

## 사관생도와 대학생의 스트레스 분석 및 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성 연구<sup>†</sup>

문 양 호      김 완 일<sup>‡</sup>  
육군사관학교 심리학과

본 연구는 사관생도와 일반대학생의 스트레스를 지각된 스트레스의 정도와 하위 유형, 스트레스 대처방식, 자기효능감 측면에서 비교분석하는 한편, 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스 사이의 관계성을 분석하기 위한 것이다. 연구 대상은 육사 생도 351명과 서울 소재 대학생 219명을 대상으로 하였으며, 측정도구는 생활스트레스 척도, 스트레스 대처방식 척도, 자기효능감 척도를 사용하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 생도집단과 대학생집단의 스트레스를 비교한 결과, 생도들이 대학생보다 지각된 스트레스가 적었는데, 특히 진로, 경제, 가정문제 관련 스트레스를 더 적게 받은 반면에, 생도들은 대학생들에 비해 자기효능감이 더 높았으며, 정서중심 스트레스 대처를 더 적게 사용하였다. 둘째, 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 정도 사이의 관계성을 분석한 결과, 자기효능감이 높고 문제중심 대처를 많이 사용하며 정서중심 대처를 적게 사용할수록 지각된 스트레스가 더 낮았다. 또한 자기효능감이 높을수록 문제중심 대처를 많이 사용하였으며, 스트레스 대처방식보다는 자기효능감이 스트레스를 느끼는 정도에 더 많은 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 생도 및 대학생들의 스트레스 해소 및 적응지도에 의미 있는 시사점을 제공해준다. 즉, 다양한 적응지도와 교육프로그램을 통해 자기효능감을 높여주고, 스트레스에 직면한 상황에서는 정서중심 대처방식을 더 적게 하고 문제중심 대처방식을 더 많이 사용하도록 지도하는 것이 필요하다는 점을 보여준다.

주요어 : 스트레스, 자기효능감, 스트레스 대처방식, 사관생도

<sup>†</sup> 이 논문은 2003년도 육군사관학교 화랑대연구소 학술연구비 지원에 의한 논문임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 김완일 서울시 노원구 공릉동 사서함77-3 후E-mail: freekwi@freechal.com

대부분의 사람들은 스트레스와 더불어 살아가고 있다. Selye(1979)는 스트레스를 신체에 가해지는 어떤 요구에 대한 신체의 비특정적인 반응으로 정의하고, 소음, 추위 등과 같은 부정적인 사건뿐만 아니라 입학, 결혼, 취직과 같은 긍정적 자극들도 스트레스원에 포함시키고 있다. 출생, 사망, 질병, 입학, 졸업, 결혼 승진 등 삶을 통해서 개인이 필연적이거나 우연히 직면하게 되는 사건들은 사람들에게 새로운 대처방식을 요구하고, 이에 대한 준비가 부족할 때 스트레스를 경험하게 된다(신응섭, 이재운, 남기덕, 문양호, 김용주, 고재원, 장성록, 2005). 이러한 생활사건이 원인이 되는 스트레스는 발달과정에서 청년기 후기에 속하는 사관생도들과 대학생들에게 큰 영향을 미치고 있으며, 이들은 학업, 자아정체감, 장래에 대한 대비, 미래의 불확실성, 부모로부터의 독립 등으로 인한 많은 스트레스 속에서 생활하고 있다.

적절한 수준의 스트레스는 사람들이 일을 성취하는 데 긍정적으로 작용하기도 하지만, 과도한 스트레스는 심리적, 신체적 측면에서 여러 가지 부정적 영향을 미치기도 한다. 스트레스는 자율신경계(교감신경계와 부교감신경계)의 반응을 빠르게 활성화 시키고, 시상하부-뇌하수체-부신피질축을 활성화 하여 코르티솔(cortisol)의 분비를 증가시키으로써 신체가 스트레스에 대응하도록 한다. 적절한 수준의 자극으로 교감신경계가 짧은 기간 동안 활성화되면 면역계가 강화되어 바이러스나 종양을 공격하는 데 도움을 주며(Olff, 1999; Benschop, Godaert, Geenen, Brosschot, DeSmet, Olff, Heijnen, & Beilleux, 1995; Mayne, 1999), 기억의 기초가 되는 뇌의 과정도 향상시켜준다(Diamond, Bennett, Fleshner, & Rose, 1992). 그

러나 장기적으로 지속되는 스트레스는 건강을 해치며 여러 가지 정서적, 인지적 혼란을 초래하는데, 스트레스 호르몬인 코르티솔의 분비가 지속적으로 증가되면 면역계의 기능이 손상되어 T세포의 기능이 감소된다(Tingate, Lugg, Muller, Stowe, & Pierson, 1997). 또한 스트레스가 장기간 지속되어 코르티솔 수준이 상승하면 정서적인 혼란이 야기되고 문장 교정과제에서의 수행이 손상되며(McKinnon, Weisse, Reynolds, Bowles, & Baum, 1989), 기억능력이 일시적으로 저하되기도 하고(deQuervain, Roozendaal, Nitsch, McGaugh, & Hock, 2000), 학습과 기억에 중요한 역할을 하는 뇌 부위인 해마가 퇴화되는 원인이 되어 노인성 기억감퇴로 이어질 수도 있다(Cameron & McKay, 1999). 이와 같이 스트레스는 인간에게 긍정적 영향과 부정적 영향을 미치므로 스트레스원에 대하여 합리적으로 이해하고 적절하게 관리하고 대처하도록 하는 적응지도를 하는 것이 중요하다.

스트레스의 개념을 정의하는 데는 일반적으로 다음의 3가지 접근방식이 사용되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984; 신응섭 등, 2005). 첫째는 자극으로서의 스트레스로서 환경내의 자극을 스트레스로 보는 입장으로, 배우자의 사망, 이혼 등의 생활변화의 충격을 스트레스로 보는 생활사건 접근법이 가장 대표적이다. 둘째는 반응으로서의 스트레스로서 외부자극에 대해 보이는 특정한 반응이 스트레스라고 보며, Selye(1985)의 일반 적응증후군 개념이 가장 대표적이다. 셋째는 상호작용 관점으로 스트레스를 개인과 환경과의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 파악하고 개인에게 내적인 요구와 외적인 압력이 생겨났을 때 이를 해결할

수 있는 능력이 없을 때 스트레스를 느낀다고 보는 것이다. 상호작용 관점에서의 스트레스에 대한 관심은 스트레스 자체보다는 스트레스를 어떻게 관리하고 해결하느냐 하는 데 있다. 즉, 스트레스에 대한 대처방식이 인간의 적응에 핵심적인 역할을 한다고 보는 것이다.

