

성인 진입기 대학생의 사회적 대처 방식 탐색: 친구에게 도움을 구하는 행동을 중심으로*

Received: June 16, 2022
Revised: October 15, 2022
Accepted: December 1, 2022

박재림¹, 신희영²
전북대학교 심리학과/ 박사과정 학생¹, 전북대학교 심리학과/ 부교수²

교신저자: 신희영
전북대학교 심리학과,
전주시 덕진구 백제대로 567
사회과학대학 610호

An Investigation of Emerging Adults' Social Coping: Help-seeking from Friends

E-MAIL:
shinhy@jbnu.ac.kr

Chaerim Park¹, Huiyoung Shin²
Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Doctoral Student¹
Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Associate Professor²

* 본 논문은 제 1저자의 석사 학위 논문을 수정 및 보완한 것이며, 2022년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의해 연구되었음.

ABSTRACT

본 연구는 사회적 장면에서 도전적인 문제 상황에 직면했을 때 개인이 보이는 대처 방식 중 친구에게 도움을 구하는 행동을 성인 진입기 대학생을 대상으로 살펴보았다. 이를 위해 장훈장학회의 후원을 받아 4년제 대학에 다니고 있는 대학생 300명(M=23.28세, 남성 48.3%)을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였다. 확인적 요인분석을 통해 성인 진입기 대학생이 친구에게 도움을 구하는 행동은 숙달 및 회피의 2 요인으로 구분되는 것이 확인되었다. 구조 방정식 모형을 통해 개인이 강의실에서 지각하는 목표구조, 친구에게 도움을 구하는 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 살펴본 결과, 개인이 개인의 성장과 발전에 가치를 두는 숙달목표구조를 지각할 경우 친구에게 도움을 추구하는 행동을 보이며 이는 높은 친구 관계의 질로 이어지는 것을 알 수 있었다. 반면, 개인이 타인과의 비교와 경쟁을 강조하는 수행목표구조를 지각하거나 친구에게 도움을 구하는 것을 회피할 경우 이는 높은 불안 및 고독으로 이어졌다. 본 연구 결과는 성인기로의 이행을 준비하는 대학생이 사회적 장면에서 경험하는 다양한 스트레스 상황에서 가까운 친구에게 도움을 구하는 행동이 적응적인 대처 방식이 될 수 있다는 점을 강조하며, 개인이 속한 그룹에서 지각하는 목표구조는 이러한 개인의 대처 방식에 영향을 줄 수 있다는 점을 시사한다.

주요어 : 성인 진입기, 도움 추구 행동, 지각된 목표구조, 친구 관계의 질, 불안 및 고독



© Copyright 2022. The Korean Journal of Developmental Psychology. All Rights Reserved. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

성인 진입기(emerging adulthood)는 10대 후반에서 20대에 이르는 성인기의 초기 단계로, 과거에 비해 교육 기간이 연장되고 결혼이 늦어지면서 많은 개인이 경험하는 청소년기와 성인기 사이의 과도기를 의미한다(Arnett, 2007). 이 시기의 개인은 다양한 탐색을 통해 자신의 정체성을 확립하고 독립적인 삶을 영위하기 위한 성인기로의 이행을 준비한다. 이 과정에서 성인 진입기의 개인은 청소년기에 비해 급격하게 달라진 학업 및 대인 관계로 인해 다양한 심리 사회적 문제를 경험하고, 이에 따라 불안 및 우울과 같은 정서적 부적응을 보고하기도 한다(Schulenberg et al., 2004). 그러나 개인이 도전적인 문제 상황에 적응적으로 대처할 경우 이는 개인의 통합된 정체성 형성에 기여하며 적응적인 발달의 기반을 다지는 데 도움을 줄 수 있다(Waters & Fivush, 2015).

성인 진입기의 개인이 학업 및 사회적 상황에서 자신의 힘으로 해결하기 힘든 도전적이고 어려운 문제 상황에 직면했을 때 믿을 만한 타인에게 적절한 도움을 구하는 것은 적응적인 대처 방식이 될 수 있다(Karabenick, 2004). 어려운 상황을 해결하는 데 있어 타인에게 도움과 조언을 구하는 것은 당면한 문제를 해결할 가능성을 높일 뿐만 아니라 도움을 구하는 과정에서 타인과 의미 있는 관계를 형성할 수도 있기 때문이다. 개인이 도전적인 문제 상황에서 타인에게 도움을 구하는 데 있어, 도움을 구하는 대상은 직면한 문제의 종류와 특성에 따라 달라진다. 성인 진입기 개인의 경우 심리적 문제, 취업과 학업, 대인 관계와 관련된 문제는 친구 또는 학교 선후배에게 도움을 구하고, 건강과 가족, 금전과 관련된 문제는 가족 구성원에게 도움을 구하는 것으로 나타난다(주유선, 2020). 친구와 학교 선후배는 같은 발달 시기를 겪으며 비슷한 문제에

대해 고민하고 어려움을 토로하기 마련이다. 따라서 학업 및 사회적 상황에서 직면하게 되는 다양한 문제에 대한 이해의 수준이 높고, 비슷한 문제를 먼저 경험하였을 경우 당면한 문제에 익숙하거나 해결에 도움이 될 확률이 높다(Furman & Buhrmester, 1992). 또한, 가까운 친구는 개인에게 중요한 정보와 조언을 제공해줄 뿐만 아니라, 공감과 지지를 포함하는 정서적 자원을 제공함으로써, 심리적 부적응의 보호 요인이 될 수 있다(Aboud & Mendelson, 1996). 이에 본 연구에서는 친구 관계에 초점을 맞추어 친구에게 도움을 구하는 행동을 살펴보고자 한다.

친구에게 도움을 구하는 도움 추구 행동은 일부 해외 연구자들에 의해 진행되어 왔으나, 대부분의 연구가 청소년을 대상으로 학업 장면에서 초점을 맞추고 있다(Karabenick & Knapp, 1988; Rose & Asher, 2004; Ryan & Shin, 2011). 그러나 친구에게 도움을 구하는 행동은 성인 진입기 개인에게도 중요한 대처 방식이 될 수 있으며, 이러한 대처 방식은 학업 상황뿐만 아니라 사회적 상황에서도 적절한 문제 해결 전략이 될 수 있다. 따라서 본 논문에서는 성인 진입기 개인이 사회적 장면에서 친구에게 도움을 구하는 도움 추구 행동을 살펴보고자 하며, 개인의 대처 전략과 행동 양식은 개인이 속한 그룹에서 강조되는 가치의 영향을 받는다는 이론을 바탕으로(Kaplan et al., 2002) 도움 추구 행동에 영향을 미치는 선행 요인으로 지각된 목표구조(perceived goal structures)를 고려하여 도움 추구 행동이 개인의 친구 관계의 질과 불안 및 고독에 미치는 영향을 검증하고자 한다. 본 연구는 대학생들에게 있어 중요한 학업 공간이자 사회적 공간인 강의실에서 개인의 지각된 목표구조가 친구에게 도움을 구하는 행동에 어떠한 영향을 미

치는지, 그리고 지각된 목표구조와 도움 추구 행동은 개인의 친구 관계의 질 및 불안 및 고독과 어떠한 관련성을 보이는지 살펴보고자 한다.

도움 추구 행동

개인은 주어진 상황과 환경에 능동적으로 반응하고 대처하는 존재이다(Lazarus & Folkman, 1984). 그러나 어려운 문제 상황에 직면했을 때 개인이 보이는 대처 방식에는 차이가 있다(Compas et al., 2001). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 상황에서 개인이 보이는 대처 방식을 적극적 대처와 소극적 대처 방식으로 구분하고, 적극적 대처는 문제 중심적 대처(problem-focused)와 사회적 지지 추구(social support seeking)로, 소극적 대처는 정서 중심적 대처(emotion-focused)와 소망적 사고(hopeful thinking)로 구분하였다. 선행 연구들은 일반적으로 적극적 대처 방식이 소극적 대처 방식보다 문제를 해결하거나 부정적 정서를 줄이는 데 효과적이며 보다 적응적인 대처 방식이라고 보고한다(Terry et al., 1995). 또한, 연구 결과는 개인의 심리 사회적 부적응은 문제 상황 그 자체보다 문제 상황에 대한 개인의 부적절한 대처 결과라고 강조한다. 예컨대, 대학생들이 스트레스 상황에서 사용하는 대처 방식은 학업적, 사회적, 정서적 영역 등 전반적인 대학 생활 적응에 중요한 영향을 미치는 것으로 보고되었으며(정영숙, 김수빈, 2014), 문제 상황에서 적극적 대처 방식을 더 많이 사용한 개인은 소극적 대처 방식을 사용한 개인보다 높은 대학 생활 적응을 보고하였다(Wang et al., 2006).

