

Self-leadership, Self-determination, Interpersonal Relationship Impact on Adaptation to College Life

Mi-Kyung Jeon^{1#}, Jae-Woo Oh²⁺

¹ Department of Nursing, Munkyeong University, 161, Daehak-gil, Hogye-myeon, Mungyeong-si, Gyeongsangbuk-do, Korea

² Department of Nursing, Konyang University, 158, Gwanjeodong-ro, Seo-gu, Daejeon, Korea

Abstract

The purpose of this study is to investigate the relationship between self-leadership, self-determination, interpersonal skills, and adaptation to college life. And 191 students who agreed to participate in the study. The collected data were analyzed by SPSS 20.0 program. The results showed that self-leadership was $3.45 \pm .50$ perceived by college students, self-determinacy was $3.49 \pm .55$, interpersonal skills average was $2.86 \pm .32$, $3.15 \pm .38$, indicating a positive correlation between college life adjustment and self-leadership, self-determination, and interpersonal skills. The university life satisfaction showed the greatest influence on the adaptation to college life and the explanatory power was 21.7%. In order to help adapt to college life, it is necessary to develop a program to improve university life satisfaction because it guarantees autonomy of self-determination of college students, increases the self-determination, and affects university life satisfaction.

Key words: college student, self-leadership, self-determination, interpersonal relationship, college life adaptation

1. 서론

1. 연구의 필요성

대학생은 발달과업 상 성인초기에 해당하는 시기로 부모에게서 정서적 분리와 더불어 사회생활을 준비하며, 사회인으로서 책임과 의무, 인간으로서의 성숙과 자기가 완전히 형성되며 보다 승화된 방법으로 과업을 이루는 시기이다(Choi, 2009). 대학생은 새로운 환경과 다양한 대인관계를 형성하고 풍부한 경험을 통해 자아정체감을 형성하고, 학문에 대한 전문적 역량을 키워

사회 구성원으로 역할을 달성하기 위해 노력해야 하는 중요한 시기이다. 그러나 청소년 시기에는 대학 입시 준비로 다양한 대인관계와 경험이 필요 함에도 입시 위주의 학업에 많은 시간을 소요하고 있는 것이 우리나라 청소년 시기의 교육 현실이기도 하다. 그렇기 때문에 청소년기와 성인기에 발달과업과 관련된 다양한 경험들을 하지 못하고 타율에 의한 의존적이고 수동적인 생활과 개인의 적성이나 흥미 등을 충분히 고려하지 않고 주로 성적이나 취업, 부모의 요구에 의해서 대학에 진학하는 경우가 많으며, 그로인해 대학생들은 좌절과 갈

[#] The 1st author: Mi-Kyung Jeon, Tel. +82-54-559-1269, Fax. +82-54-559-1189, e-mail. jeonmk4311@nate.com

⁺ Corresponding author: Jae-Woo Oh, Tel. +82-42-600-8573, e-mail. ojw77@konyang.ac.kr

등을 경험하고, 대학생활에 적응하기란 매우 어려운 일이다.(Lee & Yu, 2008).

적응은 대학이라는 새로운 환경과 그 환경의 끊임없는 변화에 따라 자신의 상태를 변화시켜 환경 조건이나 변화에 따라 생활하기 쉽게 변화해가는 대처과정으로(Yun & Min, 2014), 대학에서의 생활양식은 청소년기의 생활양식에서 탈피하여 성인의 생활양식과 유사하다는 점에서 대학생활의 적응은 성인기의 성공적인 적응과 기능에 많은 영향을 미치게 될 것으로 보고하고 있다(Lee, *et. al.*, 2004). 대학생활에서의 부적응은 앞으로 개인의 삶에 대한 불안을 느끼게 할 뿐만 아니라 성인으로서의 사회생활을 영위하는데도 장애요인으로 작용하게 된다. 대학생활에 적응하지 못하게 되는 경우 스트레스로 인해 신체적 증상을 경험하게 되고 두려움을 가지게 되며, 정서적 유대감 형성과 긍정적인 대인관계를 형성하는 능력을 발휘하지 못하고 원만한 대인관계를 형성하지 못하면서 고립감과 공허감 등의 심리적 어려움을 경험하게 된다(Lee, 2011). 그러므로 대학생에게 대학생활에서 경험하는 다양한 어려움들을 효율적이고 합리적으로 접근하여 대학생활에 긍정적으로 적응할 수 있도록 도와주는 활동은 매우 필요하다고 할 수 있다(Song & Jang, 2010).

