



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 대학생활적응이 행복감에  
미치는 영향:  
자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과

제주대학교 보건복지대학원

사회복지학과

이재상

2022년 8월

대학생의 대학생활적응이 행복감에  
미치는 영향:  
자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과




지도교수 김 상 미

이 재 상

이 논문을 사회복지학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 8월

이재상의 사회복지학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	남진열	
위 원	고관우	
위 원	김상미	

제주대학교 보건복지대학원

2022년 8월

The Influence of Adaptation to Campus Life  
on happiness in University Students:  
Double-mediated effects of self-efficacy and social  
support.

Jae-Sang Lee  
(Supervised by Sang-Mi Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the  
requirement for the degree of Master of Social Welfare

2022. 08.

This thesis has been examined and approved.

Department of Social Welfare  
GRADUATE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH AND WELFARE  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 목차

## I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 ..... 1
2. 연구문제 ..... 3

## II. 이론적 배경

1. 대학생 ..... 4
2. 대학생활적응 ..... 5
3. 자기효능감 ..... 11
4. 사회적지지 ..... 15
5. 행복감 ..... 19
6. 주요 변인 간 선행연구 고찰 ..... 23

## III. 연구방법

1. 연구모형 ..... 30
2. 연구대상 및 자료수집 ..... 31
3. 측정도구 ..... 31
4. 연구가설 ..... 36
5. 자료분석방법 ..... 37

## IV. 연구결과

1. 연구대상의 인구통계학적 특성 ..... 39
2. 주요변수에 대한 기술통계 분석 ..... 41
3. 인구통계학적 특성에 따른 주요변수의 차이 분석 ..... 43
4. 주요변수들 간 상관관계분석 ..... 54
5. 이중매개효과 검증 ..... 56

## V. 결론

1. 연구요약 .....	66
2. 함의 및 제언 .....	72
3. 연구의 한계 .....	74
참고문헌 .....	76
<abstract> .....	91
<부록> .....	94

## 표 목차

<표 1> 대학생활적응척도 관련 하위 구성요소 .....	9
<표 2> 자기효능감척도 관련 하위 구성요소 .....	14
<표 3> 사회적지지척도 관련 하위 구성요소 .....	17
<표 4> 행복감척도 관련 하위 구성요소 .....	22
<표 5> 대학생활적응척도 신뢰도 .....	32
<표 6> 자기효능감척도 신뢰도 .....	33
<표 7> 사회적지지척도 신뢰도 .....	34
<표 8> 행복감척도 신뢰도 .....	35
<표 9> 인구통계학적 특성 .....	40
<표 10> 주요변수에 대한 기술통계 분석 .....	42
<표 11> 인구통계학적 특성에 따른 대학생활적응의 차이 .....	44
<표 12> 인구통계학적 특성에 따른 개인·정서적 적응의 차이 .....	45
<표 13> 인구통계학적 특성에 따른 학문적 적응의 차이 .....	46
<표 14> 인구통계학적 특성에 따른 사회적 적응의 차이 .....	47
<표 15> 인구통계학적 특성에 따른 자기효능감의 차이 .....	48
<표 16> 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지의 차이 .....	49

<표 17> 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이 .....	50
<표 18> 인구통계학적 특성에 따른 내적행복의 차이 .....	51
<표 19> 인구통계학적 특성에 따른 외적행복의 차이 .....	52
<표 20> 인구통계학적 특성에 따른 자기조절행복의 차이 .....	53
<표 21> 주요변수 간 상관관계 분석결과 .....	55
<표 22> 대학생활적응과 행복감의 관계 .....	58
<표 23> 대학생활적응과 자기효능감의 관계 .....	59
<표 24> 대학생활적응 및 자기효능감과 사회적지지와의 관계 .....	60
<표 25> 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지와 행복감의 관계 .....	61
<표 26> 자기효능감과 사회적지지의 매개효과 .....	63
<표 27> 이중 매개효과 검증 분석 .....	64
<표 28> 연구가설 검증 요약 .....	71

## 그림 목차

[그림 1] 연구모형 .....	30
[그림 2] 분석된 연구모형 .....	66

## 대학생의 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향:

자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과

이 재 상

제주대학교 보건복지대학원 사회복지학과

지도교수 김 상 미

본 연구는 대학생의 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향을 파악하고, 대학생 생활적응이 행복감에 미치는 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과 검증은 통하여, 대학생활적응의 중요성과 대학생의 행복감 증진을 위한 내·외적 방안을 모색하고 기초자료를 구축하는데 목적이 있다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫 번째, 대학생의 인구통계학적 특성에 따라 대학생활적응, 행복감, 자기효능감, 사회적지지의 차이가 있는가, 두 번째, 대학생활적응은 행복감에 직접적인 영향을 미치는가, 세 번째, 대학생활적응이 행복감에 미치는 과정에서 자기효능감과 사회적지지는 이중매개효과가 있는가이다.

연구의 검증을 위해 구조화된 설문지를 통해 대학생활적응척도 20문항, 자기효능감 19문항, 사회적지지 12문항, 행복감척도 21문항을 측정도구로 활용하였으며, 2022년 4월 한 달 간 제주도내 대학교에 재학 중인 학생들 중 총 213부 중 응답이 불성실하거나 완료되지 않은 6부를 제외한 207부(여성: 129명, 남성 78명)의 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 21.0 프로그램과 SPSS Macro Process(Ver.4.1)를 이용하여 신뢰도 분석, 빈도분석, 기술통계분석, T-test 및 ANOVA, 상관관계분석, SPSS Macro Process(Ver.4.1)의 Model 6을 활용하여 회귀분석 등을 실시하였다.



본 연구의 분석결과는 다음과 같다. 첫 번째, 일반적인 특성 중 학생회 활동을 하는 학생이 대학생활적응과 행복감의 수준이 높으며, 2학년이 4학년보다 행복감이 더 높고, 동아리 활동을 하는 대학생이 하지 않는 학생보다 행복감의 수준이 더 높았다. 두 번째, 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지, 행복감 간에 모두 정(+)적 상관관계로 나타났다. 세 번째, 대학생활적응은 행복감에 직접적인 영향을 미쳤다. 네 번째, 자기효능감과 사회적지지는 각각 대학생활적응과 행복감의 관계에서 단일 매개효과가 있었다. 마지막으로 대학생활적응과 행복감의 관계에서 자기효능감과 사회적지지는 이중매개효과가 있음을 검증하였다.

연구의 함의는 다음과 같다. 첫 번째, 인구통계학적 특성의 직·간접적 영향을 검증함으로써 통제변수로 설정한 당위성을 검증하는데 의의가 있다. 두 번째, 본 연구를 통해 대학생활적응과 자기효능감, 사회적지지는 대학생의 행복감에 유의한 정(+)적 상관관계를 보여주는 주요변인임을 검증하였다. 세 번째, 본 연구를 통해 대학생활적응이 대학생의 행복감에 미치는 효과의 직·간접적 경로를 검증한 것에 의의가 있다.

본 연구의 제언은 다음과 같다. 첫 번째, 대학생의 대학생활적응과 행복감을 높일 수 있는 방안으로 동아리, 학생회 활동 등 다양한 경험활동에 접근할 수 있는 기회를 마련할 필요성이 있다. 두 번째, 대학생의 행복감을 높이기 위하여, 대학입학 초기 대학생활 적응을 위한 다채로운 프로그램을 운영할 필요성이 있다. 세 번째 좀 더 구체적으로 제안하기 위해 본 연구에서 검증했듯이 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향을 이중매개 하는 내적인 요인인 자기효능감과 외적인 요인인 사회적 지지를 향상시키기 위한 세분화된 프로그램이 필요하다.

**주제어:** 대학생, 대학생활적응, 행복감, 자기효능감, 사회적지지, 이중매개

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

대한민국 헌법 제10조에 “모든 국민은 인간으로서의 존엄과 가치를 가지고, 행복을 추구할 권리를 가지며, 국가는 개인이 가지는 불가침의 기본적 인권을 확인하고 이를 보장할 의무를 지닌다고 명시되어 있다.” 하지만 유엔 산하 자문기구인 지속가능한 발전해법 네트워크(이하 “SDSN”, 2022)에 따르면 우리나라의 행복지수는 5.93점으로 국내총생산과 기대수명 항목에서는 높은 수치를 보이고 있지만 146개국 중 59위에 그쳐 2016년부터 현재까지 60위 전후에 머물러 있다.

국립국어원(2000) 표준국어대사전에 행복감은 생활에서 충분한 만족과 기쁨을 느끼는 마음 또는 그런 느낌이라고 정의하고 있다. 즉 개인의 생활환경에 따라 행복에 영향을 주는 조건도 다르고, 주관적인 인식에 따라 행복감을 다르게 느낄 수 있음을 의미한다.

대학생 시기는 발달학적 관점에서 볼 때 후기 청소년기에 속한다. 이 시기의 대표적인 과업은 자아정체감을 성립시키고 보호자인 부모로부터 심리적인 독립을 이룰 뿐만 아니라 직업적 진로를 결정하고 구체화 및 실제화해 나가는 과정이다(황매향·박혜영, 2005). 때문에 대학생은 미성년자에서 성인이 되어가는 과도기로서 새로운 변화를 경험 하게 되고 이에 따른 다양한 어려움과 혼란을 경험할 수 있는 시기다(서현·송선화, 2010). 즉 이러한 발달과업 상의 위기들은 행복감이 낮아질 수 있는 위험을 높이게 하는 요인이 되는 것이다.

하지만 대학생이 대학생활을 경험하고 적응해가는 것은 성인으로서 독립할 수 있는 기회가 되며, 이러한 경험들은 졸업 후 직장인으로서 직장과 직무에 대한 만족도 향상에 영향을 미친다(고흥월·황재원·이자명, 2020). 뿐만 아니라 대학생활에 적응할수록 개인의 생활만족을 높이고, 부정적인 정서를 낮춰 결과적으로 개인의 행복감을 높여주는 요인이 된다(강민완·김선아·심제은, 2010).

과거 대학생이 학업을 중단하는 이유가 경제적인 빈곤이 대다수의 비율을 차지했던 반면 최근에는 학업의 성취동기가 낮고 대학생활에 부적응하는 것이 학업 중단에의 주요 원인이 되고 있다(이영애, 2006; 김학용, 2019). 게다가 2019년 겨울부터 시작된 코로나19로 인하여 2년 넘게 개강이 지연되거나, 평소에 익숙했던 대면수업에서 비대면 수업으로 방식이 바뀌고 축제, 입학식, 개강식, 졸업식과 같은 주요 행사들이 전면 취소가 되는 등 많은 변화를 경험한 것으로 나타났다(인효연·이정신·김수정, 2021). 그 결과 변화에 대해 적절히 적응을 하는 대학생들도 있으나 대인관계 위축, 시간관리 부재로 인한 부정적 정서경험 등을 경험하게 됨으로써 휴학·자퇴 등의 중도탈락으로 연결될 수 있는 위기를 경험하는 경우가 많아졌다(김연정, 2022).

보건복지부(2020)의 국민 정신건강 실태조사 결과, 19~29세의 우울정도(M=6.36)가 전체연령의 우울정도(M=5.52)보다 높았으며, 연령대 별로 비교 해봐도 1위를 차지할 만큼 심각하다. 또한 우울의 하위요인을 살펴보면 흥미와 즐거움이 없으며, 자기효능감의 저하 등을 다른 연령층에 비해 심각하게 느끼고 있는 것으로 나타났다. 이는 자기효능감이 저하되고 행복감을 상실한 청년들이 우울감을 더 많이 느끼고 있다는 결과를 보여주는 것이다.

자기효능감은 다양하게 변화하는 환경 안에서 스스로의 능력에 대한 믿음을 가지고 발생할 수 있는 문제를 해결하는 능력이라는 점에서(이진숙·권려원·이연규·홍경주, 2020), 자기효능감이 높은 대학생일수록 문제해결 능력이 높고 학업이나 취업에 대한 스트레스가 낮아 대학생활 적응에 도움을 주게 되며, 결과적으로 행복감을 높이는데 영향을 준다(김수을, 2017).

행복감에 영향을 주는 다른 요인인 사회적 환경은 삶의 행복감 향상에 중요하고, 사회적 관계가 두텁고 신뢰가 높을수록 개인적 역경으로 인한 불행감을 줄일 수 있다고 강조한다(SDSN, 2022). 또한 사회적지지는 외적자원으로 스트레스 상황에서 자신을 보호할 수 있는 완화요인이 될 수 있을 뿐만 아니라 직접적으로 행복감에 영향을 미치기도 한다(곽지혜, 2015). 결과적으로 사회적지지의 수준이 높을수록 행복감을 경험할 수 있는 이유는 사회적 관계로부터 다양한 지원을 받기도 하고 주요 인물로부터 긍정적인 정서들을 얻을 수 있기 때문에 가능하다(Argyle & Martin, 1991).

종합해보면 대학생활 적응이 행복감에 영향을 주고 있고, 자기효능감과 사회적 지지가 대학생활적응 뿐만 아니라 행복감에 영향을 주고 있다는 것이 확인 되었다. 이 밖에도 대학생의 행복감을 높여주는 요인들은 많이 연구되고 있으며(정세영·박재국, 2013; 김정윤·박현숙, 2015; 이하나, 2018; 이윤희·장윤선, 2021), 대학생활적응이 행복감에 직접적으로 미치는 영향을 연구한 경우는 중고령 성인학습자에 대한 연구가 있었다(안근필·김문섭·김진숙, 2021). 또한 중요한 타인으로부터 받는 사회적인 지지가 자기효능감을 높이는 주요 요인으로써 두 변인을 이중매개로 한 연구들이 많이 진행되고 있다(백정연 2016; 이무영, 2018; 조은희·문화진 2019; 조선영, 2021). 하지만 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감, 사회적지지를 이중매개로 하는 연구는 미비하였다.

따라서 본 연구에서는 대학생의 대학생활 적응이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 내적요인 인 자기효능감과 외적요인 인 사회적 지지가 어떤 매개효과를 발휘하는지 알아보고자 한다. 이를 통해 대학생의 대학생활적응의 중요성과 대학생의 행복감 증진을 위한 내·외적 요인들을 파악하기 위한 기초자료를 마련하고, 실제로 대학생의 행복한 대학생활을 위한 대학생활적응 프로그램 구성 시 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구문제

대학생의 대학생활 적응이 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위하여 아래와 같이 연구문제를 선정하였다.

- 연구문제 1. 대학생의 인구통계학적 특성에 따라 대학생활적응, 행복감, 자기효능감, 사회적지지의 차이가 있는가?
- 연구문제 2. 대학생활적응은 행복감에 직접적인 영향을 미치는가?
- 연구문제 3. 대학생활적응이 행복감에 미치는 과정에서, 자기효능감과 사회적 지지는 매개효과가 있는가?

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 대학생

국립국어원(2000) 표준국어대사전에 대학을 고등교육을 베푸는 교육 기관으로 국가와 인류 사회 발전에 필요한 학술 이론과 응용 방법을 교수하고 연구하고, 지도적 인격을 도야하며, 고등학교 졸업자 또는 이와 동등한 학력이 있다고 인정된 사람이 입학하는 곳이라 정의하고 있다. 우리나라에서는 학부와 대학원 과정을 모두 포괄하는 용어이지만 협의의 개념으로는 석사와 박사를 제외한 학부의 과정만을 이야기한다(한상식, 2021). 본 연구에서의 대학생은 석사와 박사를 제외한 학부의 과정을 진행하는 학생으로 고등학교 졸업 또는 동등한 학력을 가진 사람들을 의미한다.

Erikson(1968)은 심리사회적 발달단계에서 대학생의 시기를 초기 성인(만18세~30세)으로 보았으며, Thorndike(1906)는 후기 청년기(만18세~25세)로 보았다. 국내연구에서 강문규(2014)는 대학생을 신체적으로 활발한 활동을 하는 시기로(18세-35세)까지로 보았으며, 이은정(2019)은 대학생을 후기청소년으로 보고 청소년에서 성인으로 건강하게 성장하는 과정의 시기(만19세~24세)로 정의하였다.

선행연구결과 최소 만18세에서 최대 35세로 보고 있었으며, 이시기는 부모로부터 독립을 통해 자아정체감 확립, 진로에 대한 결정 심리·경제적 독립 등 다양한 발달 과업들을 실현해 나가야 한다(김광현·강성배, 2016). 또한 통계청(2021)의 원가정으로부터 독립 필요성 및 적정 독립시기를 연구한 결과 평균 독립 필요시기는 26.3세로 나타났으며, 동아일보(2021) 보도 자료에 따르면 결혼정보회사 듀오가 2030대 독립에 관한 설문조사를 진행한 결과 현실을 고려하여 우리나라에서 독립이 가능한 나이는 29.8세로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 대학생은 고등학교 졸업 후 현재 대학교를 다니고 있고, 다양한 도전에 직면하여, 적응해나가는 시기인 20대로 만19세~29세까지의 성인으로 정의하였다.

## 2. 대학생활적응 (adjustment to college)

### 1) 대학생활적응

Schaffer(1956)는 적응(adaptation)의 개념을 크게 세 가지의 측면으로 보았다. 첫 번째, 적응은 실제적 위기 상황에 놓였을 때 개인의 심리·정서적 측면과 신체적인 측면에서 효과적으로 순응하는 것이다. 두 번째, 적응은 개인과 환경의 요구를 포괄하여 조화롭게 받아들일 수 있도록 하는 것이다. 세 번째, 적응은 사회가 정해놓은 규범과 가치에 맞게 행동하는 것이다. 따라서 적응은 개인이 주어진 환경에 어긋나지 않고 순응하는 협의의 개념이다.

Arkoff(1968)는 적응(adjustment)의 개념을 본인이 영향을 받고 있는 환경이 요구하는 것들에 대해 자신을 맞춰 변화시키거나, 자신에게 맞도록 능동적으로 환경을 변화시켜 대응해나가는 것이라고 하였다. 이는 적응이 단순히 순응의 개념이 아닌 환경까지도 능동적으로 변화시켜 맞춰나간다는 광의의 개념이다.

이에 적응은 주장하는 학자마다 약간의 차이가 있을 수 있으나 보통 주변 환경과 개인 간의 능동적 상호작용을 통해 환경에 자신을 맞추거나 환경을 자신에게 맞춰 변화시키는 과정으로 정의내리고 있다(김광현·강성배, 2016). 즉, 인간은 살면서 피할 수 없는 환경에 변화를 수용하거나 저항하고, 때때로 창조적인 전략을 통해 환경을 재조정하며 변화와 함께 순응하며 나아가는 것이다(강수양, 2021).

우리나라는 대학생이 되기 전까지 치열한 입시경쟁과 부모, 교사 등의 통제에 익숙해져있어, 많은 학생들이 대학에 들어와 적응에 어려움이 있는 부분이 과도한 자율성과 선택들이다(전지은, 2021).

Erikson(1968)이 주장한 심리 사회적 발달 단계에 따르면 초기 성인은 친밀감 대 고립감을 형성하는 시기로 청소년기의 형성된 자아정체감을 타인의 정체성과 연결시키고 조화시키려고 노력하게 된다. 그 과정을 통해 이해, 사랑 등을 받으면 친밀감이 형성되지만 그렇지 못하고 고독하거나 배척받으면 고립감이 형성되

어 고립된 인생을 영위하게 된다. 때문에 대학생활에 적응한다는 것은 대학생이 심리·사회적 적응을 통해 바르게 성장하고 발달하는데 중요한 부분을 차지한다(최인선, 2015).

## 2) 대학생활적응의 중요성

교육부(2022)에 따르면 2021년 전국 고등학교 대학 진학률은 73.7%로 우리나라 고등학생의 10명중 7명 이상은 대학으로 진학하고 있음을 알 수 있다. 대학진학은 졸업 이후 성인이 되는 첫 단계로서 학문의 깊이를 높이고 사회성을 발달시켜 성인이자 어엿한 사회인으로 거듭나는데 중요한 시기라 볼 수 있다(박진아·이은경 2011). 또한 적응 등의 문제로 중·고등학교를 자퇴한 학교 밖 청소년들이 대학진학을 통해 자기 주도적으로 대학생활에 잘 적응하고, 새로운 긍정적 관계를 경험하며, 진정한 배움의 실현을 하는 기회가 되기도 한다(배진욱, 2021). 즉 대학생활에 적응한다는 문제는 보통 적응의 위기에 직면했다고 할 만큼 발달학적으로 핵심적인 위치에 있다는 것을 의미한다(하정희, 2008).

대학생활에 부적응하는 학생들인 경우 학과에 부적응하거나 대인관계의 어려움을 겪게 되고, 학업성취도가 낮아지는 문제 등을 경험하게 된다(심선숙·방미란 2016). 뿐만 아니라 학사경고생의 경우 학업동기가 높음에도 행동화에 어려움을 겪고 있었으며, 자신의 적성 및 진로에 대한 제대로 된 탐색을 진행하지 못한 채 적응에 어려움을 겪고 있는 것으로 나타났다(임이랑 외, 2019). 그 결과 충분한 경험과 탐색의 결여로 다양한 적응기술을 습득하지 못하게 되고, 사회구성원으로서 적응하는 과정에서 다양한 갈등과 문제에 노출 될 수 있는 위험이 높아지게 된다(서정희, 2016).

반면 개인 스스로 충분한 탐색을 통해 자신을 객관화하고 대학진학을 하게 될 경우, 상대적으로 대학생활에 적응할 수 있다(차남현, 2016). 또한 대학생활에 적응했던 각 개인의 경험이나 양식들은 대학졸업 후 직장 또는 사회에 적응하는데 중요한 자원이 되기 때문에 대학생활에 적응하는 것은 중요하다(소용준·박준성, 2016).

### 3) 대학생활적응의 구성요소

대학생활에 잘 적응한다는 것을 어떠한 구성요소를 가지고 분류하고 측정할 것인가에 대한 다양한 연구들이 진행되어 왔다. 그 중 Baker and Siryk(1984)을 바탕으로 구성요소들을 살펴보면 다음과 같다.

#### (1) 개인·정서적 적응

대학생활적응의 구성요소중 하나인 개인·정서적 적응은 대학생활이라는 새로운 환경에 적응해야하는 위기에서 개개인의 직접적·물리적·심리적인 상태와 연관되어 있다(권은진, 2017). 이는 개개인이 학교에서 경험하는 개별적 경험과는 구별되며, 개개인이 대학교라는 공간 자체에서 느끼는 압박감과 연관되어 있다.

개인의 정서적인 적응을 방해하는 문제들은 우울, 불안, 낮은 자기효능감과 같은 심리적 고통으로 발현될 수 있다. 개인의 정서적 적응이 낮을 경우 대학생들이 학업을 중단하고 중도 포기 하는 경우가 발생하며(이미라·전현숙, 2015), 불안 및 우울과 같은 부정적 정서 요인들은 대학생활의 중단을 예측하는 변인으로 일관되게 보고되고 있기 때문에 개인·정서적 적응은 대학생활적응을 파악하는데 주요 구성요소라 할 수 있다(Pappas & Loring 1985; 김성완, 2017; 박선영, 2018; 윤태경, 2022).