친구에게 도움을 구하는 행동은 개인이 어려움에 직면했을 때 또래나 지인 등 의미 있는 타인에게

도움을 구하여 문제를 해결하려는 전략을 의미한다(Karabenick, 2004). 사회적 관계를 자원으로 문제 상황을 해결하기 위해 대처한다는 면에서 친구에게 도움을 구하는 행동은 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 모두 포함하는 적극적 대처 방식에 해당한다. 그러나 사회적 지지 추구를 살펴본 대부분의 선행 연구들이 도움을 구하는 대상을 특정하지 않은 반면 본 연구에서는 도움을 구하는 대상을 구체적으로 친구로 특정하여 살펴보고자 하였다. 청소년기부터 성인기에 이르기까지 개인에게 또래와 동년배 집단은 조력자로서 중요한 역할을 하며(Del Valle et al., 2010), 특히 가까운 친구는 정서적, 도구적 지지를 제공하는 의미 있고 영향력 있는 관계이다(신희영, 2022). 친구는 일반적으로 비슷한 상황과 도전적인 문제를 경험하기 때문에(Buhrmester & Prager, 1995), 개인이 경험하는 문제와 정서에 대해 보다 수월하게 이해하고 깊이 공감하며 적절한 조언과 도움을 줄 가능성이 높다(van Rijsewijk et al., 2020). 따라서 성인 진입기의 개인은 문제 상황에서 친구와 동년배 집단을 중요한 도움과 조언의 원천으로 여겨 교수나 부모보다 친구에게 도움을 구하는 것을 선호하는 모습을 보인다(Angelopoulos & Catano, 1993). 따라서 성인 진입기 대학생이 문제 상황에서 가까운 친구에게 도움을 구하는 행동을 살펴보는 것은 이들의 대처 방식에 대한 중요한 정보를 제공할 수 있다.

도움 추구 행동은 숙달적(mastery) 및 회피적(avoidance) 도움 추구로 구분할 수 있다(Shin & Ryan, 2012). 숙달적 도움 추구 행동은 문제 상황을 변화시키거나 이를 해결하기 위해 적극적으로 친구에게 도움을 구하는 행동을 의미한다. 숙달적 도움 추구 행동을 보이는 개인은 문제 상황을 파악하는 데 초점을 맞추며 이를 해결하기 위해 노력하

기 때문에 이는 적응적인 결과로 이어질 가능성이 높다. 반면, 회피적 도움 추구 행동은 친구에게 문제를 숨기고 회피하거나, 문제 상황을 방치하는 행동을 의미한다. 회피적 도움 추구 행동을 보이는 개인은 친구에게 문제 상황에 관한 이야기하는 것을 피하며 해결을 위한 노력을 하지 않기 때문에 많은 경우 문제 상황이 더욱 심각해져 높은 불안과 우울을 경험할 수 있다(Grant & Dweck, 2003). 따라서 본 연구에서도 친구에게 적극적으로 도움을 구하는 숙달적 도움 추구 행동은 개인의 친구 관계의 질에 정적인 영향을 미치고, 도움을 구하는 것을 회피하는 행동은 불안 및 고독으로 이어질 것으로 예상해볼 수 있다. 개인이 친구에게 도움을 요청하는 행동은 친구에게 자신의 약점을 공개하는 것을 의미하며 이는 상대방에 대한 신뢰와 친밀감을 상대방에게 보여주는 신호가 되기 때문에 관계의 형성과 유지에 도움이 될 뿐만 아니라 관계의 질적 수준에도 긍정적인 영향을 미칠 것이다. 따라서 본 연구에서는 개인이 문제 상황에서 친구에게 적절한 도움을 구하는 행동은 스트레스 상황을 해결할 뿐만 아니라 타인과의 긍정적인 상호작용을 통해 친밀감을 발전시켜 친구 관계의 질을 높일 것으로 예상하였다. 반면, 문제 상황에서 도움을 구하는 것이 자신의 무능력함을 보여주는 것이라 여겨 문제를 숨기고 도움을 구하는 것을 회피하는 개인은 결과적으로 문제 상황을 해결하거나 개선하지 못하여 스트레스 상황에 대한 지속적인 노출로 인해 높은 수준의 불안 및 고독과 축소된 사회적 관계를 경험할 것으로 예상하였다.

지각된 목표구조

목표 이론(goal orientation theory)에 따르면

개인 은 속한 환경에서 지각된 목표구조의 영향을 받는다(Ames, 1992). 지각된 목표구조는 개인이 속한 그룹에서 지각하는 목표와 관련된 메시지를 의미하며, 숙달(mastery)과 수행(performance) 중 어떠한 측면이 더 강조되는지에 따라 숙달목표구조와 수행목표구조로 구분된다(Elliott & McGregor, 2001). 숙달목표구조는 성장과 발전에 초점을 맞추어 개인이 자신의 능력을 신장하는 것이 중요하다는 메시지를 강조하는 반면, 수행목표구조는 비교와 경쟁에 초점을 맞추어 타인과의 경쟁에서 이기고 자신의 유능함을 보여주는 것이 중요하다는 메시지를 강조한다(Anderman et al., 2002).

선행 연구들은 개인의 지각된 목표구조에 따라 문제 상황에 처했을 때 개인의 대처 방식이 다르게 나타난다고 강조한다(Ames & Archer, 1988). 속한 그룹에서 숙달목표구조를 지각하는 개인은 수행목표구조를 지각하는 개인보다 문제 상황에서 회피 전략을 덜 사용하는 것으로 나타난다(Tuner et al., 2002). 또한, 숙달목표구조를 지각하는 개인은 수행목표구조를 지각하는 개인보다 높은 수준의 끈기와 지속성, 적응적인 자기 조절 전략을 보이는 반면, 수행목표구조를 지각하는 개인은 숙달목표구조를 지각하는 개인보다 낮은 수준의 지속성을 보이고 높은 수준의 회피와 미루기를 보이는 것으로 나타난다(Meece et al., 2006).

이를 바탕으로 지각된 목표구조는 문제 상황에서 개인이 친구에게 도움을 구하는 행동과 친구 관계의 질 및 불안 및 고독에도 영향을 미칠 것이라 예상해볼 수 있다. 개인이 숙달목표구조를 지각할 경우 문제 상황에서 친구에게 도움을 구하고 이를 바탕으로 문제를 해결하려는 전략을 사용할 가능성이 높을 것이며 이는 친구와의 긍정적인 상호작용으로 이어질 것이다. 반면, 개인이 수행목표구조를 지각

할 경우 타인에게 자신의 약점과 부족한 모습을 보이는 것은 자신의 유능감에 손상이 된다고 여겨 타인에게 문제 상황 자체를 숨길 가능성이 높을 것이며 이는 문제 상황을 더욱 심각하게 만들 뿐만 아니라 친구와의 상호작용을 통해 관계의 질을 발전시킬 기회를 놓치게 만들 수 있을 것이다.

대학생들이 소속된 학과와 강의실에서 지각하는 목표구조는 학업 수행뿐만 아니라 그룹 내에서의 사회적 관계에도 영향을 미칠 수 있다. 연구 결과는 개인이 경쟁과 타인과의 비교를 강조하는 수행 목표구조를 지각할 경우 또래 및 친구들과 함께 있을 때 자신이 어떻게 보이는지에 많은 신경을 쓰고 불안해하며, 이는 친밀한 관계와 긍정적인 상호작용을 발전시키는 데에 방해가 된다고 보고한다 (Levy-Tossman et al., 2007; Patrick et al., 2011). 즉, 지각된 목표구조는 강의실 내에서 대학생들이 지각하는 목표와 관련된 메시지이므로 학업적인 특성에 초점에 맞추어져 있으나, 강의실은 학업 수행의 공간인 동시에 대학생들이 학과 친구들과 다양한 사회적 상호작용을 하는 공간이므로 개인의 지각된 목표구조는 학업 참여와 수행 수준뿐만 아니라 학과 친구들과의 관계의 질과 상호작용의 특성에도 중요한 영향을 미칠 수 있다는 것이다.

친구 관계의 질과 불안 및 고독

성인 진입기의 중요한 발달 과제 중 하나는 의미 있는 타인과 친밀하고 안정적인 관계를 형성하고 유지하는 것이다(Kroger, 2003). 따라서 본 논문에서는 성인 진입기 대학생의 사회적인 관계의 특성을 살펴보기 위해 친구 관계의 질과 불안 및 고독에 초점을 두었다. 친구 관계의 질(friendship quality)은 개인이 형성하는 친구 관계의 특성과

상호작용의 질을 반영하는 개념으로(Parker & Asher, 1993), 친구의 수, 사회적 관계망의 크기 등 관계의 양적 측면을 반영하는 지표보다 개인의 사회적 적응을 더 잘 예측한다(Hussong, 2000).