스트레스에 대한 대처방식은 문제중심 대처와 정서중심 대처로 나눌 수 있다(Folkman & Lazarus, 1980; 김정희, 1987). 문제중심 대처는 고통을 일으키는 문제를 다스리거나 변화시키는 방향으로 지향된 대처를 말한다. 이것은 문제를 규정하고, 대안적 해결책을 찾아 이득과 부담을 평가한 후 대안들 중에서 특정 대안을 선택하여 행동하는 것을 지향한다. 정서중심 대처는 문제에 대해 정서반응을 조절하는 방향으로 지향된 대처를 말한다. 이것은 사건의 의미를 직접 변화시키지는 않고, 고통을 감소시키고자 하는 인지적 과정으로서 회피, 최소화, 거리 두기, 부정적 사건에서 역지로 긍정적 가치 찾기, 긍정적 비교 등을 하는 것이다. 즉, 인지적 유형 중에서 객관적 상황은 변화시키지 않고 해석하는 방식만 변화시키므로 사건의 의미는 직접 변화되지 않는 것이다.

스트레스 대처방식을 적응의 측면에서 볼 때, 전통적 대처이론가들은 문제중심 대처가 정서중심 대처에 비해 더 효과적인 것으로 보았다(Folkman & Lazarus, 1980). 그러나 인지 현상론적 입장에서는 문제중심 대처, 정서중심 대처의 어떤 전략도 다른 것보다 원래 좋거나 나쁘다고 보지는 않으며, 단지 초점이 문제 지향적인가 아니면 정서 지향적인가의 차이가 있을 뿐, 문제 해결적인 대처노력이라는 점에서는 서로를 촉진시키는 작용을 한다고 보았다(김정희, 1987).

근래에 들어 스트레스 문제를 포함하여 인간의 행동을 설명하고 예언할 수 있는 변인에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는데, 스트레스를 느끼는 정도와 관련된 변인으로서 최근 사회인지이론에서 행동의 중요한 동인으로 관심이 고조되고 있는 것이 자기효능감(self-efficacy)이다. 자기효능감이란 자신이 어떤 행동을 얼마나 성공적으로 수행할 수 있느냐와 같이 자신의 능력에 대한 확신을 말한다(Bandura, 1989). 자기효능감은 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호 등 3가지 요소로 구성된다(김아영, 1997). 자신감은 자신의 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도를 의미하며, 자신의 능력에 대한 인지적인 판단과정을 통해 성립되고 정서적인 반응으로 표출된다(Bandura, 1986, 1993). 수행능력에 더 큰 자신감을 가진 사람은 직면하는 도전과 장애에 더 큰 노력과 지속성을 보이며, 자신감이 적은 사람에 비해 스트레스 전후에 불안이 덜하다(Cervone, Jiwani & Wood, 1991). 자기조절 효능감은 개인이 어떤 과제를 달성하기 위해 자기조절, 즉 자기 관찰, 자기판단, 자기반응을 잘 수행할 수 있는가에 대한 효능기대라 할 수 있다(김아영, 1997). 즉, 자신의 행동을 관찰하고, 자신의 목표인 기준에 비추어 자신의 수행을 판단하고, 긍정적이면 새로운 목표를 설정하고 부정적이면 자신의 목표를 이루기 위해 부가적인 행동을 하는 반응을 보이게 된다. 마지막으로, 과제난이도 선호는 개인이 어떤 수행 상황에 임해서 목표를 선택하고 설정할 때 어떤 수준의 난이도를 선호하는가를 측정하는 것이다(김아영, 1997). 과제난이도 선호는 자신이 통제하고 다룰 수 있다고 생각하는 도전적인 과제를 선택하는 과정을 통해 표출된다. 자기

효능감이 높은 사람은 도전적이고 구체적인 목표를 선택하며, 자기효능감이 낮은 사람은 자신의 기술을 뛰어넘는 위협적인 상황을 무서워하고 피하려하며 그들이 조절할 수 있다고 생각하는 상황만을 선택한다.

자기효능감과 지각된 스트레스의 정도의 관련성에 대한 연구들을 살펴보면, 자기효능감과 지각된 통제수준이 높을수록 다양한 스트레스 상황에서 결과를 향상시키고 정서적 고통을 감소시킬 가능성이 크다(Litt, 1988). 자기효능감이 높은 사람들은 실패와 도전을 인내할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 역경 속에서도 잘 견뎌낼 수 있는 탄력성을 지니고 있다(장휘숙, 1998). 이와 같은 연구결과들을 종합해 보면, 자기효능감이 높은 사람일수록 스트레스를 적게 느낀다고 할 수 있다.

자기효능감과 스트레스 대처방식과의 관계성에 대한 연구들을 살펴보면, 자기효능감이 문제중심 대처에 정적인 영향을 미친다는 주장이 많은 연구들에서 지지를 받고 있다. 그러나 자기효능감이 정서중심 대처에 영향을 미치는가에 대해서는 선행연구들의 결과가 일치되지 않고 있다. Chwalisz, Altmaier와 Russell(1992)은 대처방식과 자기효능감을 매개변인으로 보고, 정신적 고갈에 미치는 과정을 조사하여, 자기효능감이 높은 사람은 직접적으로 문제를 해결하려는 문제중심 대처를 많이 사용하고, 자기효능감이 낮은 사람은 정서상태를 조절하는 정서중심 대처를 많이 사용한다고 보았다. 김희수(2000)의 연구에서는 자기효능감이 문제중심 대처, 사회적지지 추구 대처 및 적극적 대처와 정적 상관을 보였으며, 탁진국과 한덕웅(1993)의 연구에서는 정서중심 대처와 성취효능감 사이에 유의미한 관련이 없는 것으로 나타

났다.