#### (2) 학업적 적응

대학생활적응의 구성요소 중 또 다른 하나인 학업적 적응은 대학생활적응수준을 평가하는 핵심기준으로 평가되어 사용되어 왔다(Gerdes & Mallinckrodt, 1994). 학교생활에 있어 학업성취는 중요한 과업중 하나며, 최근연구에서는 학업적 적응뿐만 아니라 정서적, 사회적 적응을 대학생들이 중도탈락하지 않고 적응할 수 있는 요인으로 보고 있지만 여전히 학업적 적응은 성공적인 대학생활적응에 필요한 주요요소다(조화진, 2004; 김지윤 2015; 이미라·전현숙, 2015).

결과적으로 학업적 적응은 학교에서 요구하는 학업과제에 대해 개인이 어느



정도의 수준으로 적응하는가의 문제로 과제에 대한 개인의 태도, 과제조절 능력, 학업환경에 대한 만족 등을 통해 달성해 간다(권은진, 2017).

### (3) 사회적 적응

사회적 적응은 대학생이 대학 내에서 수행하고 있는 다양한 사회적인 활동과 그 과정에서 맺는 대인관계에 대한 개인의 적응 정도를 의미한다(김정희, 2017). 대학신입생의 위기 중 하나는 낯선 환경으로부터의 적응, 외로움 등과 같은 독립 후 변화하는 환경으로부터 경험하는 물리적·정서적 반응들이다(서현·송선화, 2010). 때문에 사회적 적응에서 중요한 과제는 대학이라는 새로운 사회에 개인의 삶을 통합하고 적응해나가며, 새로운 관계들로부터 자신의 지지기반을 구축해 나가는 것을 포함한다(이윤정·장현성, 2016).

종합해보면 대학 내 구성원들과 다양한 상호작용을 통해 얻는 긍정적인 정서들은 사회적 적응을 높이는데 중요하며, 환경으로부터 적응수준이 높을수록 긍정적인 정서를 얻고, 학습동기가 높아지기 때문에 사회적 적응은 대학생활적응에 있어 주요 구성요소 중 하나이다(김현숙 2001).

### (4) 대학환경 적응(대학환경 애착)

대학환경 적응 또는 대학환경에 대한 애착은 자신이 다니고 있는 대학교에 대한 애착수준과 대학마다의 환경과 교육방식 등에 적응하는 정도를 의미한다(김정희 2007). Baker and Siryk(1984)는 대학애착 수준에 따라 대학지속 여부와 높은 상관을 보이고 있으며, 개인의 대학생활 지속 및 학위를 취득하는 과정 등을 예측하는데 주요 변인이라 하였다.

연구들마다 하위 구성요소가 통합되거나 새롭게 분류되면서 대학환경적응은 사회적 적응과 타당도 연구에서 유사한 지점을 발견하고 제외하거나 다른 구성요소 등에 통합되어 연구되는 경우도 있었다(신지연, 2014; 권선주, 2018; 오민아, 2020).

선행연구를 바탕으로 활용된 척도의 구성요소를 정리해 보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 대학생활적응척도 관련 하위 구성요소

연구자	분야	구성요소	비고
Baker·Siryk (1984)	심리	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 대학환경 적응	척도개발 (SACQ)
한덕웅 등 (1991)	심리	주관적 복지, 대학적응, 학과적응, 대학생활 전반적응	자체개발
현진원 (1992)	심리	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 대학환경 적응	SACQ 변안
김은정 등 (1992)	심리	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응, 일반적 적응	SACQ 변안 수정·보완
최영희 (1999)	복지 (청소년)	개인·정서적응, 학업적응, 사회적응, 일반적응	SACQ 변안 수정·보완
김현숙 등 (2001)	무용	정서적 적응, 학문적 적응, 사회적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착	SACQ 변안 수정·보완
정은이 등 (2009)	교육	개인심리, 학업활동, 대인관계, 진로준비, 사회체험	자체개발 (대학적응척도)
박희석 (2010)	관광경영	개인·정서적응, 학업적 적응, 사회적적응, 대학환경적 적응	SACQ 변안 수정·보완
신지연 (2014)	교육	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응	SACQ 변안 수정·보완
권선주 (2018)	심리	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응	SACQ 변안 수정·보완
오민아 (2020)	교육	개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응	SACQ 변안 수정·보완

이상 대학생활적응의 구성요소를 살펴본 결과 개인·정서적 적응, 학업적 적응, 사회적 적응이 가장 공통되게 사용되었다. 이는 Baker and Siryk(1984)가 변안한 SACQ의 구성요소를 바탕으로 교육, 복지, 심리 등 다양한 학문분야에서 각각의 연구목적에 부합하게 조금씩 수정·보완하여 사용한 것으로 볼 수 있다. 그 외에 자체적으로 개발한 척도들도 SACQ의 요소들과 유사하거나 영향을 받은 것으로 나타났다(김광현·강성배, 2016).

본 연구에서 사용한 대학생활적응척도의 구성요소 또한 Baker and Siryk(1984)가 제작하고 현진원(1992), 오민아(2020)가 변안·수정한 개념으로 크게 세 가지 하위요인으로 분류하였다. 첫 번째, 개인·정서적 적응(Social-emotional Adjustment)은 일반적으로 신체·심리적인 문제로 발생할 수 있는 대학 내에서 학생들 서로간의 상호작용, 삶에 대한 태도 등을 스스로 탐색하고 얼마만큼의 개인·정서적 적응을 했는가를 의미한다. 두 번째, 학문적 적응(Academic Adjustment)은 대학교에서 제시하는 학업적인 수준을 얼마만큼 성취하고 적응하는지를 평가하는 것이다. 이는 인지적 학습능력 뿐만 아니라 학업동기, 학업환경에 대한 만족감, 일상생활 속 시간관리 등이 함께 구성된다(이순례, 2016). 세 번째, 사회적 적응(Social Adjustment)은 대학생들이 학교라는 사회 안에서 적응하는 정도를 평가하는 것으로 사회적 관계에 대한 만족수준, 사회적 관계에 대한 유지관리능력, 대학에서 사람들과 원활한 의사소통기술 수준 등을 포함한다.

이처럼 대학생이 학교 내에서 크게 3가지 하위 구성요소인 개인·심리적, 학업적, 사회적 스트레스에 적절히 대처하고 적응해 개인이 속한 학교의 환경과 구성원들과의 애착과 호감을 형성하는 것으로 대학생활적응이라고 정의하였다.

### 3. 자기효능감 (Self-efficacy)

#### 1) 자기효능감

자기효능감(Self-efficacy)이라는 개념은 Bandura(1986)의 사회학습이론에서 발전된 사회인지이론(Social cognitive theory)에서 처음 제시되었다. 개인의 사고와 행동 간의 과정에서 중재하거나 이를 원활히 수행할 수 있도록 동기가 되는 요인으로서 자기참조적 사고(self-efficacy)라는 개념이 등장하였는데, 이때 말하는 자기참조적 사고가 자기효능감인 것이다. 개인 스스로 자기 자신에 대해 가지고 있는 신념은 자신의 행동에 영향을 미친다는 개념으로 다시 말해 자기 스스로가 얼마만큼 잘할 수 있는가에 대한 믿음에 따라 행동의 수준정도가 결정된다는 것을 의미하는 개념이다(Bandura, 1986).

Bandura(1997)는 자기효능감이 형성되는 근원으로 크게 네 가지로 나누어 설명하였다. 첫 번째, 성공에 대한 경험(Mastery Experience)은 자기효능감의 가장 중요한 근원으로 사람들이 스스로의 성취를 통해 성공을 경험하면 자기 자신의 가치와 새로운 환경에 대한 성공 확신을 갖게 되고(남궁별희, 2014), 이는 곧 자기효능감을 높이는 요인이 된다. 두 번째, 언어적인 설득(Verbal Persuasion)은 말을 통하여 스스로가 어떠한 가치를 성취할 수 있는 능력이 있다는 믿음을 강화하는 방법이다. 언어적인 설득만으로 자기효능감을 지속적으로 증가시키는 것은 한계로 보지만, 언어적인 설득은 자기 자신에 대한 확신이 낮은 사람들에 비해 본인 또는 주변으로부터 긍정적인 지지를 받은 사람들에게 성취를 위한 노력과 자기목표에 대한 성공률을 더 높여준다(Bandura, 1997). 세 번째, 대리적 경험(Vicarious Experience)은 타인에 대한 관찰과 비교를 통해 얻는 정보로 모델링을 통해 자기효능감에 영향을 받는 것을 의미한다(유승호 2007). 네 번째, 개인의 생리·정서적인 상태(Physiological and Affective States)는 개인 스스로가 어떠한 과제를 수행하며 전달되는 정서적 또는 생리적 정보의 수준에 따라 자기효능감에 영향을 받는 것을 의미한다. Sherer 등(1982)은 자기효능감을 개인의 일반적

인 성격특성 중 하나로 개념화 하여 처음 경험하는 상황에서 제시되는 과제에도 해결할 수 있는 능력으로 개념화 하였다. 광호근(2007)은 자기효능감의 개념을 내면의 조절·통제의 측면으로도 설명하였는데, 자기효능감 수준이 높다는 것은 어떠한 문제에 직면했을 때, 이를 통제하고 조절할 수 있는 능력 또한 높음을 의미한다.

## 2) 자기효능감의 구성요소

자기효능감의 수준이 높다는 것을 어떠한 구성요소를 가지고 분류하고 측정할 것인가에 대한 다양한 연구들이 진행되어 왔으며, 대상과 측정목적에 따라 신체적 자기효능감(석창혁, 2009; 이상원, 2015), 학업적 자기효능감(오희숙, 2002; 김정수, 2012) 일반적·사회적 효능감(Sherer & Adams, 1983; 김아영, 1996; 차정은, 1997; 이재명, 2009) 등으로 파생되었다. 그 중 Sherer 등(1982)이 분류한 일반적 효능감과 사회적 효능감을 기반으로 한 선행연구들의 구성요소를 살펴보면 다음과 같다.

### (1) 자신감

자신감은 스스로의 능력에 대해 느끼고 있는 확신 또는 확고한 신념의 강도를 의미한다(오민아, 2020). 이는 자신의 가치와 능력에 대한 믿음을 포괄하는 자기효능감의 정의에 비해 오로지 자신의 능력에 대한 믿음의 강도로 그 의미가 국한되어, 상대적으로 축소된 의미로 볼 수 있다(이경희, 2011). 때문에 자신감은 자기효능감을 측정하는 하위구성요소로써 다양한 연구에서 측정도구로 활용되었다(김아영, 1996; 차정은, 1997; 남선이 등, 2006).

자신감은 어려운 과제나 작업에 직면하였을 때 도전적인 활동을 수행할 수 있도록 하는 원동력이 되기 때문에 자신감이 결여 되면, 충분히 수행 가능한 과제임에도 불구하고 스스로 해결할 수 없다는 부정적인 확신을 가진다(최외선·오미나, 1998). 이처럼 자신감은 자신의 능력에 대해 스스로의 인지적인 과정을 통해 성립되고, 다시 정서적 반응으로 표현되는 과정을 거치게 되며, 주어진 과제를

수행하는 동기에 중요한 영향을 미친다(Bandura, 1986).

## (2) 자기조절 효능감(추진력)

자기조절 효능감이란 개인에게 주어진 과제를 수행하기 위해 인지과정을 통해 판단하고 동기과정을 통해 반응하는 전반의 과정을 잘 수행할 수 있다는 기대, 또는 믿음을 의미한다(Bandura, 1986).

자기조절 효능감은 자기조절체계의 반응에 따라 인간행동이 변화하기 때문에, 개개인의 목표에 따른 기준으로 자신의 행동을 판단한다(이경희, 2011). 즉 자기 자신의 행동을 긍정적으로 판단할 경우 새로운 목표를 설정하게 되고, 반대로 부정적으로 평가할 경우 기존 목표 달성을 위한 추가적인 행동을 하는 변화를 보이게 된다(김아영, 1997). 따라서 일반적 자기효능감을 측정하기 위해 자기조절 효능감은 중요한 구성요소 중 하나로 활용 되었다(송윤아, 2010).

Sherer등(1982)이 연구한 자기효능감척도를 변안하는 과정에서 자기조절 효능감은 자기효능감과 자기조절 개념 사이에서 혼동할 수 있기 때문에 추진력으로 용어를 다르게 정의 내리기도 한다(남선이 외, 2006).

## (3) 과제난이도 선호(유능감)

과제난이도 선호는 스스로 통제 가능하고 충분히 다룰 수 있다고 생각하는 새로운 과제들을 선택하며 표출되는 것으로 스스로의 믿음에 따라 그 과제의 수준을 선택하고 행동하는 것을 의미한다(Bandura, 1986). 즉 자기 자신에 대한 믿음이 낮을 경우 과제수행에 대한 불안을 느껴 과제를 회피하거나 포기하게 되며, 반대로 자신에 대한 믿음이 클 경우 더 높은 목표를 설정하거나 노력하게 된다.

과제난이도 선호의 수준에 따라 인간행동의 선택의 과정에 영향을 미치게 되는 행동변수로 작용하기 때문에 과제를 수행할 수 있다는 자기 자신의 능력에 대한 믿음으로 보아 유능감으로 용어를 다르게 정의 내리기도 한다(남선이 외, 2006).

선행연구를 바탕으로 활용된 척도의 구성요소를 정리해 보면 <표 2>과 같다.

<표 2> 자기효능감척도 관련 하위 구성요소

연구자	분야	구성요소	비고
Sherer 등 (1982)	심리	일반적 효능감, 사회적 효능감	척도개발 (SES)
김아영 (1996)	심리	자신감, 자기조절효능감, 과제난 이도선호	SES 변안 수정·보완
차정은 (1997)	심리	자신감, 자기조절효능감, 과제난 이도선호, 귀인	SES 변안 수정·보완
남선이 등 (2006)	복지	자신감, 유능감, 추진력	SES 변안 수정·보완
이재명 (2009)	상담	일반적 효능감, 사회적 효능감	SES 변안 수정·보완
강한나 (2013)	심리	관계형성 및 유지, 의견표현, 권 리주장, 도움요청	자체개발
이영광 등 (2017)	사회과학	일반적 효능감, 사회적 효능감	SES 변안 수정·보완

이상 자기효능감의 구성요소를 살펴본 결과 일반적 효능감의 세부요소인 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도선호 등이 가장 공통되게 사용되었다. 이는 일반적인 자기효능감을 측정하는 근간이 되는 척도가 Sherer 등(1984)이 개발한 SES 척도이며, 이를 바탕으로 변안, 수정, 보완 등을 거쳐 국내에서 사용되어 왔음을 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 자기효능감을 대학생이 대학생활적응을 통해 행복감을 느끼는

과정에서 개인적인 성격특성의 차이요인으로써(Sherer et al, 1982), 새로운 환경에 적응하는 상황에서도 수행해야하는 과제를 잘 해결해나갈 수 있다는 자신감 또는 유능감을 바탕으로 추진해 나갈 수 있는 믿음으로 정의하고자 한다.

#### 4. 사회적지지 (Social Support)

##### 1) 사회적지지

사회적지지(Social Support)는 인간에게 있어 중요한 환경적 변인으로, 부족할 경우 다양한 심리·신체·사회적인 문제가 발생하기 때문에 기존에 있는 사회적 지지체계를 활성화시키거나 개발하는 것이 중요하다(양옥경 외, 2012). 뿐만 아니라 사회적지지가 살면서 직면하게 되는 다양한 어려움을 극복하고, 새롭게 찾아오는 도전들을 해결해나갈 수 있는 힘을 키워줌으로써, 삶의 주요한 전환 시기에 알맞게 대처하는 능력을 갖추게 해준다(Barrera, 1986). 이처럼 사회복지분야에서도 중요한 개념인 사회적지지는 Cobb(1976)가 발표한 논문이 1970년대 중반부터 예방심리학이라는 분야에 관심이 높아지며 확산되었다(정현희, 2020).

Cobb(1976)는 사회적지지의 개념을 사람이 사랑을 받고, 보호를 받으며, 상호간 의사소통과 책임을 가지는 조직에 소속감을 느낄 수 있도록 하는 정보라 정의하였다. House(1981)는 상호간의 교류(정보의 제공, 긍정평가, 실제적인 도움, 정서적인 교류 등)를 강조하였으며, Barrera(1986)는 기존의 학자들이 정의한 개념과 더불어 사회적 지지망의 범위와 수준 등에 대한 주관적 평가로 그 개념을 확장하였다.

국내연구에서 배점모(2008)는 사회적지지의 근원을 가족·친척, 친구, 직장동료, 사회적 기관 등으로 나뉘었으며, 강은경(2014)은 사회라는 체계 안에서 사람들 간의 상호작용을 통해 개인의 정서를 보호하고, 다양한 변화 속의 위기에 적응할 수 있도록 정보·정서·평가·물질 차원으로 제공하는 도움으로 정의하였다.



## 2) 사회적지지의 구성요소

사회적지지 수준이 높다는 것을 어떠한 구성요소를 가지고 분류하고 측정할 것인가에 대한 다양한 연구들이 진행되어 왔으며, 연구자들에 따라 조금씩 차이가 있다. 그 중 Zimit 등(1988)이 개발한 사회적지지 척도를 바탕으로 구성요소들을 살펴보면 다음과 같다.

### (1) 가족의 지지

가족은 자신을 둘러싼 체계 중 기본체계로 다양한 사회체계 중 가장 오래 되었으며, 결속력이 강한 일차집단이다(송성자, 2002). 즉 가족체계는 인간에게 있어 가장 기본이 되는 지지 자원이자 가족구성원들 간 상호영향이 크게 작용하는 관계로 볼 수 있다.

가족은 자신의 선택과 관계없이 태어나면서 자연스럽게 속해지는 곳으로 인간의 기복적 욕구를 충족할 수 있는 기능을 하고 있으며, 서로 간의 상호작용 과정을 거치게 되며 성장하게 된다(김순옥, 2021).

Cobb(1976)는 대상자인 환자가 가족들이 돌봐주며 제공하는 긍정적 정서(사랑, 관심 등)들을 지각하게 될 경우 가치감이 높아지고 소속감을 느끼게 되는 긍정적인 결과를 제시하기도 하였다.

이처럼 가족의 지지는 자신이 도움이 필요할 때 일차적으로 영향을 주는 체계로서 가족구성원들이 제공해주는 긍정적 정서, 물질적·도구적 지원이나 정보의 제공 등을 의미하며, 다양한 갈등으로부터 영향을 받는 부정적 정서들을 크게 완화시켜주는 역할을 한다(Byron, 2005).

### (2) 친구의 지지

친구의 지지는 자신과 가까운 친구들로부터 얻는 긍정적인 정서, 물질 등의 지원을 의미한다(박선애, 2015). Zimet 등(1988)은 가족의 체계를 벗어나면 자신의 친구들로부터 사랑과 관심을 받으며, 존중 받는 의사소통 망을 구성한다고 하였

다. 때문에 청소년 시기가 되면 자연스럽게 부모와의 의사소통 관계가 줄어드는 상황에서 가까운 친구들로부터의 지지는 원가족과 사회를 연결하는 가교역할을 할 수 있다고 하였다(채지연, 2014). 즉 일차적 지지집단인 가족으로부터 벗어나 독립하게 자율성을 학습하는 과정에서 좋은 모델링이 되기 때문에 친구의 지지는 중요하다고 볼 수 있다(김인숙·이경님, 2004).

## (2) 주요 타인의 지지

주요 타인의 지지는 가족 또는 친구를 제외한 주요한 타인들과의 상호작용을 통해 얻을 수 있는 긍정적인 자원들을 의미한다(신준섭·이영분, 1999). 즉 주요 타인들과의 상호작용을 통해 개인의 정서적 적응을 도울 뿐만 아니라 여러 가지 부정적 정서들을 극복하고, 새롭게 직면하는 과제나 도전을 받아들일 수 있게 하는 것이다(김정애, 1994).

주요한 타인으로부터의 지지는 가족과 친구의 지지자원을 통해 얻는 욕구충족 이외에 발생할 수 있는 사회적 욕구를 충족하기 위해, 다양한 사회관계망을 활용하며 얻는 지지를 통해 충족할 수 있다(서리나, 2006).

때문에 가족과 친구의 지지 뿐만 아니라 주요 타인으로부터 얻는 지지는 인간이 사회구성원으로서 지속적인 상호작용을 통해 유대관계를 형성하고 욕구를 충족해나가는데 필요한 주요요소중 하나로 볼 수 있다(이구슬, 2016).

선행연구를 바탕으로 활용된 척도의 구성요소를 정리해 보면 <표 3>과 같다.

<표 3> 사회적지지척도 관련 하위 구성요소

연구자	분야	구성요소	비고
Lowenthal 등 (1968)	복지	지지원의 유무, 지지원의 수, 지지행위의 빈도	자체개발

박지원 (1985)	간호	정서적지지, 정보적지지, 물질적 지지, 평가적 지지	자체개발
Holahan (1985)	심리	평가적지지, 소속지지, 자존심지 지, 유형적 지지	자체개발 (ISEL)
김정희 등 (1986)	행동과학	평가적지지, 자존감지지, 소속감 지지, 물질적 지지	ISEL 변안 수정·보완
Zimet 등 (1988)	심리	가족으로부터의 지지, 친구로부터 의 지지, 주요타인으로부터의 지 지	자체개발 (MSPSS)
황윤경 (1996)	교육	정보적지지, 정서적지지, 물질적 지지, 평가적지지	자체개발
이경주 (1997)	가정학	정서적지지, 자존감지지, 물질적 지지, 정보적지지	자체개발
신준섭 등 (1999)	복지	가족으로부터의 지지, 친구로부터 의 지지, 주요타인으로부터의 지 지	MSPSS 변안
이구슬 (2016)	간호	가족으로부터의 지지, 친구로부터 의 지지, 주요타인으로부터의 지 지	MSPSS 변안 수정·보완
Nick 등 (2018)	심리	존중·정서적지지, 동료적지지, 정 보적지지, 도구적 지지	자체개발 (OSSS)

이상 사회적지지의 구성요소를 살펴본 결과 대인관계만 사회적지지의 구성요  
소로 보는 경우와 대인관계를 포함하여 정보, 물질 등을 폭넓게 구성하는 경우도  
있었다.

