 미치기는 하나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났으며, 이러한 결과의 통계적 설명력은 41.0%로 나타났다. 또한 자기효능감 하위변인 중 사회적 적응에 정적 영향을 미치는 변인은 자기조절감만 확인되었고, 이러한 결과의 통계적 설명력은 29.0%로 나타났다.

3. 대학생의 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향

대학생의 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기낙담을 예측변인으로 두고, 대학생활적응의 하위변인인 개인정서 적응과 사회적 적응 각각을 준거변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 <Table 4>와 같다.

<Table 2> Results of simple regression analysis on the impact of college students' self-efficacy on their adaptation to college

predictor variable	criterion variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t	collinearity statistics	
		B	standard error	β		tolerance	VIF
self-efficacy	personal emotional adaptation	.803	.113	.588	7.118***	1.000	1.000
		R^2 = .345 (adj. R^2 = .339)					
		F = 50.670*** (Durbin-Watson = 2.335)					
	social adaptation	.500	.139	.345	3.603**	1.000	1.000
		R^2 = .119 (adj. R^2 = .110)					
		F = 12.983** (Durbin-Watson = 1.959)					

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

<Table 3> Multiple regression analysis results on the impact of college students' self-efficacy sub-variables on college adaptation

predictor variable	criterion variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t	collinearity statistics	
		B	standard error	β		tolerance	VIF
confidence	personal emotional adaptation	.506	.120	.463	4.220***	.521	1.920
self-control		.380	.128	.283	2.966**	.689	1.452
task challenge		-.038	.102	-.038	-.374	.620	1.613
R^2 = .410 (adj. R^2 = .391)							
F = 21.787*** (Durbin-Watson = 2.380)							
confidence	social adaptation	-.035	.139	-.031	-.254	.521	1.920
self-control		.825	.149	.580	5.541***	.689	1.452
task challenge		-.083	.119	-.077	-.700	.620	1.613
R^2 = .290 (adj. R^2 = .267)							
F = 12.806*** (Durbin-Watson = 1.872)							

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

<Table 4> Results of simple regression analysis on the impact of college students' self-discouragement on college adaptation

predictor variable	criterion variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t	collinearity statistics	
		B	standard error	β		tolerance	VIF
self-discouragement	personal emotional adaptation	-.711	.083	-.658	-8.554***	1.000	1.000
		R^2 = .433 (adj. R^2 = .427)					
		F = 73.169*** (Durbin-Watson = 2.289)					
	social adaptation	-.522	.104	-.455	-5.012***	1.000	1.000
		R^2 = .207 (adj. R^2 = .199)					
		F = 25.118** (Durbin-Watson = 1.931)					

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

자기낙담은 개인정서 적응과 사회적 적응에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이러한 결과의 통계적 설명력은 각각 43.3%, 20.7%로 나타났다. 다음으로, 대학생의 자기낙담의 하위변인이 개인정서 적응과 사회적 적응에 미치는 영향을 확인하기 위해 자기낙담의 하위변인을 예측변인으로 두고 대학생활적응의 하위변인인 개인정서 적응과 사회적 적응 각각을 준거변인으로 한 중다회귀분석을 실시한 결과는 <Table 5>와 같다. 자기낙담 하위변인 중 개인정서 적응에 부적 영향을 미치는 변인은 자기낙담-정서, 자기낙담-인지 순으로 확인되었고, 자기낙담-행동은 통계적 유의성이 확인되지 않았으며, 이러한 결과의 통계적 설명력은 48.7%로 나타났다. 또한 자기낙담 하위변인 중 사회적 적응에 부적 영향을 미치는 변인은 자기낙담-인지만 확인되었고, 이러한 결과의 통계적 설명력은 23.3%로 나타났다.