앞에서 살펴본 바와 같이, 특정 상황에서 개인들이 느끼는 스트레스의 정도는 동일하지 않다. 특히 자기효능감과 스트레스 대처방식은 지각된 스트레스의 정도에 영향을 미친다. 따라서 스트레스에 대한 적응지도를 위해서는 이 요인들에 대한 관심과 이들 사이의 관계성에 대한 연구가 필요하다. 육군사관학교는 육군의 장교를 양성하는 특수 목적 대학이므로 교육과 훈육에서도 일반대학과는 차이가 있다. 예컨대, 육사는 적극적이고 자기주도적인 행동이 강화를 받는 환경이므로, 자기효능감과 스트레스 대처방식에서 생도들과 대학생들은 차이를 보일 가능성이 있다. 이를 유추해 볼 수 있는 자료로서 생도들에 대한 심리검사 결과를 보면(이재윤, 문양호, 김완일, 최미례, 2003), 표준화인성진단검사에서의 성격 요인별 T점수와 표준편차는 활동성 55.53(7.83), 지배성 55.32(11.27), 사회성 55.05(9.17), 성취성 57.32(6.11)이었으며, 자아실현검사 결과에서의 성격 요인별 T점수와 표준편차는 자아실현 58.84 (7.21), 자발성 58.74(7.33), 자기긍정 58.11(6.34)로 나타났다.

스트레스 및 스트레스 관련 변인들 사이의 관계성에 대한 선행연구들에 기초하여, 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 생도집단과 대학생집단은 지각된 스트레스의 정도와 하위 유형, 자기효능감, 그리고 스트레스 대처방식에 있어서 차이가 있는가? 차이가 있다면 어떤 양상의 차이점이 나타날 것인가? 둘째, 두 집단에 있어서 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 정도 사이에는 어떤 관계성이 있는가? 구체적으로, 자기효능감은 스트레스 대처방식과 지각된 스트레스에 어떤 방식으로

영향을 미치는가? 본 연구는 사관생도와 대학생들의 스트레스 대처 및 적응지도를 위한 효과적인 방안을 모색하는 데 중요한 시사점을 제공할 것이다.

엇인가를 파악하기 위하여, ‘최근 3개월 동안 가장 스트레스를 많이 받은 일은 무엇인가?’ 라는 질문에 자유반응으로 응답하게 하여, 내용 분석을 실시하였다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구의 대상은 육군사관학교 생도 351명과 서울시 소재의 대학교 학생 219명을 대상으로 실시하였다. 연구 대상자의 집단별, 학년별 분포는 표 1과 같다.

### 측정도구

#### 지각된 스트레스

지각된 생활 스트레스 측정에는 전경구와 김교현(1991)이 제작한 생활 스트레스 척도를 수정하여 사용하였다. 본 척도는 친구관계, 경제문제, 가족관계, 학업문제, 교수와의 관계, 이성관계, 가치관, 종교문제 등 총 7가지 영역을 측정하는 36개 문항으로 구성되어 있다. 본 척도의 Cronbach  $\alpha$  계수는 다음과 같다. 친구관계는 .66, 경제문제 .81, 가족관계 .81, 학업문제 .72, 교수와의 관계 .73, 이성관계 .71, 가치관 및 종교문제 .73 이었다. 한편, 최근에 경험한 스트레스의 주요 원인이 무

### 자기효능감

자기효능감 측정은 김아영과 차정은(1996)의 자기효능감 척도를 사용하였다. 그들은 기존의 출판된 자기효능감과 관련된 문헌들과 척도들을 종합 분석하여 일반적인 자기효능감은 자신감, 자기 조절 효능감, 과제난이도 선호의 세 가지 하위요인을 추출하여 본 척도를 제작하였다. 본 척도의 내적 합치도는 세 개의 척도에서 모두 .80이 넘으며, 공통요인분석과 사교회전을 적용하여 요인분석을 실시한 결과, 대체적으로 세 개의 하위 요인으로 대표될 수 있는 세 개의 요인으로 문항들이 묶이는 것으로 나타났다.

### 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식을 측정하기 위하여, Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개의 문항으로 이루어진 척도를, 박애선과 이영희(1992)가 우리 실정에 맞는 진술문으로 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 요인분석(사교회전)을 통해 추출된 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피, 소망적 사고 등 5개의 요인으로 구성되어 있다. 본 척도의 내적 합치도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .92이

표 1. 집단별 · 학년별에 따른 연구대상의 분포

구 분	1학년	2학년	3학년	4학년	합계
생 도	100	99	74	78	351
대 학생	60	47	58	53	219
계	160	146	132	131	570

다. 여기서 문제해결과 조력추구는 문제중심 대처 방식, 즉 고통을 일으키는 문제를 다스리거나 변화시키는 방향으로 지향된 대처방식이며, 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고는 정서중심 대처방식, 즉 문제에 대해 정서반응을 조절하는 방향으로 지향된 대처방식이다.

### 결 과

#### 결과 1: 사관생도와 대학생의 스트레스, 자기효능감, 스트레스 대처방식 분석

생도집단과 대학생집단 사이의 차이를 검증하기 위해 지각된 스트레스의 정도, 스트레스 대처방식 및 자기효능감에 대한 측정 결과를 t검증을 실시하였는데, 그 결과는 다음과 같다.

#### 지각된 스트레스의 정도와 하위 유형

생도집단과 대학생집단 사이의 지각된 스트레스 정도에서의 집단간 차이를 분석한 결과는 표 2에 제시된 바와 같다. 지각된 스트레스의 정도를 보면 두 집단간 차이가 통계적으로 유의미 하였다( $F(1,568)=66.59, p<.001$ ). 즉, 생도들이( $M=2.11$ ) 대학생들보다( $M=2.50$ ) 스트레스를 전반적으로 적

게 받고 있는 것으로 나타났다. 하위 유형별 스트레스의 정도는 두 집단 모두에서 학업문제가 가장 큰 스트레스 영역이었다. 생도들은 학업문제 다음으로 이성문제( $M=2.35$ )나 진로문제( $M=2.16$ )에서 스트레스를 받고 있으며, 대학생들은 진로( $M=2.78$ ), 경제( $M=2.70$ ), 이성문제( $M=2.47$ ) 등에서 많은 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 한편, 진로, 경제, 가족, 학업문제에서는 생도들이 대학생들에 비해 스트레스를 적게 받고 있는 반면에, 친구, 이성 및 교수와의 관계에서는 두 집단간의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다.

스트레스의 원인에 대한 추가적인 분석을 위하여, '최근 3개월 동안 가장 스트레스를 많이 받은 일은 무엇인가?' 라는 질문에 자유반응으로 응답하게 한 후, 이에 대한 내용분석을 실시하여 스트레스 유형별로 구분한 결과가 표 3에 제시되었다. 생도들의 주요 스트레스 요인은 과제, 성적부담, 각종 시험 등 학업요인이 압도적으로 많았으며, 이어서 대인관계, 체력 및 건강문제 순이었다. 반면에 대학생들은 학업과 대인관계에 이어서 진로문제, 경제문제, 가정문제 순이었다.