사춘기 청소년을 대상으로 한 연구에서 개인이 친구와 지지적인 관계를 구축하고, 친구 관계의 질이 높을 때 스트레스, 우울 및 불안, 사회적 위축 행동 및 공격성이 감소하였으며(김성수, 2013), 20대부터 60대의 성인을 대상으로 한 연구에서 개인이 친구로부터 높은 수준의 지지와 관계의 질을 지각할 때 낮은 우울 수준과 높은 회복 탄력성을 보였다(경선정 등, 2021). 이처럼, 안정적이며 지지적인 친구 관계를 경험하는 개인은 그렇지 못한 개인보다 긍정적인 인지 태도와 높은 심리적 안녕감을 보이며 스트레스 상황에 적응적으로 대처를 하는 모습을 보인다.

불안 및 고독(anxious solitude)은 대인 관계에서 수줍어하고 주저하는 행동으로 나타나는 불안형 고독의 정서적, 행동적 프로파일을 의미한다(Peter & Gazelle, 2017). 불안형 고독은 개인이 어떤 이유로든 더 높은 비율로 혼자 있음을 나타내는 사회적 위축(social withdrawal)의 하위 변인으로 불안형 고독 수준이 높은 개인은 사회적 상호작용에서 부담감과 압박감, 불안 및 걱정을 비롯한 부정적인 정서를 자주 경험하고 대인 관계에서 안정적인 관계를 형성하고 유지하는 데 어려움을 겪으며(Rubin et al., 2009), 두려움, 우울, 외로움 등의 문제를 보이는 것으로 보고된다(Bowker & Raja, 2011; Findlay et al., 2009). 선행 연구는 불안형 고독 수준이 친사회적 행동과 부적 관련성을 보이고, 사회적 상황에서 무기력을 보이는 행동으로 이어질 수 있다고 강조한다(Gazelle & Rudolph, 2004).

본 연구에서는 성인 진입기 대학생의 친구에게 도움을 구하는 행동이 친구 관계의 질과 불안 및 고독 수준에 유의미한 영향을 미칠 것이라 예상하였다. 구체적으로, 문제 상황에서 친구에게 도움을 구하는 속달적 도움 추구 행동은 친구 관계의 질과 정적 관계를 보이고 불안 및 고독 수준과 부적 관계를 보일 것이라 예상하였고, 문제 상황에서 친구에게 도움을 구하는 것을 회피하는 행동은 친구 관계의 질과 부적 관계를 보이고 불안 및 고독 수준과 정적인 관계를 보일 것으로 예상하였다.

또한, 친구에게 도움을 구하는 행동은 지각된 목표구조와 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 매개할 것으로 예상하였다. 사회 인지 이론에 따르면 개인의 행동은 속한 환경적 요인과 인지적 요인의 영향을 받는다(Bandura, 1986). 즉, 개인이 속한 환경의 특성을 어떻게 받아들이고 지각하며 해석하느냐에 따라 개인의 행동 및 적응 수준은 달라질 수 있다(Ames, 1992). 따라서 개인이 속한 환경에서 목표와 관련하여 속달 또는 수행과 관련된 특정 메시지를 일관되게 지각할 때 해당 메시지에 부합하는 행동을 보일 것으로 예상해볼 수 있다(Shin, 2018). 개인이 성장과 발전보다 경쟁에서 이기는 것이 중요하다는 메시지를 일관되게 지각할 때 문제 상황에서 친구에게 도움을 구하기보다 도움을 구하는 것을 회피하는 모습을 보일 것이고 이는 불안 및 고독으로 이어질 수 있을 것이다.

사회적 자기효능감과 성별

사회적 자기효능감은 자신이 타인과 사회적 관계를 잘 형성하고 유지하며 갈등 상황을 잘 해결할 수 있다는 능력에 대한 믿음을 의미한다(Sherer & Adams, 1983). 높은 사회적 자기효능감을 지닌 개

인은 타인과 친밀한 관계를 형성하고 높은 정서 조절 능력을 보이는 반면(Caprara & Steca, 2005), 낮은 사회적 자기효능감을 지닌 개인은 타인과의 상호작용과 친밀한 관계 형성에 어려움을 겪고, 사회적 상황에 대한 회피 행동을 많이 보인다(Wei et al., 2005). 이처럼 사회적 유능감의 수준에 따라 타인과의 상호작용의 양상과 관계의 특성이 달라질 수 있으므로, 본 연구에서는 사회적 자기효능감이 높은 개인은 높은 친구 관계의 질과 낮은 불안 및 고독을 보이는 반면, 사회적 효능감이 낮은 개인은 낮은 친구 관계의 질과 높은 불안 및 고독을 보일 것으로 예상하였다.

여성과 남성은 사회적 관계에 대한 성향 및 특성, 목표 지향성에 있어 차이를 보인다. 여성은 관계 중심적이고 상호의존적인 특성을 보이는 반면, 남성은 주체적이고 독립적인 특성을 보인다(Cyranowski et al., 2000). 또한, 여성은 공동의 목표를 추구하는 반면, 남성은 지배적인 목표를 추구하는 모습을 보인다(Rose & Rudolph, 2006). 이에 따라, 여성의 친구 관계는 상대적으로 남성의 친구 관계에 비해 친밀한 감정 공유와 자기 개방을 바탕으로 하고, 여성은 남성에 비해 친구 관계에 보다 많은 노력을 쏟으며 높은 기대를 보인다(Markiewicz et al., 2001). 이러한 특성으로 인해 여성은 기대하는 친구 관계를 제대로 형성하지 못할 경우 남성에 비해 상대적으로 높은 수준의 불안 또는 우울을 경험하게 되기도 한다(Rubin et al., 2009). 이와 같은 성별 차이를 고려할 때, 여성은 남성에 비해 높은 친구 관계의 질과 불안 및 고독 수준을 보일 것으로 예상해볼 수 있다. 따라서 개인의 지각된 목표구조, 친구에게 도움을 구하는 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 보다 명확히 이해하기 위해 본 연구의 모형에서 개

인의 사회적 자기효능감과 성별을 통제함으로써 지각된 목표구조가 도움 추구 행동을 매개로 친구 관계의 질 및 불안 및 고독에 미치는 고유 영향을 검증하고자 하였다.

종합하면, 본 연구는 성인 진입기 대학생이 문제 상황에 직면했을 때 개인이 보이는 대처 방식 중 친구에게 도움을 구하는 행동을 살펴보고자 하였다. 이를 위해 도움 추구 행동의 선행 요인으로 지각된 목표구조를 살펴보고, 도움 추구 행동이 친구 관계의 질과 불안 및 고독에 미치는 영향을 검증하였다. 또한, 친구에게 도움을 구하는 행동이 지각된 목표구조와 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 매개하는지 확인하였다. 본 연구에서 검증한 연구 모형은 그림 1에 제시하였으며 구체적으로 살펴본 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 대학생의 도움 추구 행동은 친구 관계의 질과 불안 및 고독을 예측하는가?

연구 문제 2. 대학생의 지각된 목표구조는 도움

추구 행동과 친구 관계의 질 및 불안 및 고독을 예측하는가?

연구 문제 3. 대학생의 도움 추구 행동은 지각된 목표구조와 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 매개하는가?

연구 문제 4. 대학생의 도움 추구 행동, 친구 관계의 질, 불안 및 고독은 성별에 따라 유의미한 차이를 보이는가?