<Table 5> Multiple regression analysis results on the impact of college students' self-discouragement sub-variables on college adaptation

predictor variable	criterion variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t	collinearity statistics	
		B	standard error	β		tolerance	VIF
self-discouragement cognition	personal emotional adaptation	-.340	.129	-.320	-2.643*	.373	2.679
self-discouragement emotion		-.555	.137	-.632	-4.046***	.223	4.479
self-discouragement behavior		.276	.164	.250	1.681	.247	4.048
R^2 = .487 (adj. R^2 = .471)							
F = 29.785*** (Durbin-Watson = 2.266)							
self-discouragement cognition	social adaptation	-.426	.167	-.378	-2.253*	.373	2.679
self-discouragement emotion		.077	.178	.083	.434	.223	4.479
self-discouragement behavior		-.244	.213	-.209	-1.147	.247	4.048
R^2 = .233 (adj. R^2 = .208)							
F = 9.493*** (Durbin-Watson = 1.913)							

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

4. 대학생의 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향

가. 대학생의 자기효능감과 개인정서 적응의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향

대학생의 자기효능감과 개인정서 적응의 관계에서 자기낙담의 매개효과를 확인하기 위해 총 3단계의 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 <Table 6>과 같다. 우선 1단계에서 자기효능감이 개인정서 적응에 미치는 영향을 검증하고, 2단계에서 자기효능감이 자기낙담에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서 자기효능감과 자기낙담이 동시에 개인정서 적응에 미치는 영향을 확인하였다. 이때, 자기효능감이 개인정서 적응에 미치는 효과의 크기(β)가 1단계에 비해 3단계에서 감소하여야 매개효과가 있다고 할 수 있으며, 3단계에서 자기효능감이 개인정서 적응에 미치는 영향이 여전히 유의하다면 자기낙담이 부분매개함을, 유의하지 않다면 완전매개한다고 할 수 있다.

우선 1단계에서 개인정서 적응에 대한 자기효능감의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며(F=50.670, $p<.001$), 이 모형의 통계적 설명력은 34.6%로 나타났다. 그리고 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 개인정서 적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β =.588, t=7.118, $p<.001$).

다음으로 2단계에서 자기낙담에 대한 자기효능

<Table 6> Results of mediating effect of self-discouragement in the relationship between self-efficacy and personal emotional adaption in college students

criterion variable	predictor variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t
		B	standard error	β	
personal emotional adaptation	self-efficacy	.803	.113	.588	7.118***
	F = 50.670***, R^2 = .346				
self-discouragement	self-efficacy	-.885	.092	-.700	-9.610***
	F = 92.358***, R^2 = .490				
personal emotional adaptation	self-efficacyt	.341	.144	.250	2.374*
	self-discouragemen	-.522	.114	-.483	-4.590***
	F = 41.168***, R^2 = .464				

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

감의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며, (F=92.358, p<.001), 이 모형의 통계적 설명력은 49.0%로 나타났다. 그리고 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 자기낙담에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=-.700, t=-9.610, p<.001).

3단계에서 개인정서 적응에 대한 자기효능감과 자기낙담의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며, (F=41.168, p<.001), 이 모형의 통계적 설명력은 46.4%로 나타났다. 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 개인정서 적응에 정적 영향(β=.250, t=2.374, p<.05), 자기낙담은 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=-.483, t=-4.590, p<.001).

종합적으로 살펴보면, 자기낙담을 투입하지 않았을 경우 자기효능감이 개인정서 적응에 미치는 영향의 정도에 비해 매개변인인 자기낙담을 투입했을 때 자기효능감이 개인정서 적응에 미치는 영향의 정도가 작아졌으며, 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

나. 대학생의 자기효능감과 사회적 적응의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향

대학생의 자기효능감과 사회적 적응의 관계에서 자기낙담의 매개효과를 확인하기 위해 총 3단계의 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 <Table 7>과 같다. 우선 1단계에서 사회적 적응에 대한 자기효능감의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며(F=12.983, p<.001), 이 모형의 통계적 설명력은 11.9%로 나타났다. 그리고 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 개인정서 적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=.345, t=3.603, p<.01).

다음으로 2단계에서 자기낙담에 대한 자기효능감의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며, (F=92.358, p<.001), 이 모형의 통계적 설명력은 49.0%로 나타났다. 그리고 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 자기낙담에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β=-.700, t=-9.610, p<.001).