#### 자기효능감

생도집단과 대학생집단 사이의 자기효능감에

표 2. 스트레스 요인별 지각된 스트레스의 정도 차이

구 분	학업	친구	이성	가족	교수	진로	경제	총합
생 도	2.96 (.79)	2.03 (.66)	2.35 (.96)	1.53 (.60)	2.06 (1.08)	2.16 (.85)	1.87 (.87)	2.11 (.52)
대학생	3.19 (.72)	2.14 (.58)	2.47 (.98)	2.10 (.82)	2.17 (1.24)	2.78 (.98)	2.70 (1.13)	2.50 (.52)
<i>F</i>	10.95**	3.78*	1.84	81.97**	1.25	56.75**	86.36**	66.59**

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

서의 차이를 분석한 결과는 표 4에 제시된 바와 같다. 자기효능감은 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있었다( $F(1,568)=47.68, p<.001$ ). 즉, 생도들( $M=3.60$ )이 대학생들( $M=3.30$ )보다 자기효능감이 높으며, 특히 자신감에서 두 집단 간의 차이가 크게 나타났다. 그러나 자기조절 효능감에서는 집단간 차이가 통계적으로 유의미 하였으나 그 정도는 자신감에 비해 크지 않았고, 과제난이도 선호에서는 두 집단 간의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 생도집단의 경우에는 자기효능감의 하위 영역 중 자신감과 자기조절 효능감이 높았으나, 과제난이도 선호는 상대적으로 낮았다. 대학생집단의 경우는 자기조절 효능감은 높았으나, 자신감과 과제난이도 선호는 낮게 나타났다.

### 스트레스 대처방식

생도집단과 대학생집단 사이의 스트레스 대처방식에서의 차이를 비교 분석한 결과는 표 5에 제시하였다. 아래 표에서 문제중심 대처는 문제해결과 조력추구로서 고통을 일으키는 문제를 다스리거나 변화시키는 방향으로 지향된 대처방식을 말하며, 정서중심 대처는 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고로서 문제에 대해 정서반응을 조절하는 방향으로 지향된 대처방식을 말한다.

생도집단( $M=3.76$ )과 대학생집단( $M=3.75$ ) 모두에서 정서중심 대처보다 문제해결 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 스트레스 대처방식을 집단별로는 살펴보면 생도들의 경우 문제해결 대처를 가장 많이 사용하는 반면에 대학생들은

표 3. 최근 3개월 동안 경험한 주요 스트레스 유형

순위	생 도		대 학 생	
	스트레스 사건	사례수	스트레스 사건	사례수
1	학업/과제/성적부담	144	학업/과제/성적부담	76
2	인간관계(대인/교우/상급생)	62	이성문제(결별/다툼)	51
3	이성문제(축제파트너/불화)	58	대인관계(친구)	40
4	체력/건강저하 및 얽려	39	진로문제(장래/적성)	35
5	시험(수시평가/중간시험)	30	용돈/경제적 어려움	32
6	영어(TEPS)	18	가정문제(부모불화/가정경제)	29
7	진로문제(장래/적성)	17	시험	27

표 4. 집단별 자기효능감의 차이

구 분	자신감	자기조절	과제난이	총합
생 도	3.75 (.73)	3.65 (.55)	3.26 (.71)	3.60 (.46)
대학생	3.11 (.76)	3.48 (.51)	3.15 (.84)	3.30 (.49)
F	89.20*	12.57*	2.68	47.68*

\*  $p<.001$

소망적 사고 대처방식을 가장 많이 사용하였으며, 두 집단 모두에서 정서완화 대처를 가장 적게 사용하는 것으로 나타났다.

스트레스 대처방식의 하위 영역별로 보면, 문제회피에서 대학생집단(M=3.41)이 생도집단(M=3.18)보다 높았으며, 소망적 사고에서도 대학생집단(M=3.80)이 생도집단(M=3.42)보다 높았다. 그러나 문제해결, 조력추구, 정서완화에서는 두 집단 간에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 생도집단(M=3.57)과 대학생집단(M=3.62)간에 문제해결과 조력추구 등의 문제중심 대처에서는 유의미한 차이가 없었으나, 생도(M=3.19)와 대학생집단(M=3.34)간에 정서중심대처에는 통계적으로 유의미한 차이를 보여 대학생들이 생도들보다 정서중심대처를 더 많이 사용하였다.

**결과 2: 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성**

**자기효능감과 지각된 스트레스의 관계성**

자기효능감과 지각된 스트레스의 정도 사이의 관계성을 알아보기 위해 생도와 대학생 집단에서의 Pearson 적률상관계수를 분석하였는데, 그 결

과는 표 6에 제시된 바와 같다. 생도집단( $r=-.435, p<.001$ )과 대학생집단( $r=-.270, p<.001$ ) 모두 자기효능감이 높을수록 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 또한 생도집단이 대학생집단보다 자기효능감이 높을수록 스트레스를 적게 받는 정도가 더 크게 나타났다. 생도집단( $r=-.479, p<.001$ )과 대학생집단( $r=-.413, p<.001$ ) 모두에서 자기효능감 중 자신감은 높을수록 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 그러나 과제난이도 선호 효능감은 생도집단( $r=-.096, n.s$ )과 대학생집단( $r=-.058, n.s$ ) 모두 자기효능감과 스트레스가 관계가 없었다. 자기조절 효능감의 경우에 생도집단은 자기조절 효능감이 높을수록 스트레스를 적게 받는 반면( $r=-.302, p<.001$ ), 대학생집단에서는 자기조절 효능감과 스트레스가 유의한 상관없이( $r=-.124, n.s$ ).

자기효능감이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 생도집단을 대상으로 중다회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 7에 제시된 바와 같다. 자신감( $\beta=-.305$ )과 자기조절 효능감( $\beta=-.166$ )이 스트레스를 설명해주는 정도가 유의미하였으나, 과제난이도선호( $\beta=-.017$ )는 스트레스를 설명하는데 통계적으로 유의미하지 않았다.