우리나라 교육은 초등학교에서부터 고등학교 시절까지 자신이 정한 또는 부모님 정해진 대학에 진학하기까지 하나의 목표를 가지고 학교생활을 하게 된다. 목표된 대학에 진학을 하게 되면 일시적으로 목표를 잃고 혼돈 속에서 시간을 보내는 경향이 많으며, 스스로 시간을 배분하고 활용하며 목표를 가지고 주어진 일과를 잘 관리하는 통제된 생활에 익숙했던 이들에게는 어려운 과제일 수밖에 없다. 최근에 대학에서 가장 관심 있게 다루고 있는 문제 중의 하나가 중도에 자퇴를 하거나 다른 대학의 진학과 전공을 위하여 휴학을 하는 학생들을 관리하는 것으로 이는 대학생활에 잘 적응하지 못하고 있다는 반증이라고 할 수 있기 때문이다. 자신의 생활환경인 대학에서 잘 적응하는 사람은 자기의 욕구를 달성하는 것으로 판단되며, 대인관계에서 경험 할 수

있는 어려움을 해결하고 당면한 다양한 문제를 해결할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 나아가 성인기에서 애착, 자아 존중감, 대인관계에 영향을 주는 것은 이미 밝혀진 바이다.

대학생의 대인관계 능력이 중요한 이유는 앞으로의 삶의 단계에서 대인관계가 차지하는 비중은 점점 더 커지고 대부분 사회가 인간에게 영향을 미치고 또 인간이 사회에 영향을 미치게 되는 순환적인 사이클 속에서 살아가게 되기 때문이다(Cho, 2011). 특히 성인초기에 해당하는 대학생 시기의 대인관계는 부모로부터 자유로워지는 시기이며, 정신적 자주독립, 개인적 주체성 확립이 이루어지고 완숙한 개인으로서 성숙한 대인관계를 형성하며 자기에게 부과된 역할과 책임을 수행하는 시기로 앞으로의 삶의 방향에 영향을 주기 때문이다(Yang, 2011). 이렇듯 대학생 시기는 진로의 결정, 배우자 선택 등 각종 사회 적응의 기본이 되는 대인관계 능력 함양을 중요한 발달과업으로 알고 있지만, 급격히 증가하는 대인관계의 상황에 적응하지 못함으로써 대인관계에서 불안을 가지는 경우가 많고 긍정적인 대인관계를 이루지 못하고 곤란을 겪는 학생들이 많다(Song & Jang, 2010). 따라서 대학에서 학생 스스로 결정하고 자립적인 생활방식으로서의 변화와 대인관계능력을 향상시키기 위한 관심이 필요하다.

대학생활에서의 자유로운 수업과 자율적인 학습의 환경 변화는 스스로 시간을 배분하고 활용하며 목표를 가지고 주어진 일과를 잘 관리하고, 자신의 일상을 자기의 의지대로 자율적으로 판단을 내리고 결정하는 행동은 스스로에 대한 인정으로 결과에 대한 자신감을 가질 수 있게 한다. 사람은 스스로의 자기계발을 통해 자신의 욕구를 충족하고 행복을 추구하며, 자기결정에 따른 자율성의 확보는 스스로 행복한 삶을 영위할 수 있는 기반을 마련하는 것이라 할 수 있다. 즉, 자기결정은 대학생활에서 중요한 부분으로 이것은 이후에 성인기에서의 생활에도 긍정적인 영향을 미칠 것으로 생각된다.

이외에도 사회변화에 따른 역량 있는 사회구성원으

로서 성장하기 위해 조직 환경에서 중요시 되고 있는 셀프리더십은 개인이 정한 목표를 이루기 위해서 스스로 생각과 태도를 조절하는 것이라고 할 수 있다. 즉, 스스로 의미를 부여 할 수 있는 행동을 발견하고, 하고자 하는 마음을 가지고 긍정적인 사고를 할 수 있도록 생각을 바꾸는 것이다. 다시 말하면 자신의 삶을 주도적으로 이끌어 타인과의 관계에서도 긍정적인 영향을 발휘하며 자기가 스스로 관리하여 이끌어가는 리더십이다(Manz, 1986). 셀프리더십과 관련된 선행연구를 살펴보면 리더십 교육이 호텔에 근무하는 직원, 항공회사의 회계업무에 종사하는 직원의 업무 수행 능력이 향상되었으며(Neck & Manz, 1992, 1996; Stewart, *et. al.*, 1996), 항공회사 직원의 조직변화에 따른 적응(Neck, 1996) 등 조직 효율성 요인에서 유의미한 교육 효과를 보였다고 제시하고 있다. 셀프리더십에 관한 연구들에서 셀프리더십은 개인적인 특성 요인으로 자기 효능감, 긍정적 정서, 신뢰 등이 자신이 속한 조직의 성과 달성에 가장 관련성이 있을 것으로 보고하고 있다. 이와 같이 현대 사회에서는 변화하는 조직 환경에 대처할 수 있는 셀프리더십에 대한 필요성이 중요함에도 불구하고, 셀프리더십에 영향을 미치는 다양한 요인에 대한 연구는 아직 부족한 실정이며, 초기 성인기에 있는 대학생들을 대상으로 한 연구 역시 미흡한 실정이다.