3단계에서 사회적 적응에 대한 자기효능감과 자기낙담의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며, (F=12.531, p<.01), 이 모형의 통계적 설명력은 20.9%로 나타났다. 개별적인 회귀계수의 유의성을 확인한 결과, 자기효능감은 사회적 적응에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않았고, 자

<Table 7> Results of mediating effect of self-discouragement in the relationship between self-efficacy and social adaption in college students

criterion variable	predictor variable	unstandardized coefficient		standardized coefficient	t
		B	standard error	β	
social adaptation	self-efficacy	.500	.139	.345	3.603**
	F = 12.983***, R^2 = .119				
self-discouragement	self-efficacy	-.885	.092	-.700	-9.610***
	F = 92.358***, R^2 = .490				
social adaptation	self-efficacyt	.075	.185	.052	.403
	self-discouragemen	-.480	.146	-.419	-3.280**
	F = 12.531***, R^2 = .209				

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

기낙담은 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다 (β=-.419, t=-3.280, p<.01). 즉, 자기낙담 수준이 높아지면 사회적 적응 수준은 낮아지나, 자기효능감은 더 이상 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

종합적으로 살펴보면, 자기낙담을 투입하지 않았을 경우 자기효능감이 사회적 적응에 미치는 영향의 정도에 비해 매개변인인 자기낙담을 투입했을 때 자기효능감이 사회적 적응에 미치는 영향의 정도가 작아졌으며, 통계적으로 유의하지 않았기 때문에 완전매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

다. 간접효과 유의성 검증

회귀모형에서 나타난 간접효과의 유의성을 검증한 결과는 <Table 8>과 같다. 자기효능감이 자기낙담을 거쳐 개인정서 적응으로 가는 간접효과의 경우, 신뢰구간에 0를 포함하지 않아서 통계적으로 유의하였다(B=.462, 95% Bias-corrected CI=.237~.702). 즉, 자기효능감 수준이 높을수록 자기낙담 수준이 낮아져서 개인정서 적응 수준이 높아지는 것을 확인할 수 있다.

다음으로 자기효능감이 자기낙담을 거쳐 사회적 적응으로 가는 간접효과의 경우, 신뢰구간에 0를 포함하지 않아서 통계적으로 유의하였다 (B=.425, 95% Bias-corrected CI=.167~.716). 즉, 자기효능감 수준이 높을수록 자기낙담 수준이 낮아져서 사회적 적응 수준이 높아지는 것을 확인할 수 있다.

<Table 8> Bootstrapping results to verify the significance of the mediating effect of self-discouragement

predictor variable	Bootstrap estimates		95% Bias-corrected CI	
	B	SE	LL	UL
self-efficacy → self-discouragement → personal emotional adaptation	.462	.119	.237	.702
self-efficacy → self-discouragement → social adaptation	.425	.138	.167	.716

Ⅳ. 결 론

본 연구는 대학생의 자기효능감과 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향과 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담이 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 본 연구에서 확인하고자 한 연구문제를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

먼저, 주요변인들인 자기효능감, 자기낙담, 대학생활적응 간의 관계를 확인한 결과, 대학생활적응의 하위변인인 학업적 적응은 대부분의 변인들과 유의한 관련성이 없는 것으로 확인되었다. 자기효능감은 자기낙담과 부적상관, 개인정서 적응과 정적상관, 사회적 적응과 정적상관이 확인되었고, 자기낙담은 개인정서 적응과 부적상관, 사회적 적응과 부적상관이 있었다.

이러한 결과는 자기효능감이 낮을수록 성공할 가능성을 낮게 지각하고, 정서적 불안감과 어려움을 유발하여 대학생활적응에 어려움을 겪는다는 결과와 같은 맥락이다(Noh and Jeong, 2007; Sim and Moon, 2015). 또한 자기낙담한 사람들은 유용한 삶의 방식에 따라 행동하지 않고, 부적응적, 병리적 행동을 하게 되고, 대인관계에서 열등감으로 삶을 살아가게 된다는 결과와도 결을 같이한다(Bahlmann and Dinter, 2001). 따라서 자기효능감은 대학생활적응에 긍정적인 영향을 미치고, 자기낙담은 부정적인 영향을 미칠 수 있음이 확인되었다.