본 연구에서는 Zimet(1990)이 주장한 사회적지지 개념인 일상생활 속 도전적이  
거나 스트레스가 많은 상황에서 정서적으로 필요한 부분을 충족시키고 일상적인  
부분들을 관리하는데 도움을 주는 인적인 수준을 측정하는 개념으로서 크게 세  
가지 하위요인으로 분류하였다. 첫 번째, 가족의지지(Family Subscale)는 일반적  
으로 가족들과 정서적으로 고민을 함께 공유할 수 있는지, 가족들이 자신을 위로

해주고 주요결정에 함께 참여할 수 있는지를 의미한다. 두 번째, 친구의지지(Friends Subscale)는 마찬가지로 가족처럼 자신의 문제를 공유하고 의지할 수 있으며, 도움을 줄 수 있는가를 의미한다. 세 번째, 주요 타인의 지지(Significant Other Subscale)는 가족과 친구이외에 자신에게 둘러싼 주요한 사람으로서 정서적으로 자신을 도와줄 수 있는 사람이 있는가를 의미한다.

이처럼 자신을 둘러싼 사회의 구성들인 가족·친구·주요한 타인으로부터 물리적·물질적인 부분보다 대인관계에서 얻을 수 있는 정서적인 측면으로서의 사회적지지라는 개념을 정의하였다.

## 5. 행복감(Psychological of Happiness)

### 1) 행복감

행복감(Psychological of Happiness)은 인간이 살아가면서 굉장히 중요한 요인이다(정성경 2020). 때문에 개인의 행복감에 미치는 요인들에 대한 관심이 높아졌으며, 1960년대에 들어서는 사회과학분야에서 관심도가 높아졌다(김미혜·문정화·성기욱, 2014). 행복을 표현하는 용어들은 주관적 행복감, 주관적 안녕감, 행복감, 심리적 안녕감 등 다양하게 표현되고 있으며(구제언, 2011), 아직까지도 행복감을 연구하는 다양한 학자들이 일치된 개념으로 정의내리지 못하고 있다(이훈구, 1997).

국외연구에서 행복감의 개념을 살펴보면, 크게 쾌락주의와 행복주의라는 두 가지 갈래로 구분할 수 있다. 쾌락주의의 대표적인 학자인 Diener(1984)는 행복이라는 개념을 주관적안녕감(subjective well-being)으로 정의 내렸다. 이는 감정이 다양한 환경과 상호작용을 통해 얻는 경험을 개개인마다의 해석과 태도에 따라 결정되고, 삶에 대한 긍정적인 감정이나 태도를 의미한다. 반면 행복주의의 대표적인 학자인 Ryff(1989)는 이러한 쾌락주의를 비판하고 여러 심리학적 이론들을

기초로 하여 행복을 심리적안녕감(psychological well-being)으로 정의내리고, 개인의 심리적인 기능이 원활하고 건강하게 수행하고 있는 상태라 하였다. 그 외 Argyle(1987)는 심리적 행복은 모든 인간 행동의 궁극적인 결과이고, 긍정적인 내적 경험이며, 높은 수준의 선이라 하였다. 긍정심리학자인 Seligman(2009)은 삶이 즐겁고, 적극적이며 의미가 있을 때 행복이라 정의하였다.

국내연구에서 조근호(2003)은 행복을 경험하는 것은 객관적 상황이나 조건에 의해서가 아니라 개개인의 주관적인 평가에 의한 것임으로 인구사회학적 특성과 상관없이 누릴 수 있는 경험이라 하였다. 권석만(2008)은 행복이란 과거에 대한 긍정적 수용·감사하는 마음을 가지고 현재를 즐기며, 미래에 대한 낙관적이고 도전적인 기대감을 가지고 살아가는 것이라 하였다. 이외 다양한 연구에서 심리적 행복감(Psychological of Happiness), 안녕감(Well-Being), 주관적 안녕감(Subjective Well-Being), 삶의 질(Quality of life)등의 용어로 명명되었다(김명소·김혜원·차경호, 2001). 이렇게 다양한 용어로서 명명되는 행복감의 범위는 삶의 질이라는 포괄적 개념 안에 가장 좁은 의미로 정의하였고 안녕감을 그 사이의 개념으로 보았다(김신영·백혜정, 2008).

## 2) 행복감의 구성요소

행복감의 수준이 높다는 것을 어떠한 구성요소를 가지고 분류하고 측정할 것인가에 대한 다양한 연구들이 진행되어 왔으며, 연구자들에 따라 조금씩 차이가 있다. 본 연구에서는 삶의 질을 제외하고 행복감을 측정한 도구들의 구성요소를 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

### (1) 외적행복

외적행복은 타인이나 외부로부터 오는 자극으로부터 느끼는 긍정적인 감정을 의미한다.

Ryff(1989)는 긍정적인 대인관계를 통해 얻는 상호신뢰, 타인과의 친밀성을 강조하며, 타인으로부터 얻는 긍정적 상호작용을 통해 행복감을 얻는다고 하였다.

뿐만 아니라 경제적 수준, 교육수준, 종교, 사회 환경수준 등과 같은 외부적 요인들은 외적행복에 영향을 미친다(권석만, 2008).

결과적으로 행복을 느끼는 사람이 사회적응력이 높고, 성공적인 삶을 영위하게 될 가능성이 높아지게 되면서 다시 행복감을 높이게 되는 선순환 과정을 거치게 되는 것이다(이경민, 2009).

## (2) 내적행복

내적행복은 자기 자신이 느끼는 긍정적 정서로 스스로가 평가하는 자신의 미래에 대한 기대감 등과 같은 긍정적 정서를 의미한다(최영옥, 2011).

Ryff(1989)는 자아수용이 자기 자신에 대한 긍정적인 태도로 자신의 삶을 긍정적으로 평가하는 정도를 의미하며, 그 수준에 따라 행복감을 느끼는 정도가 달라진다고 하였다. 뿐만 아니라 자신의 잠재력을 실현하기 위한 개인적 성장, 자율성, 삶의 방향성과 목적성을 가지고 있는 것이 행복감을 느끼는데 중요함을 강조하였다.

결과적으로 외부의 자극으로부터 얻는 행복감도 중요하지만 스스로 자신에 대한 믿음을 가지고, 발현되는 긍정적인 정서들을 경험하는 것이 행복감을 느끼는데 중요한 요인 중 하나로 볼 수 있다(이은숙, 2015).

## (3) 자기조절행복

자기조절행복은 자기 자신의 내적 통제력을 바탕으로 생활태도나 습관 등을 통해 얻는 행복감을 의미한다(김수정, 2020).

Ryff(1989)는 행복감을 느끼는데 환경에 대한 통제력을 강조하였는데, 개인이 조절할 수 있는 힘을 바탕으로 주변 환경을 자신에게 적합하게 조절하고 창조해냄으로서 얻는 긍정적인 정서나 생각들을 말한다.

즉 자신을 둘러싸고 있는 주어진 환경을 얼마만큼 개선하고 변화시켜 긍정적인 정서를 불러일으킬 수 있는가가 중요한 과제로서 제시된다(이경민·최윤정, 2009).

선행연구를 바탕으로 활용된 척도의 구성요소를 정리해 보면 <표 4>과 같다.

<표 4> 행복감척도 관련 하위 구성요소

연구자	분야	구성요소	비교
Lyubomirsky (1999)	심리	단일요소	자체개발 (SHS)
Argyle (2001)	심리	긍정적 인지, 사회적 헌신, 긍정적 인 영향, 통제감각, 체력, 자기만 족 및 정신적 경계	자체개발 OHQ
서은국 등 (2011)	심리	만족감, 긍정정서, 부정정서	자체개발 (COMOSWB)
최영옥 (2011)	교육	외적행복, 내적행복, 자기조절행 복	OHQ 변안 수정·보완
황정우 (2011)	복지	만족감, 긍정정서, 부정정서	COMOSWB 수정·보완
정보미 (2012)	교육	자기평가, 타인비교평가, 삶을 즐 기는 태도 평가, 타인과 자신의 삶의 유사도 평가	SHS 변안 수정·보완
김수정 (2020)	복지	외적행복, 내적행복, 자기조절행 복	OHQ 변안 수정·보완

이상 행복감의 구성요소를 살펴본 결과 단일요소를 바탕으로 수정 보완 가정을 거치며 공통된 구성요소들을 범주화하는 경우가 대부분이었다. 크게 해외에서 자체개발한 SHS, OHQ에서 변안 수정·보완된 척도를 사용하거나 국내에서 자체 개발한 COMOSWB척도를 수정·보완하여 사용하는 것을 확인할 수 있었다.

본 연구에서는 Argyle(1995)의 행복감을 느끼는 요인으로 긍정적 인지, 사회적

헌신, 긍정적인 영향, 통제감각, 체력, 자기만족 및 정신적 경계로 총 일곱 가지 범주를 다시 크게 외적행복, 내적행복, 자기조절행복으로 통합하여 행복감이라는 개념을 정의 하였다(최영옥, 2011). 첫 번째 외적 행복은 타인과의 관계 또는 외부적인 요인으로부터 느끼는 긍정적인 감정을 의미한다. 이는 개인이 느끼는 행복에 외부사건들이 영향을 미치는 부분들을 파악하기 위함이다(Ryff, 1989). 두 번째 내적 행복은 자기 자신이 자기 자신으로부터 느끼고 있는 긍정적인 감정들을 의미한다. 객관적 차원이나 외부요인에 의해 결정되는 것이 아닌 주관적으로 느끼는 부분들을 파악하기 위함이다(최영옥 2011). 세 번째 자기조절행복은 본인이 통제하는 생활태도 또는 습관들을 통해 얻는 긍정적인 감정들을 의미한다. 즉 주어진 삶의 조건을 통제하고 관리하며 얻는 각 개인의 긍정적인 정서 상태를 확인할 수 있는 것이다(Erickson, 1989).

따라서 본 연구에서 행복감은 심리적인 행복감으로 외부적 요인과 내부적 요인 그리고 자기 자신이 통제하는 생활태도로부터 얻는 포괄적인 긍정적인 정서로 정의하고자 한다.

## 6. 주요 변인 간 선행연구 고찰

대학생의 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과를 연구하기에 앞서 선행연구를 고찰하며, 변수들 간의 관계를 알아본 결과 아래와 같다.

### 1) 대학생활적응과 관련된 주요변인

대학생활적응과 관련된 주요변인 연구에서 자기효능감, 사회적지지, 행복감을 제외하고 어떠한 요인들이 영향을 미치는지 살펴보면 다음과 같다.

우선 대학생의 성인애착과 대학생활적응 사이에 정(+ )적 상관관계가 있는 것으



로 나타났다(박현영 2010; 박은희 2014). 하지만 부모의 돌봄 수준이 높고, 과보호가 낮아야 대학생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김유진, 2018).

다음으로 심리적으로 적응유연성이 높을수록 대학생활 적응에 정(+)<sup>적</sup> 상관관계가 있으며(최바울, 2007), 이와 유사한 개념인 회복탄력성 또한 대학생활 적응에 정(+)<sup>적</sup> 상관관계가 있었으며(방한승, 2017; 강수양, 2021; 노혜연 2022), 자아탄력성 또한 대학생활 적응에 정(+)<sup>적</sup> 상관관계가 있다는 것을 선행연구를 통해 확인할 수 있었다(서정희, 2012; 신지연 2014; 지상; 2015 이수지 2018; 강기창 2020).

반면 대학생활 적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 주는 요인으로 스트레스가 있었다. 세부요인으로 살펴보면 취업스트레스가 대학생활적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 주고 있었으며(방한승 2017; 박선영 2018), 학업스트레스 또한 대학생활적응을 방해하는 요인으로 나타났다(강철우 2015; 김지운 2015; 오명현 2021). 또한 진로장벽은 취업스트레스와 함께 대학생활적응에 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미치고 있었다(방한승, 2017; 이미경 2018).

대학생활적응에 미치는 다양한 변인들을 살펴본 결과, 정(+)<sup>적</sup> 영향을 미치는 요인인 성인애착, 부모의 돌봄 수준 등이 있었으며, 부(-)<sup>적</sup> 영향을 미치는 스트레스, 진로장벽 등이 있었다.

## 2) 대학생의 인구통계학적 요인과 대학생활적응, 행복감 간의 관계

대학생의 인구통계학적 요인과 대학생활적응과의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 여학생보다 남학생의 대학생활에 대한 적응수준이 높았으며, 고학년일수록 대학생활적응 수준이 높았다(김수지 2012; 권은진, 2017). 뿐만 아니라 동아리 활동을 하고 있는 대학생이 그렇지 않은 대학생에 비해 대학생활에 대한 적응수준과 만족이 높았다(조성희, 2007). 이에 대다수의 연구에서는 인구통계학적 요인이 독립변수나 종속변수에 직·간접적인 영향을 미칠 가능성이 있으므로 통제변수로 두고 검증하였다(곽지혜, 2014; 이다지, 2016; 이래혁·장혜림 2020).

행복감은 개인의 일상생활 각 요소에서 경험하는 긍정적인 정서의 상태를 의

미하며, 개인과 타인의 상호작용 속에서 맺어지는 사회적 관계와 관련되어 있기에 대학생활적응과 밀접한 관계를 가진다(이상구, 1996). Gonzales 등(2001)은 인간이 직면하는 환경에서 적응에 성공하면 심리·정서적 안정감을 느끼게 되고 결과적으로 얻게 된 긍정적 정서들이 개인의 행동에 영향을 미친다고 제시하였다. 즉, 학교에 잘 적응할 수 있는가의 여부는 학생의 긍정적 감정이나 태도에 영향을 미친다는 것이다(김희중, 2007).

국내 연구를 살펴보면 안근필 등(2021)은 중고령 성인학습자가 대학생활적응 수준에 따라 행복감에 미치는 영향에 대해 연구한 결과 유의한 정(+)적 상관관계가 있다고 제시하였다. 박관도와 김학덕(2017)의 연구에서는 대학생의 스포츠 활동 참여가 대학생활적응에 유의한 관계가 있고 행복감에는 영향을 미치지 않았지만 대학생활적응이 행복감에는 유의한 영향을 미쳤다고 제시하였다. 또한 김현주(2018)는 학교생활적응 수준이 행복감에 미치는 영향에 대해 분석한 결과, 선행학습을 통한 학업적 적응이 없는 경우에도 학교생활적응 하위요인인 개인·심리적 적응과 대인관계 적응이 높아지면 행복감도 높아진다고 하였다. 이한샘(2014)의 연구에서는 대학생이 발달과업을 잘 성취하는 경우 대학생활적응과 주관적 생활만족감에 정적(+) 상관관계가 있다고 하였다. 이는 대학생 시기에 주어진 발달과업을 성공적으로 달성하게 되면 현재 대학생활에 대한 적응과 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미하는 것이다. 그밖에도 대학생활적응과 행복감이 유의미한 정적(+) 상관관계가 있다는 연구들을 제시하였다(김희중, 2007; 강민완·김선아·심제은, 2010).

이처럼 국내·외 선행연구를 살펴본 결과 인구통계학적 요인이 대학생활적응에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었고, 대학생활적응과 행복감 사이에 유의한 정(+)적 상관관계가 있음을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 인구통계학적특성을 통제변인으로 두고 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향을 연구하고자 한다.

### 3) 대학생활적응과 자기효능감 간의 관계

대학생활적응과 자기효능감 간의 관계의 선행연구를 살펴보면, 발달 및 정서적 요인이 성공적인 대학생활에 미치는 영향을 연구한 Lydia(1992)는 대학생이 어려운 과제에 놓여 있을 때 자기효능감이 이를 해결할 수 있는 대처방식과 이를 수행할 수 있는 행동을 하는데 정적(+) 영향을 미쳤다고 제시하였다. Solberg(1993)은 히스패닉 대학생들의 자기효능감 수준이 대학생활적응 수준에 중요한 결정요인이라고 밝혔다. Zhang 등(1999)은 신입생의 학업수행능력과 자기효능감 등 심리적 변인들 간의 상관관계를 분석한 연구에서 학업에 대한 동기와 자기효능감이 높을수록 더 노력하고 자기효능감이 학업수행능력에 영향을 미치는 것으로 제시하였다.

국내연구에서 이윤조(2002)의 연구에서 대학생활적응의 하위요인 중 학업적 적응과 자기효능감이 상관성이 높다고 제시하였으며, 박선영(2003)은 대학생활적응의 하위요인 중 개인-정서적 적응에는 유의하지 않지만 사회적 적응과 학업적 적응 등에 유의하다고 밝혔다. 반면 이재명(2006)은 대학생활적응의 하위요인 모두가 자기효능감과 유의하게 정(+)적 관계를 가짐을 밝혔다. 뿐만 아니라 대학생활적응에 어려움이 있는 대학생들은 자기효능감을 점검하여 수준을 파악해야 함을 강조하였다(이재명, 2009). 김유진(2019)의 연구에서도 대학생활적응의 하위요인인 개인-정서적 적응이 자기효능감과 높은 상관관계가 나타났고, 사회적 적응, 학업적 적응 순으로 유의미한 정(+)적 상관관계가 있었다. 이유리·김남중(2013)의 연구에서는 여학생이 진로성숙도를 높이는 방법으로 자기효능감과 대학생활적응의 수준을 주의 깊게 고려해야 한다고 제시하였다. 그밖에 연구들에서도 자기효능감이 높을수록 대학생활적응 수준이 높은 것을 알 수 있다(Ramos, Sánchez, & Nichols, 2007; 이재명, 2009; 김유진, 2019; 오민아, 2020; 이명심, 2022).

이처럼 국내·외 선행연구를 종합해본 결과, 대학생활적응과 자기효능감 간의 관계는 유의미한 정(+)적 상관관계가 있음을 확인할 수 있다. 하지만 대학생활적응과 행복감의 관계에서 자기효능감의 매개효과에 관한 연구는 미비하였다. 따라서 본 연구에서는 대학생활적응과 행복감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보고자 한다.

#### 4) 대학생활적응과 사회적지지 간의 관계

사회적지지는 개인이 위기에 직면할 때 가족 또는 친구 등 중요한 타인으로부터 받는 여러 가지 도움으로 사회과학에서 중요한 변수 중 하나이다(박지원, 1985). 대학생활적응과 사회적지지 간의 관계의 선행연구를 살펴보면, Adams (1980)의 연구에서 개인의 심리·정서적 적응에 영향을 미치는 것은 대인관계라 하였다. Turner(1981)인 경우 사회적 지지가 낮은 개인은 우울감, 불안감, 분노감 등 부정적인 정서가 높아진다고 하였으며, 건강한 정신과 신체, 생활에 대한 만족, 정서적인 적응 그리고 바른 성격발달에 사회적지지가 중요한 요인임을 밝혔다(Reid, Jaccard&Tredre, 1989). Demaray and Malecki(2002)의 연구에서는 학생이 학교에 부적응하는 것을 완충해주고 예방하는 요인으로 사회적지지가 있다고 제시하였다. 즉, 학생이 학교에 적응하는 과정에서 사회적지지 중 특히 인적자원의 지지가 긍정적 영향을 주는 주요 변수임을 알 수 있다. 김은정 등(1992)과 옥경희(2001)의 연구에서 사회적지지 수준이 높다고 지각하는 대학생일수록 심리·정서적인 안정감이 높아지고, 결과적으로 스스로 적응을 잘 한다고 평가한다는 결과를 제시하였다. 김종운과 김지현(2013)은 대학생의 정서적 어려움으로 대학생활적응이 어려울 때 사회적지지가 이를 보완해주는 관계임을 밝혔고, 송연수(2009)는 사회적 지지를 지각하는 수준이 높을수록 대학생활적응 수준이 높다고 하였다. 또한 현경림(2019)은 사회적지지의 지각 수준이 높을수록 사회적 문제해결능력과 대학생활적응 수준을 높여준다고 하였다. 이와 같이 대학생의 사회적지지가 대학생활적응에 주요 요인임을 밝히고 있다. 그밖에 연구에서도 대학생활적응과 사회적지지가 유의미한 정(+)적 상관관계가 있다는 것을 제시하고 있다(곽윤경, 2013; 최재훈 2016; 최인선, 2016; 김유진, 2019; 서명자, 2020).

결과적으로 국내·외 선행연구를 살펴본 결과, 대학생활적응과 사회적지지 간의 관계는 유의미한 정(+)적 상관관계가 있음을 확인할 수 있다. 하지만 자기효능감과 마찬가지로 대학생활적응과 행복감의 관계에서 사회적지지의 매개효과에 관한 연구는 미비하였다. 따라서 본 연구에서는 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향 경로에서 사회적지지의 매개효과를 살펴보고자 한다.

## 5) 자기효능감과 사회적지지 간의 관계

사람들은 주요한 타인들로부터 지지를 받고 사회적으로 지지를 받고 있다고 느낄 때 자기 자신에 대한 긍정적인 평가와 함께 성공적인 과제수행이 가능하다고 믿는다(옥경희, 2001; 서희채 2005). 즉 개인이 사회로부터 받는 긍정적인 지지들을 받게 될 경우 성취를 위해 더 노력할 것이며, 이는 성취감을 얻을 확률을 높이게 되고, 결과적으로 자기효능감이 높아진다는 것이다(Bandura, 1977; 박종철·안대회 2011).

학생들을 대상으로 하는 연구에서는 자기 자신에 대한 평가에 예민하게 반응하며, 특히 부모나 교사의 긍정적인 지지를 지각하는 경우 자기효능감이 높아질 수 있다고 하였다(오현철, 2012; 남궁별희 2014). 뿐만 아니라 직장인을 대상으로 하는 연구에서도 사회적 지지는 자기효능감을 높여주는 요인으로 부정적 정서를 낮추는데 영향을 주고 있다고 하였다(박종철·안대회 2011; 홍경임, 2014; 김수현 2015; 조선영 2021). 이처럼 자기효능감과 사회적지지는 서로 유의미한 정적(+) 상관관계를 가지고 있었다.

뿐만 아니라 두 변인을 이중매개로 한 연구들을 살펴보면, 백정연(2016)은 자기애적취약성과 사회불안의 경로 사이에서 사회적 지지와 자기효능감이 각각 개별매개효과가 있을 뿐만 아니라 이중매개효과가 있음을 밝혔다. 이무영(2018)은 중학생의 지각된 부모의 양육태도와 자녀의 등교거부경향성 관계에서 자기효능감과 사회적지지가 이중매개효과가 있음을 확인하였다. 조은희와 문화진(2019)의 연구에서는 대학생의 진로를 결정하는데 효능감과 같은 내적인 믿음이나 긍정적 정서가 외부로부터 받는 지지보다 더 영향력이 있다고 나타났다. 또한 외부로부터 받는 긍정적 정서보다 자기 자신으로부터 불러일으키는 긍정적인 정서가 더 중요한 요인임을 밝혔다(오승국, 2016; 서보람·이기성, 2018).

이처럼 자기효능감과 사회적지지는 주요 매개변인으로서 각각의 개별매개효과 뿐만 아니라 이중매개효과에 대한 다양한 연구들을 진행되어 왔음을 확인할 수 있었다. 즉 내적요인인 자기효능감은 외적요인인 사회적 지지와 함께 다양한 독립변수와 종속변수에 매개효과를 주고 있음을 검증할 수 있었다.

