



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 정서표현갈등과 자기 효능감이  
대학생활 적응에 미치는 영향

-중국 연변 주 한족, 조선족 대학생을 중심으로-

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김     너

2012년 8월

<국문초록>

## 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감이

### 대학생활 적응에 미치는 영향

-중국 연변 주 한족, 조선족 대학생을 중심으로-

김 너

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 연변의 대학생들을 대상으로 정서표현 갈등과 자기효능감이 한족과 조선족 대학생 간에 어떠한 차이가 있는지, 정서표현 갈등과 자기효능감은 한족과 조선족 대학생들의 대학생활 적응에 있어 어떤 관계가 있고, 대학생활 적응에 어느 정도의 영향을 미치는지 규명하는데 목적을 두고자 한다.

연변지역의 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향을 연구하기 위하여 연구자는 다음과 같은 연구문제를 제시했다.

연구문제1: 성별에 따른 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응은 어떠한가?

연구문제2: 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응은 어떠한가?

연구문제3: 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응은 어떠한 관계가 있는가?

연구문제4: 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 어떠한 영향을 미치는가?

---

\* 본 논문은 2012년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구는 중국 연변지역 연변대학 남, 여 대학생 500명을 임의표집 하였다. 이 중 무응답이나 불성실한 응답과 한족, 조선족 외 다른 민족을 제외하고 남학생 118명, 여학생 217명으로 총335명(한족 218명, 조선족 117명)의 학생들로 구성 되었다.

정서표현갈등 측정도구는 1990년에 King과 Emmons가 개발한 정서표현 갈등척도(AEQ)를 하정(1997)이 번안한 것을 사용하였고 대학생활적응척도(SACQ)는 Baker와 Siryk이 1984년에 제작한 후 현진원(1993)이 번안 한 후 김효원(2005년)이 수정한 것을 사용하였다. 대학생활적응척도(SACQ)는 Baker와 Siryk이 1984년에 제작한 후 현진원(1993)이 번안 한 후 김효원(2005년)이 수정한 것을 사용하였다. 본 연구에서 수집된 모든 자료의 통계 처리는 SPSS18.0프로그램을 사용하여 처리하였다. 연구대상의 일반적인 경향을 알아보기 위해 기초통계자료인 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 연구가설을 검증하기 위해 차이분석, 단순상관분석, 단계적 방식으로 중다회귀분석을 하였다. 자료의 처리를 위하여 연구의 변인들인 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응 각각의 하위요인은 모든 가설검증과 관련통계자료는 유의수준 '.05'이하에서 t검증 하였다.

본 연구의 가설별 검증결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, <성별에 따른 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이다>라는 가설1은 부분적으로 긍정되었다. 성별에 따른 정서표현갈등은 유의한 차이를 보이지 않았고( $p>.05$ ), 자기효능감도 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 그리고 대학생활 적응 전체 평균은 여자( $M=224.24$ )가 남자( $M=219.16$ )에 비해 약간 점수가 높았지만 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 하위요인인 학업적응에서 여자( $M=77.93$ )가 남자( $M=76.42$ )보다 높았고 유의한 차이를 보였다(\* $p<.05$ ).

둘째, <정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다>라는 가설2은 부분적으로 긍정되었다. 민족에 따른 정서표현갈등에서 한족이 조선족보다 부정적 정서표현갈등이 유의한 차이를 보였고 자기효능감에서 한족이 조선족보다 일반적 자기효능감이 유의하게 높았고 대학생활적응에서는 조선족이 한족보다 사회적응이 유의하게 높았고 개인-정서적응은 한족이 조선족보다 유의하게 높았다.

셋째, <한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 관계가 있을 것이다>라는 가설3는 긍정되었다. 정서표현갈등과 자기효능감은  $r=-.259$ 로

유의한 부적 상관이 있었다. 그 중 정서표현갈등의 하위요인인 긍정적 정서표현갈등은 자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감과 부적 상관이 가장 높게 나타났다( $r=-.366$ ). 정서표현 갈등과 대학생활적응은  $r=-.297$ 로 유의한 부적 상관이 있었다. 그 중 정서표현갈등의 하위요인인 긍정적 정서표현갈등은 대학생활적응의 하위요인인 개인-정서적응과 부적 상관이 가장 높게 나타났다( $r=-.391$ ). 자기효능감과 대학생활적응은  $r=.572$ 로 유의한 정적 상관이 있었다. 그 중 자기효능감의 하위요인인 사회적 자기효능감과 사회적응( $r=.464$ )과 정적 상관이 가장 높게 나타났다.

넷째, <한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다>라는 가설4은 부분적으로 긍정되었다. 정서표현 갈등과 자기효능감의 각 하위요인은 대학생활적응과 하위요인에 부분적으로 영향을 미쳤다. 정서표현 갈등의 긍정적 정서표현 갈등과 자기효능감의 일반적 자기효능감은 대학생활적응의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 부정적 정서표현 갈등은 학업 적응, 사회 적응, 대학생활 적응에 유의한 영향을 미쳤다. 자기효능감의 하위요인인 사회적 효능감은 대학생활적응의 개인-정서 적응을 제외한 대학생활적응의 학업적응, 사회적응, 대학환경적응에 영향을 미쳤다.

이와 같은 연구 결과를 중심으로 다음과 같은 결론과 제언을 한다.

한족, 조선족 대학생의 대학생활 적응의 차이가 유의미하게 드러난 본 연구결과를 볼 때 대학생활적응을 돕기 위한 집단상담 기법과 프로그램의 개발은 대학생의 발달 수준과 더불어 민족의 특성, 개인적 성향 등이 고려되어야 함이 드러났다. 또한 대학생의 자기효능감과 학업성취에 도움이 되는 환경이 조성될 수 있도록 학교현장의 노력이 덧붙여져야 할 것이다.

핵심어: 한족, 조선족, 정서표현 갈등, 자기효능감, 대학생활 적응.

# 목 차

I. 서 론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 및 가설 .....	4
II. 이론적 배경 .....	6
1. 정서표현 갈등 .....	6
2. 자기효능감 .....	9
3. 대학생활 적응 .....	12
4. 선행연구 고찰 .....	16
III. 연구방법 .....	20
1. 연구대상 .....	20
2. 연구도구 .....	20
3. 자료처리 .....	23
IV. 연구결과 및 해석 .....	24
1. 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응의 기술통계 .....	24
2. 성별에 따른 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응의 차이 .....	25
3. 한족, 조선족에 따른 정서표현 갈등, 자기효능감 및 대학생활적응의 차이 .....	27
4. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응의 상관 .....	30
5. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향 .....	33
V. 논의 및 제언 .....	49
1. 논의 .....	49
2. 제언 .....	52
참고문헌 .....	54
Abstract .....	58
부 록 .....	61

## 표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구 대상 현황 .....	20
<표Ⅲ-2> 정서표현갈등의 하위요인별 문항 구성 .....	21
<표Ⅲ-3> 자기효능감의 하위요인별 문항 구성 .....	21
<표Ⅲ-4> 대학생활 적응 하위요인별 문항구성 .....	22
<표Ⅳ-1> 정서표현갈등의 평균과 표준편차 .....	24
<표Ⅳ-2> 자기효능감의 평균과 표준편차 .....	24
<표Ⅳ-3> 대학생활적응의 평균과 표준편차 .....	25
<표Ⅳ-4> 성별에 따른 정서표현갈등의 차이 .....	25
<표Ⅳ-5> 성별에 따른 자기효능감의 차이 .....	26
<표Ⅳ-6> 성별에 따른 대학생활적응의 차이 .....	26
<표Ⅳ-7> 민족에 따른 정서표현갈등의 차이 .....	27
<표Ⅳ-8> 민족에 따른 자기효능감의 차이 .....	27
<표Ⅳ-9> 민족에 따른 대학생활적응의 차이 .....	29
<표Ⅳ-10> 정서표현갈등과 자기효능감 간의 상관 .....	30
<표Ⅳ-11> 정서표현갈등과 대학생활 적응 간의 상관 .....	31
<표Ⅳ-12> 자기효능감과 대학생활 적응간의 상관 .....	32
<표Ⅳ-13> 정서표현갈등의 하위요인이 대학생활적응 전체에 미치는 영향력 .....	33
<표Ⅳ-14> 정서표현갈등의 하위요인이 학업적응에 미치는 영향력 .....	34
<표Ⅳ-15> 정서표현갈등의 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력 .....	35
<표Ⅳ-16> 정서표현갈등의 하위요인이 개인-정서적응에 미치는 영향력 .....	36
<표Ⅳ-17> 정서표현갈등의 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력 .....	36
<표Ⅳ-18> 자기효능감의 하위요인이 대학생활 적응 전체에 미치는 영향력 .....	37
<표Ⅳ-19> 자기효능감의 하위요인이 학업적응에 미치는 영향력 .....	38
<표Ⅳ-20> 자기효능감의 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력 .....	39
<표Ⅳ-21> 자기효능감의 하위요인이 개인-정서적응에 미치는 영향력 .....	40
<표Ⅳ-22> 자기효능감의 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력 .....	40

<표IV-23> 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학생활 적응 전체에 미치는 영향력 .....	42
<표IV-24> 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 학업적응에 미치는 영향력 .....	43
<표IV-25> 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력 .....	44
<표IV-26> 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 개인-정서적응에 미치는 영향력 .....	45
<표IV-27> 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력 .....	46

## 그림 목 차

[그림 II-1] 자기효능기대와 결과기대의 차이 .....	10
----------------------------------	----



# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

대학생활은 고등학교 때의 타율적인 생활과는 달리 자율적이고 자기 의지적이며 자기 통제적인 생활을 요구한다. 하지만 대학생들은 고등학교 때 짝 짜인 수업에서 수동적으로 지내왔던 시절이 길었기 때문에 대학에서의 자율적이고 자유로운 생활을 만끽하지 못하고 방황하게 되므로 학교 부적응 문제를 호소하게 된다(崔美玉, 2000). 실제로 대학교에서 학생상담소를 방문한 내담자들이 호소한 문제를 유형별로 분석해본 결과 첫 번째는 심리적응 문제였고 두 번째는 대인관계 문제였다(북경사범대학 심리상담센터, 2009).

대학생들이 대학생활 동안 잘 적응하지 못하면 즐거움이나 자기의 만족, 희망, 자신감과 같은 긍정적인 사고 대신 불안이나 후회, 열등감, 불만족, 적대감과 같은 부정적인 감정으로 휩싸이게 되면서 대인관계 문제와 심리적 적응 문제를 초래하게 된다(이윤조, 2002).

대학생활적응의 중요성이 강조됨에 따라 이와 관련된 연구들이 많이 진행되어 왔다. 한국 선행연구를 살펴보면 불안이나 스트레스와 같은 특정한 부정적 요인과의 관계를 살펴보거나(이숙정, 유지현, 2008; 김성경, 2002), 가족응집력, 부모의 양육태도, 부모와의 관계나 애착, 사회적 지지, 대인관계 등 대학생의 가정생활 측면에서 접근하는 연구가 있다(김광림, 2005; 양혜선, 2004; 조화진, 2004; 신지영, 2000; 진수경, 1995). 중국 선행연구를 보면 학생빈부차이, 학업 및 취업스트레스와의 관계를 보거나(袁园, 2009), 조선족의 민족특성과 인지(田金花, 2002)나 성격특성과 사회지지(董增云, 2007), 전공만족도와 직업 효능감(王幸生, 2009), 가정교육 방식(代旭东, 傅茂笋, 管晓丽, 2002), 사회자기효능감(时艳阳, 2011)등 대학생활 적응 측면에서 접근한 비중이 높은 반면, 정서표현갈등 변인과 개인 내적 변인에 대한 연구는 상대적으로 미흡하므로 연구할 필요가 있다.

정서는 모든 사람이 공유하는 심리적 기제로서 모든 대인 관계는 정서적인 측면을 포함하고 관계형성은 긍정적, 부정적 정서표현에 대한 양면성이 높은 경우

에 바람직하지 않은 대인관계 특성이 나타났다(안희애, 2006). King과 Emmons(1990)는 정서를 표현하고 싶으나 억제하려는 욕구로 인해 유발되는 정서표현갈등에 대해 연구했는데 이러한 갈등은 우울증, 강박증, 신체화 장애와 불안과 같은 심리적인 문제와 신체적 문제를 일으키고 정서표현 갈등이 많을수록 삶에서 만족감을 느끼지 못한다고 보고 했다(안희애, 2006, 재인용). 하정(1997)은 정서표현 갈등이 높은 사람들이 정서표현을 덜하고 우울 수준도 더 높은 것으로 보고했다(이민수, 2003, 재인용). 우울 불안 등 정서는 개인 적응의 중요한 요소이자 대학생활 적응에서의 개인 정서 적응의 중요한 부분이다(이은우, 2005). 부정적인 정서는 대학생의 심리문제를 초래함으로 우울, 불안이 나타나므로 대학생의 생활 적응과 학업에 영향을 줄 것이라고 나타났다(何晓飞, 2009). 한족 대학생은 소수민족 대학생에 비해 정서조절능력이 강하고 소수민족 대학생은 한족 대학생보다 더 높은 부정적인 정서를 느낀다고 하였다(吕薇, 2010). 정서표현은 대적 행위, 불안, 우울과 부적상관을 나타냈다(邓丽芳, 2003).

본 연구에서는 정서표현갈등은 대학생활 적응에 영향을 미칠 것이라고 추론한다. 한국 선행연구에서 볼 수 있듯이 정서와 대인관계측면에 관한 연구는 많지만 정서표현 갈등과 대학생활 적응 간의 관계나 영향에 대한 직접적인 연구는 미흡하며 중국 선행연구를 살펴보면 정서지능, 정서표현, 정서조절 등 방면에 대한 연구는 있지만 “정서표현 갈등”에 대한 연구는 거의 없으며 한족과 조선족 대학생의 정서표현 갈등에 대한 차이연구는 더 없기 때문에 연구자는 연구할 필요성이 있다.

청년후기는 새로운 환경에 적응하고 자신의 자질과 한계를 인식하는 시기이다. 이 시기에 자기지각은 생활경험이나 대인관계를 통해 자신의 대처양식에 대한 신뢰나 신념을 갖게 함으로써 성공경험이 많아질수록 자신의 능력에 대한 판단의 개념인 자기효능감으로 이어질 수 있다 (박선영, 2003). Schunk(1989)는 어려움에 직면했을 때 높은 효능감을 가진 학생들은 효능감이 낮은 학생들보다 더 분발하여 상황에 적응하고 과제수행수준이 높다고 하였다(牛丽凤, 2008, 재인용). 李涛(2009)가 연구한 결과 일반적 자기효능감은 대인불안과 부적인 상관이 나타났으며 이지선(2009)이 연구한 결과 자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감은 대학생활적응을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이은우(2005)가

연구한 결과 대학생활적응과 자기효능감은 정적 상관을 보이고 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감 순으로 설명력을 보이고 있으며 이윤조(2002)가 연구한 결과 역시 자기효능감과 대학생활 적응 간에는 정적인 상관이 있다고 나타났다.

본 연구에서는 자기효능감은 대인관계나 적응에 영향을 미칠 것이라고 추론한다. 선행연구에서 볼 수 있듯이 자기효능감과 대인관계, 대학생활 적응 간에 대한 연구가 많이 실시되고 있지만 급격히 발전하고 있는 현대사회에서 나아가고 있는 대학생들이 생활에 적응할 때 나타나는 문제점도 시기에 따라 차이가 있을 것이라고 추론하고 연구할 의미와 필요성이 있다.

조선민족이 비교적 많이 모여 사는 연변지역 대학생을 대상으로 정서표현 갈등과 자기효능감에 대해서 연구를 해보고자 한다. 연변지역의 대학은 한족과 조선족 그리고 다른 소수민족이 같이 함께 생활하고 있다. 중국의 55개 소수민족 중 하나인 조선족은 비교적 인구가 많고, 전통문화도 잘 보존되고 있고, 교육의 수준이 높아 타민족과 비교할 때 민족의 특성이 두드러지게 나타난다. 그러나 이러한 두드러진 민족적 특성은 조선족들에게 중국문화와 조선족 문화, 두가지 문화에 적응해야하는 과제를 안고 살도록 강제하는 배경이 되고 있다. 또한 이러한 배경은 특히 청년기 대학생들의 심리적 갈등을 일으키는 하나의 요소가 되고 있다. 이렇게 다른 배경 하에서 한족, 조선족의 정서표현갈등과 자기효능감이 대학생 생활 적응에 어떠한 영향을 미치는 지에 대해서 민족별로 호소하는 문제가 다르다고 추론한다. 그리고 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응에 있어 차이를 보일 것이라 생각하기 때문에 이에 대해서 대학생활 지도를 하는 것이 더 효과적이다.

따라서 본 연구는 연변의 대학생들을 대상으로 정서표현 갈등과 자기효능감이 한족과 조선족 대학생 간에 어떠한 차이가 있는지, 정서표현 갈등과 자기효능감은 한족과 조선족 대학생들의 대학생활 적응에 있어 어떤 관계가 있고, 대학생활 적응에 어느 정도의 영향을 미치는지 규명하는데 목적을 두고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구의 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제1. 성별에 따른 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응은 어떠한가?

가설 1. 성별에 따른 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1. 성별에 따른 대학생의 정서표현갈등은 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-2. 성별에 따른 대학생의 자기효능감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-3. 성별에 따른 대학생의 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제2. 한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 어떠한가?

가설 2. 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 정서표현갈등은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 자기효능감은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3. 대학생활적응은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

연구문제3. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 어떠한 관계가 있는가?

가설 3. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 관계가 있을 것이다.

3-1. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 유의미한 관계가 있을 것이다.