둘째, 대학생의 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인한 결과, 자기효능감은 개인정서 적응과 사회적 적응에 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 자기효능감 수준이 높을수록 개인정서 적응과 사회적 적응 수준이 높아지는 것을 확인하였다. 자기효능감 하위변인 중 자신감과 자기조절감이 개인정서 적응에 정적 영향을 미쳤고, 사회적 적응에는 자기조절감만 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자신감은 자신의 능력과 가치에 대한 확신이므로(Mun, 2020), 개인의 삶에 한정되는 개인정서 적응에는 영향을 주는 변인으로 확인되지만, 사회적 관계에서는 지나친 자신감이 오히려 해가 될 수 있으므로 사회적 적응에는 영향을 미치지 않았을 것으로 추론된다. 반면, 자기조절감은 스스로 관찰하고 판단하여 반응할 수 있는가에 대한 기대감을 의미하므로(Mark et al.. 2011), 관찰할 수 있는 능력이 사회적 관계에서 조망할 수 있는 능력으로 연결되어 사회적 적응에도 긍정적인 영향을 주는 것으로 생각해볼 수 있다. 따라서 대학생활 중에서 사회적 적응에 어려움을 겪는 학생은 자기조절감을 키워줄 수 있도록 돕고, 개인정서 적응에 어려움을 겪을 경우에는 자신감도 함께 키워줄 수 있도록 도울 필요가 있겠다.

셋째, 대학생의 자기낙담이 대학생활적응에 미치는 영향을 확인한 결과, 자기낙담은 개인정서 적응과 사회적 적응에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나 자기낙담 수준이 높을수록 개인정서 적응과 사회적 적응 수준이 낮아지는 것을 확인하였다. 자기낙담 하위변인 중 인지적 자기낙담과 정서적 자기낙담은 개인정서 적응에 부정 영향을 미쳤고, 사회적 적응에는 인지적 자기낙담만 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 인지적 자기낙담 수준이 높을수록 개인정서 적응과 사회적 적응 수준이 낮아지는 것을 의미한다.

본 연구에서는 인지적 자기낙담이 대학생활적응에 부정적인 영향을 미치는 주요변인으로 확인되었다. 자기낙담은 성공에 대한 자기 확신이 없는 상태이고, 인지적으로 자기낙담 수준이 높은 사람은 독단적인 신념에 매달리는 경향이 있다(Noh and Jeong, 2007). 이러한 부적응적인 신념체계는 심리장애를 가지고 있는 사람들에게서도 동일하게 확인되는데, 부정적인 사고가 습관화되어 의식적인 자각없이 부정적인 사고를 하게 되어 심리장애가 유발되므로, 인지의 변화를 통해서 치료가 됨을 강조하고 있다(Kwon, 2012). 특히, 인지치료에서는 역기능적인 신념체계가 병리적인 정서와 부적응적인 행동을 유발하므로 인지

의 변화를 강조하고 있다. 인지적인 자기낙담은 자신의 문제를 해결할 가능성이 없다고 생각하여 확신을 꺽게 만드는 사고체계이므로(Dinkmeyer and Eckstein, 1996), 이러한 역기능적인 신념체계가 심리적 부적응 양상을 비롯하여 대학생활적응에 가장 부정적인 영향을 미치게 되는 것으로 추론된다. 따라서 대학생활적응에 어려움을 겪는 대학생들은 인지적인 사고체계를 확인하여 변화할 수 있도록 도울 필요가 있을 것이다.

넷째, 대학생의 자기효능감과 개인정서 적응의 관계에서 자기낙담은 부분매개효과가 있는 것으로 확인되었고, 자기효능감과 사회적 적응의 관계에서 자기낙담은 완전매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 자기효능감이 낮은 대학생들이 대학생활에 적응하도록 돕는 데 있어서 개인정서적 적응과 사회적 적응에 있어서 구성이 달라질 수 있음을 뜻한다.