방 법

연구 대상

본 연구는 장훈장학회로부터 후원을 받아 인바이트의 Invitation-based Panel을 대상으로 자료를 수집하였다. 2020년 8월에 4년제 대학에 다니고 있는 성인 진입기 대학생을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였으며, 참가자는 만 19~29세 총

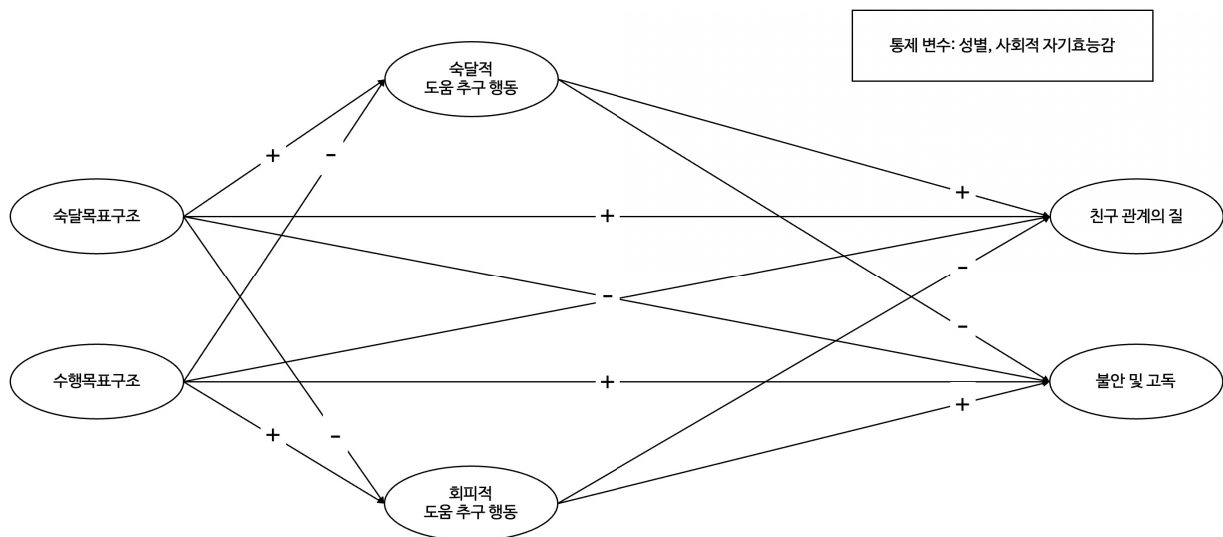


그림 1. 연구 모형

300명(남녀 각각 150명)으로 평균 연령은 23.28세로 나타났다. 수집된 자료 중 극단값으로 나타난 이상치 14명을 제외하고 최종 286명(남: 138명, 여: 148명)을 대상으로 분석을 실시하였다. 극단값은 원자료의 원점수를 표준화 점수로 변환하여 평균으로부터 삼표준편차(3SD) 범위를 벗어난 값을 기준으로 하였다. 연구는 대학 내 생명윤리심의위원회의 승인을 받아 진행하였으며, 자료 수집 전 연구 참가자들에게 연구에 대한 설명을 제공하였다. 설문 도중 참여를 원하지 않을 경우 설문에서 자유롭게 나갈 수 있도록 하였으며, 연구 참여에 대한 보상을 제공하였다. 개인 정보 보호를 위해 수집된 자료는 모두 코드로 변환하여 분석에 사용하였다.

측정 도구

도움 추구 행동

사회적 문제 상황에서 친구에게 도움을 추구하는 행동을 측정하기 위해 Karabenick(2003)이 학업적 상황에서의 도움 추구 행동을 측정하기 위해 개발한 척도를 Shin과 Ryan(2012)이 사회적 상황으로 재구성한 척도를 사용하였다. 원척도를 이중 역번역을 통해 번안하였으며 원 문항과 번역된 문항의 일치성을 검증하였다. 확인적 요인분석을 통해 성인 진입기 대학생의 사회적 도움 추구 행동에 대한 높은 내적 일치도와 구성 타당도를 확인하였다.

도움 추구 행동 척도는 숙달적 및 회피적 도움 추구 행동의 2 요인으로 구성되어 있다. 숙달적 도움 추구 행동은 문제 상황을 해결하기 위해 친구에게 도움을 구하는 적극적인 대처 방식으로 “이 문제를 해결하는 데 있어 도움이 될 만한 친구와 이야기한다”, “친구에게 이 문제를 어떻게 해결해야

할지 상의한다” 등의 문항이 포함된다. 회피적 도움 추구 행동은 문제 상황의 해결을 위해 친구에게 적절한 도움을 구하지 않고 방치하거나 회피하는 대처 방식으로, “친구에게 이 문제를 숨기려 노력한다”, “친구들과 이 문제를 이야기하는 것을 피한다” 등의 문항이 포함된다. 숙달적 및 회피적 도움 추구 행동은 각각 4문항으로 이루어졌으며, 모두 5점 리커트 척도를 사용하였다. 각 문항의 총점이 높을수록 문제 상황에서 해당 도움 추구 행동을 자주 사용하는 것을 의미한다. Shin과 Ryan(2012)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 숙달적 도움 추구 행동이 .87, 회피적 도움 추구 행동이 .80이었으며, 본 연구에서 숙달적 도움 추구 행동의 내적 일치도는 .89, 회피적 도움 추구 행동의 내적 일치도는 .94로 나타났다.

지각된 목표구조

지각된 목표구조를 측정하기 위해 Midgley와 동료들(2000)이 개발한 PALS(Patterns of Adaptive Learning Scale) 척도를 국내 박용한(2010)이 번안 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 숙달과 수행 목표구조의 2 요인으로 구성되어 있다. 숙달 목표구조는 “수업에서 열심히 하는 것, 최선을 다하는 것을 가장 중요하게 여긴다”, “새로운 아이디어와 개념을 배우는 것을 즐긴다” 등의 문항이 포함되고, 수행목표구조는 “동기들에 비해 시험에서 높은 점수를 받는 것을 중요하게 여긴다”, “다른 사람들에게 나의 능력이 뛰어나다는 것을 보여주는 것이 중요하다” 등의 문항이 포함된다. 숙달과 수행목표구조는 각각 6문항으로 이루어졌으며, 5점 리커트 척도를 사용하였다. 문항의 총점이 높을수록 개인이 해당 목표구조를 높게 지각하고 있음을 의미한다. 신종호 등(2014)의 연구에서 내적 일치

도(Cronbach's α)는 숙달목표구조 .79, 수행목표구조 .90이었으며, 본 연구에서 내적 일치도는 숙달목표구조 .82, 수행목표구조 .81로 나타났다.

친구 관계의 질

친구 관계의 질을 측정하기 위해 Paker와 Asher(1993)가 개발하고 Rose(2002)가 재구성한 척도를 이중 역 번역을 통해 번안된 척도를 사용하였다(신희영 등, 2021). 해당 척도는 긍정적 및 부정적 친구 관계의 두 하위 차원으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 그 중 긍정적 친구 관계 차원을 사용하였다. 긍정적 친구 관계는 친밀감과 정서적인 지원을 제공하고 서로 지지하는 특성을 포함하며 “서로 중요한 존재라고 느낀다”, “내가 긍정적으로 생각할 수 있도록 도와준다” 등의 문항이 포함된다. 긍정적 친구 관계는 총 9문항으로 구성되었으며, 5점 리커트 척도를 사용하였다. 문항의 총점이 높을수록 긍정적인 친구 관계를 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 신희영 등(2021)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서 내적 일치도는 .89로 나타났다.

불안 및 고독

불안 및 고독을 측정하기 위해 Gazelle과 Ladd(2003)가 개발한 Anxious Solitude 척도를 이중 역 번역을 통해 번안된 척도를 사용하였다(신희영 등, 2021). 해당 척도는 총 9개의 문항으로 “나는 혼자 있는 것을 더 좋아한다”, “자주 불안하다” 등의 문항이 포함된다. 모든 문항은 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 총점이 높을수록 불안 및 고독 수준이 높은 것을 의미한다. Sugimura와 동료들(2017)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 남녀 각각 .92와 .91로 나타났고, 신희영 등(2021)

의 연구에서 내적 일치도는 .82였으며, 본 연구에서 내적 일치도는 .86으로 나타났다.

사회적 자기효능감

사회적 자기효능감을 측정하기 위해 강한아와 김아영(2013)이 타당화한 대학생용 사회적 자기효능감 척도를 사용하였다. 해당 척도는 총 8개의 문항으로 “나는 누구와도 쉽게 대화를 이어 나갈 수 있다”, “쉽게 친해지기 어려워 보이는 사람이라도 친해지고 싶다면 먼저 다가갈 수 있다” 등의 문항이 포함된다. 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 총점이 높을수록 높은 사회적 자기효능감을 지닌 것으로 해석한다. 강한아와 김아영(2013)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 .80이었으며, 본 연구에서 내적 일치도는 .86으로 나타났다.

자료 분석

실제 자료가 이론적으로 도출한 연구 모형을 지지하는지 확인하기 위해 구조방정식을 통해 검증하였다. 분석 프로그램으로는 기초적인 통계 처리를 위해 SPSS 25.0을 활용하였고, 구조방정식 모형 분석은 R 4.1.0의 lavaan 패키지를 사용하였다. 분석의 순서는 다음과 같다. 첫째, 기술통계와 상관 분석을 통해 연구 변인들 간의 관련성을 검증하였다. 둘째, 확인적 요인분석(CFA)을 통해 성인 진입기 대학생의 도움 추구 행동 척도의 2 요인 모형에 대한 모형 적합도를 확인하였다. 셋째, 구조방정식을 통해 지각된 목표구조, 도움 추구 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계를 검증하였다. 자료의 결측치는 최대우도법(Full Information Maximum Likelihood)을 활용하여 처리하였고, bootstrapping을 통해 매개효과를 검

증하였다(Bollen & Stine, 1990).