3-2. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등과 대학생활적응은 유의미한 관계가 있을 것이다.

3-4. 한족, 조선족 대학생의 자기효능감과 대학생활적응은 유의미한 관계

가 있을 것이다.

연구문제4. 한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 어떠한 영향을 미치는가?

가설 4. 한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

4-1. 한족, 조선족 대학생의 정서표현갈등은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

4-2. 한족, 조선족 대학생의 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

4-3. 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

## II. 이론적 배경

본 장에서는 정서표현 갈등, 자기효능감, 대학생활적응의 개념 그리고 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응간의 관계에 관하여 살펴보고자 한다.

### 1. 정서표현 갈등

정서는 분노, 공포, 환희와 같이 보다 더 세분화된 상태로써 정서적으로 자극된 상황에 대처하기 위해 신체적 변화와 행동을 수반하는 것이다. 정서란 우리로 하여금 행동하게끔 동기를 부여하는 힘을 가지고 있는 내적 감각과 외적표현을 포함하고 있는 복잡한 인식의 상태라고 정의 할 수 있다(권진희, 2007). 개인이 경험하는 기본정서의 종류는 학자들마다 의견을 달리하는데 고대 동양철학에서는 기쁨, 노함, 슬픔, 두려움, 사랑을 경험한다고 생각했고, Ekman은 행복, 슬픔, 화, 두려움, 혐오, 놀람, 기쁨, 슬픔, 수용, 기대감 등이 일차적 정서라고 주장하였다(한국심리학회, 1997).

자신이 느끼는 기분, 정서, 및 감정이 어떤 것인지를 명확히 알고, 자신의 느낌을 자신의 내면과 상황적 요구에 맞도록 적절히 표현하는 것은 개인의 생활을 심리적으로나 신체적으로 건강하게 하는데 많은 기여를 한다(한희애, 2006). 정서표현은 비언어적 언어적인 표현의 지속적이고 지배적인 스타일로 자신의 감정을 자유롭게 표현할 수 있는 사람은 자신의 상황과 욕구를 잘 알고, 적절하게 타인과 의사소통하며 원만한 대인관계를 형성한다. 정서적 안정감은 삶의 만족도를 높여주고 표현적인 사람은 표현을 못 하는 사람보다 타인에게 더 많이 사랑받는다(장정주, 2007).

Bleuler(1950)은 양가감정을 '하나의 상황에서 동시에 긍정적 지시, 부정적인 지시 둘 다를 갖은 정신활동 경향'이라고 정의 하였다. 이는 '심리적으로 두 개 또는 그이상의 동기나 목적이 대립하는 상황'을 의미하는 갈등이란 용어와 구별된다. Emmons(1986)는 양가감정이 '한 가지 개인적 노력에 대해 성취하고자 하는 욕구와 그렇지 않는 욕구를 동시에 갖는 개인의 정서'라고 정의 하였다(박보

은, 2008, 재인용).

문명화된 사회에 사는 사람들이 정서의 표현에 대해 복잡한 태도를 지닌다. 이러한 문화적 양가감정은 정서를 표현하는 것을 은연중에 경시하는 많은 일상적 대화에서도 드러나는데 많은 사람들이 정서를 표현하는 것은 감정에 굴복하고 마는 것이라고 생각하고 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것을 약점으로 드러내는 것이라고 생각하기도 한다. 이런 경구 감정의 주관적인 경험내용과 표현되는 감정의 내용사이에 불일치가 발생한다(이은우, 2005).

정서표현 갈등과 개인 건강과의 관계에 대한 Pennebaker(1985) 연구는 정서표현 부족 그 자체가 병리적 증상을 가져오는 것이 아니라, 고통스런 인생사건에 대해 표현하고 싶은 욕구를 억제하는 것이 정신 건강에 문제를 가져오며, 욕구를 적극적으로 막는 “능동적 억제(active inhibition)”에 한해 만성적인 각성과 신체적 질환이 온다고 한다. 즉 단순히 정서를 표현하느냐, 아니냐의 문제가 아니라, 자신의 정서를 자연스럽게 표현하지 않았는지, 적극적으로 억제한 것인지를 구별해야 한다는 것이다. 그리고 정서를 표현하고자 하는 의도, 욕구, 정서표현에 대한 개인의 목표가 중요한데 개인이 표현적인가 아닌가의 문제가 아니라 정서표현의 목표가 사회규범이나 다른 목표와 갈등이 생겼을 때 개인이 심리적, 신체적 질환을 경험하게 된다는 것이다. 이와 같은 정서표현 갈등은 인생에 대한 만족감, 자존감, 심리적 안녕감과 부적상관, 심리적 질병과는 정적 상관이 있다고 보였다(최송미, 1999).

King과 Emmons(1990)의 여러 연구 결과에서 정서표현에 대한 갈등은 정서를 표현하기로 원하나 그렇게 하는 것에 대해 고민하는 것이며, 정서적으로 표현하기는 했으나 그렇게 한 것에 대해 후회하는 것이다. 이러한 정서표현 갈등은 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등으로 크게 나눌 수 있다. 정서표현에 대해 갈등을 겪는 사람들은 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자 하는 욕구간의 갈등으로 인해 정서 표현을 억제하게 된다. 또한 이들은 정서표현에 대한 양가감정을, 억압적 대처방식(repressive coping style)을 설명하는 심리적 구성개념(psychological construct)의 하나로서 사용할 수 있다고 제안하였다. 억압적 사람들은 부적 정서에 대한 인식과 표현을 억제하는 반면, 정서표현에 대해 갈등하는 사람들은 억제(inhibition)하는 동시에 반추(rumination)하고, 정적 정서

와 부적인 정서 모두를 억제 및 반추하게 된다는 것이다(안희애, 2006). Emmons는 '긴장하고 정서표현을 억제하여 비표현적인 사람'과 '편안해 하면서 비표현적인 사람'을 구별하는데 정서표현에 대한 갈등이라는 개념이 유용하다고 보였다(신자은, 2002, 재인용).

한국에서는 정서표현의 양면성, 정서표현의 모호성, 정서표현갈등이란 용어로 달리 표현 되다가 최근에 와서는 정서표현갈등으로 통일 되었다. 정서와 관련된 개인 간 정보의 상화교환을 통한 친밀한 관계의 발전을 어렵게 하고 따라서 타인으로부터 정서적 지원을 어렵게 한다는 것이 보였다. 하정(1997)은 정서표현갈등이 높은 사람들이 정서표현을 덜하고 스트레스에 처 했을때 문제중심대처 보다는 정서중심대처를 더 많이 사용하고 우울수준도 더 높은 것으로 보고 했고, 한정원(1997)은 정서표현갈등이 주관적 안녕감과 부적 상관을 신체적 증후의 수와는 정적 상관관계를 보고 했다. 그리고 이주일 등(1997)이 연구한 결과는 정서표현갈등이 정서적 지지를 매개로 하여 주관적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타났고 사회적 지지가 정서표현갈등과 심리적 안녕감의 관계를 매개 하는 것으로 나타났다. 유주현(2001)는 정서표현갈등이 심리적 안녕감과 높은 관련성이 있고 정서표현갈등이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 친구지지를 유의미하게 높게 지각하며 주위에 있는 네트워크 자원에 대해서는 긍정적인 태도를 보였다(최혜연, 2008, 재인용).

대학생을 대상으로 한 연구에서 정서표현은 정서표현 갈등, 우울과 부적 상관관계가 있다. 이는 정서표현을 하지 않을수록 정서표현 갈등이 높고 내적갈등과 정서표현에 대한 부적응으로 우울이 높다는 의미이다. 이처럼 정서표현을 잘 하는 것은 내적 긴장감과 우울한 기분을 완화시키는 데 도움이 된다(최연정, 2007). 대학생 대상 연구에서도 정서 표현성 및 정서표현 갈등 모두 대인 불안을 유의하게 예측하였다(이하나, 2006). 직장인을 대상으로 한 연구에서도 정서표현 갈등을 많이 느낄수록 정신 건강에 문제가 있어 정서표현 갈등이 정신 건강을 예측한다고 보고하였다(장수진, 2002). 정서표현 갈등이 높은 사람은 정서적 사건에 보다 강하게 반응하고, 회복하는데 더 오랜 시간이 걸리는 경향이 있다(Katz & Campbell, 1994). 힘들었던 인생의 극적 사건에 대해 표현하고 싶은 욕구를 적극적으로 억제하는 것은 후에 신체적 결함인 건강상의 문제를 가져오



기도 한다(Pennebaker & Hoover,1986). 정서표현 갈등이 높을수록 삶에서 느끼는 만족감은 낮고 공감이나 지지를 덜 받는다고 지각하고 타인의 표현도 정확히 인식하기 어려우며 친밀한 관계로의 발전 및 타인으로부터의 실제적 지원도 받기 어렵다(Emmons & Colby, 1995). 대인관계에서 공격성, 분노, 적대감과 같은 부정적인 정서는 표현 되었을 때 사회적 문제를 일으킬 수 있어서 일반적으로 표현하지 않은 억압자가 표현하는 민감자 보다 더 적은 건강문제를 나타낸다고 보고하고 있다(Bell&Byrne,1978).

본 연구에서는 정서표현갈등이란 정서를 표현하고 싶지만 그렇게 하는 것에 대해 고민하는 것과 정서적으로 표현하기는 했으나 그렇게 한 것에 대해 후회하는 것을 일컫는다. 1990년에 King과 Emmons가 개발한 정서표현 갈등척도(AEQ)를 하정(1997)이 변안한 것을 통하여 부정적 정서표현 갈등과 긍정적 정서표현 갈등을 측정하였다.

## 2. 자기효능감

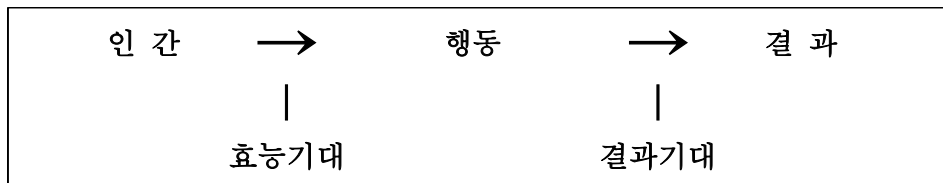
자기효능감은 Bandura(1977)의 사회학습이론으로부터 나온 것으로, 모호하고 예측 할 수 없는 특수한 상황에서 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행 할 수 있는가에 대한 자신의 능력에 대한 신념을 의미한다. 즉 자기효능감이란 어떤 일을 수행할 때 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 이끌 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(이윤조, 2002, 재인용).

Schunk(1982)는 '학습에 대한 자기효능감'을 정의 내렸는데 학습자가 이미 소유하고 있는 지식과 기술을 효과적으로 적용하여 새로운 인지기술을 학습할 수 있는 능력에 대한 학습자의 신념을 학습에 대한 자기효능감이라고 하였고 이러한 자기효능감은 행동뿐 만아니라 기술, 결과기대, 가치 등 에도 중요한 변인으로 작용한다고 밝히고 있다. 또한 자기효능감은 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 결정하는 개인의 능력에 대한 판단이며 성공에 필요한 신체적, 지적, 정서적 근원을 움직이게 하는 개인의 능력에 대한 신념이라고 정의되기도 한다. 자기효능감을 자신의 전체적인 수행능력에 대한 믿음으로부터 초래되는 것으로서 과제상황을 다루기 위하여 요구되는 특별한 행동을 수행하는

자신의 능력에 대한 개인적인 평가라고 정의하였다(이은우, 2005).

Shell등(1995)은 자기효능이란 과제를 성공적으로 수행하는데 있어서 필요한 인지적인 기술들, 행동적인 요소들, 사회적인 기술들을 조직하고 실행하는데 대한 자신감을 말한다고 하였다. 즉 현재 가지고 있는 인지적 행동적 사회적 기술들을 통합하고 적용하는 생산적인 기제이며 주어진 수준에서 과제를 성공적으로 수행하는 능력에 대하여 사람들이 갖는 자신감이다. 즉 자기효능감이란 사람들이 주어진 상황에서 얼마나 수행을 잘 할 수 있는지에 대한 각자의 판단이라고도 정의할 수 있다. 이러한 자기효능감은 수행을 증재한다고 할 수 있다(송창호, 2010).

자기효능감은 자신감과 자기 존중감, 자아개념과 구별된다. 자신감은 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 믿음 또는 확신의 강도를 의미하지만 자기효능감은 그 믿음과 확신의 강도뿐 만아니라 인지된 능력의 구체적인 수준까지 의미한다. 그리고 자기존중감이 자신의 가치에 대한 평가라면 자기효능감은 자신의 능력에 대한 평가라는 점에서도 차이가 있다. 또한 자아개념이 전체적인 자아와 관련된 느낌이나 믿음 또는 판단 등과 같은 단일한 하나의 척도로 측정될 수 있는 것이라면 자기효능감은 자아개념의 한 특수영역이라고 분수 있다(이주영, 2007).



[그림II-1] 자기 효능기대의 결과기대의 차이(이윤조, 2002, 재인용)

Bandura(1977)는 자기효능이론에서 위 표와 같이 효능기대와 결과기대의 차이를 설명하였다. 결과를 얻기 위해서 요구되는 행동을 자신이 성공적으로 해낼 수 있는가에 대한 예측을 효능기대라 하였고, 어떤 행동이 어떤 결과를 유출할 것이라는 개인의 추측을 결과기대하 정의하였으며, 결과기대는 행동에 그다지 큰 영향을 미치지 않지만 효능기대는 과제, 선택, 노력의 양, 어려운 장면에서의 인내심 등의 행동을 결정한다고 보았다. 즉 결과기대는 그 행동이 결과가 어떤 것

인지를 인식하는 것일 뿐 효능기대 없이는 행동화되기 어렵고 설명하며 이러한 효능기대의 인지를 자기효능감이라고 불렀다(이윤조, 2002, 재인용).

자기효능감은 반복된 과제관련 경험에 의해 점진적으로 발달하는데, 자기효능감의 주요 정보원으로는 성취경험(performance accomplishments), 대리경험(vicarious experience), 언어적 설득(verbal persuasion), 정서적 각성(emotional arousal)등의 네 가지가 있다(Bandura, 1977). 성취경험은 개인이 스스로 행동하여 성공을 경험하였기 때문에 가장 영향력 있는 정보원이다. 성공의 경험은 자기효능감을 증대시키고, 실패의 경험은 자기효능감을 저하시킨다. 성공경험은 다음에도 그와 같이 성공할 수 있다는 신념을 가지게 함으로써 다른 상황으로 전이되는 양상을 보인다. 대리경험은 성공경험에 비해 자기효능감에 미치는 영향은 약하지만, 다른 사람의 경험을 보고 자신도 수행할 수 있다는 기대를 갖게 된다. 다른 사람이 자신이 하고자 하는 일을 수행하는 것을 보면, 자신은 그들 보다 조금 더 잘해야 한다고 스스로를 설득한다. 그러나 대리경험은 사회적 비교에 의존하기 때문에, 직접적인 개인의 수행보다는 자신의 능력에 대해 덜 의존적인 정보원이다. 언어적 설득은 사람들이 그들이 성공할 수 있는 능력을 지니고 있다고 믿게 설득하는 것이다. 언어적 설득은 쉽게 이용할 수 있어서 널리 사용된다. 그러나 언어적 설득은 직접 수행한 것이 아니기 때문에 한 번의 실패만으로도 쉽게 무너지는 취약성을 지니고 있다. 그리고 언어적 설득을 하는 설득자의 권위, 신뢰, 전문성 등에 의해 영향을 받는다. 정서적 각성이란 스트레스를 주는 상황에서 생리적 각성을 일으키게 되고 이것이 개인적 수행에 중요한 정보원이 된다. 생리적 상태가 안정적이지 못하면(예를 들어, 대중 앞에서 목소리를 떨거나, 얼굴이 달아오르는 등) 수행을 성공적으로 할 수 없고 따라서 자기효능감도 낮아진다. 그러나 생리적 상태가 안정적일 때는 수행도 성공적으로 할 수 있고, 자기효능감도 높아지게 된다. 즉 자기효능감과 정서적 각성은 서로 영향을 주고받는 관계라 할 수 있다(최은실, 2001).

Bandura(1977)는 자기효능감에는 세 가지 차원이 있으며, 각 차원에 따라 자기효능감이 변화한다고 주장하였다. 이 세 가지 차원에는 강도(strength), 수준(level), 일반성(generality)이 있다. 강도(strength)는 자기효능감의 각 수준을 어느 정도 자신 있게 수행할 수 있는가에 대한 확신의 정도를 말한다. 수준

(level)은 가장 쉬운 수준에서 가장 어려운 수준까지 난이도의 정도에 따라 과제가 나뉘고 수행자가 자신의 수준이 어느 정도인가에 대한 판단에 따라 자기효능감의 정도가 달라지는 것을 의미한다. 일반성(generality)은 자신이 경험한 성공 경험 혹은 실패경험은 그 상황이 외의 다른 상황에 까지 영향을 미치게 된다. 또한 이 차원은 자신의 경험한 대상과 상황, 행동은 어느 정도까지 일반화되는지 보는 것이다. 이 세 가지의 차원을 가지고 자기효능감을 측정하게 된다(이지선, 2009).

이상에서 자기효능감의 개념에 대하여 살펴본다면 자기효능감은 ‘개인이 처한 상황’ 과 ‘개인이 취한 행동’ 그리고 ‘개인의 인지적 판단’ 등을 포함하고 있으며 자기효능감은 예상할 수 없는 긴장되는 상황에서 개인이 특별한 행동을 잘 조직하고 수행할 수 있다는 개인의 인지적 판단으로 정의된다. 본 연구에서는 Bandura의 자기효능감 이론에 입각하여 Shreer와 Maddux(1982)가 제작한 자기효능감 척도(SES)를 홍혜영(1995)이 변안한 것을 사용하여 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 측정하였다.