표 5. 집단별 스트레스 대처방식의 차이

구 분	문제해결	조력추구	문제회피	정서완화	소망사고	문제중심	정서중심
생 도	3.76 (.43)	3.38 (.64)	3.18 (.65)	2.95 (.45)	3.42 (.78)	3.57 (.43)	3.19 (.48)
대학생	3.75 (.44)	3.50 (.67)	3.41 (.61)	2.87 (.44)	3.80 (.73)	3.62 (.45)	3.34 (.44)
F	.08	3.88*	15.31**	3.80*	28.63**	1.75	12.14**

\* p <.05    \*\* p <.001



**자기효능감과 스트레스 대처방식의 관계성**

자기효능감과 스트레스 대처방식 사이의 관계성을 확인하기 위하여, 생도와 대학생 집단에서의 Pearson 적률상관계수를 알아보았다(표 8). 생도 집단( $r=.613, p<.001$ )과 대학생집단( $r=.555, p<.001$ ) 모두 자기효능감이 높을수록 문제해결 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다. 특히 생도집단은 자기효능감이 높을수록 조력추구 대처방식( $r=.191,$

$p<.01$ )을 사용하는 반면, 대학생집단은 자기효능감이 높을수록 문제회피 대처방식( $r=.173, p<.01$ )을 더 많이 사용하고, 자기효능감이 낮을수록 소망적 사고( $r=-.258, p<.001$ ) 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다.

자기효능감의 하위요인 중 자신감과 문제해결 대처방식은 생도집단( $r=.303, p<.001$ )과 대학생집단( $r=.191, p<.01$ ) 모두에서 정적인 상관이 유의하

표 6. 자기효능감과 스트레스의 상관계수

구 분	자신감	자기조절	과제난이	총 합	
전체 스트레스	생 도	-.479**	-.302**	-.096	-.435**
	대학생	-.413**	-.124	-.058	-.270*
학업	생 도	-.367**	-.251**	-.047	-.336**
	대학생	-.346**	-.115	-.160*	-.271**
친구	생 도	-.483**	-.227**	-.079	-.386**
	대학생	-.357**	-.130	-.034	-.240**
이성	생 도	-.252**	-.213**	-.079	-.270**
	대학생	-.037	.130	-.026	-.042
가족	생 도	-.224**	-.189**	-.108*	-.252**
	대학생	-.252**	-.042	.092	-.102
교수	생 도	-.351**	-.147*	-.023	-.259**
	대학생	-.307**	-.113	-.260**	-.288**
진로	생 도	-.349**	-.250**	-.052	-.328**
	대학생	-.313**	0.121	-.021	-.210**
경제	생 도	-.172*	-.118	-.026	-.159*
	대학생	-.148*	-.097	-.058	-.137

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

표 7. 자기효능감 하위요인이 스트레스에 미치는 영향에 대한 중다회귀 계수

변 인	Beta	t
자신감	-.305	-8.75*
자기조절 효능감	-.166	-3.51*
과제난이도 선호	-.017	.50

\* $p < .001$

게 나타나서, 자신감이 높을수록 문제해결 대처를 많이 사용하는 반면에, 생도집단( $r=-.173, p<.01$ )과 대학생집단( $r=-.341, p<.001$ )에서 자신감과 소망적 사고 대처는 부적인 상관을 보여서 자신감이 낮을수록 소망적 사고 대처를 더 많이 사용하였다. 자기조절 효능감의 경우에는 생도집단( $r=.639, p<.001$ )과 대학생집단( $r=.644, p<.001$ ) 모두에서 자기조절이 높을수록 문제해결 대처를 많이 사용하였고, 생도( $r=.284, p<.001$ )와 대학생( $r=.198, p<.01$ )에서 조력추구 대처도 많이 사용하였다. 과제난이도 효능감의 경우에는 생도집단( $r=.276, p<.001$ )과 대학생집단( $r=.382, p<.001$ ) 모두에서 과제난이도가 높은 과제를 선호할수록 문제해결 대처방식을 많이 사용하였다.

정서완화 대처방식의 경우 생도집단에서는 자기효능감과 통계적으로 유의한 상관을 보이지 않은 반면, 대학생집단에서는 자기조절 효능감

( $r=.193, p<.01$ )과 과제난이도 효능감( $r=.184, p<.01$ )이 높을수록 정서완화 대처를 많이 사용하는 것으로 나타나 두 집단간에 차이를 보였다. 문제해결대처와 조력추구대처 등의 문제중심 대처는 생도( $r=.446, p<.001$ )와 대학생집단( $r=.331, p<.001$ ) 모두에서 자기효능감이 높을수록 많이 하는 것으로 나타났다. 정서완화와 소망사고 등의 정서중심대처는 생도( $r=-.024, n.s$ )와 대학생집단( $r=-.137, n.s$ ) 모두에서 자기효능감과 유의한 상관 없이 나타났.

자기효능감이 문제중심 대처방식과 정서중심 대처방식에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 생도 집단을 대상으로 실시한 중다회귀분석의 결과는 표 9와 같다. 문제중심 대처의 경우, 자기조절 효능감( $\beta=.413$ )은 스트레스 대처를 설명해주는 정도가 통계적으로 유의미한 반면에, 자신감( $\beta=-.011$ )과 과제난이도 선호( $\beta=-.036$ )는 스트레스 대처를 설명

표 8. 자기효능감과 스트레스 대처방식의 상관관계

구 분		자신감	자기조절	과제난이	총 합
문제해결	생 도	.303**	.639**	.276**	.613**
	대학생	.191*	.644**	.381**	.555**
조력추구	생 도	.005	.284**	.058	.191*
	대학생	-.075	.198*	.043	.085
문제회피	생 도	.078	.077	.001	.082
	대학생	.084	.205*	.083	.173*
정서완화	생 도	.093	.018	.099	.086
	대학생	-.026	.193*	.184*	.154
소망사고	생 도	-.173*	.058	-.100	-.079
	대학생	-.341**	-.099	-.151	-.258**
문제중심	생 도	.154*	.529**	.180*	.446**
	대학생	.036	.458**	.216*	.331**
정서중심	생 도	-.099	.056	-.036	-.024
	대학생	-.295**	.014	-.033	-.137

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

하는 데 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 자기조절 효능감이 높은 사람이 스트레스 상황에서 문제중심 대처방식을 많이 사용한다고 할 수 있다.

정서중심 대처의 경우에는 자신감( $\beta=-.118$ )만이 스트레스 대처를 설명해주는 정도가 유의미하였으나, 자기조절 효능감( $\beta=.090$ )과 과제난이도 선호( $\beta=-.025$ )는 스트레스 대처를 설명하는데 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 자신감이 적은 사람이 정서중심 스트레스 대처방식을 많이 사용한다고 할 수 있다.