이에 본 연구는 대학생들을 대상으로 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력 및 대학생활 적응간의 관계를 알아보고, 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인하여 대학생의 대학생활 적응을 향상시킬 수 방안을 마련하는데 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

2. 연구 목적

- 1) 대학생의 일반적 특성을 확인한다.
- 2) 변수별 평균 값 분석을 연구목적으로 한다.
- 3) 변수별 상관관계 분석을 목적으로 한다.
- 3) 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계가 대학생활 적응에 미치는 영향을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계가 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상자

본 연구의 대상자로는 M시에 소재한 대학에 재학 중인 연구 참여에 동의한 학생을 편의 표집 하였다. 세부적인 대상자 선정기준은 다음과 같다. 1) M시에 소재한 대학교에 재학 중인 자, 2) 본 연구에 대한 설명을 듣고 자발적으로 참여할 것을 서면 동의한 자이다. 본 연구의 대상자 수는 G*Power 3.1을 이용하여 회귀분석에서 예측변수 4개, 중간 효과크기 .15, 유의수준(α) .05, 검정력($1-\beta$) .90 일 경우에 최소 108명이 필요한 것으로 산출되었으며, 중간 효과크기로 탈락률 20%를 고려하여 총 130명을 대상이었으나, 연구에 참여를 요청한 학생까지 포함하여 총 191명을 대상자로 선정하였다.

3. 연구도구

1) 셀프리더십

간호대학생의 셀프리더십을 측정하기 위한 도구는 Houghton & Neck(2002)이 개발한 셀프리더십 측정 도구 RSLQ(Revised Self-Leadership Questionnaire)를 Shin(2009)이 번안하여 우리나라 대학생들을 대상으로 수정·보완한 35문항을 측정도구로 사용하였다. 각 항목은 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 점수가 높을수록 셀프리더십이 높음을 의미한다. 자기목표설정, 자기보상, 자기처벌, 자기관찰, 자기단서, 자연적 보상, 성공적 수행 상상하기, 자기대화, 신념과 가정 분석으로 9개 영역이었다. Shin(2009)의 연구에서는 Cronbach's $\alpha=.87$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha=.94$ 이었다.

2) 대인관계 능력

대학생의 대인관계 능력을 평가하기 위하여 Buhrmester, et. al.(1998)가 개발하고 Kim & Kim(2001)이 변안한 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 사용하였다. 대인관계 유능성 척도는 총 40개 문항으로 구성되어 있으며, 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 4점 '매우 그렇다'로 자기보고식 측정으로 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높다고 볼 수 있다. 5개의 하위영역으로 구성되어 있으며, '처음 관계 맺기', '권리주장', '자기노출', '정서적지지', '대인 갈등 다루기'로 이를 통해 개인이 대인 관계에서 적절하게 기능하는 정도를 예측할 수 있다. Buhrmester, et. al.(1998)연구에서는 Cronbach's α .77 -.87, Kim & Kim(2001)의 연구에서는 Cronbach's α .82 -.91로 나타났다. 본 연구에서의 Cronbach's α =.88이었다.

3) 자기결정성

본 연구에서는 대학생의 자기결정성을 측정하기 위해서 Deci & Ryan(1992)이 개발한 기본심리욕구척도(Basic Psychological Need Scale: BPNS)를 Lee (2007)가 변안한 도구를 사용하였다. '전혀 아니다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점이며 문항은 자율성 6문항, 유능성 6문항, 관계성 6문항 총 18문항으로 구성되었다. 본 연구에서의 Cronbach's α =.79이었다.

4) 대학생활 적응

본 연구의 대학생활 측정도구는 Baker & Siryk (1989)가 제작한 대학생활적응척도(Student Adjustment to College Questionnaire : SACQ)를 Lee(1999)가 수정 보완한 대학생활적응척도 검사를 사용하였다. '전혀 그렇지 않다' 1점에서, '매우 그렇다' 5점으로 측정되며, 점수가 높을수록 대학생활에 적응을 잘하는 것을 의미한다. 본 연구에서 대학생활 적응 척도의 Cronbach's α = .81이었다.

4. 자료수집 및 윤리적 고려

자료수집기간은 2018년 11월 2일부터 12월 7일까지 이루어졌다. 자료수집 방법은 연구자가 대상자를 만나 연구의 목적과 방법을 설명하였으며, 자료수집 전 대상자들에게 연구윤리에 따라 연구의 목적과 개인 비밀 보장 및 연구 이외의 목적에는 사용하지 않을 것임을 설명하고 이에 동의한 대상자들이 연구에 참여하였다. 동의서에는 자의에 따라 연구 참여와 철회가 언제든지 가능하며, 참여거부에 대한 불이익이 없음과 응답한 내용은 연구 목적으로만 사용되며, 개인 비밀 보장과 함께 연구자의 성명 및 연락처를 기재하였다. 동의서는 대상자가 직접 작성하도록 하였고, 작성 후 설문에 답하게 하였다. 연구가 종료 된 후 자료는 파쇄 할 것임을 설명하였다. 대상자들이 질문에 솔직하게 응답하도록 하며, 비밀을 보장하기 위해 응답 후 개인별 봉투를 제공하여 완성된 질문지를 넣어 제출하도록 하였다. 설문 응답에 대해 감사의 표시로 대상자에게 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료분석