### 3. 대학생 활 적응

최초에 ‘적응’은 생물학적 의미로 사용되었다. Darwin은 물리적 환경에서 발생하는 수많은 변화와 위험 상황 속에서 잘 적응하는 종일수록 생존 력이 강하다고 주장하였다. Holmes(1979)는 인간의 질병을 생활 스트레스에 적응하지 못한 현상으로 개념화하였다. 이런 의미에서 볼 때 초기에 내려진 적응의 개념은 환경에 대한 순응이라는 일 방향적 기제를 강조하는 것으로 보인다. 그러나 점차적으로 개체와 환경이 서로 영향을 주고받는 양방향 적 관점이 적용되면서 적응의 개념도 변화하게 되었다(최송미, 1999).

적응은 식물로부터 하등 동물, 인간에 이르기까지 모두 생명체에 있어서 매우 중요한 기제이다. 왜냐하면 모든 생명체의 생존과 발전은 무엇보다 먼저 자신이 처한 환경과 역할에 적응을 하여야만 가능하기 때문이다. 적응의 중요성을 설명하면서 Lazarus(1969)와 Weiten(1986)은 잘 적응하지 못하는 사람은 심리적 불편감, 비효율적 인지기능, 신체기능장애 및 사회규범으로부터의 이탈행동 등의

특징을 보인다고 설명하였다(최송미, 1999).

적응이란 환경에 대한 자발적이고 창조적 행동이고, 그 필수조건으로 행동의 결과가 개인에게 안정감을 주고 사회의 가치, 규범, 질서에 합되는 상태라고 한다.(Allport,1961). 자연의 필요뿐만 아니라 환경의 필요도 충족시켜주는 능력을 적응이라고 말한다(Atwater, 김인자 역, 1991).

인간은 사회적 존재로서 어떤 상황에 처해 있던지 항상 일정한 역할을 맡게 된다. 한편 문선모(1986)는 효과적인 적응은 환경과의 수동적 관계 이상의 것을 의미하는데 자발적으로 행동하고 위험을 감수하며 환경에 따르기보다는 환경을 최대한으로 활용하는 것을 가리킨다. 한정신(1991)은 반대로 부적응은 개체가 가지고 있는 요구와 환경이 가지고 있는 요구가 충돌, 갈등함으로써 역학적 균형 관계를 이루지 못한 상태 또는 사회문화의 규범이나 질서와 합리적이고 조화로운 관계를 이루지 못한 상태를 의미한다. 그러나 김성국(1984)은 현실적으로 적응과 부적응은 절대적인 것이 아니며 양자는 적응-부적응의 연속선상에 위치해 있는 정도의 차이로 이해하는 것이 바람직하다(김원정, 2004, 재인용).

Maslow와 Rogers(1976) 등의 성격 이론가들은 성공적인 적응은 자아실현의 성취로서 인간의 가능한 최고의 잠재 능력을 성공적으로 구현하는 것이라고 보았으며 Gates(1970)는 적응이란 개인적으로는 행복감에 충만해있고 사회적으로는 당면하는 문제를 효과적이고 능률적으로 해결해내는 것으로, 개인적 행복감은 내적 적응이며 사회적 효율성은 외적 적응이라고 하였다. 또한 Morris(1985)는 적응이란 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로써 개인의 요구를 환경의 욕구에 균형 있게 맞추고 개인의 요구를 현실 가능하도록 신중하게 고려하여 상황의 한계 내에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려는 시도라고 설명했다(성선진, 2010, 재인용).

즉 바람직한 적응이란 어떤 환경에서나 순응해 나가기보다 자기가 행동의 주체가 되어 자기와 자기 자신의 독특성을 잃지 않고 자기실현을 추구하는 적응을 의미한다고 할 수 있다.

청년기에서 성인기로 넘어가는 변화의 시기에 있는 대학생들은 새로운 도전과 변화의 환경이면서도, 일종의 스트레스 환경일수도 있는 대학생활은 한 개인에게 적응을 위한 노력을 필요로 한다. 앞에서 살펴본 적응의 개념을 적용시켜보면 대

학생생활적응이란 대학생활에서 경험하는 다양한 요구와 문제들에 적절하게 대처해 나가는 심리적 과정이라 말할 수 있다.

대학생들의 생활 가운데 가장 중요한 위치를 차지하는 문제는 대학에서의 적응이다. 왜냐하면 청년기에 인간의 기본적인 욕구인 신체적 욕구와 성격적 욕구가 집중적으로 표출 되어 정서적으로 강렬해지고 신체적, 심리적 변화와 함께 생리적, 사회적, 자적 욕구가 고조되므로 욕구좌절의 기회가 많아지고 사회적 경험의 미숙으로 충분한 적응기술을 획득하지 못해 적응에 많은 갈등을 겪게 되기 때문이다(최바울, 2007).

대다수의 학생들이 정체감이 미형성 되어 있거나, 아니면 나름대로 자아정체감을 형성하고 있다하더라도 확고한 사회적 역할이 제공되지 않아 불안정한 시기이므로(Erickson, 1963) 이 시기에 대학생활에 잘 적응하지 못하면 즐거움이나 만족, 희망, 자신감과 같은 긍정적인 사고 대신 불안, 실망, 후회, 불만족, 적대감 등의 부정적이 비생산적인 사고로 당사자는 물론 주변에 있는 동료나 가족 학교 더 나아가서 국가적으로 유능한 인적 자원의 계발이 이루어지지 못하는 결과를 초래한다. 대학생활적응은 단순히 지적 기능의 발달이나 기술의 습득에만 목적을 두는 것이 아니고 사회적으로 동화하고 적응성을 지니는 인격을 형성하는 데에도 목적이 있다. 즉 대학생활은 적응하는 인성으로 개체와 환경과의 조정이 적절히 이루어지고 양자 사이에 긴장이나 감정적 대립이 없이 자신을 위하여 사회를 위하여 사회적 역할을 보다 능률적으로 할 수 있는 능력과 태도 감정과 가치관 등을 가진 역동적인 체제로 이른바, 적응할 수 있는 인성을 길러 줌에 역점을 두어야 한다(이재창, 2002).

그러므로 충실한 대학생활을 해나가는 것은 대학생들의 기본적인 역할이다. 만약 교육의 중심인 학생들이 가장 기본이 되는 대학생활에 부적응 한다면 이는 개인의 여러 가지 스트레스를 불러일으킬 뿐 아니라 학문적 성취의 저하와 사회생활, 가정생활의 부적응을 초래하는 파급효과를 가져오게 되며, 이는 다시 개인에게 작용하여 궁극적으로 대학교육의 실패를 불러일으키게 된다. 이렇게 볼 때 대학생의 학교생활적응 문제는 학생 개개인의 문제인 동시에 중요한 사회적 문제이기도 하다.(박범혁, 2006)

Baker와 Siryk(1984)은 개인 내적인 적응과 개인을 둘러싼 환경과의 적응을

모두 포함하여 대학생활적응을 크게 학업적 적응, 사회적 적응, 개인-정서적 적응, 일반적 적응 등 4가지로 나누었다(이운조, 2002, 재인용).

첫째, 대학에서 요구하는 여러 가지 학업적 요구에 얼마나 성공적으로 적응하고 있는지를 평가하는 학업적 적응이다. 이는 인지적 학습능력 이상을 포함하고 있는데 학업에 대한 동기, 요구에 부딪혔을 때의 행동, 학업환경과 관련된 일반적인 만족감, 시간관리, 분명한 목적의식이 중요한 구성요소가 된다.

둘째, 대학이라는 사회적 삶에 적응하는 정도, 안정적이고 지지적인 도움을 준 수 있는 친구나 부모와 같은 사회적 관계의 지원조직의 형성, 새로운 사회적 관계의 관리능력, 교수, 교우들과의 원활한 의사소통 등을 포함하는 사회적응이다.

셋째, 대학에서 대학생들의 상호관계성, 삶의 방향, 자기가치, 등 개인의 인성형성에 있어서 핵심이 되는 자기존재의 본질, 위치, 역할 등 자기탐색과정을 통한 정서적 적응을 의미하는 개인-정서적 적응이다.

넷째, 대학에 대한 애착정도와 대학의 질에 대한 만족도 그리고 학업적 목표에 대한 몰입 정도를 나타내는 일반적 적응이다.

선행 연구들을 살펴보면 대학생활 적응도를 측정하는 요인들을 크게 3가지 유형으로 구분하고 있다. 첫째, 개인생활에 대한 적응으로 일상생활 속에서 느끼는 스트레스 및 경제적, 정신적, 신체적 건강 문제, 성격, 주의력 부족 등이 포함된다. 학교생활 외 병행해야 할 다른 어려운 사회적 역할을 담당해야 하는 대부분의 대학생들은 학업 전념에 큰 어려움을 겪는다고 한다. 또한 미국의 대학생들을 대상으로 실시 한 연구에서 보면 대략 53%의 대학생들은 학교생활 중에 경제적인 어려움을 경험한다. 보고되었다(최낙현, 2009, 재인용). 둘째, 학교생활에 대한 적응으로 주로 적성의 불일치, 학습방법의 혼란, 학업성적, 대학생활 만족도 등이 포함된다. Anderson(1980)의 4년째 대학 중퇴자들을 대상으로 한 연구에서 보면 중퇴자의 약 70%가 학습기술의 결여를 중요한 중퇴이유로 들었다. 셋째, 대인관계에 대한 적응으로는 선후배 관계, 이성문제, 친밀도, 소외감 등이다(최송미, 1999).

본 연구에서는 대학생활적응이란 대학생활에서 경험하는 다양한 요구와 문제들에 적절하게 대처해 나가는 심리적 과정이라 말할 수 있다. Baker와 Siryk이 1984년에 제작한 후 현진원(1993)이 번안 한 후 김효원(2005년)이 수정한 대학

생활 적응 척도를 사용했다. 하위요인은 학업적응, 사회적응, 개인-정서적응, 대학환경적응이 있다.

#### 4. 선행연구 고찰

##### 1) 정서표현 갈등과 자기효능감

Emmons와 Colby(1995)의 연구에서는 자기 자신을 드러내는 것에 대해 두려워하기 때문에 주변 사람들에게 친밀한 감정을 표현하지 않으려 한다. 따라서 대인관계에 꼭 필요한 상호작용을 원만히 하지 못하며, 주변 사람들로부터 지지를 잘 이끌어 내지 못하고 지지가 주어져도 받아들이지 못하며, 다른 의미로 해석하여 타인들로부터 지지를 덜 받는다고 지각한다. 이와 같이 정서표현갈등이 있는 사람들은 타인으로부터 주관적으로 낮게 지지에 대한 자각을 하여 주관적 안녕감에도 영향을 미친다(하정, 1997).

이은상(2003)은 정서표현갈등이 우울에 유의한 영향을 준다고 하였다. 우울에 대한 Beck(1967)의 인지이론에 의하면 우울한 사람들은 부정적인 인지 도식을 가지고 있으므로 자기를 부정적으로 평가하여 자신을 무가치하게 여기는 경향이 있다. 따라서 낮은 자기효능감은 우울의 징후들 중 하나로 간주되고 있다. 하정(1997)의 연구에서는 정서표현에 대한 갈등을 가진 사람은 스트레스에 처했을 때 정서표현을 덜하고, 문제중심대처보다는 정서중심대처를 많이 사용하여 우울수준이 더 높다고 보고하였다. 이러한 결과는 심리 기저의 갈등, 즉 정서표현갈등이 정신건강과 자기평가에 미치는 영향이 크다는 것을 나타내는 것이다. 자기효능감과 우울의 관계를 살펴보면, 우울한 사람들이 우울하지 않은 사람보다 더 낮은 자기효능감을 보였다. 낮은 자기효능감은 우울을 유발한다고 했다. 그 원인은 낮은 자기효능감을 갖는 사람은 자신이 실제로 할 수 있는 기준을 능가하는 목표수준을 설정하는 경향이 있는데 이런 높은 기준의 설정과 자기효능감간의 차이는 부정적인 정서를 유발하고 자기 비하적 경향을 띠게 하기 때문이라 했다(홍혜영, 2009). 우울한 사람과 우울하지 않은 사람들 모두 수행기준은 같았지만 우울한 사람이 우울하지 않은 사람보다 더 낮은 자기효능감을 보고 했다. 즉 우



울한 사람들이 우울하지 않은 사람보다 자기수행기준과 자기효능감 간의 차이를 더 크게 지각함을 발견했다. 한편 강혜원(2006)은 자기효능감이 높은 사람이 자기수행 능력을 믿고 스트레스 상황이 올 때 문제중심의 해결책을 쓰고 그럼으로써 불안이나 우울 수준이 낮았음을 설명했다.

자기효능감은 정서에도 영향을 미친다. Bandura(1982)의 의하면 공포와 불안을 느끼는 것은 처한 상황에서 느끼는 무력감 때문이라 한다. 만약 상황을 통제할 수 있다면 공포와 불안은 낮아진다고 한다. 이때 상황에서 자신이 대처행동을 해낼 수 있는지에 대한 믿음을 자기효능감이 라보고 자기효능감의 강도가 증가함에 따라 불안이 감소한다고 본다(이재창, 2002).

그러므로 정서표현갈등과 자기효능감이 관계가 있다는 추론을 할수 있다. 선행 연구에서 보면 두 변인간의 직접적인 관계를 드러낸 연구는 없으므로 연구할 필요가 있다.

## 2) 정서표현 갈등과 대학생활 적응

Rosenthal(1977)은 타인의 감정을 직관적으로 알 수 있는 단서를 파악하는 능력이나 감정이입 능력은 학교나 사회생활에 보다 잘 적응하게 한다는 결과를 보여주었는데, 이와 같은 결과는 학생이 자신의 감정 상태를 인식, 조절할 줄 알고 상대방의 사고, 감정, 의도 등을 이해하고 공감하여 기초적인 수준에서 적절하게 대처할 수 있도록 하는 것은 바람직한 인간관계 형성에 필수적이라는 것을 의미한다. 또한 자신의 감정을 잘 이해하고 조절하는 학생은 학교생활에서 적합하고 비공격적인 방법으로 행동하여 친구들에게 인가가 많으며, 친사회적인 행동을 하고 다른 사람과 상호작용을 잘 하는 보고한 반면, 쉽게 긴장하고 불안, 주의 산만과 같은 부정적 정서를 가진 학생은 새로운 상황에 지나치게 부끄러워하거나 위축하는 행동을 보인다고 한다(문은식, 2005).

학교적응과 정서지능간의 관계를 보면, 문은식(2005)은 정서지능과 학교적응이 의미 있는 정적 상관을 보였다고 하였다. 서동식(2002)은 정서지능과 학교적응은 의미 있는 정적상관이며 정서지능이 학교적응을 의미 있게 설명한다고 하였다. 그리고 정서표현 갈등과 개인의 정서적응의 주요 모습인 우울과의 관련을

통해 대학생활적응을 알아볼 수 있다. 최해림(1999)은 적응문제를 가진 대학생들이 많은 경우 우울증과 관련이 있다고 하였다. 여러 연구에서 정서표현갈등과 우울, 스트레스의 관계에 대해 보여주고 있다. 이은상(2003)은 정서표현갈등이 우울에 유의한 영향을 준다고 하였다. 하정(1997)은 정서표현갈등과 스트레스가 우울을 설명하는 주요변수라고 하였다. 이민수(2003)는 정서 명명화가 정서표현갈등을 매개로 우울에 간접적인 영향을 준다고 하였다. 즉 정서 명명화 수준이 낮은 사람은 높은 사람에 비해 정서표현갈등을 높게 경험하기 때문에 우울해지는 경향이 높다는 것이다. 우울은 대학생활적응의 하위요소인 개인-정서 적응과 밀접한 관계가 있으므로 우울은 대학생활적응과의 관련이 크다고 할 수 있다.

이에 정서표현갈등과 대학생활적응과 관련이 있음을 추정할 수 있다. 선행연구에서 보면 중국에서는 이에 대한 연구가 아주 빈약하고 직접적으로 드러난 것이 없으므로 연구할 필요가 있다.

### 3) 자기효능감과 대학생활 적응

자기효능감은 행동에 투여되는 노력의 양과 장애나 혐오경험을 무릅쓰고 행동을 지속하려는 정도를 결정한다. 따라서 자기효능감이 강하면 강할수록 더 많은 노력을 투자하고 선택한 행동은 오랫동안 지속되고 다른 행동에도 전이되어 어려운 과제에서도 노력을 더 많이 투여하게 된다.

자기효능감과 대학생활적응의 관계에 관한 선행연구를 살펴보면, Solberg와 Others(1993)는 자기효능감과 하스페닉 대학생의 적응을 연구하였는데 그 결과, 자기효능감은 대학생활 적응에 중요한 결정요소 라는 것이 보였다. Hirose와 Watanabe(1999)는 1300여명의 일본 대학생들을 대상으로 자기효능감과 대학생활적응을 연구한 결과, 3개의 하위영역-객관적 정보를 기초로 판단하는 능력, 자기통제 능력, 인간관계에서 자기 적응에서 타당도와 신뢰도가 검증되었으며, 조금의 성차를 보이긴 했으나 세 개의 하위영역은 대학생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다(이은우, 2005, 재인용).