#### 자기효능감과 스트레스 대처방식이 지각된 스트레스에 미치는 영향

자기효능감의 세 가지 하위 요인(자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호)과 스트레스 대처방식의 하위 유형(문제중심 대처, 정서중심 대처) 중 지각된 스트레스에 대해 유의한 설명력을 갖

는 요인이 무엇인지를 알아보기 위하여, 생도집단을 중심으로 중다회귀분석을 실시하였다. 분석 결과는 표 10에 제시는데, 자신감( $\beta=-.302$ )이 스트레스에 대하여 가장 큰 설명력을 가진 것으로 나타났다. 자기조절 효능감( $\beta=-.136$ )은 스트레스를 설명해주는 정도가 통계적으로 유의미하였으나, 과제난이도 선호( $\beta=.022$ ), 문제중심 대처( $\beta=-.082$ ) 및 정서중심 대처( $\beta=-.045$ )는 스트레스를 설명하는 데 통계적으로 유의미하지 않았다.

### 논 의

본 연구는 대학생집단과 생도집단의 지각된 스트레스의 정도와 하위 유형, 자기효능감, 그리고 스트레스 대처방식에서의 차이를 비교하고, 나아가 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스 사이의 관계성을 알아보기 위한 것이었

표 9. 자기효능감 하위요인이 스트레스 대처방식에 미치는 영향에 대한 중다회귀계수

	문제중심		정서중심	
	Beta	t	Beta	t
자신감	-.011	-.38	-.118	-2.21*
자기조절 효능감	.413	10.66**	.090	1.82
과제난이도 선호	-.036	1.24	-.025	-.60

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

표 10. 자기효능감과 스트레스 대처방식이 지각된 스트레스에 미치는 영향에 대한 중다회귀계수

변 인	Beta	t
자신감	-.302	-8.61**
자기조절 효능감	-.136	-2.50*
과제난이도 선호	.022	.96
문제중심 대처	-.082	-1.24
정서중심 대처	-.045	.87

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

다.

먼저, 두 집단에서 지각된 스트레스의 정도와 하위 유형, 스트레스 대처방식 및 자기효능감에서의 차이를 비교한 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 전반적으로 생도집단이 대학생집단보다 지각된 스트레스의 정도가 낮은 것으로 나타났다. 이는 생도들의 생활이 대학생들의 생활에 비해 통제가 심하고 절제를 요구하며 내무생활과 체력단련 등 생활과제로 인한 압박감과 갈등이 많다는 점에서 생도들이 스트레스를 더 많이 받을 것이라는 일반적인 예측과 상반되는 결과이다. 그러나 스트레스의 하위 유형 측면에서 보면, 진로, 경제, 가족 문제가 원인이 되는 스트레스를 생도들이 대학생에 비해 적게 받는 것으로 나타났다. 생도들이 대학생보다 통제된 생활에서 오는 스트레스는 더 많을 지라도, 직업이 어느 정도 보장되어 있고 학비가 면제되며 가족과 떨어져서 생활을 하기 때문인 것으로 보이며, 이 때문에 결과적으로 전체적인 스트레스의 지각에서 생도들이 대학생보다 스트레스를 적게 받는 것으로 생각된다.

이러한 경향성은 최근에 느낀 스트레스에 대한 자유응답에서도 나타나는데, 생도들은 학업, 대인관계, 체력/건강문제가 주요 스트레스 요인임에 비하여 대학생들은 이들 요인 이외에도 진로문제, 경제문제, 가정문제가 주요 스트레스 요인으로 나타났다. 진로문제 스트레스의 차이는 육군사관학교가 장교 양성이라는 특수 목적을 가진 학교이므로 사관생도들은 이미 진로문제에 대한 고려와 결심을 하고 있는 반면에 일반 대학생들은 학교 생활을 하는 동안 직업과 진로탐색을 하고 있기 때문으로 보인다. 경제문제 스트레스에 있어서는 사관생도가 국비지원을 받는다는 점이 작용한 것

으로 보인다. 가정문제 스트레스의 집단간 차이는 생도들의 경우 전원이 가정과 독립하여 기숙사 생활을 한다는 점과 입학전형시 성장환경과 심리적 건강을 2차면접시험에 반영한 결과가 작용한 것으로 보인다. 한편 생도들의 스트레스가 대학생들에 비해 낮은 또 다른 이유는 자기효능감과도 관계가 있는 것으로 보인다. 본 연구결과, 생도들은 대학생들에 비해 자기효능감이 높았으며, 일반적으로 자기효능감이 높을수록 적게 느낀다(장휘숙, 1998).

둘째, 사관생도들과 대학생들의 스트레스를 유발하는 주요 요인은 학업 및 대인관계이다. 두 집단 간에 차이를 보이는 것은 생도들의 경우는 체력 및 바쁜 생활에서 스트레스 받고 있으나, 대학생들의 경우는 진로와 경제적 어려움, 가정문제 등에서 스트레스 받는 것이었다. 일반적으로 가장 대표적인 두 가지 스트레스 요인은 일과 관계인데, 생도와 대학생들도 학업과 대인관계가 스트레스의 주요 요인임이 밝혀졌다. 생도들은 평일에는 매일 체육활동을 하며 하기군사훈련 등 체력을 요하는 활동을 많이 하고 여유가 부족한 생활을 하기 때문으로 보이며, 대학생들은 최근 심각한 취업난과 매일 함께 가족과 생활함으로 인해 진로와 경제 및 가정문제에서 스트레스를 받는다고 생각된다.

셋째, 두 집단의 자기효능감을 측정된 결과, 생도들이 대학생들보다 높으며, 특히 자신감 요인에서 두 집단 간의 차이가 큰 것으로 나타났다. 본 연구에서 생도들과 대학생들의 일반적 자기효능감 총점 평균(표준편차)은 4.60과 4.30으로 김아영(1997)이 남녀대학생을 대상으로 실시한 일반적 자기효능감 총점의 평균 4.10(.63)이나 이은진

(1998)이 사법고시 준비생을 대상으로 한 자기효능감 총점 평균 4.15(.74)보다 약간 높은 경향을 보여주었다. 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도선호 점수의 평균은 생도들이 4.75, 4.65, 4.26이고, 대학생들이 4.11, 4.48, 4.15로 김아영(1997)의 4.55(.73), 4.20(.68), 3.86(.85)나 이은진의 4.08(.91), 4.32(.81), 3.85(1.09)과 비교한 결과, 생도들이 일반대학생이나 사법고시 준비생보다 약간 높은 수준의 경향임을 보여주었다. 생도들은 통제된 생활과 군사훈련 등의 스트레스 요소가 포함된 상황에 처해있다. 즉 생도들의 자기효능감의 수준이 일반대학생이나 사법고시 준비생과 비교해서 약간 높은 경향을 보인다는 것은 어려운 상황 속에서도 노력의 양을 많이 투자하며 인내한다는 것을 알 수 있다.