## 6) 대학생활적응과 자기효능감, 사회적지지, 행복감 간의 관계

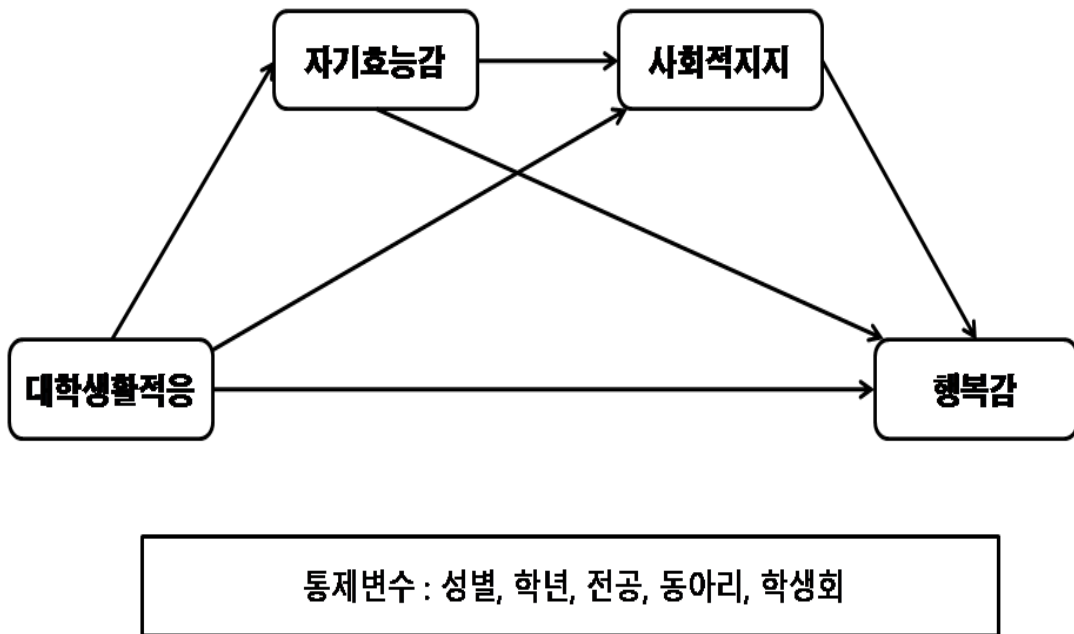
대학생의 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지, 행복감과 관련한 선행연구고찰을 살펴보면, 대학생의 주관적 행복감 또는 주관적 안녕감에 영향을 주는 변인들로 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지 등이 있다는 연구를 찾아볼 수 있었다(이선희·정복례·김순희, 2015; 임원균, 2015; 김은만 외, 2016; 권영채·정추영·서영숙, 2018). 임미향 등(2007)의 연구에서는 대학생의 학업적 적응, 사회적 지원, 자기효능감 등이 주관적 행복감에 미치는 영향에 가족의 사회적 지원과 자기효능감이 중요함을 강조하였다. 간호전공을 하고 있는 대학생의 행복감에 대한 영향요인을 분석한 연구에서 전공만족도와 자아존중감 수준이 높을수록 주관적 행복감의 수준이 높아지고(이선희·정복례·김순희, 2015), 자기효능감의 수준이 높을수록 주관적 행복감도 높아지는 것으로 보고되었다(안성아·심미영, 2015; 김은만 외, 2016). 뿐만 아니라 사회적 지지는 대학생활 적응에 긍정적으로 작용할 뿐만 아니라 자기효능감, 전공에 대한 만족도, 주관적 행복감, 자아존중감에 직·간접적인 영향을 미쳤다(정면숙 외, 2012; 주민선·이영란·김선희, 2012). 강경아 등(2018)의 연구에서 대학생의 자기효능감과 대학생활적응의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 연구하는 과정에서 세 변수간의 관계에서 유의한 정(+)적관계가 있는 것으로 제시하였다. 권영채 등(2018)의 연구에서는 대학생의 주관적 행복감에 자아존중감, 사회적지지, 자기효능감이 직접적으로 효과가 있을 뿐만 아니라 매개효과가 있었으며, 대학생의 주관적 안녕감의 변인을 연구한 결과, 자기효능감, 학과만족도, 사회적지지, 낙관성 등이 대학생의 행복수준을 높이는 주요변수로 제시하였다(임원균, 2015).

이처럼 대학생활적응과 자기효능감, 사회적지지 행복감간의 관계는 서로에게 유의미한 정(+)적 상관관계가 있음을 확인할 수 있다. 하지만 구체적으로 주요변인들 간의 관계가 어떤 경로를 거쳐 작용하는지에 대한 연구가 미비하여 본 연구를 통해 대학생활적응이 행복감에 미치는 직접적인 영향과 자기효능감과 사회적지지의 개별매개효과와 이중매개효과를 밝힘으로써 주요변수들 간의 다양한 경로들을 탐색하고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구모형

본 연구는 대학생활적응이 주관적 행복감에 미치는 영향 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과를 알아보기 위함이며, 연구의 모형은 [그림 1]과 같다. 따라서 대학생활적응은 독립변수로, 행복감은 종속변수로, 매개변수는 자기효능감과 사회적지지로 설정하였다. 통제변수로는 성별, 학년, 전공, 동아리, 학생회로 설정하였다.



[그림 1] 연구모형

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 2022년 4월 한 달간 제주도내 대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 진행되었다. 자료의 수집은 편의표집방법을 활용하였으며, 온라인(네이버 오피스) 및 오프라인(인쇄)으로 배포하는 두 가지 방법으로 진행하였다. 설문지의 총 소요기간은 10분 정도였으며, 자기보고식 방법으로 진행되었다. 설문에 응답한 대상은 총 213명이었으며, 이들 중 응답이 불성실하거나 완료되지 않은 6부를 제외하고 207부(온라인: 43부, 오프라인: 164부)를 최종분석으로 활용하였다.

## 3. 측정도구

### 1) 인구통계학적 특성(통제변수)

본 연구에서 인구통계학적 특성들을 파악하기 위하여 나이, 성별(여성, 남성), 학년(1~4학년), 전공계열(인문, 사회, 자연·공과, 사범, 예체능, 기타), 동아리 활동 참여 여부(없다, 있다), 학생회 등 자치활동 참여 여부(없다, 있다)를 총 5개의 문항으로 질문하였다. 이를 통해 본 연구에 영향을 미치는 인구통계학적인 변수들을 측정하였다.



## 2) 대학생활적응척도(독립변수)

대학생의 대학생활적응 수준을 측정하기 위해 선행연구들을 살펴본 결과 크게 ‘개인·정서적 적응’, ‘학문적 적응’, ‘사회적 적응’의 세 가지 하위 범주로 구성된 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 Baker and Siryk(1984)가 개발하고 현진원(1992)이 번안하였으며 오민아(2020)가 타당화한 도구를 사용하였다. 각 하위 구성요소를 살펴보면 개인·정서적 적응 11개 문항, 학문적 적응 5개 문항, 사회적 적응 4개 문항으로 구성되어 있으며, Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 점수가 높을수록 대학생활에 적응하고 있다는 것을 의미한다.

본 연구에서 대학생활적응척도의 전반적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.809$  이었으며, 하위변인인 개인·정서적 적응의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.710$ , 학문적 적응의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.745$ , 사회적 적응 Cronbach's  $\alpha=.893$ 으로 나타났다.

<표 5> 대학생활적응척도 신뢰도

요인	문항	문항수	Cronbach's $\alpha$	
			오민아(2020)	본 연구
대학생활적응		20	.927	.809
개인·정서적 적응	10*, 11*, 12*, 13*, 14*, 15*, 16*, 17*, 18*, 19*, 20*	11	.925	.710
학문적 적응	1, 2, 3, 4	4	.863	.745
사회적 적응	5, 6, 7, 8, 9	5	.883	.893

\*역문항

### 3) 자기효능감척도(매개변수)

대학생의 자기효능감 수준을 측정하기 위해 Bandura(1977)의 이론을 바탕으로 Sherer 등(1982)이 개발하고, 김아영(1996)이 번안 및 수정하여 남선이 등(2006)이 활용한 자기효능감 척도를 수정하여 사용하였다. 각 하위 구성요소를 살펴보면 크게 세 가지로 추진력 5문항, 유능감 8문항, 자신감 6문항 구성되어 있으며, 총 19문항에 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 측정된다. 역문항(3, 4, 6, 9, 11, 14, 15, 16, 18, 19)은 점수를 역으로 코딩 하였으며, 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다.

본 연구에서 자기효능감척도의 전반적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.888 이었으며, 하위변인인 추진력의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.618, 유능감의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.772, 자신감 Cronbach's  $\alpha$ =.814로 나타났다.

<표 6> 자기효능감척도 신뢰도

요인	문항	문항수	Cronbach's $\alpha$	
			남선이 (2006)	본 연구
자기효능감		19	.92	.888
추진력	2, 8, 10, 14*, 18*	5	-	.618
유능감	3*, 4*, 6*, 9*, 11*, 15*, 16*, 19	8	-	.772
자신감	1, 5, 7, 12, 13, 17	6	-	.814

\*역문항

#### 4) 사회적지지척도(매개변수)

대학생의 사회적지지 수준을 측정하기 위해 Zimet 등(1988)이 개발한 사회적지지척도(Multidimensional Scale of Perceived Social Support, MSPSS)를 신준섭 등(1999)이 번안하였으며 이구슬(2016)이 사용한 도구를 활용하였다. 각 하위 구성요소는 가족의 지지, 친구의 지지, 주요 타인으로부터의 지지 크게 세 가지로 나눌 수 있으며, 총 12문항에 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 측정된다. 점수가 높을수록 사회적지지 정도가 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 사회적지지척도의 전반적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.938 이었으며, 하위변인인 가족의 지지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.838, 친구의 지지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.904, 주요 타인으로부터의 지지의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ =.903으로 나타났다.

<표 7> 사회적지지척도 신뢰도

요인	문항	문항수	Cronbach's $\alpha$	
			이구슬 (2015)	본 연구
사회적지지		12	.94	.938
가족의 지지	3, 4, 8, 11	4	-	.838
친구의 지지	6, 7, 9, 12	4	-	.904
주요 타인의 지지	1, 2, 5, 10	4	-	.903

### 5) 행복감척도(종속변수)

대학생의 행복감 수준을 측정하기 위해 Argyle(2001)이 개발하고 최영옥(2011)이 개정한 척도를 수정하여 사용하였다. 각 하위구성요소를 살펴보면 외적행복 10문항, 내적행복 6문항, 자기조절행복 5문항으로 총 21개의 문항으로 구성되어 있다. 측정 방법으로는 Likert 5점 척도(전혀 그렇지 않다 1점, 그렇지 않다 2점, 보통이다 3점, 그렇다 4점, 매우 그렇다 5점)로 점수가 높을수록 행복감의 수준이 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 행복감 척도의 전반적 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.955$  이었으며, 하위변인인 외적행복의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.923$ , 내적행복의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.895$ , 자기조절행복의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha=.852$ 로 나타났다.

<표 8> 행복감척도 신뢰도

요인	문항	문항수	Cronbach's $\alpha$	
			최영옥(2011)	본 연구
행복감		21	.96	.955
외적행복	7, 8, 11, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 21	10	.92	.923
내적행복	1, 2, 3, 4, 5, 6	6	.92	.895
자기조절행복	9, 10, 12, 13, 17	5	.88	.852

#### 4. 연구가설

본 연구는 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에 대해 살펴보고, 그 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이러한 연구문제에 대한 결과를 도출하기 위하여 설정된 가설은 아래와 같다.

**[연구문제 1] 대학생의 인구통계학적 특성에 따라 대학생활적응, 행복감, 자기효능감, 사회적지지의 차이가 있는가?**

가설 1-1. 대학생활적응은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 행복감은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 1-3. 자기효능감은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.

가설 1-4. 사회적지지는 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.

**[연구문제 2] 대학생활적응은 행복감에 직접적인 영향을 미치는가?**

가설 2-1. 대학생활적응이 높을수록, 행복감도 높아질 것이다.

**[연구문제 3] 대학생활적응이 행복감에 미치는 과정에서, 자기효능감과 사회적 지지는 간접적인 영향을 미치는가?**

가설 3-1. 대학생활적응이 행복감에 영향을 미치는 과정에서, 자기효능감은 매개역할을 할 것이다.

가설 3-2. 대학생활적응이 행복감에 영향을 미치는 과정에서, 사회적지지는 매개역할을 할 것이다.

가설 3-3. 대학생활적응이 행복감에 영향을 미치는 과정에서, 자기효능감과 사회적지지는 이중매개효과가 있을 것이다.

## 5. 자료분석방법

본 연구의 자료분석을 위해 IBM SPSS Statistics 21.0 프로그램과 SPSS Process Macro(Ver.4.1)를 이용하였다. 특히 대학생활적응과 행복감의 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중매개 효과와 유의성을 알아보기 위해 Sobel test 대신 측정오차를 반영할 수 있고, 이중매개와 같은 모형이 검증 가능한 SPSS Process Macro(Ver.4.1)를 사용하였다(Hayes, 2013).

또한 매개효과의 신뢰구간을 계산함에 있어 추출된 표본이 정규분포이거나 또는 t분포일 것이라 가정하지만, 표본의 비대칭, 모집단이 정규분포하지 않거나, 표본의 크기가 작은 경우 그 검정방법의 신뢰도가 떨어지게 된다(이다지, 2016). 때문에 반복적으로 재 표본추출을 기반으로 한 부트스트랩(Bootstrap) 방법을 활용 가능하고, 통제변수를 추가하여 분석가능하며, 이중매개효과를 효과적으로 검증할 수 있는 가장 적합한 검증방법으로 SPSS Process Macro를 사용하였다. 구체적인 분석방법은 아래와 같다.

첫째, 조사 자료의 신뢰성 검증을 위해 신뢰도 분석을 실시하고 Cronbach's 계수를 산출하였다.

둘째, 조사대상의 인구통계학적 특성 및 주요 변수의 특성에 대해 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 연구변인들 간의 수준을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

셋째, 조사대상의 인구통계학적 특성에 따른, 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지의 차이를 분석하기 위해 T검증 및 ANOVA 분석을 실시하였다. 일원변량 분석결과 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있는 경우, 사후검증을 통해 등분산의 가정여부에 따라 Scheffe, Dunnett분석으로 다중비교 하였다.

넷째, 변수들 사이의 다중공선성 문제 확인 및 상관관계를 확인하기 위해 pearson의 상관관계분석을 실시하였다.

다섯째, 대학생활적응과 행복감의 관계, 그리고 이 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro(Ver.4.1)의 Model 6

을 활용하여 회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 연구대상의 인구통계학적 특성

본 연구는 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위하여, 성별, 학년, 전공계열, 동아리 활동 여부, 학생회 활동 유무를 살펴보았다. 분석내용은 아래 <표 9>와 같다.

조사대상자 총 207명 중 여성은 129명(62.3%), 남성은 78명(37.7%)이었다. 학년은 1학년이 86명(41.5%)으로 가장 많았고, 4학년이 47명(22.7%), 3학년이 38명(18.4%), 2학년이 36명(17.4%) 순으로 나타났다. 전공계열은 사회계열이 61명(29.5%)으로 가장 많았고, 인문계열이 55명(26.6%), 자연·공과계열이 38명(18.4%), 사범계열이 27명(13.0%), 예체능 계열이 19명(9.2%), 기타가 7명(3.4%) 순으로 나타났다. 동아리는 활동을 하지 않는 인원이 124명(59.9%), 활동을 하는 인원이 83명(40.1%)로 나타났다. 마지막으로 학생회 활동 유무에서 70명(33.8%)이 학생회 활동을 하고 있었으며, 137명(66.2%)이 학생회 활동을 하지 않는 것으로 나타났다.



<표 9> 인구통계학적 특성

(N=207)

변수	구분	빈도 (명)	비율 (%)
성별	여성	129	62.3
	남성	78	37.7
학년	1학년	86	41.5
	2학년	36	17.4
	3학년	38	18.4
	4학년	47	22.7
전공계열	인문계열	55	26.6
	사회계열	61	29.5
	자연·공과계열	38	18.4
	사범계열	27	13.0
	예체능계열	19	9.2
	기타	7	3.4
동아리 활동	있다	83	40.1
	없다	124	59.9
학생회 활동	있다	70	33.8
	없다	137	66.2

## 2. 주요 변수에 대한 기술통계 분석

본 연구는 주요 변수에 대한 기술통계 분석을 실시하였고, 분석내용은 아래 <표 10>과 같다. 보통 정규분포로 판단하는 범위를 왜도의 기준을 절대값 3을 초과하지 않고 첨도는 절대값 8이나 10을 초과하지 않았을 때로 가정할 수 있다 (Kline, 2005). 또한 통제변수인 성별, 학년, 전공계열, 동아리, 학생회 활동 유무 등은 서열척도로 평균을 구하는 것이 큰 의미가 없으므로 제외하였으며, 그 외 독립변수와 종속변수, 매개변수는 5점 리커트 척도로 원칙상 서열척도이나 사회과학분야에서는 평균을 구하며, 5점 척도의 경우 정규분포성과 그 결과의 해석에만 유의하면 유의한 의미로 판단하기 때문에 왜도와 첨도를 추가적으로 분석하여 정규분포를 알아보았다.

우선 독립변수인 대학생활적응의 최소값은 3.00점, 최대값은 4.85점, 평균은 3.86점(SD=.36), 왜도는 .26, 첨도는 -.20으로 나타났다. 대학생활적응의 하위변인 간 평균과 표준편차를 비교해보면 개인·정서적 적응의 평균은 4.05점(SD=.35)으로 가장 높았고, 사회적 적응의 평균은 3.86점(SD=.73), 학문적 적응의 평균은 3.33(SD=.67)순으로 나타났다.

종속변수인 행복감의 최소값은 1.29점, 최대값은 5.00점, 평균은 3.70점(SD=.67), 왜도는 -.20, 첨도는 .10으로 나타났다. 행복감의 하위변인 간 평균과 표준편차를 비교해보면 외적행복의 평균은 3.86(SD=.68)으로 가장 높았고, 내적행복의 평균은 3.75(SD=.73), 자기조절행복의 평균은 3.34(SD=.79)순으로 나타났다.

매개변수인 자기효능감의 최소값은 3.00점, 최대값은 5.00점, 평균은 3.90점(SD=.37), 왜도는 .68, 첨도는 .58로 나타났다. 또 하나의 매개변수인 사회적 지지의 2.08점, 최대값은 5.00점, 평균은 4.07점(SD=.66), 왜도는 -.48, 첨도는 -.09로 나타났다. 분석한 모든 변수의 왜도와 첨도가 정규분포를 가정하는 범위 안에 있는 것으로 나타났다.

<표 10> 주요 변수에 대한 기술통계 분석

(N=207)

구분	변수	MIN	MAX	M	SE	왜도	첨도	
독립 변수	대학생활적응	3.00	4.85	3.86	.36	.26	-.20	
	하위 변인	개인·정서적 적응	3.00	5.00	4.05	.35	.38	.00
		학문적 적응	1.25	5.00	3.33	.67	-.11	.32
		사회적 적응	2.00	5.00	3.86	.73	-.12	-.65
종속 변수	행복감	1.29	5.00	3.70	.67	-.20	.10	
	하위 변인	내적 행복	1.00	5.00	3.75	.73	-.38	.49
		외적 행복	1.50	5.00	3.86	.68	-.30	-.05
		자기조절 행복	1.20	5.00	3.34	.79	.09	-.11
매개 변수	자기효능감	3.00	5.00	3.90	.37	.68	.58	
	사회적지지	2.08	5.00	4.07	.66	-.48	-.09	

### 3. 인구통계학적 특성에 따른 주요변수의 차이 분석

본 연구는 인구통계학적 특성에 따른 주요변수 간의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t검정 및 ANOVA분석을 실시하였으며, 일원변량분석결과 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있는 경우에는 사후검증(Scheffe, Dunnett)으로 다중비교 하였다.

#### 1) 인구통계학적 특성에 따른 대학생활적응의 차이 분석

인구통계학적 특성에 따라 대학생의 대학생활적응은 차이가 있을 것이라는 연구 문제를 분석한 결과 아래의 <표 11>과 같다.

인구통계학적 특성의 변수 중 학생회 활동을 하고 있는 여부에 따라서 통계적으로 유의미한 차이가 있었고( $t=2.884, p<.01$ ), 학생회 활동을 하는 사람( $M=3.96$ )과 활동하지 않는 사람( $M=3.80$ )의 차이에서 학생회 활동을 하는 사람이 통계적으로 유의수준 하에서 대학생활적응이 더 높은 것으로 나타났다. 그 외 성별, 학년, 전공, 동아리 활동 유무에서는 통계적으로 유의미 하지 않았다.

<표 11> 인구통계학적 특성에 따른 대학생활적응의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.85(.35)	-.353	.724	
	남성	78	3.87(.38)			
학년	1학년	86	3.88(.36)	.839	.474	
	2학년	36	3.88(.40)			
	3학년	38	3.87(.31)			
	4학년	47	3.99(.32)			
전공	인문	55	3.87(.40)	.346	.885	
	사회	61	3.89(.36)			
	자연·공과	38	3.81(.37)			
	사범	27	3.81(.32)			
	예체능	19	3.86(.367)			
	기타	7	3.86(.36)			
동아리활동	있다	83	3.86(.35)	.217	.828	
	없다	124	3.85(.37)			
학생회활동	있다	70	3.96(.33)	2.884**	.004	
	없다	137	3.80(.37)			

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

(1) 인구통계학적 특성에 따른 개인·정서적 적응의 차이 분석

대학생활적응의 하위변인인 개인·정서적 적응의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 12>와 같으며, 인구통계학적 특성과 개인·정서적 적응 사이에 통계적으로 유의미 하지 않았다.

<표 12> 인구통계학적 특성에 따른 개인·정서적 적응의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	4.03(.33)	-1.061	.290	
	남성	78	4.08(.38)			
학년	1학년	86	4.09(.33)	1.221	.303	
	2학년	36	4.07(.40)			
	3학년	38	4.00(.37)			
	4학년	47	3.99(.32)			
전공	인문	55	4.04(.36)	.280	.924	
	사회	61	4.08(.35)			
	자연·공과	38	4.01(.41)			
	사범	27	4.04(.30)			
	예체능	19	4.05(.32)			
	기타	7	4.13(.15)			
동아리활동	있다	83	3.86(.35)	.917	.360	
	없다	124	3.85(.37)			
학생회활동	있다	70	4.08(.34)	.909	.364	
	없다	137	4.03(.35)			

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

(2) 인구통계학적 특성에 따른 학문적 적응의 차이 분석

대학생활적응의 하위변인인 학문적 적응의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 13>과 같으며, 인구통계학적 특성과 학문적 적응 사이에 통계적으로 유의미 하지 않았다.