개인정서적으로 적응할 수 있도록 돕는 데 있어서는 예측변인인 자기효능감을 향상시키는 것도 도움이 되고, 자기효능감이 낮아서 개인정서적 적응에 어려움을 겪을 때 매개변인인 자기낙담 수준이 더 떨어지지 않도록 중재하는 것도 효과적임을 의미한다. 이러한 결과는 자기효능감이 높은 대학생은 도전적으로 노력하는 경향이 있고(Lee, 2011), 스스로 자신의 스트레스를 관리 조절하고(Park and Ju, 2022), 적극적이고 지속적으로 노력하여 대학생활에 잘 적응할 수 있다는 선행연구와 같은 맥락이다. 자기효능감은 자신의 능력을 믿고 자신감을 가지고 문제를 해결하는 능력이므로 자기효능감이 개인정서적 적응에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 해석할 수가 있다. 또한 자기효능감이 낮아지면 자신에 대한 부정적인 평가를 하게 되고 이는 대학생활적응에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구(Park and Ju, 2022)는 본 연구결과와 같은 맥락으로 낮은 자기효능감이 자기낙담으로 이어져 개인정서적 적응에 미치는 부정적인 영향이 더욱 가속화될 수 있음을 시사하는 결과이다.

반면, 자기효능감이 낮은 대학생들이 사회적으로 적응하도록 돕는데 있어서는 매개변인인 자기낙담을 통해서만 유의한 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 자기효능감이 떨어질수록 대인관계에서 소극적인 태도를 보이고, 자신에게 비판적이며, 대학생활적응에 어려움을 겪는다는 선행연구와 같은 맥락이다(Jung and Chae, 2018; Kim and Kim, 2016). 낮은 자기효능감은 부정적인 사건을 더욱 확대해석하여 부정적인 반응을 하며 낙담하게 되고, 자기낙담하는 사람은 타인에게 무시당하고 배척당할지도 모른다는 두려움을 가지고 대인관계를 회피하게 되어 사회적 적응에 어려움을 겪게 될 수밖에 없다는 것이다. 대인관계에서 소극적인 태도를 보이며 사회적 적응에 어려움을 겪을 때에는 자기효능감을 향상시키는 것에 초점을 맞추는 것이 아니라 자기낙담 수준이 떨어지지 않도록 도와주어 스스로에 대한 비관적인 태도에서 벗어나도록 중재할 필요가 있음을 시사한다.

본 연구를 통해 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 자기낙담의 매개효과가 있음이 실증적으로 검증되었으므로, 자기효능감이 낮은 대학생들의 대학생활적응을 돕는 데 있어서 자기낙담으로 이어지지 않도록 중재할 필요가 있다는 근거자료로 본 연구결과가 활용될 수 있을 것이다.

본 연구결과는 다음과 같은 점에서 의의가 있다. 첫째, 자기효능감이 낮은 대학생들의 대학생활적응을 향상시키도록 돕는 상담이나 비교과 프로그램을 준비할 때, 개인정서 적응에 어려움을 겪을 때는 자신감을 회복시키고 자기조절감을 갖도록 도와주어야 하고, 사회적 적응에 어려움을 겪는 학생은 자기조절감에 초점을 맞추도록 하여야 함을 실증적으로 검증하였다. 둘째, 스스로 능력이 없는 사람으로 인식하고, 삶을 회의적으로 바라보며 자기낙담 상태에 있는 대학생들의 경우에는 부적응적인 신념체계를 변화시키도록 도와야 함을 검증하였다. 역기능적인 사고과정의 변화를 통해 대학생활적응력이 향상될 수 있음을

확인하였다. 마지막으로, 본 연구의 매개경로를 고려할 때, 자기효능감이 낮은 대학생들의 경우, 자기낙담으로 이어지지 않도록 중재할 필요가 있다. 자기낙담으로 이어지지 않도록 하는 중재를 통해서 부적응적인 대학생활로 이어지는 악순환을 막을 수 있게 될 것이다. 덧붙여 개인정서적 적응을 돕는 데 있어서는 자기효능감만 향상시키는 것이 도움이 되지만, 자기효능감이 낮은 대학생들의 사회적 적응을 돕는 데 있어서는 자기낙담을 통해서만 효과적임을 확인하였다.

References

Bahlmann R and Dinter DL(2001). Encouraging self-encouragement: an effect study of the encouraging-training schoenakerconcopt. The Journal of Individual Psychology, 57, 273~288.

Baker RW and Siryk B(1984). Measuring adjustment to college. Journal of Counseling Psychology, 31: 179~189.