한국에서도 자기효능감과 대학생활적응과의 관계에 관한 선행연구들을 살펴볼 수 있다. 애착과 자기효능감과 대학생활적응과의 관계에 대한 최은실(2001)의

연구에 의하면 자기효능감의 매개 변인 효과를 살펴본 결과 대학생활적응의 하위요인인 학업적 적응에서 매개효과 나타났음을 보여주고 있다. 즉 자기효능감이 애착안정성과 대학생활 적응 사이를 매개하는 부분이 있는 것으로 볼 수 있다. 자기효능감과 대학생활적응과의 관계를 살펴본 이윤조(2002)의 연구에서는 자기효능감이 대학생활적응의 하위요인 중 학업적 적응과 가장 높은 상관을 보여주고 있다. 또한 이영훈(2011)은 학업적 적응과 관련되어 있는 요인으로 자신에 대한 전반적인 평가개념들로서 자기효능감, 긍정적인 자기평가 등이 있다고 하였다. 박선영(2003)은 자기효능감이 대학생활적응의 하위요인중 개인-정서적응에는 유의하지 않지만 학업적 적응, 사회적 적응,대학에의 만족도 등에는 유의한 변인임을 보였다.

이에 자기효능감과 대학생활적응의 어느 정도의 관계를 볼 수 있고 연구가 많지만 연구에 따라 유의한 차이가 있으므로 두 변인의 관계에 대해 좀 더 상세하게 연구해볼 필요가 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 중국 연변지역 연변대학 남, 여 대학생 500명을 임의 표집 하였다. 이 중 무응답이나 불성실한 응답을 제외하고 한족, 조선족 외 다른 민족을 제외하고 남학생118명, 여학생217명으로 총335명으로 연구대상으로 하였다. 연구대상은 <표Ⅲ-1>와 같다.

<표Ⅲ-1>연구 대상 현황

대상	N	%
남	118	35.2
여	217	64.8
한족	218	65.1
조선족	117	34.9

#### 2. 연구도구

본 연구에서는 정서표현 갈등, 자기효능감, 그리고 대학생활적응을 측정하기 위하여 다음과 같은 도구를 사용하였다.

##### 1) 정서표현갈등 척도

정서표현갈등 측정도구는 1990년에 King과 Emmons가 개발한 정서표현 갈등척도(AEQ)를 하정(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 하위요인은 긍정적 정서표현에 대한 갈등 10문항과 부정적 정서표현에 대한 갈등 18문항으로 되어 있고 총 28문항의 자기보고식 질문지로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다

(5점)'의 Likert방식으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정서표현에 대한 갈등이 높음을 의미한다.

<표Ⅲ-2>정서표현갈등의 하위요인별 문항 구성

하위요인	문항번호	문항수	cronbach $\alpha$
긍정적 정서표현갈등	1,8,11,14,15,17,18, 22,24,27	10	.801
부정적 정서표현갈등	2,3,4,5,6,7,9,10,12,13,16, 19,20,21,23,25,26,28	18	.859
정서표현갈등 전체		28	.905

## 2) 자기효능감 척도

자기효능감 측정도구는 Bandura의 자기효능감 이론에 입각하여 Shreer와 Maddux(1982)가 제작한 자기효능감 척도(SES)를 홍혜영(1995)이 변안한 것을 사용하였다. 이 검사는 일반적인 상황에서의 자기효능감인 '일반적 자기효능감'과 대인관련 사회적 기술 등의 요소와 관련 있는 '사회적 자기효능감'의 두 요인으로 구성되어 있다. 일반적 자기효능감 요인에 17문항, 사회적 자기효능감에 6문항이 묶여져 총23문항으로 이루어졌다. 응답방식은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 Likert방식이며, 점수가 높을수록 자기효능감 수준이 높은 것을 의미한다.

<표Ⅲ-3>자기효능감의 하위요인별 문항 구성

하위요인	문항번호	문항수	cronbach $\alpha$
일반적 자기효능감	1,2*,3,4*,5*,6*,7*,8,9,10*, 11*,12*,13,14*,15,16*,17*	17	.829
사회적 자기효능감	18*,19,20*,21,22*,23	6	.856
자기효능감 전체		23	.927

\*표는 역채점 문항임

### 3) 대학생활 적응 척도

대학생활적응척도(SACQ)는 Baker와 Siryk이 1984년에 제작한 후 현진원(1993)이 번안 한 후 김효원(2005년)이 수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 대학생활에서 적응정도를 측정하는 도구로서 총 67문항으로 구성되어 있으며, 응답방식은 자기보고식 질문지로 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점), 5점 Likert식 척도이다. 본 연구에서는 김효원(2005)의 연구에 따라 특정 거주형태에 해당되는 학생들에게만 해당되는 22번, 26번, 33번을 제외시켜 총 64문항만으로 대학생활적응척도를 측정하려고 한다. 각 문항에서 점수가 높을수록 적응을 잘하는 것으로 볼 수 있다. 4개의 하위요인으로 구성되어 있다.

첫째, 학업 적응은 대학생활 경험의 특징인 다양한 교육적 요구에 얼마나 잘 적응하는가, 즉 대학생들이 대학 내에서 학업과 관련된 생활에 적응하는 정도를 측정한다(24문항).

둘째, 사회 적응은 본래 대학에서 갖추어야 하는 대인-사회적 요구에 얼마나 잘 적응하는가를 본다. 즉 대학생들이 대학 내에서 대인관계나 과외활동과 같은 생활에 적응하는 정도를 측정한다(20문항).

셋째, 개인-정서 적응은 대학생이 일반적인 심리적 스트레스 및 신체적 문제와 관련된 정도에 어떻게 느끼는가 하는 심리적 스트레스 및 신체화 장애 정도를 측정한다.

넷째, 대학환경 적응은 대학생들이 자신이 다니고 있는 대학에 전반적인 호감의 정도로 대학과 학생간의 유대감 정도와 학업적 목표에 대한 몰입정도를 측정한다(16문항). 대학 환경 적응 척도는 사회적응 척도와 8개 문항, 학업적응 척도와 1개 문항이 각각 중복된다.

본 연구에서는 이재원(2006)의 연구에 따라 특정 거주형태에 해당되는 학생들에게만 해당되는 22번, 26번, 33번 문항을 제외시켜 총 64문항만으로 대학생활 적응 정도를 측정하였다. 각 하위요인별 문항 구성은 <표Ⅲ-4>와 같다.

<표Ⅲ-4>대학생활 적응 하위요인별 문항 구성

하위요인	문항구성	문항수	cronbach $\alpha$
------	------	-----	-------------------

학업 적응	3,5,6*,10*,13,17*,19,21*,23,25*,27,29*,32*,36,39*,41*,43,44,50,52*,54,58*,62,66	24	.791
사회 적응	1,4,8,9,14,16,18,30,37,42*,46,48*,51*,56*,57*,63,65	20	.790
개인-정서 적응	2*,7*,11*,12*,20*,24,28*,31*,35*,38*,40*,45*,49*,55,64*,67	16	.798
대학환경 적응	1,4,15,16,34*,36,42*,47,53,56*,57*,59*,60*,61*,65	16	.799
대학생활적응 전체		67	.907

\*표는 역채점 문항임

### 3. 자료처리

본 연구에서 수집된 모든 자료의 통계 처리는 SPSS18.0프로그램을 사용하여 처리하였다. 연구대상의 일반적인 경향을 알아보기 위해 기초통계자료인 각 변인의 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 연구가설을 검증하기 위해 차이분석, 단순상관분석, 단계적 방식으로 중다회귀분석을 하였다. 자료의 처리를 위하여 연구의 변인들인 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응 각각의 하위요인은 모든 가설검증과 관련통계자료는 유의수준 '.05'이하에서 t검증하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감이 대학 생활 적응에 미치는 영향을 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

### 1. 연구대상자의 특성

#### 1) 평균과 표준편차

본 연구에서 설정한 가설을 검증하기 위한 기초자료로써 연구 대상자의 특성을 파악하기 위해 정서표현갈등, 자기효능감 및 대학생활적응의 평균, 표준편차를 제시하면 <표IV-1><표IV-2><표IV-3>과 같다.

<표IV-1>정서표현갈등의 평균과 표준편차

변인	하위요인	M	SD
정서표현갈등	긍정적 정서표현갈등	26.30	6.24
	부정적 정서표현갈등	52.56	10.10
	정서표현갈등 전체	78.80	15.32

정서표현갈등의 경우를 살펴보면 긍정적 정서표현갈등은 50점 만점에 평균 26.30점, 부정적 정서표현갈등은 90점 만점에 52.56점의 평균을 보였다. 정서표현갈등 전체는 140점 만점에 평균은 78.80점으로 나타났다.

<표IV-2>자기효능감의 평균과 표준편차

변인	하위요인	M	SD
자기효능감	일반적 자기효능감	57.99	8.60
	사회적 자기효능감	18.97	3.19
	자기효능감 전체	76.97	10.51



자기효능감의 경우 일반적 자기효능감은 85점 만점에 57.99점, 사회적 자기효능감은 30점 만점에 18.97점의 평균을 보였다. 자기효능감 전체는 115점 만점에 76.97점으로 나타났다.

<표IV-3>대학생활적응의 평균과 표준편차

변인	하위요인	M	SD
대학생활적응	학업적응	77.40	11.20
	사회적응	56.58	9.01
	개인-정서적응	53.49	9.31
	대학환경적응	52.53	8.68
	대학생활적응전체	222.41	28.27

대학생활적응의 경우를 보면 학업적응은 120점 만점에 77.40점, 사회적응은 100점 만점에 56.58점, 개인-정서적응은 80점 만점에 53.49점, 대학환경적응은 80점 만점에 52.53점의 평균을 보았다. 대학생활 적응 전체는 335점 만점에 222.41점으로 나타났다.

## 2. 성별에 따른 정서표현 갈등, 자기효능감 및 대학생활적응의 차이

가설1을 검증하기 위하여 성별에 따른 정서표현갈등, 자기효능감, 대학생활적응의 T검증을 한 결과는<표IV-4><표IV-5><표IV-6>과 같다.

가설1-1 성별에 따른 정서표현 갈등은 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV-4> 성별에 따른 정서표현갈등의 차이

변인	집단	n	M	SD	t	p
긍정적정서 표현갈등	남	118	26.94	5.90	1.38	.498
	여	217	25.95	6.40		
부정적정서 표현갈등	남	117	52.64	9.75	.11	.392
	여	216	52.51	10.30		

정서표현갈등전체	남	117	79.53	14.66	.64	.436
	여	216	78.40	15.69		

성별에 따른 정서표현갈등전체의 평균은 남자(M=79.53)가 여자(M=78.40)에 비해서 약간 높았지만 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 그러므로 가설 1-1은 긍정되지 않았다.

가설1-2 성별에 따른 자기효능감은 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV-5> 성별에 따른 자기효능감의 차이

변인	집단	n	M	SD	t	p
일반적자기 효능감	남	118	56.72	8.68	-1.99	.214
	여	216	58.68	8.49		
사회적자기 효능감	남	118	19.31	3.23	1.44	.809
	여	215	18.78	3.15		
자기효능감 전체	남	118	76.04	10.76	-1.19	.345
	여	215	77.47	10.36		

자기효능감 전체의 평균 남자(M=76.04)가 여자(M=77.47)에 비해 약간 낮았지만 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 그러므로 가설 1-2는 긍정되지 않았다.

가설1-3 성별에 따른 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV-6> 성별에 따른 대학생활적응의 차이

변인	집단	n	M	SD	t	p
학업적응	남	119	76.42	9.13	-1.28**	.003
	여	216	77.93	12.18		
사회적응	남	117	56.27	8.68	-.46	.641
	여	215	56.75	9.20		

개인-정서 적응	남	119	52.25	8.91		
	여	216	54.18	9.48	-1.82	.544
대학환경적 응	남	117	51.60	8.14		
	여	213	53.04	8.94	-1.44	.646
대학생활적 응전체	남	112	219.16	25.69		
	여	200	224.24	29.52	-1.52	.225

\*\*p<.01

대학생활 적응 전체 평균은 여자(M=224.24)가 남자(M=219.16)에 비해 약간 점수가 높았지만 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 하위요인인 학업적응에서 여자(M=77.93)가 남자(M=76.42)보다 높았고 유의한 차이를 보였다(p<.01). 그러므로 가설1-3은 부분적으로 긍정되었다.

<표IV-4><표IV-5><표IV-6>을 종합해보면 정서표현갈등에서는 유의한 차이를 보이지 않았고(p>.05), 자기효능감도 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다(p>.05). 그리고 대학생활적응에서는 여자가 남자보다 학업적응에서 유의하게 높았다(p<.01). 이는 학업적응에서는 여자가 남자보다 더 잘 적응하고 있다. 따라서 <성별에 따른 정서표현 갈등, 자기효능감 및 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이다>라고 설정한 가설1은 부분적으로 긍정되었다.

### 3. 민족에 따른 정서표현 갈등, 자기효능감 및 대학생활적응의 차이

가설2을 검증하기 위하여 한족, 조선족 정서표현갈등, 자기효능감, 대학생활적응의 T검증을 한 결과는 <표IV-7><표IV-8><표IV-9>과 같다.

가설2-1 정서표현갈등은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV-7> 민족에 따른 정서표현갈등의 차이

변인	민족	n	M	SD	t	p
----	----	---	---	----	---	---

긍정적 정서표현갈등	한족	218	26.68	6.23	1.50	.950
	조선족	117	25.60	6.23		
부정적 정서표현갈등	한족	216	53.11	10.22	1.35*	.017
	조선족	117	51.54	9.83		
정서표현 갈등전체	한족	216	79.69	15.36	1.44	.828
	조선족	117	77.15	15.19		

\*p<.05

민족에 따른 정서표현갈등 전체의 평균은 한족(M=79.69)이 조선족(M=77.15)에 비해서 약간 높았지만 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 하지만 정서표현의 하위요인인 부정적 정서표현갈등의 평균은 한족(M=53.11)이 조선족(M=51.54)보다 높았고 유의한 차이를 보였다( $p<.05$ ). 그러므로 가설2-1은 부분적으로 긍정되었다.

가설2-2 자기효능감은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV- 8> 민족에 따른 자기효능감의 차이

변인	민족	n	M	SD	t	p
일반적 자기효능감	한족	217	58.20	8.93	.61***	.001
	조선족	117	57.59	7.97		
사회적 자기효능감	한족	216	18.95	3.17	-.15	.817
	조선족	117	19.00	3.23		
자기효능감 전체	한족	216	77.16	10.72	.46	.515
	조선족	117	76.60	10.14		

\*\*\*p<.001

민족에 따른 자기효능감 전체의 평균은 한족(M=77.16)이 조선족(M=76.60)에 비해서 약간 높았지만 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 하지만 자기효능

감의 하위요인인 일반적 자기효능감의 평균은 한족(M=58.20)이 조선족(M=57.59)보다 높았고 유의한 차이를 보였다( $p < .001$ ). 그러므로 가설2-2는 부분적으로 긍정되었다.

가설2-3 대학생활적응은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다.

<표IV-9> 민족에 따른 대학생활적응의 차이

변인	민족	n	M	SD	t	p
학업적응	한족	219	77.71	11.39	.711	.791
	조선족	116	76.80	10.86		
사회적응	한족	216	56.04	9.33	-1.48**	.003
	조선족	116	57.58	8.33		
개인-정서적응	한족	219	53.55	9.65	.14*	.044
	조선족	116	53.39	8.68		
대학환경적응	한족	215	51.96	8.87	-1.64	.338
	조선족	115	53.60	8.25		
대학생활적응전체	한족	204	222.22	28.77	-.16	.484
	조선족	108	222.78	27.41		

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

민족에 따른 대학생활 적응 전체는 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p > .05$ ). 하지만 대학생활적응의 하위요인인 사회적응의 평균은 조선족(M=57.58)이 한족(M=56.04)보다 높았고 유의한 차이를 보였다. 그리고 개인-정서적응의 평균은 한족(M=53.55)이 조선족(M=53.39)보다 좀 높았고 유의한 차이를 보였다. 그러므로 가설2-3은 부분적으로 긍정되었다.

<표IV-7><표IV-8><표IV-9>에 제시한 결과를 종합 해볼 때 민족에 따른 정서 표현 갈등, 자기효능감, 대학생활적응은 부분적으로 유의미한 차이가 나타났다.

따라서 <정서표현 갈등과 자기효능감, 대학생활 적응은 한족과 조선족 대학생간 유의미한 차이가 있을 것이다>라고 설정한 가설2는 부분적으로 긍정되었다.

#### 4. 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응의 상관

가설3을 검증하기 위하여 정서표현갈등과 자기효능감은 및 대학생활 적응 간의 상관분석을 실시한 결과는 다음의 <표IV-10><표IV-11><표IV-12>과 같다.

가설3-1 한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 유의미한 관계가 있을 것이다.

정서표현갈등과 자기효능감 간의 상관은 <표IV-10>과 같다.

<표IV-10>정서표현갈등과 자기효능감 간의 상관

구분	자기효능감		
	일반효능감	사회효능감	자기효능감 전체
긍정적 정서표현갈등	-.328**	-.319**	-.366**
부정적 정서표현갈등	-.125*	-.172**	-.155**
정서표현갈등 전체	-.226**	-.243**	-.259**

\*\*p<.01 \*p<.05

정서표현 갈등과 자기효능감 간의 상관을 분석한 결과를 제시한 <표IV-10>를 살펴보면, 정서표현갈등과 자기효능감의 거의 모든 하위요인에서 유의한 부적상관을 보였다( $r = -.259, P < .01$ ).