<표 13> 인구통계학적 특성에 따른 학문적 적응의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.32(.68)	-.350	.728	
	남성	78	3.35(.66)			
학년	1학년	86	3.35(.73)	.460	.711	
	2학년	36	3.30(.67)			
	3학년	38	3.40(.61)			
	4학년	47	3.32(.67)			
전공	인문	55	3.49(.70)	1.194	.313	
	사회	61	3.32(.74)			
	자연·공과	38	3.31(.60)			
	사범	27	3.15(.65)			
	예체능	19	3.28(.56)			
	기타	7	3.11(.32)			
동아리활동	있다	83	3.31(.64)	-.268	.789	
	없다	124	3.34(.69)			
학생회활동	있다	70	3.38(.67)	.714	.476	
	없다	137	3.30(.67)			

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

### (3) 인구통계학적 특성에 따른 사회적 적응의 차이 분석

대학생활적응의 하위변인인 사회적 적응의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 14>와 같으며, 인구통계학적 변수 중 학생회 활동을 하고 있는 여부에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있었고( $t=4.337, p<.001$ ), 학생회 활동을 하는 사람( $M=4.15$ )과 활동하지 않는 사람( $M=3.71$ )의 차이에서 학생회 활동을 하는 사람이 통계적으로 유의수준 하에서 사회적 적응이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 14> 인구통계학적 특성에 따른 사회적 적응의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.89(.72)	.666	.506	
	남성	78	3.82(.75)			
학년	1학년	86	3.84(.75)	.636	.592	
	2학년	36	3.91(.77)			
	3학년	38	3.97(.66)			
	4학년	47	3.76(.72)			
전공	인문	55	3.83(.75)	.242	.943	
	사회	61	3.93(.72)			
	자연·공과	38	3.79(.72)			
	사범	27	3.82(.78)			
	예체능	19	3.93(.73)			
	기타	7	3.80(.69)			
동아리활동	있다	83	3.98(.70)	1.898	.059	
	없다	124	3.78(.74)			
학생회활동	있다	70	4.15(.67)	4.337***	.000	
	없다	137	3.71(.72)			

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



## 2) 인구통계학적 특성에 따른 자기효능감의 차이 분석

인구통계학적 특성에 따라 대학생의 자기효능감은 차이가 있을 것이라는 연구 문제를 분석한 결과 아래의 <표 15>와 같으며, 인구통계학적 특성과 자기효능감 사이에 통계적으로 유의미 하지 않았다.

<표 15> 인구통계학적 특성에 따른 자기효능감의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.90(.35)	-.194	.846	
	남성	78	3.90(.40)			
학년	1학년	86	3.92(.35)	1.071	.362	
	2학년	36	3.95(.43)			
	3학년	38	3.90(.40)			
	4학년	47	3.82(.31)			
전공	인문	55	3.96(.38)	.691	.631	
	사회	61	3.90(.36)			
	자연·공과	38	3.86(.41)			
	사범	27	3.91(.30)			
	예체능	19	3.82(.36)			
동아리활동	있다	83	3.94(.37)	1.260	.209	
	없다	124	4.07(.37)			
학생회활동	있다	70	3.95(.35)	1.396	.164	
	없다	137	3.87(.38)			

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

### 3) 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지의 차이 분석

인구통계학적 특성에 따라 대학생의 사회적지지가 차이가 있을 것이라는 연구 문제를 분석한 결과 아래의 <표 16>과 같으며, 인구통계학적 특성과 사회적지지 사이에 통계적으로 유의미 하지 않았다.

<표 16> 인구통계학적 특성에 따른 사회적지지의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	4.10(.66)	.800	.425	
	남성	78	4.02(.64)			
학년	1학년	86	4.01(.68)	1.108	.347	
	2학년	36	4.17(.65)			
	3학년	38	4.19(.65)			
	4학년	47	4.01(.60)			
전공	인문	55	3.98(.72)	.642	.668	
	사회	61	4.13(.69)			
	자연·공과	38	4.10(.62)			
	사범	27	4.15(.58)			
	예체능	19	4.04(.54)			
동아리활동	있다	83	4.10(.64)	.443	.658	
	없다	124	4.05(.67)			
학생회활동	있다	70	4.18(.62)	1.785	.076	
	없다	137	4.01(.66)			

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

#### 4) 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이 분석

인구통계학적 특성에 따른 대학생의 행복감의 차이가 있을 것이라는 연구 문제를 분석한 결과 아래의 <표 17>과 같다. 학년( $F=3.756, p<.05$ ), 동아리 활동 여부( $F=2.389, p<.05$ ), 학생회활동 여부( $t=3.549, p<.001$ )에 따른 차이는 통계적으로 유의미 하였으며, 성별, 전공에서는 통계적으로 유의미 하지 않았다.

구체적으로 사후분석을 실시한 결과 학년에는 2학년( $M=3.90$ )이 4학년( $M=3.49$ )보다 행복감 수준이 더 높은 것으로 나타났으며, 동아리 활동 여부에 따라 활동하는 집단( $M=3.84$ )이 활동하지 않는 집단( $M=3.61$ )보다 행복감 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 학생회 활동하는 사람( $M=3.92$ )과 활동하지 않는 사람( $M=3.58$ )의 차이에서 학생회 활동을 하는 사람이 통계적으로 유의수준 하에서 행복감의 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 17> 인구통계학적 특성에 따른 행복감의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.65(.66)	-1.21	.228	
	남성	78	3.77(.66)			
학년	1학년 <sup>a</sup>	86	3.65(.68)	3.756*	.012	b>d
	2학년 <sup>b</sup>	36	3.90(.61)			
	3학년 <sup>c</sup>	38	3.87(.68)			
	4학년 <sup>d</sup>	47	3.49(.60)			
전공	인문	55	3.60(.70)	.607	.695	
	사회	61	3.78(.73)			
	자연·공과	38	3.65(.59)			
	사범	27	3.67(.55)			
	예체능	19	3.80(.35)			
	기타	7	3.82(.35)			
동아리활동	있다	83	3.84(.66)	2.389*	.018	
	없다	124	3.61(.66)			
학생회활동	있다	70	3.92(.67)	3.549***	.000	
	없다	137	3.58(.63)			

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

(1) 인구통계학적 특성에 따른 내적행복의 차이 분석

행복감의 하위변인인 내적행복의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 18>과 같다. 학년(F=3.250,  $p<.05$ ), 동아리 활동 여부(F=2.007,  $p<.05$ ), 학생회 활동 여부( $t=3.078$ ,  $p<.01$ )에 따른 차이는 통계적으로 유의미 하였으며, 성별, 전공에서는 통계적으로 유의미 하지 않았다.

구체적으로 사후분석을 실시한 결과 학년에는 2학년(M=3.97)이 4학년(M=3.55)보다 내적행복 수준이 더 높은 것으로 나타났으며, 동아리 활동 여부에 따라 활동하는 집단(M=3.87)이 활동하지 않는 집단(M=3.67)보다 내적행복 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 학생회 활동하는 사람(M=3.96)이 활동하지 않는 사람(M=3.64)보다 통계적으로 유의수준 하에서 내적행복의 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 18> 인구통계학적 특성에 따른 내적행복의 차이

(N=207)						
변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.70(.74)	-1.249	.213	
	남성	78	3.83(.72)			
학년	1학년 <sup>a</sup>	86	3.69(.75)	3.250*	.023	b>d
	2학년 <sup>b</sup>	36	3.97(.64)			
	3학년 <sup>c</sup>	38	3.92(.72)			
	4학년 <sup>d</sup>	47	3.55(.72)			
전공	인문	55	3.63(.79)	.542	.745	
	사회	61	3.84(.77)			
	자연·공과	38	3.78(.65)			
	사범	27	3.71(.64)			
	예체능	19	3.97(.63)			
	기타	7	3.93(.39)			
동아리활동	있다	83	3.87(.77)	2.007*	.046	
	없다	124	3.67(.70)			
학생회활동	있다	70	3.96(.73)	3.078**	.002	
	없다	137	3.64(.71)			

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

(2) 인구통계학적 특성에 따른 외적행복의 차이 분석

행복감의 하위변인인 외적행복의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 19>와 같다. 동아리 활동 여부( $F=2.586, p<.05$ ), 학생회 활동 여부( $t=3.264, p<.01$ )에 따른 차이는 통계적으로 유의미 하였으며, 성별, 학년 전공에서는 통계적으로 유의미 하지 않았다.

구체적으로 사후분석을 실시한 결과 동아리 활동 여부에 따라 활동하는 집단( $M=3.00$ )이 활동하지 않는 집단( $M=3.76$ )보다 외적행복 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 학생회 활동하는 사람( $M=4.07$ )이 활동하지 않는 사람( $M=3.75$ )보다 통계적으로 유의수준 하에서 외적행복의 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 19> 인구통계학적 특성에 따른 외적행복의 차이

(N=207)						
변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.84(.69)	-.452	.652	
	남성	78	3.89(.67)			
학년	1학년	86	3.85(.72)	2.337	.075	
	2학년	36	4.02(.64)			
	3학년	38	3.97(.69)			
	4학년	47	3.66(.61)			
전공	인문	55	3.80(.71)	.724	.606	
	사회	61	3.96(.77)			
	자연·공과	38	3.74(.64)			
	사범	27	3.80(.56)			
	예체능	19	3.97(.63)			
	기타	7	3.93(.39)			
동아리활동	있다	83	4.00(.62)	2.586*	.010	
	없다	124	3.76(.71)			
학생회활동	있다	70	4.07(.67)	3.264**	.001	
	없다	137	3.75(.66)			

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

### (3) 인구통계학적 특성에 따른 자기조절행복의 차이 분석

행복감의 하위변인인 자기조절행복의 인구통계학적 특성에 따른 차이는 아래의 <표 20>과 같다. 성별( $t=-2.120, p<.05$ ), 학년( $F=5.480, p<.01$ ), 학생회 활동 여부( $t=3.446, p<.01$ )에 따른 차이는 통계적으로 유의미 하였으며, 전공과 동아리 활동 여부는 통계적으로 유의미 하지 않았다.

구체적으로 성별에 따라 여성( $M=3.25$ ) 보다 남성( $M=3.49$ )이 자기조절행복의 수준이 더 높은 것으로 나타났으며, 사후분석을 실시한 결과 학년에 따라 2학년( $M=3.60$ ), 3학년( $M=3.65$ )이 1학년( $M=3.22$ ), 4학년( $M=3.11$ )보다 자기조절행복의 수준이 높은 것으로 나타났다. 또한 학생회 활동하는 사람( $M=3.60$ )이 활동하지 않는 사람( $M=3.21$ )보다 통계적으로 유의수준 하에서 자기조절행복의 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

<표 20> 인구통계학적 특성에 따른 자기조절행복의 차이

(N=207)

변수	항목	N	M(SD)	t/F	p	사후검증
성별	여성	129	3.25(.80)	-2.120*	.035	
	남성	78	3.49(.76)			
학년	1학년 <sup>a</sup>	86	3.22(.75)	5.480**	.001	b,c>a,d
	2학년 <sup>b</sup>	36	3.60(.81)			
	3학년 <sup>c</sup>	38	3.65(.77)			
	4학년 <sup>d</sup>	47	3.11(.76)			
전공	인문	55	3.20(.86)	.761	.579	
	사회	61	3.37(.86)			
	자연·공과	38	3.31(.65)			
	사범	27	3.39(.62)			
	예체능	19	3.56(.93)			
	기타	7	3.51(.50)			
동아리활동	있다	83	3.46(.84)	1.749	.082	
	없다	124	3.26(.75)			
학생회활동	있다	70	3.60(.87)	3.446**	.001	
	없다	137	3.21(.72)			

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

#### 4. 주요 변수들 간 상관관계분석

연구문제의 가설 검정 전에 검정하고자 하는 변수들 사이의 관련성 정도와 방향성을 파악하기 위해 주요 변수들의 Pearson상관관계분석을 실시하였다. 본 연구에서는 주요변수인 독립변수(대학생활적응), 매개변수(자기효능감, 사회적지지), 종속변수(행복감)간의 관련성과 방향성을 파악하기 위해 상관관계분석을 실시하였고, 그 결과는 아래 <표 21>과 같다.

상관관계분석을 실시하고 나타난 상관계수 값이 .80 이상인 경우 다중공선성의 위험이 있는 것으로 판단하는데(장상희·이상문, 2007) 본 연구의 변수들 간의 상관계수가 .80 이상이 아닌 것으로 나타나 다중공선성의 위험은 없는 것으로 판단해도 무방한 것으로 나타났다.

첫 번째, 독립변수인 대학생활적응은 매개변수인 자기효능감과 관계에서 상관계수( $r$ )=.617으로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 대학생활적응은 또 다른 매개변수인 사회적지지와의 관계에서 상관계수( $r$ )=.511로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 종속변수인 행복감과 관계에서도 상관계수( $r$ )=.586으로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 통제변수인 인구통계학적 변수들 중 학생회 활동만이 상관계수( $r$ )=.197로  $p<.01$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

두 번째, 매개변수 자기효능감은 또 다른 매개변수인 사회적지지와의 관계에서 상관계수( $r$ )=.507로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 종속변수인 행복감과 관계에서 상관계수( $r$ )=.538로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

세 번째, 또 다른 매개변수 사회적지지는 종속변수인 행복감과 관계에서 상관계수( $r$ )=.655로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)적 상관관계가 있

는 것으로 나타났다.

다섯 번째, 종속변수인 행복감은 통제변수중 동아리 활동과는 상관계수( $r$ )=.228로  $p<.05$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)<sup>적</sup> 상관관계가 있었으며, 학생회 활동과의 관계에서도 상관계수( $r$ )=.241로  $p<.001$  수준에서 통계적으로 유의하였고, 정(+)<sup>적</sup> 상관관계가 있는 것으로 나타났다

<표 21> 주요변수 간 상관관계 분석결과

	대학생활적응	자기효능감	사회적지지	행복감
대학생활적응	1			
자기효능감	.617***	1		
사회적지지	.511***	.507***	1	
행복감	.586***	.538***	.655***	1

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



## 5. 이중매개효과검증

본 연구에서는 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향, 대학생활적응이 자기효능감과 사회적지지에 미치는 영향, 자기효능감이 사회적지지와 행복감에 미치는 영향, 사회적지지가 행복감에 미치는 영향을 검증하고, 최종적으로 대학생활적응과 행복감의 관계에 자기효능감과 사회적지지의 개별 매개효과 검증 및 이중 매개효과에 대해 검증하고자 한다.

이를 위해 독립변수는 대학생활적응을, 종속변수에는 행복감으로 설정하였고, 매개변수에는 내적 매개효과인 자기효능감과 외적 매개효과인 사회적지지를 변수로 설정하였다. 인구통계학적 변수(성별, 학년, 전공, 동아리 활동, 학생회 활동)는 선행연구 상 유의한 영향을 미치는 것으로 판단되어(곽지혜, 2014; 이다지, 2016; 이래혁·장혜림 2020), 통제변수로 설정하였으며, 회귀분석을 진행하기 위해 더미변수화 하여 실시하였다.

본 연구에서는 대학생활적응과 행복감의 관계, 그리고 이 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중 매개효과를 검증하기 위해 Process Macro(Ver.4.1)의 Model 6을 활용하였다.

Process Macro(Ver.4.1)의 Model 6검증은 총 4단계에 걸쳐 최종적으로 이중매개 효과를 검증하게 된다. 우선 1단계에서는 독립변수인 대학생활적응이 자기효능감이라는 첫 번째 매개변수에 직접적으로 미치는 영향에 대해 검증한다. 이때 통제변수가 자기효능감에 직접적으로 미치는 영향도 검증한다. 2단계에서는 사회적지지라는 두 번째 매개변수가 독립변수인 대학생활적응과 첫 번째 매개변수인 자기효능감에 직접적으로 미치는 영향에 대해 검증한다. 3단계에서는 종속변수인 행복감이 독립변수인 대학생활적응, 첫 번째 매개변수 자기효능감, 두 번째 매개변수인 사회적지지에 각각 미치는 영향에 대해 검증한다. 마지막 4단계에서는 독립변수인 대학생활적응이 자기효능감과 사회적지지라는 매개변수를 거쳐 최종적으로 종속변수인 행복감에 미치는 영향에 대해 검증함으로써 이중매개 여부를 최종적으로 검증한다(Total Effect). 최종 검증한 이중매개효과(Total Effect)

는 직접효과(Direct Effect)와 간접효과(Indirect Effect)를 추가한 결과로, 직접효과(Direct Effect)는 대학생활적응이라는 독립변수가 행복감이라는 종속변수에 직접적으로 미치는 효과며, 간접효과(Indirect Effect)는 개별 매개효과들의 총합을 말한다. 개별매개효과는 대학생활적응이 자기효능감을 거쳐 행복감에 미치는 단일매개효과(Ind 1), 대학생활적응이 사회적지지를 거쳐 행복감에 미치는 단일매개효과(Ind 2), 대학생활적응이 자기효능감과 사회적 지지를 거쳐 행복감에 미치는 이중매개효과(Ind 3)를 나타낸 것이다. 추가적으로 개별 매개효과간의 크기를 검증하여 각 매개효과간의 크기차이가 통계적으로 유의한지를 검증하며, 이때에는 Ind 1와 Ind 2, Ind 1와 Ind 3, Ind 2와 Ind 3을 통해 각각 매개효과 사이의 크기를 검증한다.

### 1) 대학생활적응과 행복감의 관계

본 연구의 첫 번째 연구가설 인 대학생활적응이 행복감의 관계를 분석한 결과 <표 22>와 같다. 독립변수로 대학생활적응을 설정하고 종속변수를 행복감으로 한 뒤, 통제변수를 포함하여 실시한 다중선형회귀분석의 적합도는 39.8%의 모형 설명력과 함께 통계적으로 유의하였다( $F=22.020$ ,  $p<.001$ ). 가설에서 제시한 것처럼 대학생활적응은 행복감과 정(+)적으로 유의한 관계( $\beta=.553$ ,  $p<.001$ )를 가지는 것으로 나타났다. 이는 대학생활적응이 높을수록 행복감도 높아진다는 것을 의미한다.

<표 22> 대학생활적응과 행복감의 관계

(N=207)

	구분	B	SE	t	$\beta$
독립변수 :	대학생활 적응	1.051	.104	10.131***	.553
	성별	.067	.076	.884	.049
	학년	.088	.080	-1.109	-.065
통제변수 :	전공	-.146	.084	-1.739	-.097
	동아리	.214	.076	2.833**	.158
	학생회	.115	.084	1.367	.082
상수		-.212	.397	-.534	
모형적합도		$R^2=.631, \text{adj.}R^2=.398, F=22.020^{***}$			

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

주) 성별(여성=0, 남성=1), 동아리(없다=0, 있다=1) 학생회(없다=0, 있다=1)

## 2) 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과 검증

본 연구의 두 번째 연구 질문인 대학생활적응과 행복감의 관계에서 자기효능감과 사회적 지지의 이중매개효과를 분석하기 위해 위에서 언급했듯이 Process Macro(Ver.4.1)의 Model 6검증을 통해 총 4단계로 진행했으며, 그 결과는 아래와 같다.

### (1) 1단계 : 대학생활적응이 자기효능감에 미치는 영향

앞에서 언급한 Process Macro(Ver.4.1) Model 6검증의 1단계로 대학생활적응이 자기효능감에 직접적으로 미치는 영향에 대한 검증결과는 <표 23>과 같다.

대학생활적응은 자기효능감에 미치는 영향은 39.4% 설명력으로 분석 모형은 적합하였으며( $F=22.702, p<.001$ ), 대학생활 적응은 자기효능감에 정(+)-적인 영향을 미쳤다( $\beta=.621, p<.001$ ). 이는 대학생활적응 수준이 높을수록 자기효능감도 높아짐을 의미한다.

<표 23> 대학생활적응과 자기효능감의 관계

(N=207)

구분		B	SE	t	$\beta$
독립변수 :	대학생활 적응	.628	.057	10.942***	.621
	성별	.003	.042	.077	.004
	학년	-.010	.044	-.220	-.013
통제변수 :	전공	.064	.046	1.378	.077
	동아리	.058	.042	1.384	.077
	학생회	.024	.047	.517	.031
상수		1.506	.219	6.860***	
모형적합도		R <sup>2</sup> =.628, adj.R <sup>2</sup> =.394, F=22.702***			

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

주) 성별(여성=0, 남성=1), 동아리(없다=0, 있다=1) 학생회(없다=0, 있다=1)

## (2) 2단계 : 대학생활적응 및 자기효능감과 사회적지지의 관계

Process Macro(Ver.4.1) Model 6검증의 2단계로 대학생활적응 및 자기효능감이 사회적지지에 미치는 영향에 대한 검증결과는 <표 24>와 같다.

대학생활적응 및 자기효능감이 사회적지지에 미치는 영향은 35.6% 설명력으로 분석 모형은 적합하였으며( $F=15.712$ ,  $p < .001$ ), 대학생활 적응은 사회적지지에 정(+ )적인 영향을 미쳤으며( $\beta=.327$ ,  $p < .001$ ). 자기효능감 또한 사회적지지에 정(+ )적인 영향을 미쳤다( $\beta=.326$ ,  $p < .001$ ). 이는 대학생활적응 수준이 높을수록 사회적 지지도 높아지며, 대학생활 수준이 낮아지면 사회적지지도 낮아짐을 나타낸다. 또한 자기효능감이 높을수록 사회적지지도 높아짐을 의미한다.

<표 24> 대학생활적응 및 자기효능감과 사회적지지와의 관계

(N=207)

구분		B	SE	t	$\beta$
독립변수 :	대학생활 적응	.590	.134	4.406***	.327
매개변수 :	자기효능감	.582	.130	4.460***	.326
	성별	-.129	.078	-1.654	-.095
	학년	-.159	.081	-1.953	-.120
통제변수 :	전공	-.194	.086	-2.254	-.131
	동아리	.024	.077	.310	.018
	학생회	.29	.086	.342	.021
상수		-.280	.450	-.622	
모형적합도		R <sup>2</sup> =.597, adj.R <sup>2</sup> =.356, F=15.712***			

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

주) 성별(여성=0, 남성=1), 동아리(없다=0, 있다=1) 학생회(없다=0, 있다=1)

### (3) 3단계 : 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지와 행복감의 관계

Process Macro(Ver.4.1) Model 6검증의 3단계로 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지와 행복감에 미치는 영향에 대한 검증결과는 <표 25>와 같다.

대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지와 행복감에 미치는 영향은 57.0%의 설명력으로 분석 모형은 적합하였으며( $F=32.785$ ,  $p < .001$ ), 대학생활 적응은 행복감에 정(+ )적인 영향을 미쳤으며( $\beta=.252$ ,  $p < .001$ ). 자기효능감 또한 행복감에 정(+ )적인 영향을 미쳤다( $\beta=.147$ ,  $p < .05$ ). 마지막으로 사회적지지 또한 행복감 정(+ )적인 영향을 미쳤다( $\beta=.435$ ,  $p < .001$ ). 이는 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지 수준이 높을수록 행복감도 높아짐을 의미한다.