결 과

기술통계 및 상관 분석

연구 변인들의 기술통계 및 상관 분석 결과를 표 1에 제시하였다. 변인들의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2.0과 7.0 이하로 변인들의 분포가 정상분포라는 가정을 충족하는 것으로 확인되었다(Curran et al., 1996). 변인 간 상관을 살펴보면, 숙달적 도움 추구 행동은 숙달목표구조($r=.29, p<.01$), 친구 관계의 질($r=.38, p<.01$)과 정적 상관을 보인 반면, 회피적 도움 추구 행동은 수행목표구조($r=.12, p<.05$), 불안 및 고독($r=.20, p<.01$)과 정적 상관을 보였으며, 친구 관계의 질($r=-.13,$

$p<.05$)과 부적 상관을 보였다. 사회적 자기효능감은 숙달목표구조($r=.13, p<.05$), 숙달적 도움 추구 행동($r=.22, p<.01$), 친구 관계의 질($r=.37, p<.01$)과 정적 상관을 보였으며, 불안 및 고독($r=-.34, p<.01$)과 부적 상관을 보였다. 연구 변인의 성별에 따른 차이를 알아보기 위해 t -검정을 실시한 결과를 표 2에 제시하였다. 분석 결과, 남성이 여성보다 높은 회피적 도움 추구 행동($t=4.32, p<.001, d=.52$)을 보이는 것으로 나타났으며 중간 정도의 효과 크기를 보고했다(Cohen, 1992).

측정 모형의 검증

측정 모형을 검증하기 전 문항묶음(parceling)을 통해 척도의 잠재 변인을 측정 변인으로 구성하였다. 문항묶음은 개별 문항보다 지표의 연속적인 특성을 나타내며, 개별 문항 분포의 비정규성을

표 1. 변인 간 상관관계 및 기술통계 ($N = 286$)

변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 숙달목표구조	1						
2. 수행목표구조	.29**	1					
3. 숙달적 도움 추구 행동	.29**	.18**	1				
4. 회피적 도움 추구 행동	.10	.12*	-.30**	1			
5. 친구 관계의 질	.20**	.19**	.38**	-.13*	1		
6. 불안 및 고독	-.03	.19**	.11	.20**	.09	1	
7. 사회적 자기효능감	.13*	.11	.22**	-.03	.37**	-.34**	1
평균	3.42	3.62	3.60	2.65	3.31	3.26	3.09
표준편차	0.67	0.63	0.80	0.97	0.74	0.75	0.73
범위	1 - 5	1.67 - 5	1.50 - 5	1 - 5	1 - 5	1.11 - 5	1 - 5
왜도	-0.32	0.07	-0.31	0.06	-0.32	0.01	-0.11
첨도	0.82	0.12	-0.16	-0.67	0.14	-0.46	0.14

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

표 2. 연구 변인의 성별에 따른 평균, 표준 편차 및 차이 검증 결과

변인	남성 (n=138)		여성 (n=148)		t (p)	Cohen's d
숙달목표구조	3.46	0.75	3.39	0.59	0.88	0.10
수행목표구조	3.63	0.68	3.60	0.59	0.44	0.05
숙달적 도움 추구 행동	3.54	0.78	3.67	0.81	1.38	0.16
회피적 도움 추구 행동	2.90	0.93	2.41	0.96	4.32***	0.52
친구 관계의 질	3.31	0.66	3.30	0.81	0.09	0.01
불안 및 고독	3.25	0.75	3.26	0.76	-0.10	0.01
사회적 자기효능감	3.15	0.69	3.03	0.76	1.36	0.17

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

상쇄할 수 있기 때문에 보다 정규성에 가까워질 수 있고(Hau & Marsh, 2004), 모형 적합도를 높일 수 있다는 장점을 가지고 있다(Nasser & Wisenbaker, 2003). 본 연구의 목적은 개별 문항의 특성이나 수행 수준이 아닌 구인 간의 구조적 관계를 확인하는 데 있기 때문에, 문항묶음을 실시하여 분석하였다. 확인적 요인분석을 실시하여 측정 모형의 적합성을 확인한 결과 $\chi^2/df=1.69$, $p < .001$, CFI=.94, TLI=.94, RMSEA=.05 (90% C.I.: .04 - .06)로 나타나 측정 모형의 모형 적합도는 적절한 것으로 나타났다.

구조 모형의 검증

지각된 목표구조와 도움 추구 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 간의 관계에 대한 최종 모형을 그림 2에 제시하였다. 최종 모형의 모델 적합도 지수는 $\chi^2/df=1.70$, $p < .001$, CFI=.94, TLI=.93, RMSEA=.05 (90% C.I.: .04 - .06)로 구조 모형의 모델 적합도는 높은 것으로 나타났다. 최종 모형의 지각된 목표구조와 도움 추구 행동은 친구 관

계의 질과 불안 및 고독을 각각 총 분산(variance)의 25.8%와 38%를 설명하는 것으로 나타났다.

첫 번째 연구 문제인 도움 추구 행동과 친구 관계의 질, 불안 및 고독의 관계에 있어, 숙달적 도움 추구 행동은 친구 관계의 질($\beta=.17$, $p < .05$)과 정적 관계를, 회피적 도움 추구 행동은 불안 및 고독($\beta=.27$, $p < .01$)과 정적 관계를 나타냈다.

두 번째 연구 문제인 지각된 목표구조, 도움 추구 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독의 관계에 대해 살펴본 결과, 숙달적 도움 추구 행동($\beta=.33$, $p < .001$)과 정적 관계를 보이고 불안 및 고독($\beta=-.25$, $p < .01$)과 부적 관계를 보인 반면, 수행목표구조는 불안 및 고독($\beta=.23$, $p < .01$)과 정적 관계를 보였다. 또한, 숙달적 도움 추구 행동은 친구 관계의 질($\beta=.29$, $p < .001$), 불안 및 고독($\beta=.41$, $p < .001$)과 정적 관계를 보인 반면, 회피적 도움 추구 행동은 불안 및 고독($\beta=.33$, $p < .001$)과 정적 관계를 보였다.

세 번째 연구 문제인 지각된 목표구조, 도움 추구 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독의 관계에서 도움 추구 행동이 매개 역할을 하는지 검증하

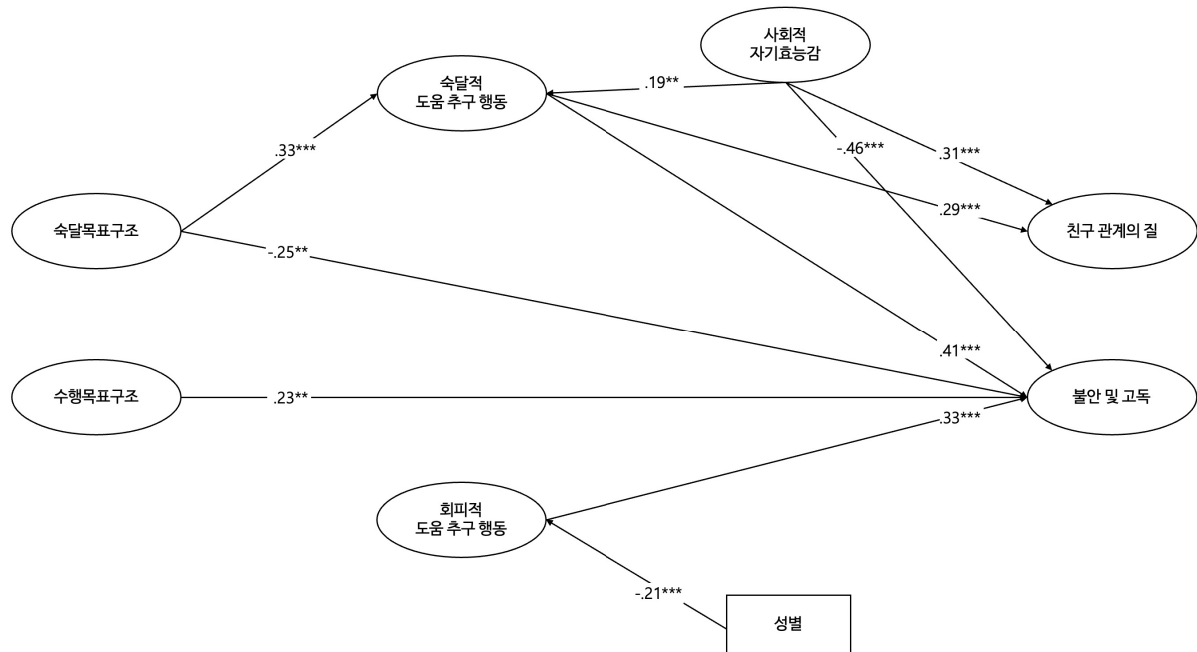


그림 2. 연구 모형의 경로계수

주. 유의미한 경로만을 포함함. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 3. 매개효과 검증 결과

경로	비표준화	표준화	95% C.I.	
	<i>B</i>	β	lower	upper
숙달목표구조 → 숙달적 도움 추구 행동 → 친구 관계의 질	.12	.11	.05	.25

기 위해 부트스트래핑을 실시하였다(Preacher et al., 2007). 1,000번의 무선 표집을 통해 95% 신뢰 구간을 산출한 결과(Bollen & Stine, 1990), 신뢰 구간 사이에 0을 포함하지 않을 경우 매개효과가 .05 수준에서 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다. 부트스트래핑을 실시하여 도움 추구 행동의 매개효과를 검증한 결과를 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 숙달목표구조가 숙달적 도움 추구 행동을 통해 친구 관계의 질에 미치는 영향($\beta = .11$, 95%

C.I.: .05 - .25)이 유의한 것으로 나타났다.

