

중국 여자 대학생의 우울, 스트레스 및 자기효능감 비교

— 무용전공자와 일반전공자를 대상으로 —

옌쉰예자오* · 이 윤 주**

· 목 차 ·

- | | |
|----------------|---|
| I. 서론 | Ⅲ. 중국 무용전공 여자대학
생과 일반 여자대학생의
차이분석 |
| Ⅱ. 자료수집 및 연구방법 | Ⅳ. 결론 및 제언 |

주제어 : 우울, 스트레스, 자기효능감

I. 서론

대학생은 후기 청소년기와 초기 성인기에 해당하는 중요한 시기에 있다. 이들은 사회와 학부모의 기대가 높은 특수 집단으로서 부담과 스트레스가 크다. 주종필, 민병일, 박성균(2001, pp. 42~43)에 의하면 대학 생활에서 가장 큰 스트레스는 학업, 대인관계, 진로, 그리고 취업문제 등이다. 빠른 속도로 발전하고 있는 세계화 시대에 사회의 다양한 변화에 아직 대응하지 못한 대학생들이 이런 스트레스를 효과적으로 예방하거나 해소하지 못하면 우울, 불안 등 심리적인 장애가 생길 수 있다(조향숙 2009, p. 3).

스트레스와 우울은 대학생들의 정신건강을 나타내는 중요한 지표로 활용되고 있으며, 스트레스 수준이 높은 학생이 우울할 위험성도 높다고 할 수

* 영남대학교 교육학과 석박사 통합과정(yanxuejiao768@gmail.com)

** 영남대학교 교육학과 교수(leeyj@yu.ac.kr)

있다(Moreira, Furegato 2013, p. 156; Oskouei, Kahkeshan 2013, p. 99). 王蜜源 외(2020)의 중국 대학생들의 우울증에 관한 연구에 따르면 대학생의 우울증 발병률은 31.38%로 증가하였다. 이는 대학생들의 정신건강 측면에서 주목할 만한 결과이다.

특히, 무용전공 대학생들은 일반대학생들이 경험하는 다양한 스트레스 이외에도 신체적인 요구와 공연에 대한 부담으로 많은 스트레스를 경험하고 있다. 무용수들이 관객이나 다른 사람이 자신의 신체에 대해 평가하는 것에 과민하여 강박적으로 자신의 신체를 의식하게 돼서 체중 조절을 통해 신체를 가꾸기 위해 끊임없이 노력해야 한다(김혜진, 최봉순 2011; 김정숙, 표내숙 2006, p. 292; 하귀현 2011; 한지영, 홍승분 2011). 또한, 실기 향상, 그리고 연습과 공연을 위한 시간을 할애해야 하므로 스트레스와 우울 정도가 높아질 수도 있다(유영란, 허진영, 최현혁 2009, p. 1597).

최근 중국에서도 무용수들의 스트레스와 무용수들의 적극적으로 연구하고 있다. 특히 무용수들의 스트레스가 공연 표현력에 미치는 영향 등의 연구가 이루어지고 있다(阳秀红, 张宾 2013; 王沫 2021; 席燕 2019; 罗曼 2017). 반면, 우울에 관한 연구는 일반대학생을 대상으로 무용 치료 프로그램을 활용하거나 제언하는 연구만 진행되는 정도로, 아직 무용과 대학생을 대상으로 진행한 연구가 많지 않다. 우울은 삶에 대한 흥미를 잃게 하고 인간관계, 인지, 문제해결, 사회생활에 대한 적응력을 떨어뜨릴 수 있으며, 이는 정신상태뿐만 아니라 심각한 경우, 자살과 같은 위험한 행동에도 영향을 미칠 수 있다(하은혜 외 2004, p.264). 따라서 무용전공 대학생들의 우울과 스트레스의 관련성이 일반적 전공의 대학생들과 비교하여 탐색해볼 필요가 있다.