<표 25> 대학생활적응, 자기효능감, 사회적 지지와 행복감의 관계

(N=207)

	구분	B	SE	t	$\beta$
독립변수 :	대학생활 적응	.462	.117	3.961***	.252
매개변수 :	자기효능감	.266	.114	2.334*	.147
	사회적 지지	.442	.059	7.484***	.435
통제변수 :	성별	.123	.065	1.879	.089
	학년	-.013	.068	-.192	-.010
	전공	-.094	.072	-1.292	-.062
	동아리	.173	.064	2.685**	.128
	학생회	.141	.072	1.965	.100
상수		-.875	.375	-2.334*	
모형적합도		R <sup>2</sup> =.755, adj.R <sup>2</sup> =.570, F=32.785***			

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

주) 성별(여성=0, 남성=1), 동아리(없다=0, 있다=1) 학생회(없다=0, 있다=1)

#### (4) 4단계 : 대학생활적응이 자기효능감과 사회적지지를 이중매개로 행복감에 미치는 영향

Process Macro(Ver.4.1) Model 6검증의 4단계로 앞에서 검증한 세 가지 회귀 분석을 바탕으로 붓스트래핑을 통해 이중 매개효과가 유의미한 가를 검증한 결과는 아래의 <표 26>과 같다.

최종적으로 이중매개효과(Total Effect)는 직접효과(Direct Effect)와 간접(Indirect Effect)를 더함으로써 도출할 수 있다. 매개변수(자기효능감, 사회적지지를 투입 후에도 독립변수(대학생활적응)는 종속변수(행복감)에 직접적으로 영향을 미치고 있었으며(Effect=.462,  $p < .001$ ), 총 효과가 통계적으로 유의미 하였다(Effect=1.051,  $p < .001$ ). 결과적으로 독립변수(대학생활적응)는 종속변수(행복감)에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 매개변수(자기효능감, 사회적지지)를 통해 종속변수에 간접적으로도 영향을 미치는 부분매개효과가 있음을 확인할 수 있었다.

매개효과에 대한 검증결과를 구체적으로 살펴보면, 매개효과 1(Ind1 ; 대학생활 적응→ 자기효능감→ 행복감)은 유의한 관계(Effect= .167, CI=.037~.304)를 보여주었다. 또한 매개효과 2(Ind2 ; 대학생활적응→ 사회적지지→ 행복감)도 유의한 관계(Effect=.260, CI=.121~.438)를 보여주었다. 매개효과3(Ind3 ; 대학생활적응→ 자기효능감→ 사회적지지→ 행복감)도 유의한 관계(Effect=.161, CI=.075~.260)를 보여 개별매개효과의 총합(Indirect Effect Total)이 유의한 관계(Effect=.589, CI=.416~.790)로 나타나 연구모형에서 제시되는 이중매개(자기효능감, 사회적지지)효과가 나타났다. 또한 각각 매개변수1(자기효능감), 매개변수2(사회적지지)는 단일매개효과가 있는 것을 알 수 있었다.

추가적으로 각 개별 매개효과의 크기검증을 실시한 결과, C1(Ind1 minus Ind2), C2(Ind1 minus Ind3), C3(Ind2 minus Ind3) 모두 통계적으로 무의미하여 각 개별 매개효과 크기의 차이는 없는 것으로 알 수 있었다.

<표 26> 자기효능감과 사회적지지의 매개효과

	구분	매개효과 검증			
		<i>Effect</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Total Effect :	Direct + Indirect	1.051	.104	10.131***	.000
Direct Effect :	X → Y	.462	.117	3.961***	.000
		<i>Effect</i>	<i>BoostSE<sup>1)</sup></i>	<i>BootLLCI<sup>2)</sup></i>	<i>BootULCI<sup>3)</sup></i>
	Ind1	.167	.067	.037	.304
Indirect Effect :	Ind2	.260	.081	.121	.438
	Ind3	.161	.048	.075	.260
	Total	.589	.095	.416	.790
		<i>Effect</i>	<i>BoostSE</i>	<i>BootLLCI</i>	<i>BootULCI</i>
Specific Indirect Effect :	C1	-.094	.115	-.332	.116
	C2	.006	.090	-.175	.177
	C3	.099	.102	-.080	.327
	C1	Ind1 minus Ind2			
	C2	Ind1 minus Ind3			
	C3	Ind2 minus Ind3			
	Ind1	대학생활적응 → 자기효능감 → 행복감			
	Ind2	대학생활적응 → 사회적지지 → 행복감			
	Ind3	대학생활적응 → 자기효능감 → 사회적지지 → 행복감			

1) BootSE=bootstrap standard error of the effect, 2) LLCI=bootstrap lower limit confidence interval, 3) ULCI=bootstrap upper limit confidence interval. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

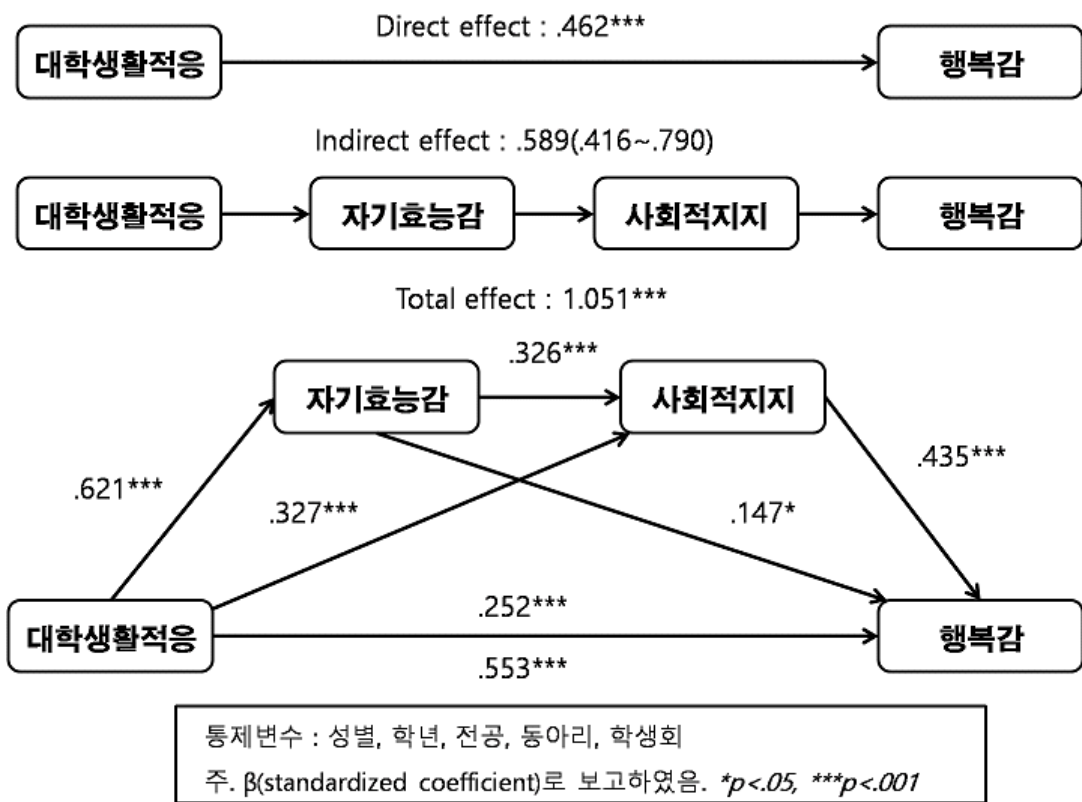


이상 본 연구의 주요 가설인 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에서 자기 효능감과 사회적지지의 이중매개효과를 도식화하여 정리한 내용을 아래의 <표 27>과 [그림 2]에 제시하였다.

<표 27> 이중 매개효과 검증 분석

	step1 자기효능감	step2 사회적지지	step3 행복감
대학생활적응	.621***	.327***	.252***
자기효능감		.326***	.147*
사회적지지			.435***
	adj.R <sup>2</sup> =.394, F=22.702***	adj.R <sup>2</sup> =.356, F=15.712***	adj.R <sup>2</sup> =.570, F=32.785***
Step4			
	구분	Effect	t/CI
Direct Effect	X→Y	.462	3.961***
Indirect Effect	M <sub>1</sub> +M <sub>2</sub> +(M <sub>1</sub> →M <sub>2</sub> )	.589	.416~.790
Total Effect	Direct + Indirect	1.051	10.131***

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



[그림 2] 분석된 연구모형

## V. 결론

### 1. 연구결과 요약

본 연구에서는 대학생의 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향을 파악하고, 대학생활적응이 행복감에 미치는 관계에서 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과를 검증함으로써 대학생의 행복감에 미치는 다양한 경로를 탐색하고, 이를 바탕으로 대학생의 행복감을 향상시키기 위한 개인적·사회적 차원의 해결방안들을 모색하고자 한다.

본 연구를 진행하기 위하여 2022년 4월부터 한 달간 도내 대학에 재학 중인 학생들을 대상으로 온라인(네이버오피스) 및 오프라인(인쇄) 설문을 통해 편의표집방법으로 표집 한 총 207부의 자료를 가지고 최종 분석 하였다. 자료분석을 위해 IBM SPSS Statistics 21.0 프로그램과 SPSS Process Macro(Ver.4.1)를 이용하였으며, Cronbach's 계수 산출, 빈도분석, 기술통계분석, T검증, ANOVA 분석, 상관관계분석, Process Macro(Ver.4.1) Model 6을 활용한 회귀분석 등을 실시하였다. 본 연구의 분석된 주요 내용을 다음과 같다.

첫 번째, 본 연구의 주요 인구통계학적 특성은 조사대상자 207명 중 여성은 129명(62.3%), 남성은 78명(37.7%)로 나타났다. 학년은 1학년이 86명(41.5%)으로 가장 많았고, 4학년이 47명(22.7%), 3학년이 38명(18.4%), 2학년이 36명(17.4%) 순으로 나타났다. 전공계열은 사회계열이 61명(29.5%)으로 가장 많았고, 인문계열이 55명(26.6%), 자연·공과계열이 38명(18.4%), 사범계열이 27명(13.0%), 예체능 계열이 19명(9.2%), 기타가 7명(3.4%) 순으로 나타났다. 동아리는 활동을 하지 않는 인원이 124명(59.9%), 활동을 하는 인원이 83명(40.1%)로 나타났다. 마지막으로 학생회 활동을 하고 있는지에 대한 물음에서 70명(33.8%)이 학생회 활동을 하고 있었으며, 137명(66.2%)이 학생회 활동을 하지 않는 것으로 나타났다.

두 번째, 본 연구의 주요 변수들의 응답 속성을 파악한 결과는 다음과 같았다.

우선 통제변수 중 동아리 활동은 최소 0개부터 최대 4개까지 하고 있었으며, 평균적으로 0.54개(SD=.77)의 동아리 활동을 하고 있는 것으로 나타났다. 독립변수인 대학생활적응은 5점 리커트 척도를 기준으로 최소 3.00점, 최대 4.85점, 평균은 3.86점(SD=.36)으로 중간보다 높은 수준을 보였으며, 선행연구에서도 중간보다 높은 수준을 보였다(신지연, 2014; 권선주, 2018; 오민아 2020). 대학생활적응의 하위변인 간 평균과 표준편차를 비교해보면 개인·정서적 적응의 평균은 4.05점(SD=.35)으로 가장 높았고, 사회적 적응의 평균은 3.86점(SD=.73), 학문적 적응의 평균은 3.33(SD=.67)순으로 나타났다. 종속변수인 행복감은 5점 리커트 척도를 기준으로 최소 1.29점, 최대 5.00점, 평균은 3.70점(SD=.67)으로 중간보다 높은 수준을 보였으며, 선행연구에서도 중간보다 높은 수준을 보였다(권석만, 2008; 최영옥, 2011). 행복감의 하위변인 간 평균과 표준편차를 비교해보면 외적 행복의 평균은 3.86(SD=.68)으로 가장 높았고, 내적행복의 평균은 3.75(SD=.73), 자기조절행복의 평균은 3.34(SD=.79)순으로 나타났다. 매개변수인 자기효능감은 5점 리커트 척도를 기준으로 최소 3.00점, 최대 5.00점, 평균은 3.90점(SD=.37)으로 중간보다 높은 수준을 보였으며, 선행연구에서도 중간보다 높은 수준을 보였다(김아영, 1996; 정효경, 2010). 또 하나의 매개변수인 사회적 지지는 최소 2.08점, 최대 5.00점, 평균은 4.07점(SD=.66)으로 선행연구에서도 중간보다 높은 수준을 보였다(신준섭·이영분, 1999; 이구슬, 2016). 분석한 모든 변수의 왜도와 첨도가 정규분포를 가정하는 범위 안에 있는 것으로 나타났다.

세 번째, 일반적인 특성(인구통계학적 특성)에 따른 주요 변수들의 차이를 분석해본 결과 다음과 같았다. 우선 일반적인 특성에 따른 대학생활적응의 차이를 알아본 결과 학생회 활동을 하는 대학생이 그렇지 않는 대학생보다 통계적으로 유의수준에서 대학생활에 적응하는 것으로 나타났다. 대학생활적응의 하위변인인 개인·정서적 적응과 학문적 적응은 일반적인 특성과의 차이가 없었으며, 사회적 적응만 학생회 활동을 하는 대학생이 그렇지 않는 대학생보다 통계적으로 유의하게 높았다. 매개변수인 자기효능감과 사회적지지는 일반적인 특성과 통계적으로 유의한 차이는 나타나지 않았다. 마지막으로 일반적인 특성에 따른 행복감의 차이를 알아본 결과 학년에서는 2학년이 4학년보다 행복감 수준이 더 높은 것으로 나타났으며, 동아리 활동을 하지 않는 대학생보다 동아리 활동을 하는

대학생들의 행복감 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 학생회 활동을 하는 대학생이 그렇지 않는 대학생 행복감의 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 추가적으로 행복감의 하위변인과의 차이를 알아본 결과 자기조절행복은 여성보다 남성이 더 높았으며, 내적행복은 4학년 보다 2학년이 더 높은 것으로 나타났다. 하지만 자기조절행복에서는 1학년과 4학년 보다 2학년과 3학년에 더 높은 것으로 나타났으며, 동아리활동을 하지 않는 대학생 보다 활동하는 학생들이 내적행복과 외적행복의 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 마지막으로 학생회 활동을 하고 있는 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 내적행복, 외적행복, 자기조절행복의 모든 수준에서 높은 것으로 나타났다.

이는 일반적인 특성 중 2·3학년과 동아리 활동을 하고 있는 대학생이 행복감을 더 느끼고 있는 것으로 나타났으며, 학생회 활동을 하는 대학생이 대학생활적응을 더 잘하고 행복감도 더 느끼는 것으로 나타났다. 이는 고학년일수록 대학생활 적응과 행복감의 수준이 높다는 선행연구와 상반되며(김수지 2012; 권은진, 2017), 동아리활동과 학생회 활동을 할수록 대학생활적응과 행복감에 영향을 미친다는 선행연구를 지지한다(조성희, 2007).

네 번째, 주요 변수들 간 상관관계 살펴보면, 우선 독립변수인 대학생활적응은 두 개의 매개변수인 자기효능감과 사회적지지와의 관계에서 정(+)적 상관관계를 보였으며, 종속변수인 행복감과 관계에서 정(+)적 상관관계를 보였다. 다음으로 매개변수인 자기효능감은 또 다른 매개변수인 사회적지지와의 관계에서 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 종속변수인 행복감과 관계에서도 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 또 다른 매개변수인 사회적 지지는 종속변수인 행복감과 관계에서 정(+)적 상관관계가 있었으며, 종속변수인 행복감은 통제변수 중 학생회활동과 동아리 활동은 정(+)적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 종합해보면, 주요변인인 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지, 행복감은 상호 통계적으로 유의하였으며, 정(+)적인 상관관계가 있음을 알 수 있었다.

다섯 번째, 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에 있어 자기효능감과 사회적 지지의 이중매개효과 검증을 위해 각 변수간의 관계에 대한 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 우선 대학생활적응은 행복감에 정(+)적인 영향을 미쳤다( $\beta=.553, p<.001$ ). 이는 대학생활적응이 대학생의 행복감에 미치는 영향변

인으로 설명한 선행연구들과 일치하는 결과로 대학생활적응수준이 높을수록 행복감이 높아지는 결과를 지지한다(김희중, 2007; 박관도·김학덕, 2017; 김현주, 2018; 강민완·김선아·심제은, 2019; 안근필 외, 2021). 다음으로 대학생활적응이 자기효능감에 정(+)적인 영향을 미쳤다( $\beta=.621, p<.001$ ). 이는 대학생활적응이 대학생의 자기효능감에 미치는 영향변인으로 설명한 선행연구들과 일치하는 결과로 대학생활적응수준이 높을수록 자기효능감도 높아지는 결과를 지지한다(Ramos Sánchez and Nichols, 2007; 이재명, 2009; 김유진, 2019; 오민아, 2020; 이명심, 2022). 대학생활적응이 또 다른 매개변수인 사회적지지에 정(+)-적인 영향을 미쳤다( $\beta=.327, p<.001$ ). 이는 대학생활적응 대학생의 사회적지지에 미치는 영향변인으로 설명한 선행연구들과 일치하는 결과로 대학생활적응수준이 높을수록 사회적지지 수준도 높아지는 결과를 지지한다(곽윤경, 2013; 최재훈 2016; 최인선, 2016; 김유진, 2019; 서명자, 2020). 매개변수 간 영향을 살펴본 결과 자기효능감이 사회적지지에 정(+)-적인 영향을 미쳤다( $\beta=.326, p<.001$ ). 이는 자기효능감이 높을수록 사회적지지 수준도 높은 결과를 지지한다(주태하, 2011; 김동준, 2016; 이화진 2017). 이중매개효과를 알아보기 전 마지막으로 대학생활적응, 자기효능감, 사회적지지가 행복감에 미치는 영향을 검증한 결과 매개변수가 포함된 영향관계에서도 대학생활적응은 행복감에 정(+)-적인 영향을 미쳤으며( $\beta=.252, p<.001$ ), 자기효능감 또한 행복감에 정(+)-인 영향을 미쳤다( $\beta=.147, p<.05$ ). 이는 자기효능감이 행복감에 미치는 영향변인으로 설명한 선행연구들과 일치하는 결과로 자기효능감의 수준이 높을수록 행복감이 높아지는 결과를 지지한다(안성아·심미영, 2015; 김은만 외, 2016). 자기효능감과 마찬가지로 사회적지지가 행복감에 정(+)-적인 영향을 미쳤다( $\beta=.435, p<.001$ ). 이는 사회적지지가 행복감에 미치는 영향변인으로 설명한 선행연구들과 일치하는 결과로 사회적지지 수준이 높을수록 행복감이 높아지는 결과를 지지한다(정면숙 외, 2012; 주민선·이영란·김선희, 2012).

여섯 번째, 행복감에 미치는 영향에 대해 검증함으로 이중매개 여부를 최종적으로 검증(Total Effect)하였다. 그 결과 대학생활적응은 행복감에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라(Effect=.462,  $p<.001$ ), 자기효능감과 사회적지지는 매개효과를 거쳐 최종적으로 행복감에 직·간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다

(Effect=1.051,  $p<.001$ ). 즉 대학생활적응은 자기효능감과 사회적지지를 이중매개하여 행복감에 직·간접적으로 영향을 미친다는 결과가 도출되었다.

일곱 번째, 간접(매개)효과의 결과를 구체적으로 살펴보면 대학생활적응이 자기효능감을 매개로 행복감에 미치는 경로(Ind 1: Effect=.167, CI=.037~.304), 대학생활적응이 사회적지지를 매개로 행복감에 미치는 경로(Ind 2: Effect=.260, CI=.121~.438), 대학생활적응이 자기효능감과 사회적지지를 매개로 행복감에 미치는 경로(Ind 3: Effect=.161, CI=.075~.260) 모두 유의미한 결과가 도출되었다. 또한 3개의 개별 매개효과를 더한 총합(Indirect Effect Total) 또한 유의한 관계(Effect=.589, CI=.416~.790)를 보여 이중매개 효과 외에도 각각 매개변수만을 거치는 단일매개효과 모두 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉 대학생활적응을 잘하고 자기효능감과 사회적지지 수준이 높으면 대학생의 행복감이 높아짐을 보여준다. 이상 가설검증결과를 정리해보면 <표 28>과 같다.

<표 28> 연구가설 검증 요약

연구가설	검증결과
H1-1 대학생활적응은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.	부분채택
H1-2 행복감은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.	부분채택
H1-3 자기효능감은 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.	기각
H1-4 사회적지지는 인구통계학적 특성에 따라 차이가 있을 것이다.	기각
H2-1 대학생활적응은 행복감에 정(+)적 영향을 미칠 것이다.	채택
H3-1 자기효능감은 대학생활적응과 행복감의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.	채택
H3-2 사회적지지는 대학생활적응과 행복감의 관계에서 매개효과가 있을 것이다.	채택
H3-3 대학생활적응이 행복감에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감과 사회적지지는 이중매개효과가 있을 것이다.	채택



## 2. 함의 및 제언

본 연구는 대학생활적응이 행복감 미치는 요인과 내·외적인 요인인 자기효능감과 사회적지지가 이중매개로 영향을 주고 있는지를 파악하는지 확인하는데 목적이 있었다. 연구결과 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적지지가 모두 직·간접적인 효과가 있으며, 이중매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과에 따라 다음과 같이 본 연구의 함의 및 제언을 제시하고자 한다.

첫 번째, 본 연구를 통해 인구통계학적 특성이 변수에 따른 차이가 있기 때문에 통제변수로 설정한 선행연구들(곽지혜, 2014; 이다지, 2016; 이래혁·장혜림 2020)과 마찬가지로 당위성을 검증한데 의의가 있다. 인구통계학적 특성 중 사회활동을 하는 대학생이 대학생활적응과 행복감이 상대적으로 높았다. 그리고 행복감은 2학년 집단 보다 4학년 집단이 높았으며, 동아리 활동을 하는 집단이 하지 않는 집단 보다 상대적으로 높게 나타났다.

두 번째, 본 연구를 통해 대학생활적응과 자기효능감, 사회적지지는 대학生の 행복감에 유의한 정(+)적 상관관계를 보여주는 주요변인임을 검증했다는데 의의가 있다. 즉, 대학생활적응, 자기효능감, 사회적 지지가 대학生の 행복감에 정(+)적 상관관계가 있다는 선행연구들을 지지하였다(정면숙 외, 2012; 주민선·이영란·김선희, 2012; 임원균, 2015).