네 번째 연구 문제인 도움 추구 행동, 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 수준에서 성별에 따라 유의미한 차이가 있는지 검증하기 위해 성별에 따른 *t*-검정을 실시한 결과 회피적 도움 추구 행동에 있어 남녀 차이가 유의미하게 나타났으므로 회피적 도움 추구 행동에 성별에 따른 효과를 통제하였다. 또한, 도움 추구 행동과 친구 관계의 질 및 불안 및 고독에 사회적 자기효능감과 성별이 미치는 효과를 살

펴보기 위해 해당 변인을 통제 변수로 투입하였다. 분석 결과 개인의 사회적 자기효능감은 숙달적 도움 추구 행동($\beta=.19, p<.01$), 친구 관계의 질($\beta=.31, p<.001$)과 정적 관계를, 불안 및 고독($\beta=-.46, p<.001$)과 부적 관계를 나타냈으며, 여성이 남성에 비해 낮은 회피적 도움 추구 행동($\beta=-.21, p<.001$)을 보였다. 친구 관계의 질 및 불안 및 고독 수준에 있어 성별에 따른 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

논 의

성인 진입기의 개인은 청소년기와는 달라진 환경에서 학업 및 사회적으로 다양한 어려움과 문제 상황을 경험한다. 개인이 직면한 문제 상황에서 대처하는 방식은 개인의 심리 사회적 적응에 중요한 영향을 미칠 수 있다(Spence et al., 2007). 혼자 힘으로 해결하기 어려운 문제에 직면했을 때, 믿을만한 타인에게 도움을 구하는 것은 적응적인 대처 전략이 될 수 있다(Karabenick, 2004). 선행 연구들은 학업 장면에서의 도움 추구 행동이 문제 해결 및 적응에 도움이 된다는 근거를 청소년을 대상으로 제시해 왔으나(Rose & Asher, 2004), 청소년기 이후의 개인과 사회적 장면에 대한 탐색은 제한적으로 이루어졌다. 이에 본 연구는 청소년기와 성인기의 과도기에 해당하는 성인 진입기의 대학생을 대상으로 사회적인 장면에서 혼자 해결하기 어려운 문제 상황에 직면했을 때 친구에게 도움을 구하는 행동에 초점을 맞추어 살펴보았다.

분석 결과, 성인 진입기의 대학생은 문제 상황에서 친구에게 도움을 구하는 대처 방식을 사용하는 데 있어 개인차를 보였으며, 이는 친구 관계의 질

과 불안 및 고독 수준과 유의미한 관련성을 보였다. 또한, 속한 그룹에서의 지각된 목표구조는 개인이 친구에게 도움을 구하는 행동에 유의미한 영향을 주었으며, 도움 추구 행동은 개인의 지각된 목표구조와 친구 관계의 질, 불안 및 고독 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 구체적인 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

친구에게 도움을 구하는 숙달적 도움 추구 행동은 친구 관계의 질, 불안 및 고독과 정적 관계를 보인 반면, 회피적 도움 추구 행동은 불안 및 고독과 정적 관계를 보였다. 이는 개인이 문제 상황에서 친구에게 적절한 도움을 구하는 것이 어려운 문제를 해결할 가능성을 높일 뿐만 아니라 친구와 도움을 주고받는 상호작용을 통해 친구 관계를 의미 있게 발전시킬 수 있다는 근거를 제시한다(Hiatt et al., 2015). 개인이 문제 상황에서 친구로부터 도움을 구하는 행동은 친밀감과 신뢰를 바탕으로 하기 때문에 이러한 자기 개방(self-disclosure)을 기반으로 한 가까운 친구와의 상호작용은 관계의 질을 촉진하는 중요한 사회적 맥락을 제공할 수 있을 것이다. 반면, 친구에게 도움을 구하지 않고 문제를 숨기며 회피하는 행동은 결과적으로 문제 상황을 해결하거나 개선하지 못하여 스트레스 상황에 지속적으로 노출될 뿐만 아니라 제한된 친구 관계를 경험하게 됨으로써 불안 및 고독으로 이어질 수 있음을 보여준다.

예상한 바와 다르게, 숙달적 도움 추구 행동은 불안 및 고독 수준과도 정적 관계를 보였다. 이러한 결과는 두 가지로 해석해 볼 수 있다. 첫째, 높은 수준의 불안 및 고독은 개인이 혼자 해결하기 어려운 문제 상황에 직면하였기에 스트레스에 의해 나타난 결과일 수 있다. 문제 상황은 그 자체로 개인에게 불안을 유발하는 요인이 될 수 있으며, 특

히 과거에 비슷한 문제 상황을 경험했을 경우 과거의 외상 경험이 개인의 불안 수준을 더욱 높이는 데 기여할 수 있기 때문이다(강민지, 김광웅, 2008). 또한, 불안 수준이 높은 개인이 타인에게 도움을 구하는 사회적 지지 추구 대처를 더 자주 사용한다는 선행 연구 결과를 고려할 때(Cummings et al., 2014), 불안과 숙달적 도움 추구 행동 간의 정적 관계는 높은 불안 수준이 도움 추구 행동으로 이어졌을 가능성도 고려해야 할 것이다. 본 연구는 횡단 자료를 사용하여 불안 및 고독과 도움 추구 행동 간의 관계에 대한 방향성을 명확히 검증할 수 없었으나, 후속 연구에서는 종단 자료를 바탕으로 불안 및 고독과 도움 추구 행동 간 관계의 방향성을 검증하는 것이 필요할 것이다. 둘째, 숙달적 도움 추구 행동과 불안 및 고독 간의 관계에 공동 반추(co-rumination)가 관여했을 수 있다. 공동 반추는 타인과 문제 상황에 대해 과도하게 반복적으로 논의하는 것을 의미한다(Rose, 2002). 공동 반추는 친밀한 타인과 문제 상황을 공유하여 관계의 질을 높이는 데 기여할 수 있으나, 동시에 문제 상황에 대해 반복적으로 자세하게 생각하고 고민하며 부정적인 감정에 초점을 맞추는 반추의 특성을 그대로 반영하기 때문에 내현화 문제를 심화시킬 수 있다(Bastin et al., 2021). 따라서 후속 연구에서는 도움 추구 행동을 살펴보는 데 있어 공동 반추의 영향을 함께 고려해야 할 것이다.

개인이 숙달적 목표구조를 지각할 경우 친구에게 도움을 구하는 행동을 많이 보이고 높은 친구 관계의 질과 낮은 불안 및 고독을 보고한 반면, 개인이 수행 목표구조를 지각할 경우 높은 불안 및 고독을 보고하였다. 이는 개인의 지각된 목표구조가 문제에 대한 대처 방식 및 행동에 영향을 미친다는 선행 연구와 일치하는 결과이다(Meece et al., 2006).

개인이 소속된 집단에서 성장과 발전이 중요하다는 메시지를 지각할 경우 이들은 유능감의 향상을 위해 적응적인 자기 조절 전략과 대처 방식을 사용할 것이다. 반면, 개인이 소속된 집단에서 타인에게 자신의 유능함을 보여주는 것이 중요하다는 메시지를 지각할 경우 이들은 자신의 약점을 타인에게 보여주는 것을 회피하려는 대처 방식을 더 많이 사용할 것이다. 본 연구의 결과는 대학생들이 속한 학과와 강의실에서 지각하는 목표구조가 사회적인 문제 상황에서 대처하는 방식에도 반영이 되어 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다는 면에서 의의가 있다. 이러한 결과는 학과와 강의실이 학업을 수행하는 공간이자 동시에 사회적인 공간이기도 하며, 교수 및 또래와의 학업 활동을 통해 지각하는 목표구조는 사회적 상호작용에도 중요한 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

친구에게 도움을 구하는 행동은 지각된 숙달적 목표구조와 친구 관계의 질 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이는 개인의 행동이 속한 환경적 요인과 인지적 요인의 영향을 받는다고 설명하는 사회 인지 이론(Ames, 1992)에 부합하는 결과이다. 본 연구의 결과는 개인이 속한 그룹에서 지각하는 목표구조에 따라 그에 부합하는 대처 방식 및 행동을 보이고, 개인의 지각된 목표구조는 문제 상황에서의 대처 방식을 매개로 친구 관계의 질에도 중요한 영향을 미칠 수 있음을 강조한다.