구체적으로 살펴보면, 정서표현갈등의 하위요인인 긍정적 정서표현갈등은 자기효능감 전체와 부적 상관이 가장 높게 나타났으며( $r = -.366$ ), 다음은 일반적 자기효능감( $r = -.328$ ), 그 다음은 사회적 자기효능감( $r = -.319$ )순으로 나타났다

( $p < .01$ ). 부정적 정서표현갈등은 사회적 자기효능감과 부적 상관이 가장 높게 나타났으며( $r = -.172$ ), 일반적 자기효능감( $r = -.125$ )과도 부적 상관을 보였다( $p < .01$ ). 그러므로 가설3-1은 긍정되었다.

가설3-2 한쪽, 조선족대학생의 정서표현갈등과 대학생활적응은 유의미한 관계가 있을 것이다.

정서표현갈등과 대학생활 적응 간의 상관은 다음 <표IV-1 1>과 같다.

<표IV-1 1> 정서표현갈등과 대학생활 적응 간의 상관

구분	대학생활적응					
	학업적응	사회적응	개인-정서적응	대학환경적응	대학생활적응전체	
정서표현갈등	긍정적 정서표현갈등	-.307**	-.320**	-.391**	-.321**	-.409**
	부정적 정서표현갈등	-.155**	-.177**	-.261**	-.134*	-.203**
	정서표현갈등전체	-.230**	-.248**	-.330**	-.218**	-.297**

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

정서표현갈등과 대학생활 적응 전체는 유의한 부적 상관이 나타났다( $r = -.297$ ,  $p < .01$ ).

정서표현갈등의 하위요인인 긍정적 정서표현갈등은 개인-정서적응과 부적 상관이 가장 높게 나타났으며( $r = -.391$ ), 그 다음은 대학환경적응( $r = -.321$ ), 그 다음은 사회적응( $r = -.320$ ), 마지막으로 학업적응( $r = -.307$ )순으로 나타났다( $p < .01$ ). 부정적 정서표현갈등도 개인-정서적응과 부적 상관이 가장 높게 나타났으며( $r = -.261$ ), 다음은 사회적응( $r = -.177$ ), 학업적응( $r = -.155$ ), 마지막 대학생활적응( $p < .05$ ,  $r = -.134$ )순으로 나타났다( $p < .01$ ,  $p < .05$ ). 그러므로 가설3-2는 긍정되었다.

가설3-3 한쪽, 조선족대학생의 자기효능감과 대학생활적응은 유의미한 관계가 있을 것이다.

자기효능감과 대학생활 적응간의 상관은 <표IV- 1 2>과 같다.

<표IV- 1 2>자기효능감과 대학생활적응 간의 상관

구분	대학생활적응				
	학업적응	사회적응	개인-정서적응	대학환경적응	대학생활적응전체
일반적 자기효능감	.430**	.431**	.403**	.449**	.540**
사회적 자기효능감	.346**	.464**	.244**	.412**	.420**
자기효능감전체	.457**	.494**	.404**	.493**	.572**

\*\*p<.01

자기효능감과 대학생활 적응 적체는 유의한 상관이 나타났다.( $r=.572, p<.01$ ).

자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감과 대학생활 적응( $r=.449$ )과 정적 상관이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 사회적응( $r=.431$ ), 학업적응( $r=.430$ ), 마지막으로 개인-정서적응( $r=.403$ )순으로 나타났다( $p<.01$ ). 사회적 자기효능감은 사회적응( $r=.464$ )과 정적 상관이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 대학환경적응( $r=.412$ ), 학업적응( $r=.346$ ), 마지막으로 개인-정서적응( $r=.244$ ) 순으로 나타났다. 그러므로 가설3-3은 긍정되었다.

<표IV- 1 0><표IV- 1 1><표IV- 1 2>에 제시한 결과를 종합 해볼 때 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 유의한 상관이 있다. 따라서 <한쪽, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 관계가 있을 것이다>라고 설정한 가설3은 긍정되었다.



## 5. 정서표현 갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향

가설4을 검증하기 위하여 한쪽, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감을 독립변인으로 하고, 대학생활적응을 종속변인으로 하여 단계적 중다선형 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 다음과 같다.

가설4-1 한쪽, 조선족대학생의 정서표현갈등은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

정서표현갈등의 하위요인인 긍정적 정서표현갈등과 부정적 정서표현갈등을 독립변인으로 대학생활 적응 전체에 미치는 영향과 정서표현갈등의 하위요인을 독립변인으로 대학생활적응의 하위요인들에 미치는 영향을 stepwise방법으로 회귀분석한 결과는 다음과 같다.

<표IV-1 3>정서표현갈등의 하위요인이 대학생활적응의 전체에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F/p
		B	표준오차	β	t/p			
1	(상수)	271.34	6.42		42.23***			
	긍정적 정서표 현갈등	-1.86	.239	-.406	-7.80***	.165	.165	60.93***
2	(상수)	258.47	7.663		33.73***			
	긍정적 정서표 현갈등	-2.66	.357	-.580	-7.47***	.188	.023	35.73***
	부정적 정서표 현갈등	.646	.216	.233	2.99**			

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

<표IV-1 3>에서 제시된 결과를 보면 대학생활 적응 전체를 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등을 투입한 결과, 두 변인

모두 대학생활 적응 전체를 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학생활 적응 전체에 대해 긍정적 정서표현갈등( $\beta = -.580, p < .001$ ), 부정적 정서표현 갈등( $\beta = -.233, p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 긍정적 정서표현 갈등의  $R^2$ 값은 .165이며 대학생활 적응 전체를 설명하는 가장 큰 변인으로서 16.5%를 설명하였고 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 2.3%가 증가하여 18.8%를 설명하였다. 이는 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등은 대학생활 적응 전체에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

정서표현갈등의 하위요인이 대학생활적응의 하위요인에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.

<표IV- 1 4>정서표현갈등의 하위요인이 학업적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	92.32	2.54		36.23***	.099	.099	36.38***
	긍정적 정서표 현갈등	-.570	.095	-.315	-6.03***			
2	(상수)	88.03	3.09		28.46***	.115	.016	21.37***
	긍정적 정서표 현갈등	-8.31	.143	-.459	-5.80***			
	부정적 정서표 현갈등	.212	.088	.191	2.41*			

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

<표IV- 1 4>에서 제시된 결과를 보면 학업적응을 설명하기 위한 독립변인으로 상관성이 높은 순서로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등을 투입한 결과, 두 변인이 학업적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 학업적응에 대해 긍정적 정서표현갈등( $\beta = -.459, p < .001$ ), 부정적 정서표현 갈등( $\beta = .191, p < .05$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 긍정적 정서표현 갈등의

R<sup>2</sup>값은 .099이며 학업적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 9.9%를 설명하였고 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 1.6%가 증가하여 11.5%를 설명하였다. 이는 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등은 학업적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV- 15>정서표현갈등의 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	68.85	2.01		34.13***	.106	.106	38.73***
	긍정적 정서표 현갈등	-.466	.075	-.325	-6.22***			
2	(상수)	65.98	2.45		26.86***	.117	.011	21.59***
	긍정적 정서표 현갈등	-.640	.114	-.446	-5.62***			
	부정적 정서표 현갈등	.141	.070	.161	2.02*			

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

<표IV- 15>에서 제시된 결과를 보면 사회적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등을 투입한 결과, 두 변인이 사회적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 사회적응에 대해 긍정적 정서표현갈등( $\beta = -.446$ ,  $p < .001$ ), 부정적 정서표현 갈등( $\beta = .161$ ,  $p < .05$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 긍정적 정서표현 갈등의 R<sup>2</sup>값은 .106이며 사회적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 10.6%를 설명하는 것으로 나타났으며, 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 1.1%가 증가하여 11.7%를 설명하였다. 이는 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등은 사회적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV- 16>정서표현갈등의 하위요인이 개인-정서적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F/p
		B	표준오차	β	t/p			
1	(상수)	68.95	2.05		33.53***	.152	.152	59.40***
	긍정적 정서표 현갈등	-.587	.076	-.390	-7.70***			

\*이표에서는 p<.05수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\*\*p<.001

<표IV- 16>에서 제시된 결과를 보면 개인-정서적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등을 투입한 결과, 긍정적 정서표현 갈등만 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 긍정적 정서표현 갈등의 R<sup>2</sup> 값은 .152이며 개인-정서적응을 설명하는 변인으로서 15.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 긍정적 정서표현갈등이 개인-정서적응에 영향을 미치는 것을 의미한다.

<표IV- 17>정서표현갈등의 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F/p
		B	표준오차	β	t/p			
1	(상수)	64.29	1.97		32.52***	.102	.102	37.18***
	긍정적 정서표 현갈등	-.447	.073	-.320	-6.09***			
2	(상수)	59.91	2.39		25.06***	.129	.027	24.10***
	긍정적 정서표 현갈등	-.711	.110	-.509	-6.44***			
	부정적 정서표 현갈등	.215	.068	.250	3.16**			

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

<표IV-17>에서 제시된 결과를 보면 대학환경적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등을 투입한 결과, 두 변인이 대학환경적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학환경적응에 대해 정서표현 갈등의 하위요인 중 긍정적 정서표현갈등( $\beta = -.509, p < .001$ ), 부정적 정서표현 갈등( $\beta = .250, p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 긍정적 정서표현 갈등의  $R^2$ 값은 .102이며 대학환경적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 10.2%를 설명하는 것으로 나타났으며, 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 2.7%가 증가하여 12.9%를 설명하였다. 이는 긍정적 정서표현 갈등과 부정적 정서표현 갈등이 대학환경적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

이상의 결과를 종합해 보면, 정서표현 갈등의 긍정적 정서표현 갈등은 대학생 활적응의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 부정적 정서표현 갈등은 학업 적응, 사회 적응, 대학생활 적응에 유의한 영향을 미쳤다. 그러므로 가설4-1은 긍정되었다.

가설4-2 한족, 조선족대학생의 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 독립변인으로 대학생활 적응 전체에 미치는 영향과 자기효능감의 하위요인을 독립변인으로 대학생활적응의 하위요인들에 미치는 영향을 stepwise방법으로 회귀 분석한 결과는 다음과 같다.

<표IV-18>자기효능감의 하위요인이 대학생활 적응 전체에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	119.01	9.24		12.86***	.292	.292	127.70***
	일반적 자기	1.782	.158	.540	11.30***			

효능감							
(상수)	101.60	9.96		10.19***			
일반적							
2 자기	1.45	.173	.440	8.36***	.329	.037	75.60***
효능감							
사회적							
자기	1.92	.467	.216	4.11***			
효능감							

\*\*\* p < .001

<표IV-18>에서 제시된 결과를 보면 대학생활적응 전체를 설명하기 위한 독립변인으로 상관이 높은 순서로 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 두 변인이 대학생활적응 전체를 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학생활 적응 전체에 대해 자기효능감의 하위요인 중 일반적 자기효능감( $\beta = -.440, p < .001$ ), 사회적 자기효능감( $\beta = .216, p < .001$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .292이며 대학생활 적응 전체를 설명하는 가장 큰 변인으로서 29.2%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 3.7%가 증가하여 32.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감은 대학생활 적응 전체에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

자기효능감의 하위요인이 대학생활적응의 하위요인에 미치는 영향을 살펴보면 다음과 같다.

<표IV-19> 자기효능감의 하위요인이 학업적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화 계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
	(상수)	44.98	3.78		11.87***			
1	일반적					.185	.185	75.12***
	자기	.560	.065	.430	8.66***			
	효능감							
2	(상수)	39.39	4.10		9.59***		.026	44.01***

일반적 자기 효능감	.447	.072	.343	6.17***	.211
사회적 자기 효능감	.640	.196	.182	3.27**	

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

<표IV-19>에서 제시된 결과를 보면 학업적응을 설명하기 위한 독립변인으로 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 두 변인이 학업적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 학업적응에 대해 자기효능감의 하위요인 중 일반적 자기효능감( $\beta = .343, p < .001$ ), 사회적 자기효능감( $\beta = .182, p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .185이며 학업적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 18.5%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 같이 고려했을 경우 2.6%이 증가하여 21.1%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감이 학업적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-20>자기효능감의 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	31.73	2.64		11.98***	.215	.215	90.52***
	사회적 자기 효능감	1.310	.138	.464	9.51***			
2	(상수)	22.18	3.17		6.99***	.272	.057	61.61***
	사회적 자기 효능감	.944	.151	.334	6.25***			
	일반적 자기 효능감	.284	.056	.272	5.08***			

\*\*\*p<.001

<표IV-20>에서 제시된 결과를 보면 사회적응을 설명하기 위한 독립변인으로 상사회적 자기효능감, 일반적 자기효능감을 투입한 결과, 두 변인이 사회적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 사회적응에 대해 자기효능감의 하위요인 중 사회적 자기효능감( $\beta = .334, p < .001$ ), 일반적 자기효능감( $\beta = .272, p < .001$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 사회적 자기효능감의  $R^2$  값은 .215이며 사회적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 21.5%를 설명하는 것으로 나타났으며, 사회적 자기효능감과 일반적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 5.7%가 증가하여 27.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 사회적 자기효능감과 일반적 자기효능감은 사회적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-21>자기효능감의 하위요인이 개인-정서적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	28.25	3.19		8.85***	.162	.162	64.18***
	일반적 자기 효능감	.436	.054	.403	8.01***			

\*이표에서는  $p < .05$ 수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\*\* $p < .001$

<표IV-21>에서 제시된 결과를 보면 개인-정서적응을 설명하기 위한 독립변인으로 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 일반적 자기효능감만 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 일반적 자기효능감의  $R^2$  값은 .162이며 개인-정서적응을 설명하는 변인으로서 16.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 자기효능감의 하위요인 중 일반적 자기효능감이 개인-정서적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-22>자기효능감의 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력

단 계	독립 변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	26.25	2.92		8.99***	.202	.202	82.78***



일반적 자기효능감							
		.453	.050	.449	9.09***		
(상수)	20.10		3.11		6.46***		
일반적 자기효능감							
2	자기효능감	.330	.055	.327	6.02***	.253	.051
사회적 자기효능감							
	자기효능감	.700	.147	.258	4.74***		55.38***

\*\*\*p<.001

<표IV-22>에서 제시된 결과를 보면 대학환경적응을 설명하기 위한 독립변인으로 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 두 변인이 대학환경적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학환경적응에 대해 자기효능감의 하위요인 중 일반적 자기효능감( $\beta = .327, p < .001$ ), 사회적 자기효능감( $\beta = .258, p < .001$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의 R<sup>2</sup>값은 .202이며 대학환경적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 20.2%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 5.1%가 증가하여 25.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감이 대학환경적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

이상의 결과를 종합해 보면, 자기효능감의 일반적 자기효능감은 대학생활적응의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 사회적 자기효능감은 학업 적응, 사회 적응, 대학생활 적응에 유의한 영향을 미쳤다. 그러므로 가설4-2는 긍정되었다.

가설4-3 한족, 조선족대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

정서표현 갈등과 자기효능감의 각 하위요인을 독립변인으로 대학생활 적응 전

체에 미치는 영향과 정서표현 갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학생활적응의 하위요인들에 미치는 영향을 stepwise방법으로 회귀 분석한 결과는 다음과 같다.

〈표IV-23〉정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학생활 적응 전체에 미치는 영향력

모형	예언변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F/p																																																																		
		B	표준오차	β	t/p																																																																					
1	(상수)	118.3			12.84***	.297	.297	130.37***																																																																		
	7	9.22							2	일반적 자기효능감	1.795	.157	.545	11.41***	.348	.051	82.27***	(상수)	164.0	12.84		12.77***	3	일반적 자기효능감	1.51	.162	.458	9.31***	.370	.022	60.02***	긍정적 정서표현갈등	-1.11	.226	-.243	-4.93***	3	(상수)	145.6	13.88		10.49***	.370	.022	60.02***	3					3	일반적 자기효능감	1.28	.175	.389	7.33***	.370	.022	60.02***	긍정적 정서표현갈등	-0.992	.226	-.126	-4.39***	3	사회적 자기효능감	1.49	.464	.168	3.23**	.370	.022	60.02***	3
2	일반적 자기효능감	1.795	.157	.545	11.41***	.348	.051	82.27***																																																																		
	(상수)	164.0	12.84		12.77***																																																																					
3	일반적 자기효능감	1.51	.162	.458	9.31***	.370	.022	60.02***																																																																		
	긍정적 정서표현갈등	-1.11	.226	-.243	-4.93***																																																																					
3	(상수)	145.6	13.88		10.49***	.370	.022	60.02***																																																																		
	3																																																																									
3	일반적 자기효능감	1.28	.175	.389	7.33***	.370	.022	60.02***																																																																		
	긍정적 정서표현갈등	-0.992	.226	-.126	-4.39***																																																																					
3	사회적 자기효능감	1.49	.464	.168	3.23**	.370	.022	60.02***																																																																		
	3																																																																									

\*이표에서는 p<.05수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

〈표IV-23〉에서 제시된 결과를 보면 대학생활 적응 전체를 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 세 변인이 대학생활적응 전체를 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학생활 적응 전체에 대해 일반적 자기효능감(β

=.389,  $p < .001$ ), 긍정적 정서표현 갈등( $\beta = -.216$ ,  $p < .001$ ), 사회적 자기효능감 ( $\beta = .168$ ,  $p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .297이며 대학생활 적응 전체를 설명하는 가장 큰 변인으로서 29.7%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 긍정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 5.1%가 증가하여 34.8%를 설명하는 것으로 나타났다.

3단계에서 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등, 사회적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 2.2%가 증가하여 37.0%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등, 사회적 자기효능감은 대학생활 적응 전체에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

정서표현 갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학생활 적응의 하위요인에 미치는 영향은 다음과 같다.