세 번째, 본 연구를 통해 대학생활적응이 대학生の 행복감에 미치는 효과에 직·간접적 경로를 검증한 것에 의의가 있다. 즉, 대학생활적응 수준에 따라 행복감에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 자기효능감의 단일 매개, 사회적지지의 단일 매개, 자기효능감과 사회적지지의 이중매개효과까지 검증할 수 있었다. 특히 자기효능감과 사회적지지가 이중매개효과가 있으며, 내적인 긍정적 정서가 외부로부터 받는 지지보다 더 영향력이 있다는 선행연구들을 지지하였다(오승국, 2016; 서보람·이기성, 2018; 조은희·문화진 2019) 결과적으로 앞서 선행연구에서 제시했던 대학生の 행복감에 영향을 미치는 주요 변인들을 밝혔을 뿐만 아니라

서로 간에 어떠한 경로를 통해 관계가 있는지 새로운 경험적 증거가 제시된 것이다.

이와 같이 세 가지 제시한 본 연구의 함의를 바탕으로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫 번째, 대학생의 대학생활적응과 행복감을 높일 수 있는 방안으로 동아리, 학생회 활동 등 다양한 경험활동에 접근할 수 있는 기회를 마련할 필요성이 있다. 동아리활동을 많이 하고 학생회 활동과 같은 자치경험이 있을수록 대학생활에 더 잘 적응하며, 행복감을 더 높게 느끼고 있었다. 따라서 대학생의 동아리, 학생회 활동 등은 성공적인 대학생활에 있어 외면할 수 없는 중요한 요인이라고 할 수 있다.

예를 들어 대학생의 스포츠 동아리와 같은 활동이나(이철규 2014; 박관도·김학덕, 2017), 취미오락지향 또는 사교 지향적인 동아리 활동들(침혜, 2018), 학습동아리와 같은 활동(조성희, 2007)과 같이 대학생활만족이나 행복감에 직접적으로 영향을 미치는 다양한 동아리 활동들과 더불어 학생회나 동아리 내 간부 활동 등의 적극적인 참여활동(이덕로·이성식, 2002)을 경험해볼 수 있는 기회를 마련할 필요성이 있다. 물론 아르바이트 등으로 시간이 없거나, 필요성을 못느끼는 경우, 같이 할 사람이 없는 등의 활동참여의 방해요인(남상조, 2017)들이 있지만 대학생활을 하면서 한번쯤은 경험해볼 수 있는 기회를 마련하기 위한 동아리 체험 또는 소개활동을 할 수 있는 다양한 프로그램의 개발이 필요하다.

두 번째 대학생의 대학생활적응과 행복감을 높이기 위하여, 우리나라에 맞는 표준화된 대학생활적응척도를 개발할 필요성이 있다. 유경희 등(2016)은 대학생활적응에 관련된 문헌을 분석한 결과 국내연구에 활용된 대학생활적응척도는 24개 정도였으며, 그 중 대부분이 외국에서 개발된 하나의 척도를 번안 수정해가며 사용했다는 점에서 번역과정에서 국내 대학생의 적응 수준을 정밀하게 측정하지 못할 가능성이 높다고 하였다. 또한 그 척도가 Baker and Siryk(1984)가 개발한 척도로 개발 연도가 오래되어 최근 대학생의 대학생활적응을 연구하는데 한계가 있다. 때문에 최근 우리나라에 맞춘 표준화된 대학생활적응척도를 개발하고 정기적인 실태조사를 통해 대학생활 적응에 대한 중단·횡단적 연구를 할 수 있다면, 변화하는 대학생활적응의 흐름 속에서 적절한 대처를 할 수 있는 근거기반의 정

책들을 고민해 볼 수 있을 것으로 보인다.

세 번째 좀 더 구체적으로 제안하기 위해 본 연구에서 검증했듯이 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향을 이중매개 하는 내적인 요인인 자기효능감과 외적인 요인인 사회적 지지를 향상하기 위한 세분화된 프로그램이 필요하다.

예를 들어 K대학에서 2016년에 대학차원의 교육과정으로 학점을 부과한 대학적응프로그램을 적용한 결과 자기정체감과 대학생활적응의 사후결과가 모두 유의하게 향상되었다(이윤정·장현정, 2016). 이러한 결과를 바탕으로 세부적으로 대학생의 내적인 요인인 자기효능감을 높이기 위한 스트레스 관리 특강, 시간관리 및 비전설계 특강, 미래일기 쓰기 등을 커리큘럼화 하고, 외적인 요인인 사회적 지지 수준을 높일 수 있는 동아리소개, 레크리에이션, 지도교수와의 만남, 선배 또는 총장과의 만남의 시간 등을 프로그램에 구성할 필요성이 있다. 또한 사회적 지지의 강화를 통한 대학생활적응을 높이기 위해 코로나19에 대응한 온라인 멘토링 프로그램을 활성화 할 필요성이 있다. 실제 이연주 등(2021)의 연구에서 신입생이 멘토링 활동을 통해 수강신청 지원에 가장 도움을 받았으며, SNS소통방식, 매뉴얼 파일, 동영상 등 다양한 경로를 통해 운영할 필요성이 있다고 하였다. 직접적인 대면을 통한 사회적 관계 형성도 중요하지만 비대면을 활용한 다양한 지지 형태의 경로를 마련함으로써 대학생들의 대학생활적응과 행복감을 높여줄 수 있는 기회가 높아질 것으로 기대한다.

### 3. 연구의 한계

본 연구는 대학생의 대학생활적응과 행복감의 관계와 자기효능감, 사회적지지의 이중매개효과를 알아본 것에 의미가 있으나, 다음과 같이 한계점을 갖는다.

첫 번째, 본 연구의 대상이 제주지역 대학생으로 국한되어 있고 남녀의 구성과 전공계열의 분포도가 달라 전국 대학생으로 일반화 하는데 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 지역, 전공, 성별 등 전국의 모집단을 고려한 표본을 추출하

여 변인들 간의 관계를 연구할 필요성이 있다.

두 번째, 횡단연구를 통해 대학생활적응과 행복감, 자기효능감, 사회적지지의 관계를 검증하였으나, 코로나19와 대학기간 내 대학생활적응 수준과 행복감, 자기효능감과 사회적지지가 어떻게 변화하고 있는지에 대한 종단연구를 통한 인과 관계를 살펴볼 필요성이 있다.

마지막으로 본 연구에서 측정도구로 활용한 사회적지지가 물적 자원의 지지를 제외하고 인적자원의 지지만을 측정하여 변인들 간의 관계를 파악했다는 점에서 인적자원 외의 자원들과 접촉빈도와 수준에 따른 영향을 분석하는데 한계가 있다.

## 참고문헌

- 강기창. 2020. “대학생의 자아탄력성, 그릿(Grit)과 학업성취도의 관계에서 대학생  
활적응의 매개효과”. 가천대학교 대학원 석사학위논문.
- 강문규. 2014. “한국교회 청년부 부흥방안에 대한 연구: 소그룹 제자훈련을 중심  
으로”. 『신학과 실천』. 41: 387-420.
- 강민완·김선아·심제은. 2010. “대학 경호학과 학생의 대학생활 적응이 주관적 행  
복감에 미치는 영향”. 『한국콘텐츠학회논문지』. 10(12): 318-327.
- 강수양. 2021. “대학생의 취업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향에서 회복  
탄력성의 매개효과”. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 강철우. 2014. “태권도 전공 대학생들의 학업스트레스에 따른 학업태도 및 학교  
생활적응간의 관계”. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 강한나. 2013. “대학생용 사회적 자기효능감 척도 개발 및 타당화”. 이화여자대학  
교 대학원 석사학위논문.
- 고홍월·황재원·이자명. 2020. “초기 대학생활경험이 향우 전공일치도 및 직무·직  
장만족도에 미치는 영향”. 『학습자중심교과교육학회』. 18(5): 847-866.
- 곽윤경. 2013. “간호대학생의 자존감, 자아탄력성, 사회적지지가 대학생활적응에  
미치는 영향”. 『한국산학기술학회논문지』. 14(5): 2178-218.
- 곽지혜. 2015. “대학생의 생활스트레스가 주관적 행복감에 미치는 영향; 사회적지  
지의 조절효과”. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 구제연. 2011. “생활체육 배드민턴동호인의 참여정도와 운동몰입이 생활만족 및  
행복감에 미치는 영향”. 서남대학교 대학원 박사학위논문.
- 국립국어원. 2000. 『표준국어대사전』. 서울: 두산동아.
- 권석만. 2008. 『긍정심리학』. 서울: 학지사.
- 권선주. 2018. “대학생의 다차원적 완벽주의와 분노 반추가 대학생활적응에 미치  
는 영향”. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 권은진. 2017. “성격 5요인의 구조모형 검증 및 성별에 따른 대학생활적응과의  
관계”. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

- 김광현·강성배. 2016. “대학 신입생의 대학생활적응 척도 개발 및 타당화”. 『교양교육연구』 . 10(3): 253-293.
- 김나경. 2021. “대학생의 사회적 고립감, SNS중독 경향성, 건강증진행위와 대학 생활 적응과의 관계; 코로나-19 유행으로 인한 영향 분석. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 김동준. 2016. “대학생의 사회적 지지가 도박행동에 미치는 영향 ; 자기효능감의 매개효과를 중심으로”. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명소·김혜원·차경호. 2001. “심리적 안녕감의 구성개념분석; 한국 성인 남녀를 대상으로”. 『한국심리학회지』 . 15(2): 19-39.
- 김문겸. 2019. “중장년의 노후준비도가 진로신념에 미치는 영향 : 자기효능감, 사회적지지의 매개효과”. 순복음대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미혜·문정화·성기욱. 2014. “성인의 생애주기별 주관적 행복감과 영향요인에 관한 연구”. 『한국노년학』 . 34: 857-875.
- 김성완. 2017. “통합상담모형에 기반한 도박예방프로그램이 중독경향성이 있는 대학생의 불안, 비합리적 도박신념 및 대학생활적응에 미치는 효과”. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수을. 2017. “자기효능감, 긍정적 사고가 간호대학생의 주관적 행복감에 미치는 영향”. 『디지털융복합연구』 . 15(12): 434-444.
- 김수정. 2020. “보육교사의 직무스트레스, 대인관계능력, 사회적지지가 행복감에 미치는 영향. 우석대학교 대학원 박사학위논문.
- 김수현. 2015. “학교 상담자의 성격 특성, 사회적지지, 자기효능감과 학교 상담자 및 내담자의 상담 만족도의 관계”. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순옥. 2021. “노인요양시설 요양보호사의 사회적 지지가 이직의도에 미치는 영향: 직무만족과 조직몰입의 매개효과를 중심으로”. 한성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김신영·백혜정. 2008. “한국청소년행복지수”. 『한국사회학』 . 42(6): 142-146.
- 김아영. 1996. “목표설정이론과 자기효능감-자기조절이론 체계 하에서의 관계에 대한 이해”. 『산업및조직심리학회』 . 41-51.
- 김아영. 1997. “학구적 실패에 대한 내성의 관련 변인 연구. 『교육심리연구』 .

- 11(2): 1-19.
- 김연정. 2022. “코로나 19 시대 대학신입생의 대학생활적응 경험”. 『학습자중심 교과교육연구』. 22(6): 121-134.
- 김유진. 2019. “대학생의 진로준비행동에 대한 대학생활적응, 자기효능감, 어머니의 양육태도의 상대적 영향력 연구”. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은정·이정윤·오경자. 1992. “자기 지각, 사회적 지지 및 대처 행동이 대학생들의 적응에 미치는 영향; 6개월간 추적 연구”. 『한국심리학회』. 1: 525-534.
- 김인숙·이경님. 2004. “중학생의 부모에 대한 애착, 친구지지와 행동문제”. 『한국가정과학회지』. 7(2): 97-113.
- 김정수. 2012. “국악교육의 학업적 자기효능감 구성 요인 분석”. 『국악교육연구』. 6(2): 27-40.
- 김정윤·박현숙. 2015. “간호대학생의 행복감 관련 요인”. 『한국자료분석학회』. 17(10): 545-559.
- 김정희·이장호. 1986. “사회적 지지척도제작을 위한 예비적 연구”. 『행동과학연구』. 8(1): 143-153.
- 김정희. 2007. “알코올 중독자 대학생 자녀의 대학생활 적응”. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김중운·김지현. 2013. “대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향.” 한국콘텐츠학회논문지. 13(9): 248-259.
- 김지윤. 2015. “대학무용전공자의 학업성취스트레스 및 학업탈진과 대학생활적응”. 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김지현. 2011. “대학생의 사회적지지와 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향”. 배재대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김학용. 2019. “중도탈락예방 위한 대학부적응 집단을 예측하는 심리적 식별요인 탐색 연구”. 『관광연구저널』. 33(8): 95-106
- 김현숙·김선정. 2001. “무용 참가와 대학생활 적응도와의 관계”. 『대한무용학회 논문집』. 31: 5-16.
- 김현주. 2018. “미용전공 대학생의 입학 전 선행학습에 따른 학교생활적응이 행

- 복감에 미치는 영향: 학업스트레스를 매개효과로”. 동명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희중. 2007. “긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계”. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 교육부. 2022. 『2021 교육통계연보』
- 남궁별희. 2014. “대학생이 지각한 가족 분화 수준과 대인 관계 능력이 자기효능감에 미치는 영향”. 숭실대학교 기독교학대학원 석사학위논문.
- 남상조. 2017. “대학생의 학습동아리 참여 실태”. 『한국콘텐츠학회』. 129-130.
- 남선이·남승규·남미애. 2006. “사회복지생활시설 종사자의 자기효능감과 요인별 직무만족이 전반적 직무만족에 미치는 영향”. 『한국사회복지학회』. 58(3): 195-227.
- 노혜연. 2022. “대학생활 스트레스와 대학생활적응의 관계: 신체활동과 회복탄력성의 조절된 매개효과”. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 박관도·김학덕. 2017. “대학생들의 스포츠 활동 참여가 대학생활적응과 만족, 행복감에 미치는 영향”. 『한국웰니스학회』. 12(3): 273-282.
- 박선영. 2003. “자기효능감과 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향”. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영. 2018. “대학생의 취업스트레스, 진로결정자기효능감, 대학생활적응, 우울 및 자살생각 간의 구조적 관계분석”. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선애. 2015. “여고생이 지각하는 외모만족도와 친구지지가 학교생활만족에 미치는 영향”. 대구한의대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은희. 2014. “성인애착과 대학생활적응과의 관계에서 자아존중감과 대인관계능력의 매개효과”. 경일대학교 대학원 박사학위논문.
- 박종철·안대회. 2011. “호텔 직원의 사회적 지지가 자기효능감 및 심리적 소진에 미치는 영향”. 『관광레저연구』. 23(1): 197-215.
- 박지원. 1985. “사회적지지 척도개발을 위한 일 연구”. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 박진아·이은경. 2011. “간호대학생의 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 영향”. 『간호행정학회지』. 17(3): 267-276.



- 박현영. 2011. “중학생이 지각한 부모 애착, 학교생활적응 행동, 심리적 안녕감 간의 관계구조. 『수산해양교육연구』. 23(10): 43-55.
- 박해식. 2020. 11. 26. “미혼남녀 독립? 연봉 3200만원은 돼야...적정 나이는 28세”. 동아일보.  
<https://www.donga.com/news/Culture/article/all/20201126/104155957/2>.
- 박희석. 2010. “대학생활 적응척도의 요인구조 분석; 관광관련 전공 학생을 중심으로”. 『관광경영연구』. 14(2): 45-66.
- 방한승. 2017. “관광관련 전공 대학생이 지각하는 진로장벽이 취업스트레스와 대학생활적응에 미치는 영향; 회복탄력성의 조절효과”. 호남대학교 대학원 박사학위논문.
- 배점모. 2015. “사회적 지지의 효과에 대한 이론적 고찰”. 『한국자치행정학보』. 29(4): 49-70.
- 배진욱. 2021. “대학에 진학한 학교 밖 청소년의 학업 지속에 관한 연구”. 동의대학교 대학원 석사학위논문.
- 백정연. 2016. “성인초기 자기애적 취약성과 사회불안의 관계에서 사회적 지지와 자기효능감의 이중매개효과”. 한양사이버대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부. 2021. 『코로나바이러스감염증-19 2020년 국민 정신건강실태조사(4분기)』.
- 서리나. 2006. “한국 여성 이민자의 사회적지지와 심리적 복지”. 『한국가족자원 여성학회지』. 10(4): 87-107.
- 서명자. 2020. “간호대학생의 학업스트레스와 대학생활적응 : 사회적지지의 매개효과”. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 서은국·구재선. 2011. “단축형 행복 척도(COMOSWB)개발 및 타당화”. 『한국심리학회지』. 25(1): 96-114.
- 서정희. 2021. “대학생의 취업스트레스와 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 서현·송선화. 2010. “유아교육과 신입생의 대학생활 적응에 관한 연구”. 『열린유아교육연구』. 15(1): 361-391.
- 서희채. 2005. “부모애착, 사회적지지, 분리-개별화가 대학생활 적응에 미치는 영

- 향”. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 송성자. 2002. 『가족과 가족치료』. 서울: 범문사
- 송연수. 2009. “청소년의 외모에 대한 태도와 지각된 사회적 지지 및 학교생활적응과의 관계”. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송윤아. 2010. “일반적 자기효능감 척도개발 및 타당화”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신준섭·이영분. 1999. “사회적 지지가 실직자의 심리사회적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구”. 『한국사회복지학』. 37: 241-269.
- 신지연. 2014. “생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략: 사회적지지의 매개효과”. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 심선숙·방미란. 2016. “간호대학생의 인성, 대인관계, 대학생활적응과의 관계”. 『한국산학기술학회』. 17(12): 624-634.
- 안근필·김문섭·김진숙. 2021. “중고령 성인학습자의 대학생활적응이 행복감에 미치는 영향”. 『국제문화기술진흥원』. 7(3): 255-260.
- 양옥경·김정진·서미경·김미옥·김소희. 2012. 『사회복지실천론』. 나남.
- 오명현. 2021. “대학생의 학업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향; 그것(GRIT)과 대인관계의 매개효과”. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 오민아. 2020. “대학생의 진로장벽 인식이 정서지능과 자기효능감을 매개하여 대학생활적응에 미치는 영향 ; 비교과 유형별 참여여부의 조절된 매개효과를 중심으로”. 동덕여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 오현철. 2012. “사회적 지지가 자기효능감, 자아탄력성을 매개로 공군 병사의 군생활 적응에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 오희숙. 2002. “학업적 자기효능감 척도와 학업적 실패내성 척도의 타당화에 관한 연구”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 옥경희. 2001. “대학생들의 사회적 지지와 대학생활 적응”. 『광주대학교 학생생활연구』. 8: 21-37.
- 유경희·김종경. 2016. “적응프로그램 제언을 위한 대학신입생 학교적응 관련 문헌 분석. 『한국콘텐츠학회』. 16(8): 580-591.

- 유승호. 2007. “자기 효능감 이론의 현대적 의미와 컴퓨터게임 효능감의 개념화에 대한 연구. 『사회와 이론』. 11: 169-193.
- 윤태경. 2022. “대학생의 코로나 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 매개효과”. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경민. 2009. “유아행복의 가능성탐색 연구”. 『어린이미디어연구』. 8(1): 165-181.
- 이경민·최윤정. 2009. “유아교사의 행복, 직무만족도, 강점과 관계성 연구”. 『유아교육연구』. 29(3): 215-235.
- 이경주. 1997. “청소년의 스트레스와 사회적지지 및 행동문제”. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희. 2011. “대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향: 외모만족도의 매개효과분석”. 한서대학교 대학원 박사학위논문.
- 이구슬. 2016. “응급실 간호사의 공감피로 영향요인”. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이다지. 2016. “사회적 지지가 노인의 노화불안에 미치는 영향 ; 우울, 노화대처의 이중매개 효과검증”. 연세대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 이덕로·이성식. 2002. “학생생활 만족도에 대한 영향요인 연구: 고객만족 관점을 중심으로”. 『산학경영연구』 15(0): 1-24.
- 이래혁·장혜림. 2020. “다문화 청소년의 집단 괴롭힘 피해 경험과 삶의 만족도 관계; 교우관계와 사회적 위축의 이중매개효과. 『청소년문화포럼』 62: 121-144.
- 이명심. 2022. “대학생의 정서지능, 자기효능감, 진로적응력 및 대학생활적응 간의 구조적 관계”. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이무영. 2018. “중학생의 지각된 부모양육태도가 등교거부경향성에 미치는 영향 : 사회적지지 및 자기효능감의 매개효과를 중심으로”. 한양사이버대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미경. 2018. “여자 전문대학 신입생이 인식하는 진로장벽이 대학생활적응에 미치는 영향: 진로준비행동의 매개효과”. 신라대학교 대학원 석사학위논문.