자기효능감이란 자신이 이루고 싶은 행동을 성공적으로 해낼 수 있다는 개인적 신념으로, 상황에 대한 구체적인 자신감을 의미한다(Bandura 1977, p. 193). 자기효능감은 신념의 정도에 따라 어려움과 좌절에 적극적으로 대처할 수 있게 하여 현재 진행 중인 행동뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미칠 수도 있다(유은주, 김순구, 정숙희 2013, p. 280). 또한, Bandura(1994, p. 74)는 인간행동을 유발하고 조절하는 자기효능감이 불안과 우울에도 영향을 미친다고 보고하였다. 자기효능감에 관련된 연구들은 주로 대학생과 초·

중·고등학생을 대상으로 진행되어 왔다(胡佳佳, 王晓静 2021, p. 177). 王才康, 刘勇(2000)은 대학생의 자기효능감이 높을수록, 불안은 낮고, 대학생의 자기효능감이 낮을수록 시험 불안 등 다양한 문제를 더 쉽게 나타냈다. 池丽萍, 辛自强(2006)이 270명의 대학생을 대상으로 진행한 연구 결과에 의하면 자기효능감이 높을수록, 학습 동기가 강해지고 어려운 학습까지 수행할 수 있었다. 대학생들은 스스로 좌절, 어려움과 여러 정서에 직면해야 할 뿐만 아니라 자신의 가능성을 최대한 발휘하고 자아실현을 위해 성숙한 인격과 건강한 심리가 함양되어야 하며 이를 통해 자기효능감도 향상될 필요가 있다.

관련된 선행연구 중에는 무용전공 대학생이나 일반대학생을 대상으로 국지적 스트레스, 우울, 자기효능감 등의 연관성을 밝힌 연구가 있지만, 무용전공 대학생과 일반 여자대학생을 비교한 연구는 아직 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생을 대상으로 한 기존 연구에서는 연구한 바 없는 두 집단의 스트레스, 우울, 자기효능감에 관해 연구하고자 한다. 이러한 연구를 통해, 무용전공 대학생의 심리상태를 파악함으로써 교육의 문제와 방향을 알 수 있을 뿐만 아니라 무용전공 대학생이라는 특수한 집단에 대해서도 이해할 수 있고 예술계 인재의 교육적 발달을 도모하는 데 의미 있는 참고자료가 될 수 있을 것이다. 이에 본 연구는 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생들의 스트레스, 우울 및 자기효능감의 정도를 서로 비교하고 상관관계 파악을 통해 대학생들에게 학교생활과 관련이 있는 스트레스 감소를 위한 프로그램개발 및 정신건강과 자기효능감을 증진할 방안을 모색하는 데 필요한 기초 자료를 제공하고자 하였다. 본 연구의 구체적인 연구목적은 다음과 같다.

첫째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 일반적 특성을 비교한다.

둘째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 정도, 자기효능감을 확인한다.

셋째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 정도, 자기효능감을 비교한다.

넷째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 정도, 자기효능감 간의 상관관계를 확인한다.

II. 자료수집 및 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 2022년 03월 5일부터 2022년 03월 12일까지 중국 산둥성 웨이팡시 웨이팡대학(潍坊学院)에 재학 중인 무용과 여자대학생과 일반 여자대학생 360명으로 하였다. 학생들에게 연구의 목적을 설명하고 협조를 구한 후에 중국 전문적인 설문 조사 사이트인 문권성(问卷星, <https://www.wjx.cn>)을 활용하여 설문조사를 하였다. 회수한 자료 중 미응답 등 누락이 있는 26명의 자료를 제외하고 무용전공 여자대학생 168명, 일반 여자대학생 143명, 총 311명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

2. 측정 도구

가. 스트레스

전점구, 김교현, 이준석(2000)의 대학생용 생활 스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students: RLSS-CS)를 수정 보완한 이지영(2007)의 척도를 중국어로 번역하여 사용했다. 2개 차원 8개 요인 총 50문항으로 구성되어 있으며 본 연구에서는 이 중 당면과제 차원의 가치관 문제, 경제 문제, 학업 문제, 장래 문제 4개 요인 총 27문항을 사용하였다. 문항의 타당성을 알아보기 위하여 재한 중국 유학생 2명과 중국의 조선족 2명을 대상으로 예비조사를 시행하고 의견을 모아 다시 수정하는 과정을 거쳤다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 '1=전혀 그렇지 않다'에서 '5=매우 자주 그렇다'로 구성되어 있고 모두 부정 문항이어서 점수가 높을수록 대학 생활을 스트레스가 높다는 것을 의미한다. 당면과제 차원의 문항신뢰도 계수(Cronbach α)는 이지영(2007)의 연구에서 .86으로, 본 연구에서는 .85로 나타났다.