<표IV-24>정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이  
학업적응에 미치는 영향력

모 형	예언변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	44.59	3.81		11.67***	.187	.187	75.47***
	일반적 자기 효능감	.567	.065	.432	8.68***			
2	(상수)	58.34	5.40		10.79***	.216	.029	45.31***
	일반적 자기 효능감	.481	.069	.366	7.00***			
	긍정적 정서 표현갈등	-.334	.094	-.18 5	-3.53***			
3	(상수)	51.70	5.86		8.81***	.234	.018	33.36***
	일반적 자기 효능감	.394	.075	.300	5.27***			

긍정적 정서 표현갈등	-.286	.095	-.158	-3.01**
사회적 자기 효능감	.548	.198	.156	2.76**

\*이표에서는  $p < .05$ 수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

<표IV-24>에서 제시된 결과를 보면 학업적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 세 변인이 학업적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 학업적응에 대해 일반적 자기효능감( $\beta = .300$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 정서표현 갈등( $\beta = -.158$ ,  $p < .01$ ), 사회적 자기효능감( $\beta = .156$ ,  $p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .187이며 학업적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 18.7%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 긍정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 2.9%증가하여 21.6%를 설명하는 것으로 나타났다.

3단계에서 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등, 사회적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 1.8%가 증가하여 23.4%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등, 사회적 자기효능감은 학업적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-25>정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 사회적응에 미치는 영향력

모 형	예언변인	비표준화 계수		표준화계수		$R^2$	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	32.38	2.63		12.27***	.209	.209	86.88***
	사회적 자기 효능감	1.27	.137	.458	9.32***			
2	(상수)	22.44	3.14		7.14***	.273	.064	61.34***
	사회적	.888	.150	.318	5.90***			

	자기							
	효능감							
	일반적							
	자기	.299	.056	.288	5.34***			
	효능감							
	(상수)	31.50	4.49		7.01***			
	사회적							
	자기	.811	.151	.291	5.35***			
	효능감							
3	일반적					.290	.017	44.35***
	자기	.260	.057	.251	4.55***			
	효능감							
	긍정적							
	정서	-.204	.073	-.14	-2.79**			
	표현갈등			2				

\*이표에서는  $p < .05$ 수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\* $p < .01$ , 1\*\*\* $p < .001$

<표IV-25>에서 제시된 결과를 보면 사회적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 세 변인이 학업적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 사회적응에 대해 사회적 자기효능감( $\beta = .291$ ,  $p < .001$ ), 일반적 자기효능감( $\beta = .251$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 정서표현 갈등( $\beta = -.142$ ,  $p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 사회적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .209이며 사회적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 20.9%를 설명하는 것으로 나타났으며, 사회적 자기효능감과 일반적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 6.4%가 증가하여 27.3%를 설명하는 것으로 나타났다.

3단계에서 사회적 자기효능감, 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 1.7%가 증가하여 29.0%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 사회적 자기효능감, 일반적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등은 사회적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-26>정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이  
개인-정서적응에 미치는 영향력

모	예언변인	비표준화 계수	표준화계수	$\Delta R^2$	F/p
---	------	---------	-------	--------------	-----

형	B	표준오차	$\beta$	t/p	R <sup>2</sup>			
1	(상수)	27.54	3.20	8.59***	.170	.170	67.40***	
	일반적 자기 효능감	.449	.055	.412				8.21***
	(상수)	44.93	4.42	10.15***				
2	일반적 자기 효능감	.341	.056	.312	.239	.069	51.60***	
	긍정적 정서 표현갈등	-.423	.077	-.282				-5.46***
	(상수)	44.93	4.42	10.15***				

\*이표에서는 p<.05수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\*p<.01, 1\*\*\*p<.001

<표IV-26>에서 제시된 결과를 보면 개인-정서적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 두 변인이 개인-정서적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 개인-정서적응에 대해 일반적 자기효능감( $\beta = .312$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 정서표현 갈등( $\beta = -.282$ ,  $p < .001$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2 = .170$ 이며 개인-정서적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 17.0%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 긍정적 정서표현 갈등을 함께 같이 고려했을 경우 6.9%증가하여 23.9%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감과 긍정적 정서표현 갈등이 개인-정서적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

<표IV-27>정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인이 대학환경적응에 미치는 영향력

모형	예언변인	비표준화 계수		표준화계수		R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F/p
		B	표준오차	$\beta$	t/p			
1	(상수)	25.62	2.93		8.73***	.209	.209	86.10***
	사회적 자기	.465	.050	.457	9.27***			

효능감								
	(상수)	19.82	3.12		6.34***			
2	사회적 자기 효능감	.344	.056	.338	6.18***	.256	.047	55.97***
	일반적 자기 효능감	.676	.149	.248	4.54***			
효능감 (상수)		28.54	4.47		6.37***			
3	사회적 자기 효능감	.306	.057	.300	5.38***	.272	.016	40.45***
	일반적 자기 효능감	.601	.150	.221	4.01***			
	긍정적 정서 표현갈등	-.195	.072	-.139	-2.69**			

\*이표에서는  $p < .05$ 수준에서 영향력이 없는 변인들은 생략하였음. \*\* $p < .01$ , 1\*\*\* $p < .001$

<표IV-27>에서 제시된 결과를 보면 대학환경적응을 설명하기 위한 독립변인으로 긍정적 정서표현 갈등, 부정적 정서표현 갈등, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감을 투입한 결과, 세 변인이 대학환경적응을 유의미하게 예측하는 것으로 확인되었다. 대학환경적응에 대해 일반적 자기효능감( $\beta = .300$ ,  $p < .001$ ), 사회적 자기효능감( $\beta = .221$ ,  $p < .001$ ), 긍정적 정서표현 갈등( $\beta = -.139$ ,  $p < .01$ )이 통계적으로 유의미한 예측변인으로 나타났다. 일반적 자기효능감의  $R^2$ 값은 .209이며 대학환경적응을 설명하는 가장 큰 변인으로서 20.9%를 설명하는 것으로 나타났으며, 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 함께 고려했을 경우 4.7%가 증가하여 25.6%를 설명하는 것으로 나타났다.

3단계에서 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등을 함께 고려했을 경우 1.6%가 증가하여 27.2%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등은 대학환경적응에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

이상의 결과를 종합하면 정서표현 갈등의 긍정적 정서표현 갈등과 자기효능감의 일반적 자기효능감은 대학생활적응의 모든 하위요인에 유의한 영향을 미치는 변인으로 나타났다. 자기효능감의 사회적 효능감은 대학생활적응의 개인-정서적응을 제외한 대학생활적응의 학업적응, 사회적응, 대학환경적응에 영향을 미쳤다. 그러므로 가설4-3은 긍정되었다.

<표IV-13>부터<표IV-27>에 제시한 결과를 종합해 볼 때, 정서표현 갈등과 자기효능감의 각 하위요인은 대학생활적응과 하위요인에 부분적으로 영향을 미쳤다. 따라서 <한족, 조선족대학생의 정서표현갈등과 자기효능감은 대학생활적응에 유의미한 영향을 미칠 것이다>라고 설정한 가설4는 긍정되었다.



## V. 논의 및 제언

본 연구는 연변의 대학생들을 대상으로 정서표현 갈등과 자기효능감이 한족과 조선족 대학생 간에 어떠한 차이가 있는지, 정서표현 갈등과 자기효능감은 한족과 조선족 대학생들의 대학생활 적응에 있어 어떤 관계가 있고, 대학생활 적응에 어느 정도의 영향을 미치는지 규명하는데 목적을 두고자 한다.

연구결과를 기초로 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 미치는 영향을 살펴본 선행연구들과 관련하여 논의점과 결론을 기술하면 다음과 같다.

첫째, 성별에 따른 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설은 부분적으로 긍정되었다. 성별에 따른 정서표현 갈등과 자기효능감은 유의미한 차이가 나타나지 않았지만 대학생활적응의 하위요인인 학업적응에 여자가 남자보다 더 잘 적응한다는 것으로 나타났다.

선행 연구를 살펴보면 성별에 따른 차이는 없거나 王월(2009)이 연구한 결과 학업적응은 남자가 여자보다 더 잘 적응한다고 나타났다. 하지만 본 연구에서는 여자가 남자보다 더 잘 적응한다는 것으로 나타났다. 이는 중국은 남녀평등을 많이 주장하고 실제로 사회 여러 면에서 남녀평등이 실현되고 있지만 상식적인 예상과 달리 중국도 여전히 동양권 가정의 특성을 벗어나지 못하고 있다는 것이 보여 진다. 동양은 원래부터 남자는 여자보다 가족의 유대감이 크고 또 역사적으로 내려온 남성선호 사상도 있기 때문에 남자한테는 더 큰 부담이 있으므로 남자는 여자보다 더 스트레스를 경험하는 것으로 이해되기 때문에 대학생활 적응에도 반영된다고 해석된다.

둘째, 민족에 따른 정서표현갈등과 자기효능감 및 대학생활적응은 유의미한 차이가 있을 것이라는 가설은 부분적으로 긍정되었다.

민족에 따른 정서표현 갈등의 하위요인 부정적 정서표현갈등에서 한족이 조선족보다 더 높게 나왔다. 부정적 정서표현에서 한족이 조선족 보다 갈등이 더 심

하다는 것이다. 이는 연변은 조선족 자치구라는 특성 때문인 것으로 해석된다. 연변은 조선족이 인구의 40%를 차지하고 조선어를 제1언어로 사용하며 중국에서 한국문화를 지켜가고 있는 독특한 지역이다. 타지에서 온 한족 대학생들은 연변에 오면 언어표현이나 문화 방면에서 어려움을 겪게 되므로 정서표현 갈등이 높아 질것이라 는 점을 시사한다. 하지만 연변이 아닌 타 지역에 가면 조선족 대학생의 정서표현 갈등이 어떤지에 대한 후속연구가 필요함을 제시한다.

민족에 따른 대학생활적응의 하위요인인 사회적응에서 조선족이 한족보다 높게 나타났다. 조선족이 사회적응을 할 때 한족 보다 더 적응을 잘한다는 것이다. 이는 중국의 대학은 수업시간에 모두 중국어로 강의하므로 학업방면으로는 한족이 조선족보다 훨씬 잘 적응하겠지만 학업방면 외 대학에서 갖추어야 하는 대인-사회적 요구 즉 대인관계나 과외활동과 같은 사회적응에는 언어와 문화의 차이 때문에 한족이 조선족보다 어려움을 더 겪고 있다는 점을 시사한다. 하지만 연변이 아닌 타 지역에 가면 조선족 대학생들은 잘 적응할수 있는지에 대한 후속연구가 필요함을 제시한다.

자기효능감의 하위요인인 일반적 자기효능감에서 한족이 조선족보다 높게 나타났고, 개인-정서적응에서 한족이 조선족보다 높게 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 吕薇(2010)가 연구한 한족 대학생은 조선족 대학생보다 적응을 잘 한다는 결과와 일치하고 黎静(2010)이 연구한 한족, 조선족 중학생의 대인관계 대처 방식 및 학교적응의 비교 연구와 일치하다. 이는 한족 대학생은 조선족 대학생보다 일반적 자기효능감이 높고, 개인-정서적응을 더 잘 한다는 것이다.

이상 한족, 조선족 대학생의 차이가 유의미하게 드러난 본 연구결과를 볼때 대학생활적응을 돕기 위한 집단상담 기법과 프로그램의 개발은 대학생의 발달 수준과 더불어 민족의 특성, 개인적 성향 등이 고려되어야 함이 드러났다. 또한 대학생의 자기효능감과 학업성취에 도움이 되는 환경이 조성될 수 있도록 학교현장의 노력이 덧붙여져야 할 것이다.

셋째, 한족, 조선족 대학생의 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응은 유의미한 관계가 있을 것이라는 가설은 긍정되었다. 정서표현갈등과 자기효능감의 각 하위요인들은 부적 상관을 보이고 있다. 정서표현 갈등과 대학생활적응도 유의한 상관을 보였고 부적 상관을 보이고 있다. 자기효능감과 대학생활적응과의

상관을 살펴보면 전체적으로 정적 상관을 보이고 있다.

이와 같은 연구 결과는 이재창(2002)이 연구한 자기 애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계와 송창호(2010)이 연구한 영역별 완벽주의 성향과 자기효능감 및 대학생활 적응간의 관계 그리고 이지선(2009)이 연구한 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향과 일치하다.

정서표현 갈등과 대학생활적응도 유의한 상관을 보였고 부적 상관을 보이고 있다. 이는 정서가 적절히 표현할 수 있으면 심리적으로 안녕 감을 느낄 수 있고 대인불안을 감소시킬 수 있으며 학업 동기나 문제를 해결하는 능력과 대처 능력이 높으며 대학생활적응을 잘 할 수 있다. 하지만 반대로 정서표현 갈등이 심하면 대인 관계에서 불안을 느끼며 학업동기가 낮고 무슨 어려운 과제가 있으면 쉽게 포기하며 대학생활적응을 잘 해낼 수 없다는 점을 시사한다. 따라서 상담 장면에서 부적응을 겪고 있는 학생들은 정서측면에서 표현을 잘하고 있는지 없는지가 적응의 중요한 변인이라는 것을 고려할 필요가 있다.

자기효능감과 대학생활적응과의 상관을 살펴보면 전체적으로 정적 상관을 보이고 있다. 자기효능감이 높은 사람은 대학에서의 어려운 과제는 도전으로 여기고 활동에 더 많이 참여하며 목표를 설정하고 그 목표를 위해서 노력하며 어려움에 직면했을 때도 쉽게 포기하지 않으며 대학생활적응을 잘할 수 있지만 반면 자기효능감이 낮은 사람은 대학환경의 요구에 대처할 때 학업 및 과제에 어려움을 실제 보다 더 크게 지각하며 스트레스를 받게 되고 능력을 효율적으로 사용할 수 없게 되므로 대학생활을 잘 적응할 수 없을 것이다. 이는 대학생활 적응에 있어 긍정적 신념과 대인관계에서의 자신감은 큰 변수로 작용한다는 점을 시사하고 있다. 따라서 상담 장면에서 부적응을 겪고 있는 학생들은 자신에 대한 긍정적인 표상과 신념에 적응에 중요한 변수임을 고려해야 할 것이다.

넷째, 대학생활 적응 전체에 가장 많은 영향을 미치는 것은 자기효능감의 하위요인 중 일반적 효능감과 정서표현 갈등 중 긍정적 정서표현갈등이다. 자기 효능감이 높고 정서표현 갈등이 낮아야 대학생들은 대학생활적응이 잘 된다는 것이다.

이와 같은 연구 결과는 최은실(2001)이 연구한 애착과 일반적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향, 박선영(2003)이 연구한 자기효능감과 자아존중감

이 대학생활적응에 미치는 영향, 이은우(2005)가 연구한 대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활 적응에 미치는 영향과 일치하다.

이는 일반적으로 자기 자신에 대한 평가와 신념과 기대가 높은 학생은 학업수행에도 적극적이고 대인관계도 잘 할 수 있으며 성취하고자 하는 욕구를 유발시키고 스트레스를 감소시켜주며 생활에 대한 만족도가 높으므로 효능감이 높은 학생은 대학생활에 적응을 잘 하고, 정서측면에서는 긍정적 정서표현갈등이 있고 감정을 잘 표현 하지 않는 학생이 대학생활 적응에서 어려움을 겪고 있다는 것이다. 따라서 대학생활 적응에 관한 상담을 하는데 있어 내담자의 정서표현에 대한 성격적인 부분과 자신에 대한 평가를 동시에 고려하면서 상담이 이루어져야 함을 시사한다.

또한 본 연구에서 정서표현 갈등이 대학생활 적응이 전반적으로 상관을 보임에도 불구하고, 정서표현 갈등과 자기효능감이 대학생활 적응에 대한 영향력을 측정하는 회귀분석에서 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감, 긍정적 정서표현 갈등은 다수 채택되었지만 부정적 정서표현 갈등이 채택되지 않음에 대해서 주목해야하고 자기효능감이 개인-정서적응에 미치는 영향중에서 긍정적 정서표현 갈등만이 채택되고 정서표현 갈등이 개인-정서적응에 미치는 영향중에서 일반적 자기효능감 만이 영향을 미친다는 점에 대해서 주목해야할 시사점을 남기고 있다. 이와 같은 결과의 원인을 밝히는 후속연구들의 필요성이 제기된다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 보완하여 앞으로 이 분야의 연구를 발전시킬 후속 연구를 위해 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 한족, 조선족이 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활 적응에서 차이가 나타났으므로 두 민족의 행동과 사고가 문화측면, 역사 측면, 교육 측면, 환경측면에서 어떻게 차이가 있는지에 대한 구체적인 추수연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서 대상이 연변지역의 대학생이기에 보급하기에는 한계가 있으므로 타 지역의 대상에 대한 지속적인 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 대학생들에게 비교적 민감하게 작용할 수도 있는 학교 소

재지, 학년, 거주지(도시, 농촌)등 변인들이 충분히 고려되지 않았다. 따라서 후속연구에서는 학교 소재지, 학년, 거주지 등이 정서표현 갈등과 자기효능감 및 대학생활적응 적응의 차이에 대한 연구가 필요하다.

넷째, 소수민족 대학생들을 위한 다양한 집단상담 프로그램 개발이 요청된다. 대학생의 발달 수준과 민족 특성을 고려하고 개인적 성향이나 필요에 따른 집단상담의 개발 및 적용은 좋은 학교를 만들고 행복한 학생으로 지각하도록 하고 대학생활적응을 잘할 수 있는 아주 의미 있는 일이라 하겠다.

다섯째, 대학생의 자기효능감과 학교생활적응을 긍정적으로 발달시키기 위한 다양한 집단상담이 학교현장에서 효율적으로 실시될 수 있도록 경제적, 시간적, 운영적인 배려가 있어야 할 것이다.