- 이미라·전현숙. 2015. “간호·보건계열 대학생의 성격유형, 자아탄력성 및 대학생  
활적응”. 『한국산학기술학회』 . 16(12): 8861-8869.
- 이상구. 1996. “생활체육 참가와 주관적 안녕감의 관계”. 한국체육대학교 대학원  
박사학위논문(미간행).
- 이상원. 2015. “육사 남자생도에 대한 한국어 번역본 신체적 자기효능감 척도의  
타당성 연구. 『한국군사학논집』 . 71(3): 207-224.
- 이수지. 2018. “대학생의 스포츠 참여동기와 대학생활적응 관계에서 자아탄력성  
의 매개효과”. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순례. 2016. “대학생의 스마트폰 과의존이 대학생활적응에 미치는 영향 : 자기  
효능감의 매개효과 및 사회적 지지의 조절효과를 중심으로”. 조선대학교  
정책대학원 석사학위논문.
- 이연주. 2021. “코로나19 대응 온라인 멘토링 프로그램을 활용한 대학 신입생 적  
응 프로그램 사례연구”. 『한국교양교육학회』 15(4): 217-231.
- 이영광·지은구. 2017. “자기효능감척도 개발 연구”. 『한국사회과학연구』 . 36(1):  
5-31.
- 이영애. 2006. “대학 중도탈락자 예방을 위한 인성교육 프로그램”. 『한국동서정  
신과학회지』 . 9(1): 95-104.
- 이유리·김남중. 2013. “여자대학생의 자기효능감이 진로성숙도에 미치는 영향: 대  
학생생활적응 매개효과”. 『청소년학연구』 . 20(8): 97-120
- 이윤조. 2002. “자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활 적응과의 관계”. 홍  
익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤정·장현정. 2016. “대학신입생 적응프로그램 신입생들의 자아정체감, 대학생  
활적응에 미치는 효과”. 『복지논총』 . 11(5): 84-104.
- 이윤희·장윤선. 2021. “랜덤포레스트 기법을 활용한 대학생의 행복감 영향 요인  
분석”. 『한국교육학회』 . 59(5): 305-334.
- 이은숙. 2015. “보육교사의 자아탄력성, 직무스트레스, 보육효능감, 보육헌신 및  
행복감 간의 구조적 관계”. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 이은정. 2019. “후기청소년의 정서지능이 미래성공기대감에 미치는 영향 : 자아존  
중감과 부모-자녀 의사소통의 매개효과. 서울벤처대학원대학교 박사학위논

- 문.
- 이재명. 2006. "정서표현갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향". 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재명. 2009. "정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응의 관계". 『상담평가연구』 . 2: 1-18.
- 이진숙·권려원·이연규·홍경주. 2020. "간호대학생의 자기효능감, 회복 탄력성 및 셀프리더십이 주관적 행복감에 미치는 영향". 『사회융합연구』 . 4(4): 63-74.
- 이철규. 2014. "대학생의 스포츠동아리참여 재미요인이 몰입경험 및 대학생활만족에 미치는 영향". 경희대학교 대학원 석사학위논문(미간행).
- 이하나. 2018. "한국 대학생의 행복감 개념분석". 『한국산학기술학회』 . 19(11): 357-360.
- 이한샘. 2014. "대학생이 인식하는 주요 발달과업과 대학생의 적응에 대한 연구". 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이화진. 2017. "남자 간호대학생의 자기효능감, 사회적지지, 스트레스 대처가 대학생활적응에 미치는 영향". 호남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈구. 1997. 『행복의 심리학: 주관적 안녕』 . 서울: 법문사.
- 인효연·이정신·김수정. 2021. "코로나19 상황에서 신입생들의 대학생활 경험". 『한구청소년학회』 . 28(8): 141-173.
- 임이랑·김연희·조성희·김주연. 2019. "학사경고경험에 따른 대학생활적응 중요도-수행도 분석". 『교육혁신연구』 . 29(4): 243-264.
- 장상희·이상문 역. 2007. 『사회통계학 : 원리와 실제』 . David Knoke·George W. Bohrnstedt·Alisa Potter Mee. 2002. Statistics for Social Data Analysis. 서울; 교우사.
- 장세영·박제국. 2013. "장애대학생의 행복감 수준과 배경변인에 따른 차이". 『한국특수아동교육학회』 . 15(4): 99-123.
- 전지은. 2021. "대학생의 자기초점주의 성향과 대학 생활 적응의 관계 : 대인관계 유능성의 매개효과". 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 정보미. 2012. "대학생의 행복감 수준에 따른 행복증진활동 유형 및 필요성 인식

- 차이”. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 정성경. 2020. “대학생의 행복감에 영향을 미치는 요인에 대한 연구”. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은이·박용한. 2009. “대학 적응 척도의 개발 및 타당화 연구”. 『교육방법연구』. 21(2): 69-92.
- 정현희. 2020. “대학생의 사회적지지, 자율성, 유능성, 관계성 및 학습몰입 간의 관계”. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 정효경. 2010. “치과기공사의 자기효능감이 직무만족에 미치는 영향.” 『대한치과기공학회지』. 32(2): 77-90.
- 조선영. 2021. “직업훈련생의 자기결정성 동기가 진로준비행동에 미치는 영향 : 사회적지지 추구하고 자기효능감의 이중매개 효과”. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 조성희. 2007. “대학생의 동아리활동과 사회적지지, 학업적응도 및 대학생활만족도와 관계연구”. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조은희·문화진. 2019. “대학생의 취업불안과 취업준비행동의 관계 : 진로결정자기효능감과 사회적 지지의 이중 매개효과”. 『학습자중심교과교육연구』. 19(19): 693-716.
- 조화진. 2005. “부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향”. 연세대학교 석사학위논문.
- 주태하. 2011. “사회적지지, 자기효능감, 스트레스가 노인 우울에 미치는 영향; 가구 유형별 비교연구”. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 지상. 2015. “제한중국유학생의 사회적 문제해결능력, 의사소통능력, 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향”. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 침혜. 2018. “방한중국 유학생들의 여가활동 참여 동기가 여가만족도 및 심리적 행복에 대한 영향에 관한 연구”. 신라대학교 대학원 석사학위논문.
- 채지연. 2014. “초등학교 고학년 학생의 외모만족도와 학교생활적응의 관계에서 사회적 지지의 매개효과”. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 최바울. 2007. “대학생의 적응유연성신념이 대학생활의 적응과 스트레스 조절에 미치는 영향”. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

- 최영옥. 2011. “교사의 다차원적 완벽주의 성향에 따른 사회적 문제해결능력, 직무스트레스 및 행복 간의 관계분석”. 경성대학교 대학원 박사학위논문.
- 최영희. 1999. “대학생활적응과 정서지능과의 관계 연구”. 『청소년복지연구』. 1(1): 127-137.
- 최외선·오미나. 1998. “대학생의 우울과 스트레스에 관한 연구”. 『영남지역발전연구』. 23(0): 103-123.
- 최인선. 2016. “대학생활적응이 진로준비행동에 미치는 영향 ; 셀프리더십과 사회적지지의 매개효과”. 호서대학교 대학원 박사학위논문.
- 최재훈. 2016. “대학 스포츠 동아리 참가자의 자아 탄력성 및 사회적지지가 대학생 생활 적응에 미치는 영향”. 숭실대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청. 2021. 『통계정보보고서\_청년사회·경제실태조사』.
- 하유경. 2015. “대학생용 창의적 자기효능감 척도의 개발과 타당화”. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 하정희. 2008. “중국유학생의 대학생활 적응에 대한 질적 연구”. 『한국심리학회지』. 20(2): 473-496.
- 한덕웅·전경구·이창호. 1991. “한국 대학의 생활환경 변화와 대학생활 적응”. 『학생생활연구』. 9(1): 5-169.
- 한상식. 2021. 『대학이란 무엇인가 개정판』. 유씨엠.
- 황매향·박혜영. 2005. “대학생의 진로발달과 학교적응도와의 관계”. 『한국직업능력개발연구』. 8(2): 157-176.
- 황윤경. 1996. “청소년 또래집단의 지각된 사회적 지지와 심리사회적 성숙도와의 관계 서울시 중학교 인문계 고교 중심”. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍경임. 2014. “직장인의 행복, 사회적지지, 자기효능감, 직무만족 및 조직몰입간의 구조적 관계”. 계명대학교 대학원 박사학위논문.
- 현경림. 2019. “대학생의 사회적지지와 대학생활적응간의 관계에서 사회적 문제 해결능력의 매개효과”. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 현진원·최정훈. 1992. “완벽주의 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향”. 『한국심리학회지』. (1): 463-472.

- Adams, H. E. 1980. Psychology of adjustment. The Ronald Press Company.
- Arkoff, A. 1968. Adjustment and mental health. New York: McGraw-Hill.
- Argyle, M., and Crossland, J. 1987. "Dimensions of positive emotions." *British Journal of Social Psychology* 26: 127 - 137.
- Argyle, M., and Martin, M. 1991. "The psychological causes of happiness. Subjective well-being: An Interdisciplinary Perspective." Oxford England : Pergamon Press.
- Argyle, M. 2001. "The psychological of happiness." New York: Routledge.
- Allport, G. W. 1961. "Pattern and growth in personality." Holt, Reinhart and Winston.
- Baker, R. W., and Siryk, B. 1984. "Measuring adjustment to college." *Journal of Counseling Psychology* 31: 179-189.
- Bandura, A. 1977. "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change." *Psychological Review* 84: 191-215.
- Bandura, A. 1986. "Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs." NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. 1997. "Self-efficacy: The exercise of control." W.H. Freeman and Company.
- Barrera, Jr. M. 1986. "Distinctions between Social Support Concepts, Measures, and Models." *American Journal of Community Psychology* 14(4): 413-445.
- Byron, K. 2005. "A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedent." *Journal of Vocational Behavior* 67(2): 169-198.
- Cobb, S. 1976. "Social support as a moderator of life stress." *psychosomatic Medicine* 38(5): 300-314.
- Demaray, M. K., Malecki, C. K. 2002. "The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk." *Psychology in the Schools* 39(3): 305 - 316.



- Diener, E. 1984. "Assessing subjective well-being: Progress and opportunities." *Social Indicators Research* 31: 103-157.
- Erikson, E. H. 1963. *Childhood and society*. New York: W. W.
- Erikson, R. 1989. "Description of Inequality: The Swedish Approach to Welfare Research." *World Institute for Development Economics Research*.
- Gerdes, H., and Mallinckrodt, B. 1994. "Emotional, social, and academic adjustment of college students: a longitudinal study of retention." *Journal of Counseling and Development* 72(3): 281-288.
- Gonzales, N. A., and Tein, J. Sander, I. N., Friedman, R. J. 2001. "On the limits of coping; interaction between stress and coping for inner-city adolescent". *Journal of Adolescent Research* 16(4): 372-395.
- Hayes, A. F. 2013. *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A reression based approach*. Guilford Press.
- Holahan, C. J., and Moos, R. H. 1985. "Life stress and health: Persinality, coping and family support in stress resistance." *Journal of Personality and Social Psychology* 49: 739-747.
- House, J.S., R.L. Kahn, J.D. McLeod and D. Williams. 1985. *Measures and Concepts of Social Support*. San Diego: Academic Press.
- Kline, T. J. 2005. *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage Publications.
- Lowenthal, M. F., and Haven. C. "Interaction and Adaptation: Intimacy as a Critical Variable." *American Sociological Review* 33: 20-30.
- Lydia, K. 1992. "The influence of developmental and emotional factors onsucess in college." *Higher Education Extension Service Review* 3(2): 1-13.
- Lyubomirsky, S. 2007. *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- New York: Sustainable Development Solutions Network. 2022. World

- Happiness Report 2021.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., and Zelkowitz, R. L. 2018. "The Online Social Support Scale: Measure development and validation." *Psychological Assessment* 30(9): 11-27.
- Norton and co, Inc. Miller JB, de Winstanley PA. 2002. "The Role of Interpersonal Competence in Memory for Conversation." *Personality and Social Psychology Bulletin* 28(1): 78-89.
- Ramos Sánchez, L., and Nichols, L. 2007. "Self efficacy of first generation and non first generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment." *Journal of College Counseling* 10(1): 6-18.
- Pappas, J. P., and Loring, R. K. 1985. Returning learner. In L. Noel, R. Levitz, and D. Saluri(Eds.). "Increasing student retention: Effective programs and practices for reducing the dropout rate(138-161)." San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Reid, M., Jaccard, R. and Treder, R. 1989. "My family and friend : Six to twelve-year-old children's peception social supports." *Child Development* 60(4): 896-910.
- Schaffer, H. F. 1956. *The psychology of adjustment*. Boston, MA: Houghton Mifflin Company.
- Sherer, M, N. E., Maddux, B., Mercandante, S., and Prentice-Dunn, B. Jacobs. 1982. "The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation." *Psychological Reports* 51: 663-671.
- Sherer, M, and , Adams, C. H. 1984. "Construct Validation of the Self-Efficacy Scale." *Research Article* 51(3): 899~902.
- Solberg, V. S. 1993. "Self-Efficacy and Hispanic College Student: Validation of the College Self-Efficacy Instrument." *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 15: 80-95.
- Thorndike, E. L. 1906. "An Empirical Study of College Entrance

- Examinations." *Science New Series* 23(596): 839-845.
- Turner, R. J. 1981. "Social support as an contingency in psychological wellbeing." *Journal of Health and Social Behavior* 22: 357-367.
- Zhang, Z. and Richarde, R. S. 1999. "Freshman Academic Achievement: A Structural Equation Model." Paper Presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association. 19-23.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., and Farley, G. K. 1988. "The Multidimensional scale of perceived social support." *Journal of Personality Assessment* 52: 30-4.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., and Berkoff, K. A. 1990. "Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support." *Journal of Personality Assessment* 55(3-4): 610-617.

<abstract>

The Influence of Adaptation to Campus Life on  
happiness in University Students:

Dual mediation effects of self-efficacy and social support.

Lee, Jae sang

Department of Social Welfare

Graduate School Of Public Health and Welfare

Jeju National University

Supervised by professor Kim, Sang Mi

This study designed to identify the effects of university student's adaptation to campus life on happiness, to find internal and external measures for the importance of adapting to college life and the improvement of college students' happiness and to build basic data, by verifying the dual mediation effects of self-efficacy and social support in the relationship of adaptation to college life on happiness.

This study is as follows.

First, Is there a difference in college life adaptation, happiness, self-efficacy, and social support according to the demographic characteristics of college students?

Second, Does college life adaptation have a direct effect on happiness?

Third, is there a dual mediation effect of self-efficacy and social support in the process of college life adaptation on happiness?

Through structured questionnaires for validation of the study, 20 questions on the college adaptation scale, 19 questions on self-efficacy, 12 questions on

social support, and 21 questions on happiness scale were used as measurement tools, For a month in April 2022, Of a total of 213 questionnaires for students attending universities in Jeju, 207 copies of data were collected, excluding 6 copies that were unfaithful or incomplete.

With the collected data, reliability analysis, frequency analysis, technical statistical analysis, T-test and ANOVA, and correlation analysis were performed using IBM SPSS Statistics 21.0 programs and SPSS Macro Process(Ver.4.1), Regression analysis was performed using Model 6 of the SPSS Macro Process (Ver.4.1).

The analysis results of this study are as follows.

First, among the general characteristics, students who are on the student council have a higher level of adaptation to college life and happiness, the second grade had a higher sense of happiness than the fourth grade, and college students who participated in club activities had a higher level of happiness than students who did not.

Second, there were positive relationship between college life adaptation, self-efficacy, social support, and happiness.

Third, adaptation to college life had a direct effect on happiness.

Fourth, self-efficacy and social support had a single mediating effect in the relationship between college life adaptation and happiness, respectively.

Finally, it was verified that self-efficacy and social support have a dual mediating effect in the relationship between college life adaptation and happiness.

The implications of the study are as follows.

First, it is meaningful to verify the justification set as a control variable by verifying the direct and indirect effects of demographic characteristics.

Second, through this study, it was verified that college life adaptation, self-efficacy, and social support are major variables that show a significant positive relationship with college students' happiness.

Third, through this study, it is meaningful to verify the direct and indirect paths to the effect of college life adaptation on college students' happiness.

The suggestions of this study are as follows.

First, it is necessary to provide opportunities to access various experience activities such as club activities and student council activities as a way to increase college student's adaptation to college life and happiness.

Second, in order to increase the happiness of college students, it is necessary to operate various programs to adapt to college life in the early stages of college.

Third, as verified in this study for more specific suggestions, There is a need for a detailed program to improve self-efficacy, which is an internal factor that double mediates the effect of college life adaptation on happiness, and social support, which is an external factor.

**keywords:** college students, Campus Life Adaptat, happiness, self-efficacy, social support, dual mediating effect.

<부록>

ID			
----	--	--	--

## 제주지역 대학생의 대학생활 적응이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적 지지의 매개 효과

안녕하십니까?

본 설문지는 제주지역 대학생의 대학생활 적응이 주관적 행복감에 미치는 영향에서 자기효능감과 사회적 지지의 매개효과에 관련된 연구를 위해 작성되었습니다.

본 조사는 무기명으로 작성되며, 모든 응답내용은 통계법 제33조 비밀의 보호 규정에 따라 엄격히 보호될 것이며, 학문적 연구자료 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 것입니다.

이 설문지의 응답내용에 따로 정답이 있는 것이 아니며, 여러분들의 의견을 통해 본 연구의 목적을 달성하기 위한 귀중한 자료로만 이용되오니 다소 문항이 많더라도 신중하고 솔직하게 응답해주시면 감사하겠습니다.

바쁘신 와중에 시간을 내셔서 협조해 주시면 매우 감사하겠습니다.

2022년 4월

제주대학교 보건복지대학원 사회복지학과

연구자 : 이재상 지도교수 : 김상미

통계법 제 33조(비밀의 보호 등)

- ① 통계작성과정에서 알려진 사항으로서 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.
- ② 통계적성을 위하여 수집된 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 기초 자료는 통계작성 목적 외에 사용하여서는 아니 된다.

I. 다음은 대학생활 적응에 관한 질문입니다. 당신의 생각을 가장 잘 나타내고 있는 해당되는 칸에 체크(✓)표시를 해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 수강과목의 과제를 작성하는 것이 즐겁다.					
2. 나는 대학에서 들을 수 있는 강의의 질이나 양에 만족한다.					
3. 나는 이번 학기에 수강하는 과목들에 대해 만족을 한다.					
4. 나는 지금 강의를 하시는 교수님들에 대해 매우 만족한다.					
5. 나는 학교에서 충분히 많은 사람들과 만나고 마음껏 친구들을 사귀고 있다.					
6. 나는 대학생활에 잘 적응하고 있다.					
7. 나는 대학에서 사람들과 잘 어울려 지낼 수 있는 사회적 기술을 충분히 가지고 있다.					
8. 나는 무슨 문제든지 함께 이야기 할 수 있는 좋은 친구나 아는 사람이 대학에 몇 명 있다.					
9. 나는 대학에서의 인간관계에 만족하고 있다.					
10. 최근 나는 긴장감을 느끼거나 신경이 예민해져 있다.					
11. 나는 요즘 기분이 매우 우울하고 울적하다.					
12. 나는 최근에 피곤할 때가 있다.					
13. 홀로 산다는 것, 내 자신에 대해 책임을 진다는 것이 쉽지가 않다.					
14. 나는 요즘 내 감정을 잘 조절 할 수 없다.					



15. 나는 최근 머리가 아플 때가 있다.					
16. 나는 요즘 학교상담소나 그 외 심리상담 기관을 찾아가 도움을 받아야 할지에 대해 생각을 하고 있다.					
17. 나는 최근 몸이 아플 때가 있다.					
18. 가끔 내 생각이 너무 뒤죽박죽이 된다.					
19. 나는 대학에서 공부하는데 드는 비용에 대한 걱정이 많다.					
20. 나는 대학생활에서 닥치는 스트레스에 대처하는 데 어려움이 있다.					

Ⅱ. 다음은 자기효능감에 관한 질문입니다. 아래 질문문항의 내용을 잘 읽어보시고 귀하의 생각은 어떠하신지 해당되는 칸에 체크(✓)표시를 해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 이전의 경험을 비취볼 때 맡겨진 일을 잘 해낼 자신이 있다.					
2. 나는 어떤 일을 하기로 마음먹으면 곧바로 실행한다.					
3. 나는 쉽게 포기한다.					
4. 나는 어떤 새로운 일을 배우려고 시도할 때 처음에 성공하지 못하면 곧바로 포기한다.					
5. 나는 앞으로의 일을 놓고 볼 때 지금껏 어려운 일들을 잘 해왔다.					
6. 새로운 일이 어려워 보이면 나는 그 일을 배우고 싶지 않다.					
7. 나는 앞으로도 다른 사람에 비해 뒤쳐지지 않을 것이다.					

8. 내가 좋아하지 않는 일이라도 해야 할 일이라면 끝까지 해낸다.					
9. 나는 생활에서 일어나는 대부분의 문제를 잘 처리하지 못한다.					
10. 나는 계획을 세울 때 그것을 완수할 수 있다고 믿는다.					
11. 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 나는 그 일을 시도해 볼 생각도 하지 않는다.					
12. 나는 앞으로 새로운 환경에 적응해 나가는데 별 문제가 없을 것이라고 생각한다.					
13. 나는 내가 맡은 업무를 잘 처리할 수 있다.					
14. 나는 어떤 일들을 끝마치기도 전에 포기한다.					
15. 나는 예상하지 못한 문제가 발생했을 때 그 일을 잘 처리하지 못한다.					
16. 나는 어떤 일을 수행할 때 나의 능력에 불안감을 느낀다.					
17. 나는 나 자신을 믿는다.					
18. 나는 어려운 일을 피하려고 한다.					
19. 실패를 하면 나는 더 열심히 하게 된다.					

Ⅲ. 다음은 사회적 지지에 관한 질문입니다. 아래 질문문항의 내용을 잘 읽어보시고 해당되는 칸에 체크(✓)표시를 해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 내 주위에는 내가 어려울 때 나를 도와줄 사람이 있다.					

2. 나에게는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 사람이 있다.					
3. 나의 가족들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.					
4. 나는 내가 필요로 하는 정서적 도움과 지지를 가족으로부터 얻는다.					
5. 나에게는 나를 진정으로 위로해 줄 사람이 있다.					
6. 나의 친구들은 나에게 도움을 주고자 진정으로 노력한다.					
7. 어떤 일들이 잘못되었을 때 나는 나의 친구에게 의지할 수 있다.					
8. 나는 나의 문제들에 대해 가족들과 이야기 나눌 수 있다.					
9. 나는 나의 슬픔과 기쁨을 함께 나눌 친구들이 있다.					
10. 내 인생에는 나의 감정을 보살펴주는 사람이 있다.					
11. 나의 가족들은 내가 어떤 일을 결정할 때 기꺼이 도움을 주려고 한다.					
12. 나는 나의 문제에 대하여 친구들과 이야기 나눌 수 있다.					

IV. 다음은 행복감에 관한 질문입니다. 아래 질문문항의 내용을 잘 읽어보시고 귀하의 생각은 어떠하신지 아래 질문문항의 내용을 잘 읽어보시고 해당되는 칸에 체크(✓)표시를 해 주세요.

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 행복감을 느끼고 있다.					
2. 나는 미래에 대해서 낙관적이다.					

3. 나는 내 인생의 많은 부분에 대해서 만족한다.					
4. 나는 내 인생을 잘 통제하고 있다고 느낀다.					
5. 나는 내 인생에서 상당한 보람을 느낀다.					
6. 나는 나 자신을 좋아한다.					
7. 산다는 것은 좋은 것이다.					
8. 나는 다른 사람들에게 흥미를 느낀다.					
9. 아침에 일어 날 때마다 개운한 편이다.					
10. 나는 활기에 차 있다.					
11. 나는 많은 것에서 아름다움을 느낀다.					
12. 나는 정신적으로 항상 맑게 깨어 있는 편이다.					
13. 나는 건강하다고 느낀다.					
14. 나는 다른 사람들에게 따뜻한 감정을 지니고 있다.					
15. 나는 종종 쾌활하고 즐거운 기분을 느낀다.					
16. 나는 내가 원했던 많은 것들을 해냈다.					
17. 나는 내 시간을 잘 관리하고 있다.					
18. 나는 다른 사람들과 함께 재미있는 일들을 자주 경험한다.					
19. 나는 세상이 참 좋은 곳이라고 생각한다.					

20. 나는 잘 웃는다.					
21. 나에게는 대부분의 일들이 흥미롭게 느껴진다.					

V. 다음은 귀하의 일반적 특성에 관한 질문입니다. 아래에 해당하는 번호에 체크(✓)표시를 해 주세요.

1. 나 이	( ) 세	2. 성 별	① 여성 ② 남성
3. 학 년	① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년		
4. 전공계열	① 인문계열 ② 사회계열 ③ 자연·공과계열 ④ 사범계열 ⑤ 예체능계열 ⑥ 기타(전공 ; )		
5. 참여하는 동아리 활동 수	( ) 개		
6. 학생회 등 자치활동 참여여부	① 있다 ( ) ② 없다 ( )		

■ 끝까지 설문에 응답해 주셔서 감사합니다 ■