수집된 자료는 SPSS Program을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 방법으로 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율로, 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 및 대학생활 적응의 정도는 평균과 표준편차로 분석하였다. 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 및 대학생활 적응간의 관계는 pearson's correlation coefficient로 확인하였으며, 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계가 대학생활 적응에 미치는 영향은 회귀분석으로 실시하였다. 회귀모형의 적절성 판단을 위하여 분산팽창계수와 공차한계로 다중공선성 여부를 확인하고 오차의 독립성, 등분산 및 정규성을 파악하기 위해 잔차 분석을 시행하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적 특성을 조사한 결과 대상자의 성별은 여자가 116명(60.7%), 학년은 2학년이 54명(28.3%), 종교는 기타 122명(63.9%)로 대다수를 차지하였다. 리더십 교과목 이수는 120명(62.8%), 리더 경험은 없다라고 답한 경우가 136명(71.2%)로 가장 높게 나타났다. 자신의 리더십 역량을 묻는 질문에는 보통이라고 답한 경우가 106명(55.5%), 대학생활 만족도는 보통이라고 답한 경우가 45명(59.2%)로 대다수를 차지하였다(Table 1).

Table 1. General characteristics of participants (N=191)

Characteristics	Division	No (%)
Gender	Female	116(60.7)
	Male	75(39.3)
Grade	1st	94(49.2)
	2nd	54(28.3)
	3rd	43(22.5)
Religion	Buddhism	27(14.1)
	Christian	34(17.8)
	Catholic	8(4.2)
	Others	122(63.9)
Leadership course	Yes	120(62.8)
	No	71(37.2)
Leader experience	Yes	55(28.8)
	No	136(71.2)
Leadership competency	Very low	3(1.6)
	Lowness	25(13.1)
	Usually	106(55.5)
	Height	45(23.5)
	Very high	12(6.3)
College life adaptation	Very low	4(2.1)
	Lowness	16(8.4)
	Usually	113(59.2)
	Height	45(23.6)
	Very high	13(6.8)

2. 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 및 대학생활 적응의 정도

대학생이 인식한 셀프리더십은 평균 3.45±.50(5점 만점), 자기결정성은 평균 3.49±.55(5점 만점), 대인관계능력 평균 2.86±.32(4점 만점), 대학생활 적응 평균점 3.15±.38(5점 만점)으로 나타났다(Table 2).

Table 2. Variables of descriptive statistic (N=191)

Variables	Mean(SD)	Range
Self-leadership	3.45(.50)	35-175
Self determination	3.49(.55)	40-160
Interpersonal relationship	2.86(.32)	18-90
College life adaptation	3.15(.38)	125-125

3. 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력 및 대학생활 적응간의 관계

대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계능력 및 대학생활 적응간의 상관관계를 분석한 결과 셀프리더십과 자기결정성($r=.436, p<.001$) 대인관계능력($r=.519, p<.001$), 대학생활 적응($r=.207, p<.001$) 모두 양의 상관관계를 나타내었다(Table 3).

4. 대학생의 셀프리더십, 자기결정성 및 대인관계 능력이 대학생활 적응에 미치는 영향

대학생의 대학생활 적응에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 대학생활 적응을 종속변수로 하고 대상자의 일반적 특성에 유의한 차이를 보였던 대학생활만족도와 대학생활적응과 상관관계가 나타난 셀프리더십과 자기결정성, 대인관계능력을 독립변수로 투입하여 위계적 회기분석을 실시하였다. 공차한계(tolerance)의 범위는 0.317~0.808로 다중공선성의 문제가 없는

Table 3. Correlation self-leadership, self determination, interpersonal relationship, college life adaptation

Variables	Self-leadership r(p)	Self determination r(p)	Interpersonal relationship r(p)	College life adaptation r(p)
Self-leadership	1			
Self determination	.436***	1		
Interpersonal relationship	.519***	.448***	1	
College life adaptation	.207***	.351***	.172*	1

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

Table 4. Factors influencing college life adaptation of the participants

Variables	B	SE	β	R^2	Adj. R^2	t	p
Constant	2.478	.175				14.157	
Interpersonal relationship	.212	.046	.309	.123	.119	4.649	<.001
Self-leadership	-.370	.096	-.272	.173	.165	-3.837	<.000
Self determination	.151	.054	.181	.209	.196	2.782	<.000
College life satisfaction	-.133	.054	-.173	.234	.217	-2.460	<.000

$R^2 = .234$, Adj. $R^2 = .217$, $F = 14.202$, $p < .001$

것으로 판단할 수 있는 0.1이상의 수치를 보였다. 분산팽창인자(VIF) 1.171~2.804이며 Durbin-Watson 통계량은 1.827로 독립성이 충족되며 회귀모형에 적합하다고 할 수 있다. 대학생활 적응에 미치는 요인은 대인관계능력($\beta = .309$, $p < .001$), 셀프리더십($\beta = -.272$, $p < .001$), 자기결정성($\beta = .181$, $p < .001$), 대학생활만족도($\beta = -.173$, $p < .001$)로 나타났으며 전체설명력은 23.4%로 나타났다(Table 4).