여섯째, 중국에는 55개 소수민족이 있는데 조선족 뿐만 아니라 다른 소수민족에 대한 연구도 체계적으로 진행될 필요가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 권진희(2007). 정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계. 홍익대학교, 대학원 석사학위논문
- 김광림(2005). 칭찬프로그램이 대학생의 자아존중감, 대학생활, 부모-자녀간의 사소통, 대인관계에 미치는 효과. 계명대학교, 대학원 석사학위논문
- 김나연(2010). 대학생의 역기능적 신념과 분노표현방식이 대학생활적응에 미치는 영향. 명지대학교, 대학원 석사학위논문
- 김성경(2002). 대학신입생의 대학생활 스트레스가 학교적응에 미치는 영향에 관한 연구. 일립논총.
- 김원정(2004). 청소년 개인특성, 부모-자녀관계, 또래관계가 심리사회적 적응에 미치는 영향. 충남대학교, 대학원 석사학위논문
- 김혜원(2006). 청소년 우울과 문제해결능력, 자기효능감, 생활사건 스트레스와의 관계. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 문은식(2005). 중학생의 정서지능과 학교생활 적응의 관계. 중학생의 정서지능과 학교생활 적응의 관계. 敎育發展論叢
- 박범혁(2006). 개인의 심리적 특성과 부모와의 애착 및 대학생활적응. 충북대학교, 대학원 석사학위논문
- 박보은(2008). 자녀가 지각한 어머니의 양육태도와 정서표현성에 따른 자녀의 정서표현 양가성. 가톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 박선영(2003). 자기효능감과 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교, 교육대학원 석사학위논문
- 서동식(2002). 정서지능과 자아개념 및 학교적응간의 관계. 홍익대학교, 교육대학원 석사학위논문
- 성선진(2010). 청소년의 학교생활 적응 관련요인의 인과적 관계 분석. 충북대학교, 대학원 석사학위논문
- 송창호(2010). 영역별 완벽주의 성향과 자기효능감 및 대학생활적응간의 관계. 연세대학교, 대학원 석사학위논문

- 신자은(2002). 부모-자녀간 의사소통과 완벽주의 및 정서표현성향간의 관계. 홍익대학교, 대학원 석사학위논문
- 신지영(2000). 부모와의 갈등적 독립 및 가족응집력과 대학생활적응과의 관계. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 안희애(2006). 애착과 정서표현갈등에 따른 대인관계 특성. 가톨릭대학교, 상담심리대학원 석사학위논문
- 양혜선(2004). 애착유형과 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 효과. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 왕월(2009). 재한 중국 대학생의 학업 적응에 관한 연구. 명지대학교 대학원 석사학위논문
- 이민수(2003). 수줍음, 정서 명명화, 정서표현 갈등, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 이영훈(2011). 학업적 자기효능감과 자기조절학습이 학교적응에 미치는 영향. 관동대학교, 대학원 석사학위논문
- 이윤조(2002). 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위논문
- 이은상(2003). 정서표현갈등, 사회적 지지지각, 대처방식, 그리고 우울 및 불안과의 관계. 가톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 이은우(2005). 대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활적응에 미치는 영향. 계명대학교, 대학원 석사학위논문
- 이재창(2002). 자기애적 성격특성과 자기효능감 및 대학생활적응과의 관계. 홍익대학교, 대학원 석사학위논문
- 이재창(2005). 성인애착과 사랑유형 및 관계만족의 관계. 敎育研究論叢
- 이주영(2007). 자아존중감, 가상공간에서의 자기효능감, 자기통제력이 청소년 인터넷 중독에 미치는 영향. 경희대학교, 대학원 석사학위논문
- 이지선(2009). 자기효능감이 대학생의 대학생활 적응에 미치는 영향. 성균관대학교, 교육대학원 석사학위논문
- 이하나(2006). 정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계:자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교, 대학원 석사학위논문

- 장수진(2002). 직장인의 정서 자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대학교, 대학원 석사학위논문
- 장정주(2009). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과. 영남대학교, 대학원 석사학위논문
- 조수경(2009). 부모-자녀간 의사소통, 사회적 지지 및 정서표현갈등간의 관계. 가톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 조화진(2004). 부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 진수경(1995). 애착, 심리적 독립성 및 성별에 따른 대학생활적응과의 관계. 카톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 최낙현(2009). 대학생의 자기표현과 자기통제력이 대학생활적응에 미치는 영향. 건양대학교, 대학원 석사학위논문
- 최바울(2007). 대학생의 적응유연성신념이 대학생활의 적응과 스트레스 조절에 미치는 영향. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 최송미(1999). 한, 중 대학생의 대학생활적응과 정신건강에 대한 비교연구. 연세대학교, 대학원 석사학위논문
- 최연정(2007). 역기능적 가족구조가 정서표현갈등과 사회불안에 미치는 영향. 가톨릭대학교, 대학원 석사학위논문
- 최은실(2001). 애착과 일반적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. 이화여자대학교, 대학원 석사학위논문
- 최해림(1999). 韓國大學生의 스트레스現況과 認知-行動的 相談의 效果. 梨花女子大學, 대학원 석사학위논문
- 최해연(2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. 서울대학교, 대학원 석사학위논문
- 하정(1997). 학업적 자기효능감과 학업성취의 종단관계 연구. 한국심리학회지
- 홍혜영(2009). 고등학생의 완벽주의, 불안과 진로미결정간의 관계: 진로결정 자기효능감의 매개효과 연구. 청소년학연구
- 崔美玉(2000). 吉林省艺术院校朝、汉族大学生心理差异分析. 延边大学学报(社会科学版).
- 代旭东,傅茂笋,管晓丽(2002). 家庭因素对医学新生适应能力的影晌. 中国心理卫生杂志.
- 邓丽芳(2003). 大学生的情绪向性、表达性与心理健康关系的研究. 心理发展与教育.



- 董增云(2007). 大学生人格特征、社会支持与学校适应的关系研究. 陕西师范大学, 硕士论文.
- 何晓飞(2009). 大学生情绪调节、自动思维和抑郁的关系研究. 河北师范大学, 硕士论文.
- 黎静(2010). 朝、汉初中生人际冲突应对策略及学校适应的比较研究. 延边大学, 硕士论文.
- 李涛(2009). 一般自我效能感的提高对医科大学新生社交焦虑的影响分析. 山西医科大学, 硕士论文.
- 陆妍旭(2007). 朝鲜族大学生学校适应研究. 延边大学, 硕士论文.
- 吕薇(2010). 不同民族大学生情绪表达、情绪调节与心境特点的调查研究. 西北民族大学学报.
- 牛丽凤(2008). 大学生学业效能感与学业适应性的关系. 山东师范大学, 硕士论文.
- 时艳阳(2011). 社交自我效能感对大学新生心理健康的影响. 华东师范大学, 硕士论文.
- 田金花(2002). 朝鲜族大学毕业生跨文化适应能力研究. 延边大学, 硕士论文.
- 王幸生(2009). 认知需求、专业承诺、择业效能感与大学生学习适应状况的关系. 陕西师范大学, 硕士论文.
- 于辉(2008). 朝鲜族大学生民族认同、文化适应与心理健康的关系研究. 延边大学, 硕士论文.
- 袁园(2009). 山东大学医学院在校大学生心理健康状况及影响因素研究. 山东大学, 硕士论文.
- 曾晓强(2009). 大学生父母依恋及其对学校适应的影响. 西南大学, 博士论文.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A.(1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Emmons. R. A.(1986). Personal Strivings : An approach personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058-1068.
- King, L. A, & Emmons, R. A.(1990). Conflict over emotional expression : Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Baker, R. W, & Sirky, B.(1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 311, 179-189.

<Abstract>

## The impact of conflict, self-efficacy and motional expression of college students on college life adaptation

Jin, nu

Department of Counselling Psychology, Graduate School of Education, Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Professor Kim, Sung Bong

The aim of this study\* is to investigate whether emotional expression, self-efficacy, and conflict are differ between college students of Han, ethnic Koreans. I also tried to investigate the relationship between conflict self-efficacy and college life adaptation, and the impact on the college life adaptation.

In order to study the effects of conflict and self-efficacy on the college life adaptation of Han, ethnic Koreans in Yanbian, I presented research questions as follows.

Research Question 1: How about the conflict, self-efficacy, and college life adaptation of Han, ethnic Koreans dependent on sex?

Research Question 2: How about the conflict, self-efficacy, and college life adaptation of Han, ethnic Koreans?

Research Question 3: Is there any relationship with conflict emotional expression, self-efficacy, and college life adaptation of Han, ethnic Koreans?

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2012

Research Question 4: what's the impact of Han, ethnic Koreans conflict emotional expression and self-efficacy on the college life adaptation?

The study were chosen random sampling of 500 people of male and female Yanbian University of Yanbian districts in China. Among them, didn't or unfaithfully answered and other nations were exclude. The study is comprised of 118 males and 217 females, total 335 students (Han 218 people, ethnic Koreans 117 people).

Conflict measure emotional expression (AEQ) was used as conflict over emotional expressiveness measurement tool which was developed by King and Emmons in 1990 and adapted by Ha Jeong (1997). The college life adapted scale (SACQ) that used in the study was created by Baker and Siryk in 1984, adapted by Hyeon Jinwon (1993), and modified by Kim, HyoWon (2005). Adjustment to college life scale (SACQ) was created by Baker and Siryk in 1984, adapted by Hyeon Jinwon (1993), and modified by Kim, HyoWon (2005). All the collected data of this study were statistically analysed by SPSS18.0.

The hypothesis of verified results of this study can be summarized as follows.

First, the hypothesis of 1 <emotional expression, self-efficacy, and college life adaptation may be significant different rely on gender> has been partially positive. Conflict over emotional expressiveness was not significantly different was not significantly different according to gender, self-efficacy was not differ according to gender ( $p > .05$ ) either. Females ( $M = 224.24$ ) showed slightly higher score than males ( $M = 219.16$ ) in college life adaptation, but there was no significant difference. However, females in academic adjustment subfactors ( $M = 77.93$ ) was significantly higher than that of males ( $M = 76.42$ ) (\*  $p < .05$ ).

Second, the hypothesis of 2 <emotional expression, self-efficacy, and college life adaptation may be significant different between Han and the ethnic Koreans Han and the ethnic Koreans> has been partially proved. According to the nation, Han showed statistical negative emotions conflict, and higher general self-efficacy than Han ethnic Koreans, social adaptation-Emotional adjustment was also significantly highly

expressed.

Third, the hypothesis of 3 <Self-efficacy and emotional expressions may have a meaningful relationship on college life adaptation of Han, ethnic Koreans college students> has been positived. Conflict self-efficacy and emotional expression are statistical negatively correlated as  $r = - .259$ . Among them, sub-factor of conflict self-efficacy that is positive conflict self-efficacy showed the highest negative correlation ( $r = - .366$ ) compared to the other conflict. Between conflict self-efficacy and the college life adaptation  $r = - .297$  as a significant negative correlation was found. Positive conflict emotional expression that is subfactor of conflict emotional expression showed the highest negative correlation ( $r = - .391$ ) with personal-emotional adjustment, which is the subfactor of college life adaptation. Self-efficacy and college life adaptation showed the significantly positive correlation ( $r = - .391$ ). Of those subfactors of self-efficacy including social self-efficacy and social adjustment ( $r = .464$ ) showed the highest positive correlation.

Fourth, the hypothesis of 4 <Self-efficacy and emotional expressions may have a significant impact on college life adaptation of Han, ethnic Koreans college students> has been partially proved. Each sub-factor of conflict over emotional expressiveness and self-efficacy had partially affected the sub-factors of college life adaptation. Positive conflict emotional expression of conflict emotional expression and general self-efficacy of self-efficacy have significantly affected all the sub-factors of college life adaptation. Self-efficacy which is the subfactor of social efficacy, affected academic adjustment, social adjustment, and university environment adjustment except for the personal-emotional adjustment.

Based on these findings, the recommendations are summarized as follows.

since there are significant differences between Han, ethnic Koreans in college life adaptation, group counseling techniques and programs development should take considerations to the development degree of college students, nation's character, and personal tendency. In addition, the efforts of schools might be added to achieve the environment that could help self-efficacy and academic achievement of college students.

# 부 록 목 차

<부록 1> 정서표현갈등 척도 .....62

<부록 2> 자기 효능감 척도 .....64

<부록 3> 대학생활 적응 척도 .....65

您好:

此问卷是为了了解中国当代大学生的情绪表达能力和自我评价, 以及大学生活的适应情况。

此问卷会通过统计处理(匿名), 只用于研究。因为大家的问卷结果会成为很贵重的资料, 所以恳切地希望同学们如实回答以下问题。感谢您的支持与合作, 祝您的学业成功, 生活愉快。

在此表示衷心的感谢!

韩国济州大学 教育大学院

咨询心理学 金女

1.性别: 男 女

2.民族:

### 1.情绪表达量表(AEQ)

请你仔细阅读每一个句子, 并根据你自己最近一段时间内的实际情况作答。答案无对错之分, 请您认真作答, 感谢您的支持与合作。

1	2	3	4	5
从不这样	非常少	偶尔这样	经常这样	总是这样

问 卷 内 容	从 不	非 常 少	偶 尔	经 常	总 是
1. 我很想表达我内心真实的感受, 但是很怕因为表达出来而受到伤害。	1	2	3	4	5
2.因为朋友你受到了伤害, 内心很想表达出来, 但是你往往去选择忍受。	1	2	3	4	5
3.我很想依照我的情绪去做事, 但是我常常会为了调节自己的情绪而努力。	1	2	3	4	5
4.我在不高兴的时候, 也会努力的掩饰自己。	1	2	3	4	5

5.我想在别人面前展示自己的成就，却又害怕别人把我看成是很自满的人。	1	2	3	4	5
6.我想把爱情表达的更清楚一些，但是怕别人误会我。	1	2	3	4	5
7.有的时候很需要如实的告诉别人，却怕他们因为我担心而去掩盖事实。	1	2	3	4	5
8.有时候真的很想向别人表达自己的感受，但是总是会犹豫。	1	2	3	4	5
9.我为了给别人留下很幸福的印象，经常努力面带笑容。	1	2	3	4	5
10.我虽然很努力的去掩饰自己内心的恐惧，但偶尔也想向别人表达。	1	2	3	4	5
11.我想跟别人聊聊自己的问题，但是真有机会的时候却做不到。	1	2	3	4	5
12.别人为难我的时候，我虽然想说出自己的真实感受，但我却努力的装作很坦然。	1	2	3	4	5
13.偶尔想跟父母发脾气的时候，也经常忍着。	1	2	3	4	5
14.我很想向别人表达"我爱你 / 我喜欢你"，但是很担心别人会把我看成懦弱或者敏感的人。	1	2	3	4	5
15.我做错事情的时候，想道歉，但又担心别人会因此而认为我无能。	1	2	3	4	5
16.生气的时候虽然很想表现出来，但是我却很努力的去克制自己。	1	2	3	4	5
17.我几乎没跟别人表达过“你们对我来说是个很重要的人。”	1	2	3	4	5
18.当我爱一个人的时候，想表白，但是我找不到最恰当的表达方式。	1	2	3	4	5
19.事情没有依照我的计划进行的时候，我想表现出自己很失望，但是不想让别人看到我懦弱的一面。	1	2	3	4	5
20.我总会觉得自己不会向别人表达“你们是很重要的人。”	1	2	3	4	5
21.虽然好朋友会对我的作为感到遗憾，但在好朋友面前也总是想去掩饰自己不好的情绪。	1	2	3	4	5
22.我想很自然的表达自己的情绪,但是做不好.	1	2	3	4	5
23.我虽然努力的克制自己的情绪,但我却希望别人理解我的心情.	1	2	3	4	5
24.我很难找到恰当的词语形容我真实的感受.	1	2	3	4	5
25.在我表达恐惧感等负面情绪的时候,很担心别人会讨厌我.	1	2	3	4	5

26.要是跟某个人发脾气,我就会觉得有负罪感.	1	2	3	4	5
27.我经常很难表达自己内心的感受.	1	2	3	4	5
28.对某个人发脾气之后,我会有很长一段时间因此而烦恼.	1	2	3	4	5

## 2.自我效能感量表(SES)

请你仔细阅读每一个句子, 问卷答案无对错之分, 请您认真作答, 感谢您的支持与合作。

1	2	3	4	5
很不符合	不符合	一般符合	符合	非常符合

问 卷 内 容	很 不 符 合	不 符 合	一 般 符 合	符 合	非 常 符 合
1.在定计划的时候, 我确信自己能够实行。	1	2	3	4	5
2.我的缺点之一是不能及时的着手于某件事。	1	2	3	4	5
3.对某事我即使一下子做不好, 但也会一直努力到做好为止。	1	2	3	4	5
4.我从来没实现过自己定的目标。	1	2	3	4	5
5.我会在事情有结果之前放弃。	1	2	3	4	5
6.遇到困难我会选择逃避。	1	2	3	4	5
7.感觉很复杂的事情, 我就不会去尝试。	1	2	3	4	5
8.即使是不喜欢做的事情, 也会一直坚持到最后。	1	2	3	4	5
9.如果决定做某件事, 就会马上开始做。	1	2	3	4	5
10.我学习新事物的时候, 一开始觉得难就会直接放弃。	1	2	3	4	5
11.我处理不好突发事件。	1	2	3	4	5
12.学新知识的时候, 只要看着难, 我就不想学。	1	2	3	4	5
13.失败的时候, 我反而更努力。	1	2	3	4	5
14.我对我的办事能力没有自信。	1	2	3	4	5
15.我相信我自己。	1	2	3	4	5
16.我很容易放弃一些事。	1	2	3	4	5
17.我觉得处理不好生活中发生的很多问题。	1	2	3	4	5
18.我很难结交新朋友。	1	2	3	4	5
19.如果遇到自己喜欢的人, 我不会一直等他(她)来主动接近我, 会先去追他(她)。	1	2	3	4	5
20.遇见了有好感的人, 但是知道他是很难交的人, 就会放弃要交往的想法。	1	2	3	4	5
21.一开始觉得他(她)不喜欢你, 但不会轻易放弃, 为了能与他(她)交往而去努力。	1	2	3	4	5
22.在社交中, 我不能很好的为人处事。	1	2	3	4	5
23.我之所以能结交现在的朋友, 完全归功于我的社交能力。	1	2	3	4	5