성인 진입기 대학생의 지각된 목표구조, 도움 추구 행동, 친구 관계의 질, 불안 및 고독 간의 관계를 보다 명확히 이해하기 위해 본 연구에서는 사회적 자기효능감과 성별의 효과를 함께 살펴보았다. 사회적 자기효능감은 숙달적 도움 추구 행동, 친구 관계의 질과 정적 관계를 불안 및 고독과는 부적 관계를 보였다. 이는 사회적 자기효능감이 높은 개

인이 친구에게 보다 적극적으로 도움을 추구하는 행동을 보이며, 높은 관계의 질과 낮은 불안 및 고독을 경험한다는 것을 의미한다. 성별에 따른 차이를 살펴본 결과 남성은 여성에 비해 높은 회피적 도움 추구 행동을 보이는 것으로 나타났으며, 친구 관계의 질과 불안 및 고독 수준에서는 유의미한 성차가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 관계 중심적이고 상호의존적인 특성을 보이는 여성에 비해 독립적인 특성을 보이는 남성의 특성이 반영된 결과일 수 있다(Cyranowski et al., 2000). 그러나 본 연구에서 친구 관계의 질과 불안 및 고독 수준에 있어 선행 연구와 달리 유의미한 성차가 발견되지 않은 만큼 다양한 집단의 자료를 바탕으로 추후 연구에서 성별 차에 대한 추가 검증이 필요할 것이다.

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 횡단 자료를 사용하여 시간의 흐름에 따라 개인의 지각된 목표구조, 도움 추구 행동, 친구 관계의 질과 불안 및 고독 수준이 어떻게 변화하는지 설명하지 못하였다는 아쉬움이 있다. 후속 연구에서는 종단 자료를 바탕으로 개인의 지각된 목표구조가 변화하는 사회적 맥락에 따라 어떠한 차이를 보이는지, 그리고 이러한 차이는 도움 추구 행동, 친구 관계의 질, 불안 및 고독 수준에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 지각된 목표구조가 도움 추구 행동을 매개로 친구 관계의 질과 불안 및 고독에 미치는 고유 영향을 검증하기 위해 연구 모형에서 개인의 사회적 자기효능감을 통제 변인으로 사용하였다. 그러나 사회적 자기 효능감은 도움 추구 행동의 중요한 조절 변인의 역할을 할 수도 있다. 사회적 자기효능감이 높은 개인은 타인과 사회적 관계를 잘 형성하고 유지할 수 있다는 믿음을 가지고 있기 때문에 문제 상황에 직면했을 때에도 보다 수

월하게 친구에게 도움을 요청할 것이기 때문이다. 후속 연구에서는 친구에게 도움을 구하는 행동을 살펴보는 데 있어 사회적 자기효능감의 역할을 더욱 적극적으로 고려해야 할 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 지각된 목표구조와 도움 추구 행동, 친구 관계의 질, 불안 및 고독을 측정하는 데 있어 모두 자기 보고에 의존했다는 한계가 있다. 개인이 지각하는 목표구조와 문제 상황에서 개인이 보이는 대처 방식을 이해하는 데 있어 자기 보고식 측정 도구는 정확한 정보를 제공한다는 장점이 있다. 그러나 모든 변인을 자기 보고 측정 방법에 기반할 경우 효과를 과대 추정할 가능성이 있다. 후속 연구에서는 쌍별(dyadic) 자료를 사용하여 분석하거나 다수의 출처에 의한 데이터 수집을 고려할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 성인 진입기 대학생이 사회적인 문제 상황에 직면했을 때 보이는 대처 방식 중 친구에게 도움을 구하는 행동에 대한 이해를 확장하였다는 데에 의의가 있다. 연구 결과는 성인 진입기 대학생이 경험하는 다양한 스트레스 상황에서 가까운 친구에게 도움을 구하는 행동이 적응적인 대처 방식이 될 수 있다는 점을 강조하며, 개인이 속한 그룹 내에서 지각하는 목표구조는 이러한 개인의 대처 방식에 중요한 영향을 줄 수 있다는 점을 시사한다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 강민지, 김광웅 (2018). 사회적 상황에서의 외상 경험에 따른 청소년의 사회불안: 또래관계의 중재 효과. **청소년상담연구**, **16**(1), 87-101.
- 강한아, 김아영 (2013). 대학생용 사회적 자기효능감 척도 개발 및 타당화. **교육심리연구**, **27**(2), 263-283.
- 경선정, 박채림, 신희영 (2021). 다차원적 관계의 지지와 갈등이 우울과 회복탄력성에 미치는 영향: 연령의 상호작용 효과. **한국심리학회지: 발달**, **34**(3), 87-114.
- 김성수 (2013). 청소년이 지각하는 가족관계가 우울/불안, 위축행동, 공격성에 미치는 영향: 교사지지, 친구지지의 조절효과. **청소년상담연구**, **21**(2), 342-364.
- 박용한 (2010). 협동학습이 대학생의 성취목표지향성, 학습동기, 학업성취도에 미치는 영향. **아시아교육연구(Asian Journal of Education)**, **11**(1), 91-119.
- 신종호, 최효식, 연은모 (2014). 학교목표구조, 개인목표성향 및 학업적 자기평가가 학습자의 실수 인식에 미치는 영향. **교육심리연구**, **28**(1), 225-249.
- 신희영 (2022). 친구와 도움의 사회적 연결망 탐색: 연결망 구조, 개인 간 상호작용, 사회적 영향을 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, **41**(1), 39-61.
- 신희영, 장유진, 박채림 (2021). 초기 청소년의 지각된 관계적 지지 프로파일과 사회적 적응 행동. **한국심리학회지: 발달**, **34**(1), 21-46.
- 정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처 전략 및 대학생활 적응의 관계. **한국심리학회지: 발달**, **27**(4), 117-140.
- 주유선 (2020). 청년의 사회적 지지. **보건복지포럼**, **2020**(6), 59-68.
- About, F. E., & Mendelson, M. J. (1996). Determinants of friendship selection and quality: Developmental perspectives. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds.), *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence* (pp. 87 - 112). Cambridge University Press.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, **84**(5), 261-271.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, **80**(3), 260-267.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.260>
- Anderman, E. M., Austin, C. C., & Johnson, D. M. (2002). The development of goal orientation. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 197 - 220). Academic Press.
- Angelopoulos, M., & Catano, V. M. (1993). International and Canadian students' choice of helping source: It depends on the problem. *Journal of College Student Development*, **34**(5), 377-378.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, **1**(2), 68-78.

- <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc.
- Bastin, M., Luyckx, K., Raes, F., & Bijttebier, P. (2021). Co-rumination and depressive symptoms in adolescence: Prospective associations and the mediating role of brooding rumination. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(5), 1003 - 1016.
<https://doi.org/10.1007/s10964-021-01412-4>
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological Methodology, 20*(1), 115-140.
<https://doi.org/10.2307/271084>
- Bowker, J. C., & Raja, R. (2011). Social withdrawal subtypes during early adolescence in India. *Journal of Abnormal Child Psychology, 39*(2), 201-212.
<https://doi.org/10.1007/s10802-010-9461-7>
- Buhrmester, D., & Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. In K. J. Rotenberg (Ed.), *Disclosure processes in children and adolescents* (pp. 10-56). Cambridge University Press.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist, 10*(4), 275-286.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040.10.4.275>
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin, 112*(1), 155 - 159.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127*(1), 87-127.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Cummings, C. M., Caporino, N. E., & Kendall, P. C. (2014). Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychological Bulletin, 140*(3), 816-845.
<https://doi.org/10.1037/a0034733>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Cyranowski, J. M., Frank, E., Young, E., & Shear, M. K. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: a theoretical model. *Archives of General Psychiatry, 57*(1), 21-27.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.57.1.21>
- Del Valle, J. F., Bravo, A., & Lopez, M. (2010). Parents and peers as providers of