나. 우울

Radloff(1977)가 개발한 CES-D(Center for Epidemiological Studies-

Depression)를 사용하였다. 본 연구에서는 汪向东, 王希林, 马弘(1999)이 중국판으로 번역한 도구를 사용하였다. 총 20문항으로 '1=거의 드물게'에서 '4=대부분'까지 평정하게 된다. 이때 점수가 높을수록 우울함이 높음을 의미한다. 본 연구에서 문항신뢰도 계수(Cronbach α)는 .87로 나타났다.

다. 자기효능감

Schwarzer 등(1997)이 제작한 자기효능감 척도(General Self-Efficacy Scale, GSES)를 王才康 등(2001)이 번역한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 주로 자신이 서로 다른 상황에 효과적으로 대처할 수 있는지를 측정한다. 1 '극히 드물게'에서 4 '대부분'의 4점 리커트 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 측정한 자기효능감의 Cronbach α 값은 .86이었다.

3. 자료 분석 방법

수집된 자료는 SPSS 26.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 일반적 특성은 빈도와 백분율을 구하였으며, 우울, 스트레스 정도, 자기효능감 간의 비교하기 위해 카이제곱 검정(Chi-square test)으로 분석하였다. 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 정도, 자기효능감 간의 비교는 t-검정(t-test)으로 분석하였다. 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 피어슨 상관계수(Pearson's correlation)로 이용하여 변수 간의 상관관계를 분석하였다.

III. 중국 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 차이분석

1. 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 일반적 특성

무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 일반적 특성

	Group	Dance major female college student (168명)		General major university female college students (143명)		χ^2	P
		N	%	N	%		
School degree	1	37	22.0	29	20.3	17.31	.002
	2	30	17.9	45	31.5		
	3	58	34.5	29	20.3		
	4	34	20.2	22	15.4		
	Master	9	5.4	18	12.6		
Get a job	Yes	105	62.5	63	44.0	10.58	.001
	No	63	37.5	80	55.9		
Residence	Village	23	13.7	47	32.9	16.29	.000
	City	145	86.3	96	67.1		

무용전공 여자대학생의 학년의 경우에는, 1학년 37명, 2학년 30명, 3학년 58명, 4학년 34명, 석사 9명으로 알 수 있고 일반 여자대학생의 경우에는, 1학년 29명, 2학년 45명, 3학년 29명, 4학년 22명, 석사 18명으로 두 집단의 학년 별 인원비중은 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($\chi^2=17.31$, $p=.002$).

취업의 경우, 무용전공 여자대학생 중 105명이 취업하였고 일반 여자대학생은 63명이 취업한 것으로 나타났으며 이러한 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\chi^2=10.58$, $p=.001$).

가정 배경의 경우, 농촌의 무용전공 여자대학생은 23명, 일반여자대학생은 47명이었으며, 도시의 무용전공 여자대학생은 145명, 일반여자대학생은 96명으로 나타났다. 이러한 차이는 통계적으로도 유의하였다($\chi^2=16.29$, $p=.000$).

2. 스트레스, 우울, 자기효능감의 차이 검증

무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 스트레스, 우울과 자기효능감의 차이는 <표 2>와 같다. 우울의 경우 일반여자대학생의 평균이 더 높았으며(무용전공 여자대학생 2.05, 일반 여자대학생 2.17), 이러한 차이는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=3.06$, $p=.002$), 스트레스의 경우에도 무용전공 여자대학생에 비해 일반 여자대학생이 더 높았고(무용전공 대학생 2.00, 일반 여자대학생 2.20) 이는 통계적으로 유의한 차이였다($t=5.09$, $p<.000$). 자기효능감의 경우 무용전공 여자대학생보다 일반여자 대학생의 평균이 더 높았으나(무용전공 2.54, 일반 2.62), 통계적으로 유의한 차이는 아닌 것으로 나타났다($t=1.74$, $p=.083$).