Bandura A(1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman & Company.

ChosunMedia(2023.09.29). Analysis of the dropout status of new students at 4-year universities nationwide in 2022. https://edu.chosun.com/site/data/html_dir/2023/09/26/2023092680100.html

Dinkmeyer D and Eckstein D(1996). Leadership by encouragement. New York: St. Lucie Press.

Hayes AF(2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. New York: Guilford Press.

Hong DH and Kim JS(2021). The mediating effects of grit in the relationship between mindsets and college adjustment. Journal of Education & Culture, 27(1), 153~171.

Hong HK(2012). The effects of self-efficacy on job embeddedness innovation behaviors, and organizational citizenship behaviors. Unpublished doctoral thesis. Sejong University.

Hong SH(2021). Effects of College Life Adjustment and Academic Stress on Depression of College Women in the COVID-19 Pandemic. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 21(22), 715~723.

Hyun JW(1992). The impact of 'perfectionism' tendency and evaluation level on task performance. Unpublished master's thesis. Yonsei University.

Jung HJ and Chae MJ(2018). Influence of self-efficacy and academic stress on adjustment to college life among nursing students. Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 8(8), 403~417.

Kang JH, Bak AR and Han ST(2020). A Phenomenological Study of the Lifestyle Change Experiences of Undergraduate Due to COVID-19. Journal of Korea Entertainment Industry Association, 14(5), 289~297. http://dx.doi.org/10.21184/jkeia.2020.7.14.5.289

Kim KW and Cho YH(2011). Mediation and moderation effects of self-efficacy between career stress and college adjustment among freshman. Korean Journal of Youth Studies, 18, 197~218.

Kwon SJ(2018). The effects of multidimensional perfectionism and anger rumination on student adaptation to college: Mediation of the anger experience and anger expression. Unpublished doctoral thesis. Hanyang University.

Lee SJ(2011). The Effect of Flow on Learning and Self-efficacy on College Adaptation and Academic Achievement in Undergraduate Students. Korean Journal of Educational Psychology, 25(2), 235~253.

Mark MM, Donaldson SI and Compbell B(2011). Social psychology and evaluation. New York: The Guilford Press.

Min SY and Chung SK(2006). Self efficacy and stress coping strategies of nursing students. Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 15(3), 299~307.

Mun MY(2020). Empathic ability and self-efficacy on problem solving ability in nursing students. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 20(3), 277~292.

Noh AY and Jeong M(2007). Development and validation of the self encouragement-discouragement inventory. The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 19(3), 675~692.

Park HJ and Ju HJ(2022). Effects of failure tolerance

and self-efficacy on adaptation to college life according to clusters of perfectionism. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 22(14), 367~381.
http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.14.367

Park KM, Lee JY and Kang SH(2020). The Mediating Effects of Self-efficacy on the relationship among College Students' Dispositional Optimism and Adjustment to College life. The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction, 20(3), 1115-1137.
http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2020.20.3.1115

Roh SY(2017). Mediating effects of resilience between academic stress and college adjustment in nursing students. The Korean Journal of Growth and Development, 25(2), 203~209.

Shin JY(2014). The mediating effects of ego-resilience and coping strategy, social support in the relation between life stress and on adjustment in college life. Unpublished doctoral thesis. Catholic University of Daegu.

Shrout PE and Bolger N(2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. Psychological Methods, 7, 422~445.

Sim HS and Moon WH(2015). Relationships between self-efficacy, stress, depression and adjustment of college students. Indian Journal of Science and Technology, 8(3), 1~8.

Torsheim T, Aaroe LE and Wold B(2003). School-related stress, social support, and distress: Prospective analysis of reciprocal and multilevel relationships. Scandinavian Journal of Psychology, 44(2), 153~159.

Yoo MH(2023). Review of domestic research trends and support methods for university students' adaptation: Focusing on psychological and emotional factors. Journal of Education & Culture, 29(6), 351~371.
http://dx.doi.org/10.24159/joec.2023.29.6.351

Kwon SM(2012). Modern psychotherapy and counseling theory. Seoul: Hakjisa.

• Received : 08 February, 2024
• Revised : 05 March, 2024
• Accepted : 11 March, 2024