- support in adolescents' social network: A developmental perspective. *Journal of Community Psychology*, 38(1), 16-27.
<https://doi.org/10.1002/jcop.20348>
- Elliot, A. H., & McGregor, H. A. (2001). A 2 x 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 501-519.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.3.501>
- Findlay, L. C., Coplan, R. J., & Bowker, A. (2009). Keeping it all inside: Shyness, internalizing coping strategies and socio-emotional adjustment in middle childhood. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 47-54.
<https://doi.org/10.1177/0165025408098017>
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115.
<https://doi.org/10.2307/1130905>
- Gazelle, H., & Ladd, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, 74(1), 257-278.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00534>
- Gazelle, H., & Rudolph, K. D. (2004). Moving toward and away from the world: Social approach and avoidance trajectories in anxious solitary youth. *Child Development*, 75(3), 829-849.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00709.x>
- Grant, H., & Dweck, C. S. (2003). Clarifying achievement goals and their impact. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 541-553.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.3.541>
- Hau, K. T., & Marsh, H. W. (2004). The use of item parcels in structural equation modelling: Non-normal data and small sample sizes. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 57(2), 327-351.
<https://doi.org/10.1111/j.2044-8317.2004.tb00142.x>
- Hiatt, C., Laursen, B., Mooney, K. S., & Rubin, K. H. (2015). Forms of friendship: A person-centered assessment of the quality, stability, and outcomes of different types of adolescent friends. *Personality and Individual Differences*, 77, 149-155.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.12.051>
- Hussong, A. M. (2000). Distinguishing mean and structural sex differences in adolescent friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(2), 223-243.
<https://doi.org/10.1177/026540750017004>
- Kaplan, A., Gheen, M., & Midgley, C. (2002). Classroom goal structure and student disruptive behaviour. *British Journal of Educational Psychology*, 72(2), 191-211.
<https://doi.org/10.1348/000709902158847>

- Karabenick, S. A. (2003). Seeking help in large college classes: A person-centered approach. *Contemporary Educational Psychology, 28*(1), 37-58.
[https://doi.org/10.1016/S0361-476X\(02\)00012-7](https://doi.org/10.1016/S0361-476X(02)00012-7)
- Karabenick, S. A. (2004). Perceived achievement goal structure and college student help seeking. *Journal of Educational Psychology, 96*(3), 569-581.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.3.569>
- Karabenick, S. A., & Knapp, J. R. (1988). Help seeking and the need for academic assistance. *Journal of Educational Psychology, 80*(3), 406-408.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.406>
- Kroger, J. (2003). What transits in an identity status transition? *Identity: An International Journal of Theory and Research, 3*(3), 197-220.
https://doi.org/10.1207/S1532706XID0303_02
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Levy-Tossman, I., Kaplan, A., & Assor, A. (2007). Academic goal orientations, multiple goal profiles, and friendship intimacy among early adolescents. *Contemporary Educational Psychology, 32*(2), 231-252.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.06.001>
- Markiewicz, D., Brendgen, M., Markiewicz, D., Doyle, A. B., & Bukowski, W. M. (2001). The relations between friendship quality, ranked-friendship preference, and adolescents' behavior with their friends. *Merrill-Palmer Quarterly, 47*(3), 395-415.
<https://doi.org/10.1353/mpq.2001.0013>
- Meece, J. L., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). Classroom goal structure, student motivation and academic achievement. *Annual Review of Psychology, 57*, 478-503.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070258>
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K. E., & Urdan, T. (2000). *Manual for the Patterns of Adaptive Learning Scales*. University of Michigan.
- Nasser, F., & Wisenbaker, J. (2003). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling on measures of fit in confirmatory factor analysis. *Educational and Psychological Measurement, 63*(5), 729-757.
<https://doi.org/10.1177/0013164403258228>
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology, 29*(4), 611-621.
<https://doi.org/10.1037/0012-1649.29.4.611>
- Patrick, H., Kaplan, A., & Ryan, A. M. (2011). Positive classroom motivational environments: Convergence between

- mastery goal structure and classroom social climate. *Journal of Educational Psychology, 103*(2), 367-382.
<https://doi.org/10.1037/a0023311>
- Peter, D., & Gazelle, H. (2017). Anxious solitude and self-compassion and self-criticism trajectories in early adolescence: Attachment security as a moderator. *Child Development, 88*(6), 1834-1848.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12926>
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescription. *Multivariate Behavioral Research, 42*(1), 185-227.
<https://doi.org/10.1080/00273170701341361>
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development, 73*(6), 1830-1843.
<https://doi.org/10.1111/1467-8624.00509>
- Rose, A. J., & Asher, S. R. (2004). Children's strategies and goals in response to help-giving and help-seeking tasks within a friendship. *Child Development, 75*(3), 749-763.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00704.x>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin, 132*(1), 98-131.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. (2009). Social withdrawal in childhood. *Annual Review of Psychology, 60*, 141-171.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163642>
- Ryan, A. M., & Shin, H. (2011). Help-seeking tendencies during early adolescence: An examination of motivational correlates and consequences for achievement. *Learning and Instruction, 21*(2), 247-256.
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.0>
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology, 16*(4), 799-806.
<https://doi.org/10.1017/S0954579404040015>
- Sherer, M., & Adams, C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological Reports, 53*(3), 899-902.
<https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.3.899>
- Shin, H. (2018). The role of friends in help-seeking tendencies during early adolescence: Do classroom goal structures moderate selection and influence of friends? *Contemporary Educational Psychology, 53*, 135-145.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.03.002>
- Shin, H., & Ryan, A. M. (2012). How do young adolescents cope with social

- problems? An examination of social goals, coping with friends, and social adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 32(6), 851-875.
<https://doi.org/10.1177/0272431611429944>
- Spence, P. R., Lachlan, K. A., & Burke, J. M. (2007). Adjusting to uncertainty: Coping strategies among the displaced after Hurricane Katrina. *Sociological Spectrum*, 27(6), 653-678.
<https://doi.org/10.1080/02732170701533939>
- Sugimura, N., Berry, D., Troop-Gordon, W., & Rudolph, K. D. (2017). Early social behaviors and the trajectory of peer victimization across the school years. *Developmental Psychology*, 53(8), 1447-1461.
<https://doi.org/10.1037/dev0000346>
- Terry, D. J., Rawle, R., & Callan, V. J. (1995). The effects of social support on adjustment to stress: The mediating role of coping. *Personal Relationships*, 2(2), 97-124.
<https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1995.tb00080.x>
- Turner, J. C., Midgley, C., Meyer, D. K., Gheen, M., Anderman, E. M., Kang, Y., & Patrick, H. (2002). The classroom environment and students' reports of avoidance strategies in mathematics: A multimethod study. *Journal of Educational Psychology*, 94(1), 88-106.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.1.88>
- van Rijsewijk, L. G., Snijders, T. A., Dijkstra, J. K., Steglich, C., & Veenstra, R. (2020). The interplay between adolescents' friendships and the exchange of help: A longitudinal multiplex social network study. *Journal of Research on Adolescence*, 30(1), 63-77.
<https://doi.org/10.1111/jora.12501>
- Wang, A., Chen, L., Zhao, B., & Xu, Y. (2006). First-Year Students' Psychological and Behavior Adaptation to College: The Role of Coping Strategies and Social Support. *Online Submission*, 3(5), 51 - 57.
- Waters, T. E., & Fivush, R. (2015). Relations between narrative coherence, identity, and psychological well-being in emerging adulthood. *Journal of Personality*, 83(4), 441-451.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12120>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>

An Investigation of Emerging Adults' Social Coping: Help-seeking from Friends

Chaerim Park¹

Huiyoung Shin²

Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Doctoral Student¹

Department of Psychology, Jeonbuk National University/ Associate Professor²

The goal of the current study was to investigate emerging adults' help-seeking from friends as one of the adaptive coping strategies in stressful social situations. Participants included 300 emerging adults who were currently enrolled in college ($M_{\text{age}} = 23.28$; 48.3% male). They self-reported their perceived goal structures, help-seeking from friends, and levels of friendship quality, anxious solitude, and social self-efficacy. A confirmatory factor analysis supported the two-factor structure of help-seeking from friends: Mastery and Avoidance. Structural equation modeling results indicated that individuals' perceived goal structures were linked to different types of help-seeking from friends, and different types of help-seeking were associated with levels of friendship quality and anxious solitude. Further, mastery help-seeking from friends mediated the associations between perceived mastery goal structures and friendship quality. The results underscore that help-seeking from friends can be an adaptive coping strategy in stressful social situations and individuals' perceptions of goal-related messages can have important implications for emerging adults' help-seeking from friends.

Keywords : Emerging Adulthood, Help-seeking from Friends, Perceived Goal Structures, Friendship Quality, Anxious Solitude