넷째, 두 집단간 스트레스 대처방식을 비교한 결과, 대학생들이 생도들보다 문제회피, 소망적 사고 등의 소극적 대처방법을 많이 사용하였고, 문제해결·조력추구 및 정서완화 등의 대처방식에서는 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 본 연구에서 생도들과 일반대학생들의 문제중심 대처와 정서중심 대처의 총문항의 평균(표준편차)은 51.32(12.21), 48.09(10.58)와 50.59(11.50), 53.44(12.85)이었다. 김정희(1987)가 대학신입생을 대상으로 실시한 문제중심 대처와 정서중심 대처의 평균은 32.14(12.94)와 28.19(13.29)이었다. 이와 같은 결과는 생도들의 경우 장차 장교가 될 사람들이기 때문에 감정적 측면을 사적인 것으로 여기고 억압하는데서 기인하는 것으로 생각된다.

자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스 사이의 관계성에 대한 주요 결과는 다

음과 같다. 첫째, 자기효능감이 높을수록 지각된 스트레스의 정도가 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기효능감이 스트레스의 부정적인 효과를 감소시킨다는 연구(Manning & Wright, 1983)와 스트레스가 높을수록 자기효능감이 낮다는 연구(신영희, 1993)와 유사한 결과이다. 본 연구에서의 두 변인 사이의 관계성은 상관관계 자료에 기초한 것이며, 인과관계를 밝히기 위해서는 추가연구가 필요하다.

둘째, 자기효능감과 스트레스 대처방식의 관계를 분석한 결과, 자기효능감이 높을수록 문제해결과 조력추구 대처방식을 더 많이 사용하였고, 자기효능감이 낮을수록 소망적 사고 대처방식을 더 많이 사용하였다. 그러나 자기효능감은 문제회피 및 정서완화 대처방식과는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성취효능감이 문제중심 대처방식과 정적으로 유의한 상관이 있으며, 정서중심 대처방식과는 유의한 상관이 없다는 선행 연구결과와 일치한다(탁진국 등, 1993). 선행 연구에서는 자기효능감이 높은 사람은 문제를 직접적으로 해결하려는 방법을 많이 사용하고, 자기효능감이 낮은 사람은 정서상태를 조절하는 대처방식을 많이 사용할을 밝혔는데, 본 연구는 이러한 결과와 부분적으로 일치하고 있다. 신영희(1993)의 연구결과도 자기효능감이 높을수록 문제중심 대처를 많이 사용하는 방식으로 자기효능감과 문제중심 대처는 정적 상관이 있으며, 문제중심 대처는 스트레스 경험보다 효능감에 의해 더 많은 영향을 받는다고 하였는데, 본 연구결과는 이러한 결과들과 일치하고 있음을 알 수 있다.

셋째, 자기효능감과 스트레스 대처방식이 스트레스에 미치는 영향을 알아본 결과, 스트레스 대

처방식보다는 자기효능감이 지각된 스트레스에 미치는 영향이 컸으며, 특히 자기효능감 중에서 자신감과 자기조절 효능감이 스트레스에 대하여 설명력이 큰 것으로 나타났다.

본 연구는 생도들과 대학생들이 스트레스를 효과적으로 관리하고 효과적으로 적응하도록 지원하기 위해 무엇을 해야 하는가에 중요한 시사점을 제공해준다. 연구 결과, 자기효능감이 낮을수록 그리고 정서중심대처를 많이 사용할수록 스트레스 수준이 높아지는 경향이 있음을 발견하였다. 특히 자기효능감의 하위 구성요소 중 자신감이 스트레스의 지각 정도를 예측할 수 있는 중요한 요인임이 밝혀졌다. 이러한 결과는 생도들의 생활 환경이 스트레스가 많은 상황이므로, 그들의 심리적 적응을 돕기 위해서는 자기효능감 특히 자신감과 자기조절 능력을 향상시켜주는 것이 스트레스 해소 및 적응에 중요한 요인임을 시사한다. 생도들이 통제된 생활을 인내하고 지속하게 하며 스트레스에 대한 대처노력에 영향을 주는 것도 자기효능감이다. 그러므로 자기효능감은 생도들의 심리적 적응에 중요한 영향을 미치는 요소이다. 또한 생도들이 스트레스에 대처하는 방식에 있어서는 스트레스원이 있는 상황에서 문제중심의 대처를 할 때보다 정서중심의 대처를 할 때 스트레스를 느끼는 정도가 더 컸다. 그러므로 자기효능감을 증진시키도록 하고 정서중심 대처를 감소시키고 문제중심의 대처를 더 많이 활용하게 하는 적응지원 프로그램(상담프로그램)을 개발하여 적용하는 것이 생도들의 스트레스 해소 및 적응지원에 도움이 될 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 척도들은

피험자가 주관적으로 보고한 것으로 방어가 개입될 수 있다. 따라서 개인의 방어를 측정할 수 있는 표준화된 검사를 병행하거나 직접관찰이나 면접법이 포함된 질적인 연구방법이 병행된다면 객관성을 증가시킬 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 실험연구가 아니라 상관관계 연구이므로 변인들 사이의 인과관계를 밝힐 수 없다. 따라서 추후에는 실험연구를 통해 본 연구에서 다루어진 변인들인 자기효능감과 스트레스 대처방식 및 스트레스 간의 인과관계를 알아보는 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서는 자기효능감과 스트레스 대처방식이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였는데, 추후의 연구에서는 경로분석을 통해 보다 구체적인 경로모형을 검증해 볼 필요가 있다.

셋째, 자기효능감이 후속행동(대처)에 중요한 역할을 하고 있으며, 그 중요성으로 인해 교육, 발달, 건강, 조직심리 등 다양한 분야에서 자기효능감에 관한 연구가 이루어지고 있으나, 본 연구에서와 마찬가지로 대부분 상관관계 연구로 그치고 있으므로 자기효능감을 증진시켜 줄 수 있는 프로그램 개발 및 효과검증이 필요하다고 여겨진다.