IV. 논의

본 연구는 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력 및 대학생활 적응간의 관계를 알아보고, 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인해 보았으며, 주요 결과를 논의해보면 다음과 같다.

1. 대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력 및 대학생활 적응의 정도와 변인들 간의 관계
대학생이 인식한 셀프리더십은 평균평점 5점 만점 중 3.45점으로 이는 간호 대학생을 대상으로 한 선행연구인 Choi(2016)의 연구결과인 3.48점과 유사한 결과를 나타내었다. 셀프리더십은 자신에게 동기를 부여하고 할 수 있는 행동을 발견하고, 할 수 있다는 마음을 가지고 긍정적인 사고를 하도록 생각을 바꾸는 것이다. 그러므로 대학생들의 자기보상, 가지 목표설정, 자기기대, 일 자체가 주는 즐거움과 이를 강화하는 생각의 변화, 능력을 향상시키기 위한 셀프리더십 함양 프로그램이 개발되어야 할 것이다. 이를 위해 수업뿐만 아니

라 대학에서 이루어지는 모든 기타 활동을 즐기는 것이 필요하다고 생각되며, 또한 수업을 비롯한 교육활동에 즐거움을 느낄 수 있도록 오락적 요소를 증가시키고 학생들의 학업 및 활동의 의미를 일깨워주고 경험을 해석해 주는 등의 지도가 필요하다고 생각된다.

자기결정성의 경우 평균평점 5점 만점 중 3.49점으로 나타났다. 이는 Lyu(2011)의 연구결과인 3.52점과 유사한 결과라고 할 수 있겠다. 자기결정성은 자율적인 판단을 스스로 내리고 행동하는 것으로 결과에 대한 달성을 느끼게 되고 자신감을 높이고, 자기결정에 따른 자율성의 확보는 행복한 미래를 만드는 여건을 마련하는 것이라고 사료된다. 또한 다양한 자기결정은 바람직한 동기적 성과를 가져오는 행동을 선택하는데 영향을 주는 것으로 나타난 연구 결과에서 자신의 행위에 대한 자율성이 얼마나 보장된다고 지각하느냐에 따라 개인의 의지나 행동에 영향을 미치게 되고 결과가 달라지기 때문에(Standage, et. al., 2006), 대학생의 자기결정성 수준을 높이기 위해서 이에 알맞은 사회 환경적 조건을 형성하는 것이 필요하다고 생각된다.

대인관계능력의 경우 평균평점 4점 만점 중 2.86점으로 나타났다. 이는 Namgoong(2014)의 선행연구 결과인 2.94점과 유사한 결과라고 할 수 있겠다. 대인관계는 개인의 내적, 심리사회적 발달에 영향을 주는 중요한 요인으로 인생 전반에 걸쳐 큰 영향을 주며, 긍정적이고 만족스러운 대인 관계 형성은 개인의 자아존중감에 좋은 영향을 주어 건전한 인격형성에도 도움을 준다(Cho, et. al., 1994; Lee, 1992; Lim & Choi, 2010).

이와 반대로 불만족스러운 대인 관계를 경험하면 좌절감과 두려움을 겪고 주어진 일을 제대로 처리하지 못

하게 되면서 자신에 대한 열등감을 갖게 될 뿐만 아니라 심각한 경우에는 정신질환이 발병할 가능성이 있다고 보고되고 있다(Kwon & Lee, 2006). 이처럼 다른 사람과 효율적으로 관계를 유지하고 경험하는 대인관계 능력은 개인의 건전한 발달에 중요하며, 특히 대인관계가 확장되는 대학생 시기에 있어 중요성이 더욱 부각되고 있기 때문에 대학생의 대학생활 적응을 위해서는 관심을 가져야 할 필요가 있다 생각된다.

대학생활 적응의 경우 평균평점 5점 만점 중 3.15점으로 보통 이상으로 대학생활에 적응하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 대상자들이 보통 이상으로 대학생활에 적응하고 있다고 하더라도 이러한 적응은 대학생이 경험하게 되는 대학생활에서의 새로운 변화와 도전에 대한 대응과정으로(Yun & Min, 2014), 이러한 적응은 대학생 시기의 생활뿐만 아니라 이후의 사회생활을 하는 데에도 중요한 영향을 미치게 되므로(Jung & Chung, 2012), 새로운 환경 속에서 폭 넓어진 대인관계 형성과 다양한 경험을 통해 올바른 자아 정체감을 형성하고, 전공에 대한 학문성을 키워 향후 역량 있는 사회 구성원으로 성장하기 위해서는 대학생활 적응을 향상시킬 수 있는 방안이 체계적으로 마련되어야 할 것이라고 생각된다.

대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계능력 및 대학생활 적응간의 상관관계를 분석한 결과 셀프리더십과 자기결정성($r=.436, p<.001$) 대인관계능력($r=.519, p<.001$), 대학생활 적응($r=.207, p<.001$) 모두 양의 상관관계를 나타내었다. 대학생을 대상으로 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계능력과 대학생활 적응간의 상관관계를 살펴본 선행연구가 없어 직접적인 비교는 어려운 실정이나 이러한 결과 볼 때, 대학생의 대학생활 적응을 돕기 위해서는 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계능력을 향상시키기 위한 방안이 마련되어야 한다는 것을 시사하는 것으로 볼 수 있다.