### 3.大学生生活适应量表(SACQ)

这份问卷是在大学生生活里经常遇到的问题。请你仔细阅读每一个句子，并根据你自己最近一段时间内的实际情况作答。答案无对错之分，请您认真作答，感谢您的支持与合作。

1	2	3	4	5
不同意	不太同意	不确定	比较同意	同意

问 题 内 容	不 同 意	不 太 同 意	不 确 定	比 较 同 意	同 意
1.我觉得我很适合大学生生活。	1	2	3	4	5
2.最近我很紧张，还很敏感。	1	2	3	4	5
3.我迄今为止能很好的适应我的学业。	1	2	3	4	5
4.在大学里，我交了我想要交的很多朋友。	1	2	3	4	5
5.我很清楚我来上大学的理由及目的。	1	2	3	4	5
6.我觉得大学的学习很难。	1	2	3	4	5
7.我最近很抑郁。	1	2	3	4	5
8.我很好的参加大学里的各种社交活动（社团，聚会）。	1	2	3	4	5
9.我很适应现在的大学生活。	1	2	3	4	5
10.我在考试期间过得不好。	1	2	3	4	5
11.我最近总是感到疲倦。	1	2	3	4	5
12.我觉得独立，还有对自己负责任不容易。	1	2	3	4	5
13.我对现在的学习成绩感到满足。	1	2	3	4	5
14.我经常私下见教授。	1	2	3	4	5
15.我对我上大学的决定，现在很满足。	1	2	3	4	5
16.我对自己来上的这所大学特别满意。	1	2	3	4	5
17.我没有像系里要求的那样，努力的去学习。	1	2	3	4	5
18.我在大学里，拥有很好的人际关系。	1	2	3	4	5
19.我的学习目的和目标很明确。	1	2	3	4	5
20.我最近不能很好的调解自己的情绪。	1	2	3	4	5
21.我觉得我其实没那么聪明。	1	2	3	4	5
22.因为想家，所以很累。	1	2	3	4	5
23.取得学位对我来说非常重要。	1	2	3	4	5
24.我最近很有食欲。	1	2	3	4	5
25.我最近不能有效地安排学习时间。	1	2	3	4	5
26.我对宿舍（旅店，租房子等）的生活适应得很好。（条件不符者可跳过）	1	2	3	4	5
27.我会很开心的做学习科目的作业。	1	2	3	4	5
28.我最近经常头痛。	1	2	3	4	5
29.我最近感到有些厌学。	1	2	3	4	5
30.我对我在大学里能做的课外活动很满意。	1	2	3	4	5
31.我最近想过很多次，要不要去学校咨询中心或者心里咨询机关。	1	2	3	4	5
32.我最近对大学教育的价值产生了怀疑。	1	2	3	4	5
33.我和我的室友（住在宿舍或者租房子）处得很	1	2	3	4	5

好。(条件不符者可跳过)					
34.我想转学。	1	2	3	4	5
35.我最近体重减少了很多。(或者增多了很多)	1	2	3	4	5
36.我对大学里学习的科目量及种类很满意。	1	2	3	4	5
37.我觉得在大学里我有与人友好交往的社交能力。	1	2	3	4	5
38.我最近很容易发火。	1	2	3	4	5
39.最近我学习的时候,觉得很难集中。	1	2	3	4	5
40.我睡觉睡得不好。	1	2	3	4	5
41.比起努力的程度我的成绩并不是很好。	1	2	3	4	5
42.我在大学生活里,觉得和别人在一起不舒服。	1	2	3	4	5
43.我对大学的讲课质量很满意。	1	2	3	4	5
44.我从来不旷课。	1	2	3	4	5
45.我的想法偶尔会很容易变得乱七八糟。	1	2	3	4	5
46.我对我大学活动(社团,聚会)的参与度很满意。	1	2	3	4	5
47.我要上上学上到拿到学位证为止。	1	2	3	4	5
48.我最近与异性的关系处理的不是很好。	1	2	3	4	5
49.我很担心在大学里所需的费用。	1	2	3	4	5
50.在大学里学习,我很开心。	1	2	3	4	5
51.我最近觉得困难重重。	1	2	3	4	5
52.我觉得写作业很难。	1	2	3	4	5
53.我觉得我的大学生活过得很好。	1	2	3	4	5
54.我对这个学期上的课很满意。	1	2	3	4	5
55.我觉得我最近很健康。	1	2	3	4	5
56.很不幸的,我觉得自己与别人不太一样。	1	2	3	4	5
57.从很多角度上看来,上大学都不如在家待着。	1	2	3	4	5
58.我感兴趣的東西大部分都与所学的专业没有关系。	1	2	3	4	5
59.最近我总是想转学。	1	2	3	4	5
60.我最近总想着是否要退学。	1	2	3	4	5
61.我想暂时休学,以后再继续完成学业。	1	2	3	4	5
62.我对给我们上课的教授很满意。	1	2	3	4	5
63.在大学里我有几个可以谈心的朋友。	1	2	3	4	5
64.我在大学生活里,觉得很难减轻压力。	1	2	3	4	5
65.在大学里我对我的的人际关系很满意。	1	2	3	4	5
66.在大学里我对我的学习状态很满意。	1	2	3	4	5
67.我有信心面对在今后大学生活里遇到的挑战。	1	2	3	4	5

1. 정서표현갈등척도(AEQ)

문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만, 그로 인해 상처를 받거나 무안을 당할까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
2. 애인 친구 때문에 질투가 생겨 받은 상처를 알리고 싶음에도 불구하고, 질투심을 조절하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
3. 나의 감정에 따라 행동하고 싶지만, 감정을 조절하기 위해 항상 노력한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 토라지고 싶을 때조차도 그렇게 하지 않으려고 참는다.	1	2	3	4	5
5. 내 성취 결과를 정말 자랑스럽게 여겨 사랑하고 싶을 때도 자만하는 것으로 인식될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6. 나는 애정을 좀 더 신체적 접촉을 통해서 표현하고 싶지만 사람들이 오해하게 될 것 같아 두렵다.	1	2	3	4	5
7. 어떤 때는 정말로 사람들에게 진실을 알려야 함에도 불구하고 걱정 시키지 않으려고 숨길 때가 있다.	1	2	3	4	5
8. 때때로 다른 사람들에게 내 느낌을 표현 하고 싶지만 자꾸 머뭇거리게 된다.	1	2	3	4	5
9. 사람들에게 실제의 내 모습보다 더 행복하다는 인상을 심어 주기 위해 항상 얼굴에 미소를 띠려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
10. 나는 가장 깊이 숨겨진 나의 두려움이나 감정들을 드러내지 않으려 노력하지만 때때로 사람들에게 공개하고 싶기도 하다.	1	2	3	4	5
11. 나의 문제를 다른 사람들에게 이야기하고 싶지만 막상 기회가 오면 하지 못한다.	1	2	3	4	5
12. 누군가 나를 괴롭힐 때 내가 어떻게 느끼는지 말하고 싶지만 태연하게 보이려고 노력한다.	1	2	3	4	5
13. 때때로 부모님에게 화를 내고 싶을 때에도 자제하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
14. 사람들에게 사랑/좋아한다는 표현을 하고 싶지만 나약하게 보이거나 민감하게 보일까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
15. 나는 잘못을 저질렀을 때 사과하려고 하지만 다른 사람들에게 무능력하게 보일까봐 걱정스럽다.	1	2	3	4	5
16. 화가 날 때 그대로 표출시켜 버리고 싶지만 자제하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 사람들에게 그들이 나에게 얼마나 소중한 존재 인가를 말하지 못할 때가 많다.	1	2	3	4	5
18. 내가 누군가를 사랑하고 있을 때 사랑한다고 말하고 싶지만 적절한 표현을 찾기가 힘들다.	1	2	3	4	5
19. 내가 계획대로 일이 되지 않으면 실망스러움을 드러내고 싶지만 나약하게 보이고 싶지는 않다.	1	2	3	4	5

20. 사람들에게 그들이 나에게 얼마나 소중한 존재인지 말하지 못하는 내 자신을 발견하곤 한다.	1	2	3	4	5
21. 비록 친한 친구들에게는 섭섭한 일이 될지 모르지만 나는 부정적인 감정을 숨기려 한다.	1	2	3	4	5
22. 나는 감정 표현을 좀 더 자연스럽게 하고 싶지만 잘 안 된다.	1	2	3	4	5
23. 나는 화를 억제하려고 노력하면서도 남들이 나의 감정이 어떠한지를 알아챘으면 한다.	1	2	3	4	5
24. 내가 정말로 느끼고 있는 것을 다른 사람들에게 표현 할 적절한 말을 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
25. 나는 두려움, 화와 같은 부정적인 감정들을 표현할 때면 사람들이 나를 싫어하게 될까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
26. 누군가에게 화를 내고 나면 죄책감이 든다.	1	2	3	4	5
27. 나는 솔직한 감정표현이 어려울 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
28. 누군가에게 화를 내고 나면 오랫동안 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5

## 2. 자기효능감척도(SES)

문항내용	전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	아주 그렇다
1. 나는 계획대로 수행 할 수 있다.	1	2	3	4	5
2. 나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다.	1	2	3	4	5
3. 어떤 일을 첫 번에 잘못 했더라도 나는 될 때 까지 해본다.	1	2	3	4	5
4. 나는 중요한 목표를 설정하면 성취 할 수 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다.	1	2	3	4	5
6. 나는 어려운 일에 부딪히는 것을 피한다.	1	2	3	4	5
7. 나는 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 해 볼 시도조차 안한다.	1	2	3	4	5
8. 별로 유쾌하지 않은 어떤 일을 한때 나는 그것을 끝마칠 때 까지 반드시 한다.	1	2	3	4	5
9. 나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다.	1	2	3	4	5
10. 새로운 어떤 일을 배우려고 시도할 때 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다.	1	2	3	4	5
11. 예기치 못한 문제가 일어나면 나는 잘 대처할 수 없다.	1	2	3	4	5
12. 나는 어떤 새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5
13. 실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들뿐이다.	1	2	3	4	5
14. 나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 자신감이 있다.	1	2	3	4	5

16. 나는 쉽게 포기한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
18. 새 친구를 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다.	1	2	3	4	5
19. 나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.	1	2	3	4	5
20. 내가 관심을 가지는 어떤 사람이 사귀기 어려운 사람이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다.	1	2	3	4	5
21. 첫눈에 호감이 가지 않는 사람이라해도 나는 그 사람과 사귀는 것을 쉬게 그만두지 않는다.	1	2	3	4	5
22. 나는 사회적 모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다.	1	2	3	4	5
23. 나는 지금이 내 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다.	1	2	3	4	5

### 3. 대학생활적응척도(SACQ)

문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1. 나는 대학환경에 잘 적응하고 있다.	1	2	3	4	5
2. 최근 나는 긴장감을 느끼거나 신경이 예민해져 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 공부를 밀리지 않고 잘 해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
4. 나는 학교에서 충분히 많은 사람들을 만나고 마음껏 친구들을 사귀고 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 왜 대학에 다니고 있는지 그리고 대학에서 무엇을 얻고자 하는지를 알고 있다.	1	2	3	4	5
6. 나는 대학공부가 어렵게 느껴진다.	1	2	3	4	5
7. 나는 요즘 기분이 매우 우울하고 울적하다.	1	2	3	4	5
8. 나는 대학활동(동아리 등)에 잘 참여하고 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 대학생활에 잘 적응하고 있다.	1	2	3	4	5
10. 나는 시험기간 중에 잘 지내지 못한다.	1	2	3	4	5
11. 나는 최근에 피곤할 때가 많다.	1	2	3	4	5
12. 홀로 선다는 것 내 자신에 대해 책임을 진다는 것이 쉽지가 않다.	1	2	3	4	5
13. 나는 나의 학업수준에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 교수님과 공적인 만남 이외에 사적으로 만나는 일이 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 대학 다니기로 한 결정에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 특히 이 학교에 다니기로 결정한 것에 만족한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 학과공부를 그렇게 열심히 하지 못하고 있다.	1	2	3	4	5

18. 나는 학교에서 친밀한 사회적 유대관계를 많이 맺고 있다.	1	2	3	4	5
19. 나의 학업적 목적과 목표는 현재 뚜렷하게 정해져 있다.	1	2	3	4	5
20. 나는 요즘 내 감정을 잘 조절할 수 없다.	1	2	3	4	5
21. 나는 사실 해야 되는 공부를 해낼 만큼 머리가 좋지 못하다.	1	2	3	4	5
22. 집이 그리워서 힘들다.	1	2	3	4	5
23. 학사학위를 따는 것은 내게 중요하다.	1	2	3	4	5
24. 나는 요즘 식욕이 좋다.	1	2	3	4	5
25. 나는 최근에 공부시간을 별로 효율적으로 사용하지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
26. 나는 기숙사생활을 잘해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
27. 나는 수강과목의 보고서를 작성하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
28. 나는 최근 머리가 아플 때가 많다.	1	2	3	4	5
29. 나는 요즘 공부하려는 의욕이 별로 생기지 않는다.	1	2	3	4	5
30. 나는 대학에서 할 수 있는 과외활동에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
31. 나는 요즘 학교상담소나 그 외 심리상담기관을 찾아가 도움을 받아야 할지에 대해 생각을 하고 있다.	1	2	3	4	5
32. 나는 요즘 대학교육의 가치에 대해 회의론을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
33. 나는 같은 방 친구와 잘 지내고 있다.	1	2	3	4	5
34. 나는 다른 대학에 갔더라면 하고 바란다.	1	2	3	4	5
35. 나는 최근에 체중이 많이 늘었다.	1	2	3	4	5
36. 나는 대학에서 들을 수 있는 강의가 많고 다양하다는 것에 만족한다.	1	2	3	4	5
37. 나는 대학에서 사람들과 잘 어울려 지낼 수 있는 사회적 기술을 충분히 가지고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
38. 나는 요즘 너무 쉽게 화가 나곤 한다.	1	2	3	4	5
39. 나는 요즘 공부하려고 할 때 주의 집중이 안 돼 어려움을 겪고 있다.	1	2	3	4	5
40. 나는 잠을 잘 자지 못한다.	1	2	3	4	5
41. 나의 노력에 비해서는 성적이 만족스럽지 못하다.	1	2	3	4	5
42. 나는 대학생활에서 다른 사람과 함께 있을 때 편안하지 못하다.	1	2	3	4	5
43. 나는 대학에서 들을 수 있는 강의의 질이나 양에 만족한다.	1	2	3	4	5
44. 나는 규칙적으로 강의에 출석한다.	1	2	3	4	5

45. 가끔 내 생각은 너무 쉽게 뒤죽박죽이 된다.	1	2	3	4	5
46. 나는 대학에서의 친목활동에 충분히 참여하고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
47. 나는 학사학위를 받을 때까지 계속 학교에 다닐 것이다.	1	2	3	4	5
48. 나는 최근에 이성과 잘 어울려 지내지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
49. 나는 대학에서 공부하는데 드는 비용에 대한 걱정이 많다.	1	2	3	4	5
50. 나는 대학에서 공부하는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
51. 나는 요즘 대학에서 생활하면서 외로움을 많이 느낀다.	1	2	3	4	5
52. 나는 과제물을 시작하는데 힘이 든다.	1	2	3	4	5
53. 나는 대학생활을 잘 해 나가고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
54. 나는 이번학기에 수강하는 과목들에 대해 만족한다.	1	2	3	4	5
55. 나는 요즘 건강상태가 좋다고 느낀다.	1	2	3	4	5
56. 나는 다른 학생들과 스스로 많이 다르다고 느끼는데 나는 그것이 싫다.	1	2	3	4	5
57. 모든 것을 고려해 볼 때 결국 이 대학에 다니는 것보다는 차라리 그냥 있었던 게 나았으리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
58. 내가 흥미를 느끼는 것들은 대부분 대학에서의 내 학과공부와는 아무런 관련이 없다.	1	2	3	4	5
59. 최근에 나는 다른 대학으로 옮길 생각을 많이 하곤 한다.	1	2	3	4	5
60. 최근에 나는 대학을 아주 그만둘까 하는 생각을 많이 하고 있다.	1	2	3	4	5
61. 나는 요즘 휴학을 했다가 나중에 공부를 마칠까 하는 생각을 많이 하고 있다.	1	2	3	4	5
62. 나는 지금 강의를 맡고 있는 교수님에 대해 매우 만족한다.	1	2	3	4	5
63. 나는 무슨 문제든지 함께 이야기 할 수 있는 좋은 친구나 아는 사람이 대학에 몇 명 있다.	1	2	3	4	5
64. 나는 대학생활에서 닥치는 스트레스에 대처하는 데 어려움이 있다.	1	2	3	4	5
65. 나는 대학에서의 인간관계에 대처하는 데 어려움이 많다.	1	2	3	4	5
66. 나는 대학에서의 내 학업상황에 대해 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
67. 나는 대학생활에서 앞으로 닥칠 도전에 만족스럽게 대처해 나갈 자신이 있다.	1	2	3	4	5