넷째, 지금까지의 선행연구에서는 자기효능감이 스트레스와 부적응 사이를 매개하고 있고, 일반적인 성격특성이 아니라 특정한 과제와 관련되는 개념이라고 보고 있다. 그러나 Bandura (1997)가 자기효능감을 일반적인 특성으로 본 것처럼 하나의 성격특성으로서 일반적인 자기효능감이 존재할 수 있는지에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.

### 참고문헌

- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. *교육심리연구*, 11(2), 1-19.
- 김아영, 차정은(1996). 자기효능감의 측정. *산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집*, 51-64.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용- 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김정희 역 (1997). *스트레스와 평가 그리고 대처*. 서울: 대광문화사.
- 김희수(2000). 고등학생의 자기효능감과 스트레스 대처 방식과의 관계연구. 강원대학교 교원대학원 석사학위논문.
- 박애선, 이영희(1992). 기혼여성의 성역할 특성과 스트레스 지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 4(1), 69-80.
- 신영희(1993). 스트레스, 자기효능감 및 사회적 지지와 대처와 부적응에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 신용섭, 이재운, 남기덕, 문양호, 김용주, 고재원, 강성록 (2005). *심리학 개론*. 서울: 박영사.
- 이은진(1998). 자기효능감, 스트레스 대처방식, 우울간의 관계연구: 사법고시 준비생을 대상으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이재운, 문양호, 김원일, 최미례(2003). 육사출신 남녀군장교들의 리더십 및 직무만족도 연구. 육군사관학교 화랑대연구소.
- 장휘숙(1998). *발달정신병리학의 이해*. 서울: 학지사.
- 탁진국, 한덕웅(1993). 생활사건, 자기 효능성 및 대처양식에 따른 부적응효과의 인과적 모형 검증. *한국심리학회 '93연차대회 학술발표논문집*, 439-461.
- 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 : A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Bandura, A. (1989). "Regulation of Cognitive Process through perceived self-efficacy." *Development Psychology*, 25.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 2, 117-148.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Benschop, R. J., Godaert, G. L. R., Geenen, R., Brosschot, J. F., DeSmet, M. B. M., Olf, M., Heijnen, C. J., & Beilleux, R. E. (1995). Relationship between cardiovascular and immunologic changes in an experimental stress model. *Psychological Medicine*, 25, 323-327.
- Cameron, H. A. & McKay, R. D. G. (1999). Restoring production of hippocampal neurones in old age. *Nature Neuroscience*, 2, 894-897.
- Cervone, D., Jiwani, N., & Wood, R.(1991). Goal setting and differential influence of self-regulatory processes on complex decision-making performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 2, 257-266.
- Chwalisz, K, Altmaier, E. M., & Russell, D. W (1992). Causal attributions, Self-efficacy cognitions, and coping with stress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11, 377-400.
- deQuervain, D. J. -F., Roozendaal, B., Nitsch, R. M., McGaugh, J. L., & Hock, C. (2000). Acute cortisone administration impairs retrieval of

- long-term declarative memory in humans. *Nature Neuroscience*, 3, 313-414.
- Diamond, D. M., Bennett, M. C., Fleshner, M., & Rose, G. M. (1992). Inverted-U shape relationship between the level of peripheral corticosterone and the magnitude of hippocampal primed burst potentiation. *Hippocampus*, 2, 421-430.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S.,(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality Social Psychology*, 48, 150-170.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry(Ed.), *The handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford.
- Litt, M. D.(1988). Self-efficacy and perceived control: cognitive mediators of pain tolerance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1, 149-160.
- Manning, M. M., & Wright, T. L.(1983). Self-efficacy expectancies, outcome expectancies and the persistence of pain control in childbirth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 421-431.
- Mayne, T. J. (1999). Negative affect and health: The importance of being earnest. *Cognition and Emotion*, 13, 601-635.
- McKinnon, W., Weisse, C. S., Reynolds, C. P., Bowles, C. A., & Baum, A. (1989). Chronic stress, leukocyte-subpopulations, and humoral response to latent viruses. *Health Psychology*, 8, 389-402.
- Olf, M. (1999). Stress, Depression, and Immunity: The role of defense and coping styles. *Psychiatry Research*, 85, 7-15.
- Selye, H. (1979). Stress, cancer, and the mind. In J. Tache, H. Selye, & S. B. Day (Eds.), *Cancer, stress, and death* (pp. 11-27). New York: Plenum Press.
- Tingate, T. R., Lugg, D. J., Muller, H. K., Stowe, R. P., & Pierson, D. L. (1997). Antarctic isolation: Immune and viral studies. *Immunology and Cell Biology*, 75, 275-283.

논문접수일: 2005년 12월 12일

수정논문접수일: 2006년 6월 8일

게재결정일: 2006년 6월 21일



## A study on the stress of KMA cadets and university students, and on the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress

Yang-Ho Moon      Wan-II Kim  
Korea Military Academy

The purpose of the present study was to examine differences in perceived stress, stress-coping, and self-efficacy between the cadets of Korea Military Academy(KMA) and the undergraduate students of other university. Additionally, the study was to determined the relationship of the self-efficacy, the stress-coping, and the perceived stress. The subject of the study were 351 cadets and 219 university students. The measurement scales for the self-efficacy was Self-efficacy Scale developed by Kim(1997), and the measurement scales for the stress-coping was The Coping Checklist by Folkman & Lazarus(1985), and the measurement scales for the perceived stress was The Life Stress Scale developed by Jeon(1991). The data was statistically processed through Pearson correlation coefficient, t-test, and multiple regression. The results of the study were as follows. First, the stress perceived by cadets are lower than that of undergraduate students. However, the self-efficacy of cadets are higher than that of the undergraduate students. And undergraduate students used the more emotion-focused coping than the cadets. Second, the higher self-efficacy was, the lower stress was. And also the higher self-efficacy was, the more problem-focused coping. The more problem-focused coping was used and the less emotion-focused coping was used, the lower stress was. Self-efficacy had the more influenced on stress than stress-coping. This study suggest that it is helpful to increase the self-efficacy and to decrease the emotion-focused coping for the adjustment and establishing psychological well-being of KMA cadets and university students.

*Keywords* : Stress, Self-efficacy, Stress-coping, Cadet