2. 대학생활 적응 영향요인

대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력

이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인해본 결과 대학생의 자기결정성은 대학생활 적응에 영향력을 나타내었으며, 설명력은 19.6%였다. 대상자의 일반적 특성 중 대학생활 만족도는 대학생활 적응에 가장 큰 영향력을 나타냈으며 설명력은 21.7%였다. 이러한 결과는 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력이 대학생활 적응에 미치는 영향을 확인한 선행연구 결과가 없어 직접적인 비교는 어려우나, 자율적인 자기결정성은 자신에게 흥미 있는 활동에 참여하게 하고, 사회집단과의 관계를 형성하고 유지하게 하며, 자기결정성이 높아질수록 학교생활에 잘 적응하는 것으로 나타났으며, 선행연구에서 자기결정성은 주관적 안녕감, 인간의 내적 동기 형성에 중요한 변인을 보고하였다(Deci, 1971; Kim, 2011; Park, 2007; Jeon, 2012). 즉 대학생의 대학생활 적응을 돕기 위해서는 대학생의 자기결정성에 대한 자율성을 보장하고 자기결정성을 높일 수 있는 구체적인 체계적인 방안 마련이 필요하다고 생각된다. 또한 선행연구결과에서 확인된 대학생활 만족도에 영향을 주는 요인인 전공만족도 향상, 사회적 지지체계의 확립을 위한 방안 마련에 대해서도 고려해 보아야 할 것으로 생각된다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 대학생활적응과 관련된 변인들과의 연구결과로 대학생활 적응에 대한 체계적인 이해의 틀을 제시함으로써, 관련영역의 학문적 기초를 제공하며, 대학생활적응의 향상과 그와 관련된 교육프로그램에 활용될 수 있음에 연구의 의의를 갖는다. 특히 최근 사회의 변화와 관련되어 관심이 증가하고 있는 셀프리더십 및 자기결정성과의 관계를 확인했다는데 선행연구들과 차이가 있다고 할 수 있겠다.

제언으로 대학생의 적응력을 향상시키기 위해서는 자기 결정성 향상 프로그램 및 자기주장 훈련 프로그램 등, 자기개발이나 자기인식에 대한 통찰력을 증진시킬 수 있는 프로그램들이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

또한, 더 나아가 자기결정성 프로그램들이 교내에서뿐만 아니라 지역사회 관련기관이나 건강 증진센터를 활용하여 대학생활적응을 기반으로 하는 프로그램들이 유기적으로 이루어지고 사회적 지지가 활성화된다면 학교뿐만 아니라 지역사회 차원에서도 대학생의 적응력을 높이는데 조력할 수 있을 것으로 사료된다.

References

- Baker, R. W. and B. Stryk. 1989. SACQ: Student Adaptation to College Questionnaire Manual. Western psychological Services.
- Brain world. 2013. First grade in grades, happiness is in the sky, Korea's education has to change now. <http://www.brainmedia.co.kr>.
- Burhamester, D. Fur man, M. T. w. Wittenberg, and H. T. Resis. 1988. Five Domains of Interpersonal Comipetence in Peer Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 55(60):991-1008.
- Cho, Myeong han, Jeong o Kim, and Seok man Kwon. 1994. The Quality of Life as Perceived by the Youth. *Social Science and Policy Research..* 6(2): 61-94.
- Cho, Yeon Joo. 2011. The Relation Ship between Differentiation of Self and Interpersonal Problems among High school Students. Master's Thesis. Ewha Womens University.
- Choi, Ji hyun. 2009. Effects of Emotional Intelligence and Ego-resilience on Adjustment to College Life. Master's Thesis. Yonsei University.
- Choi, ji yeon. 2016. Study on Factors Affecting Self-leadership of Nursing Students Department of Nursing. Master's Thesis. Eulji University.
- Deci, E. L. 1971. Effect Sofexternally Mediated Rewards on Intrinsic Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 18:105-115.
- Deci, E. L. and R. M. Ryan. 1992. The Initiation and Regulation of Intrinsically Motivated Learning and Achievement. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman(Eds.). *Achievement and Motivation:A Social-developmental Perspective*. New York: Cambridge University Press:9-36.
- Houghton, J. D, and C. P. Neck. 2002. The Revised Self-Leadership Questionnaire: Testing Hierarchical Factor Structure for Self-leadership. *Journal of Managerial Psychology*. 17(8): 672-691.
- Jeon, Hwa Young. 2012. The Impacts of Self -determination Learning Motivation on School Adjustment. Master's Thesis. Myong ji University.
- Jung Hyo Ju and Hyang In Chung. 2012. Effects of Self-esteem, Emotional Intelligence and Social Support on College Adjustment in First Year Nursing College Students. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*. 21(3): 188-196.
- Kim, Chang dae and Soo im Kim. 2001. A Study on the Effect of Group Counseling Program. *Student research*. 35(1): 83-95.
- Kwon Seong hye and Su yeon Lee. 2005. The Effects of Self-Growth Program on Self-esteem and Improvement of Interpersonal Relationship in College Students. *Journal of Student Guidance*. 10(1): 97-112.
- Kim Joo Hee. 2012. Effect of Communication skills on Life Satisfaction Through Self-determination-focused on Four Groups of the Broadcaster. Master's Thesis. Yonsei University.
- Lee, Sook Jeong and Ji Hyun Yu. 2008. The Mediation Effect of Self-Efficacy between Academic and Career Stress and Adjustment to College. *Korean Educational Psychology Association*. 22(3): 589-607.
- Lee, Eun hui. 2011. Differentiation of Self and Psychological Maladjustment in College Students: The Role of Self-Control Ability and Resolving Style of Problems. *Korea Youth Research Association*. 18(2): 157-180.
- Lee, Myung hee. 2008. A Study in the Development and the Construct Validity of A Basic Psychological Need Scalebase on Self-determination Theory(SDT) for Korean. Master's Thesis. Ewha Womans University.
- Lee, Young Mi, Ha Yeoung Min, and Yoon Joo Lee. 2004. The Impact of Parents' Marital Conflict and Adult Attachment on College Students' Ego-Resiliency. *Journal of Korean Home Management Association*. 22(4):63-72.
- Lee, Yoon jeong. 1999. The Non-Residential Student's Adaptation to College Life and Career Plans. Master's Thesis. Ewha Womans University.

- Lim, Woon Sik. and Hyun Sick Choi. 2010. Articles : The Effect of Interpersonal Relation Disposition on Juvenile Delinquents' Self-Esstem. *The Korean Association of Police Science Review*. 25:147-170.
- Lyu, Jin Suk. 2011. The Structural Relationships Among Social Support, Family Resilience, Self-determination, Commitment to Career Choice and Career Preparation Behavior of Undergraduate Students. Doctoral thesis. Chungbuk National University.
- Manz, C. C. 1986. Self-Leadership to Ward an Expanded Theory of Self-influence Process in Organization. *Academy of Management ;Review*. 11(3): 585-600.
- Neck, C. P. and C. C. Manz. 1992. Thought Self-leadership: the Impact of Self-talk and Mental Imagery on Performance. *Journal of Organizational Behavior*. 12: 681-699.
- Neck, C. P. and C. C. Manz. 1996. Thought self-leadership: the Impact of Mental Strategies Training on Employee Cognition, Behavior, and Affect. *Journal of Organizational Behavior*. 17(5): 445-467.
- Namgoong, Byol Hee. 2014. The Effects of Perceived Family-Differentiation Levels and Interpersonal Relationship Abilities on Self-Efficacy Among University Students. Master's Thesis. Soongsil University.
- Park, Hyun Ju. 2007. The Effect of Social Support and Self Determination on the Subjective Well-being of Adolescence. Master's Thesis. Kyung Hee University.
- Shin, Yong kook. 2009. A Study on the Validation of the Korean Version of the Revised Self-Leadership Questionnaire(RSLQ) for Korean College Students. Master's Thesis. Hoseo University.
- Song, Jung Ae. and Jung Soon Jang. 2010. A Research about the Mediating Effect of Interpersonal Relations for a Correlation between Community College Students' Adjustment to Colleges and Family Functions. *Korean Journal of Family Welfare*. 15(1): 119-144.
- Stewart, G. L. Carson, K. P., and R. L. Cardy. 1996. The joint effects of conscientiousness and self-leadership training on self-directed behavior in a service setting. *Personnel Psychology*. 49: 143-164.
- Standage, M. Duda, J. and N. Ntoumanis. 2006. Students Motivational Process and Their Relationship to Teacher Rating in school Physical Education: A Self-determination Theory Approach. *Resear Quarterly for Exercise and Sport*. 77(1): 100-110.
- Yun, Sun Young and Shin Hong Min. 2014. Influence of Ego-resilience and Spiritual well-being on College adjustment in major of Nursing Student. *Journal of Digital Convergence*. 12(12): 368-403.
- Yang, Min Jeong. 2011. The Effects of Attachment and Self-Efficacy on Interpersonal Problems of College Students. Master's Thesis. Dong-A University.

Korean References Translated from the English

- 김창대, 김수임. 2001. 대인관계 능력개발 집단상담 프로그램의 효과연구. *학생연구*, 35(1): 83-95.
- 김주희. 2012. 커뮤니케이션 능력이 자기결정성을 통해 생활만족도에 미치는 영향. 연세대학교 언론홍보대학원 석사학위논문.
- 권성혜, 이수연. 2005. 자기성장 프로그램이 대학생의 자존감 및 대인관계 향상에 미치는 영향. *학생생활연구*. 10(1): 97-112.
- 남궁 별희. 2014. 대학생이 지각한 가족 분화 수준과 대인관계 능력이 자기 효능감에 미치는 영향. *승실대학교 석사학위논문*.
- 류진숙. 2011. 대학생의 사회적지지, 가족탄력성, 자기결정성 및 진로결정 몰입과 진로준비행동 간의 구조적 관계. *충북대학교 박사학위논문*.
- 이영미, 민하영, 이윤주. 2004. 부모간의 갈등 및 성인애착에 따른 자아탄력성. *한국가정관리학회지*. 22(4): 63-72.
- 박현주. 2007. 사회적 지지와 자기 결정성이 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *경희대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 브레인월드. 2013. [칼럼]성적은 1등, 행복은 꼴등, 대한민국 교육 이전 바뀌어야 한다!. <http://www.brainmedia.co.kr>.
- 송정애, 강정순. 2010. 전문대학생의 대학생활적응과 가족기능과의 관계에서 대인관계의 매개효과에 대한 연구. *한국가족복지학*. 15(1): 119-144.
- 신용국. 2009. 셀프리더십 척도(Revised Self-Leadership Questionnaire) 타당화 연구: 우리나라 대학생을 중심으로. *호서대학교 석사학위논문*.

- 이숙정, 유지현. 2008. 대학생의 학업 및 진로스트레스와 대학생
활 적응에의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. *교육심
리연구*. 22(3): 589-607.
- 이은희. 2011. 대학생의 자아분화 수준과 심리적 부적응:자기
통제력과 문제해결방식의 역할. *청소년학연구*, 18(12):
157-180.
- 양민정. 2011. 대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에
미치는 영향. *동아대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이명희. 2008. 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리
욕구 척도 개발 및 타당화. *이화여자대학교 대학원 석사
학위논문*.
- 이윤정. 1999. 지방출신 서울유학생의 대학생활적응과 진로계
획. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임운식, 최현식. 2010. 대인 관계성향이 비행청소년의 자아존중
감에 미치는 영향. *한국경찰학회보*. 25: 147-170.
- 윤순영, 민신홍. 2014. 간호대학생의 자아탄력성과 영적 안녕이
대학생활 적응에 미치는 영향. *디지털융복합연구*. 12(12):
395-403.
- 정효주, 정향인. 2012. 3년제 간호대학 신입생의 자아존중감,
정서지능, 사회적지지가 대학생활 적응에 미치는 영향.
정신간호학회지. 21(2): 188-196.
- 조연주. 청소년의 자아분화와 대인관계문제의 연관성. *이화여
자대학교 교육대학원 석사학위논문*. 2011.
- 조명한, 김정오, 권석만. 1994. 청소년 삶의 질. *사회과학과
정책연구*. 6(2): 61-94.
- 전화영. 2012. 청소년의 자기결정성 학습동기가 학교생활적응
에 미치는 영향. *명지대학교 대학원 석사학위논문*.
- 최지현. 2009. 정서지능과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치
는 영향. *연세대학교 석사학위논문*.
- 최지연. 2016. 간호대학생의 셀프리더십에 영향을 미치는 요인.
을지대학교 대학원 박사학위논문.

Received: Mar. 12, 2019 / Revised: Mar. 26, 2019 / Accepted: Mar. 29, 2019

대학생의 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계가 대학생활 적응에 미치는 영향

국문초록 본 연구는 대학생을 대상으로 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계 능력 및 대학생활 적응간의 관계를 알아보고, 대학생활 적응을 향상시키고자 시도된 서술적 조사연구이다. 연구 참여에 동의한 학생 191명을 대상으로 하였다. 수집된 자료는 SPSS 20.0 프로그램을 통해 분석하였으며, 연구결과 대학생이 인식한 셀프리더십은 평균 $3.45 \pm .50$, 자기결정성은 평균 $3.49 \pm .55$, 대인관계능력 평균 $2.86 \pm .32$, 대학생활 적응 평균평점 $3.15 \pm .38$ 로 나타났다. 대학생활 적응과 셀프리더십, 자기결정, 대인관계능력 모두 양의 상관관계를 나타내었다. 대학생활 만족도는 대학생활 적응에 가장 큰 영향력을 나타냈으며 설명력은 21.7%였다. 대학생활 적응을 돕기 위해서는 대학생의 자기결정에 대한 자율성을 보장하고 자기결정성을 높일 수 있는 구체적인 방안과 대학생활 적응에 대학생활 만족도가 영향을 주는 요인이므로 대학생활 만족도 향상을 위한 프로그램 개발이 이루어져야 한다.

주제어 : 대학생, 셀프리더십, 자기결정성, 대인관계, 대학생활적응

Profiles **Mi-Kyung Jeon** : She received her Ph.D. from Chungnam National University. She is an assistant Professor of the Department of Nursing at Munkyeong University. Her interesting subject of research is Nursing, and Psychiatry Mental Health Nursing(jeonmk4311@nate.com).

Jae-Woo Oh : She received her Ph.D. from Chungnam National University. She is an assistant professor of the Department of Nursing at Konyang University. Her interesting subject of research is Nursing, and Child Nursing(ojw77@konyang.ac.kr)