<표 2> 두 집단 간의 스트레스, 우울과 자기효능감의 차이 검증

Variable	Dance major female college student (168명)		General major university female college students (143명)		t	P
	Mean	SD	Mean	SD		
Depression	2.05	.31	2.17	.39	3.06	.002
Self-efficacy	2.54	.33	2.62	.43	1.74	.083
Stress	2.00	.33	2.20	.38	5.09	.000

3. 스트레스, 우울, 자기효능감 간의 상관관계

무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 및 자기효능감 간의 상관관계는 <표 3>, <표 4>와 같다.

<표 3> 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 및 자기효능감 간의 상관관계

Variable	Depression r(P)	Self-efficacy r(P)	Stress r(P)
Depression	1		
Self-efficacy	-.27 (.001)	1	
Stress	.39 (.000)	-.25 (.003)	1

<표 4> 무용전공 여자대학생의 우울, 스트레스 및 자기효능감 간의 상관관계

Variable	Depression r(P)	Self-efficacy r(P)	Stress r(P)
Depression	1		
Self-efficacy	-.28 (<.000)	1	
Stress	.40 (<.000)	-.29 (<.000)	1

일반 여자대학생의 경우, 우울과 스트레스는 정적(+) 상관관계가 보였으며 이러한 상관은 통계적으로 유의미한 수준인 것으로 나타났다($r=.39$, $p<.000$). 우울과 자기효능감($r=-.27$, $p=.001$), 스트레스와 자기효능감($r=-.25$, $p=.003$)은 부적(-) 상관관계가 나타났으며 통계적으로 유의한 수준이었다. 무용전공 여자대학생의 경우, 우울과 스트레스는 정적(+) 상관관계($r=.40$, $p<.000$), 우울과 자기효능감($r=-.28$, $p<.000$), 스트레스와 자기효능감($r=-.29$, $p<.000$)은 부적(-) 상관관계를 보였으며 모두 통계적으로 유의한 수준으로 나타났다. 모든 변수의 관계에서 무용전공 여자대학생이 일반 여자대학생에 비해 약간 더 높은 상관계수를 보여주었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구는 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스와 자기효능감 비교 분석하여 그 차이를 확인하였다. 그 결과, 첫째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 스트레스 정도에서 유의미한 차이가 나타

났으며, 일반 여자대학생들의 스트레스 정도가 무용전공 여자대학생보다 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 같은 도구는 아니지만, 钱海明, 宋大伟 (2008)의 연구결과와 일치한다. 스트레스에 있어서 본 연구의 이러한 차이는 일반 대학생들은 신체 스트레스가 잘 완화되지 못해서 스트레스가 많을 수 있음으로 추측할 수 있다. 무용전공 여자대학생들은 평소에 수업이나 공연을 위해 연습해야 해서 신체운동을 많이 하는 데 반해 일반 대학생들은 학습과 실습 등에 시간을 보내야 하므로 무용전공 여자대학생보다 운동하는 시간이 적다. 또한, 무용전공 여자대학생들이 공부와 동시에 공연에 참여하는 경우가 대부분이며 다양한 경험은 물론 경제적인 스트레스도 해소될 수 있는 반면에 일반 여자대학생은 취업난으로 인한 대학교 졸업 후 진로와 취업에 대한 불안감이 커지고 있어서 스트레스가 더 높게 나타난 것으로 추론해 볼 수 있다.

둘째, 우울 정도에서도 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생간 유의미한 차이가 나타났다. 본 연구에 의하면 무용전공 여자대학생은 일반 여자대학생보다 우울 정도가 낮았다. 이는 吕根槐(2013)의 농촌 예술계 대학생의 심리 건강에 대한 연구에서 예술계 대학생의 우울 정도가 낮게 나타난 결과와 竺丽芳(2010)의 연구에서 예술계 대학생들의 심리 건강문제가 일반대학생보다 더 낮게 나타났던 결과와 유사하다. 또한, 선행연구에서 아직 무용전공 여자대학생과 일반여자대학생 간의 우울 정도를 비교한 연구는 없으나, 예술계 대학생의 우울을 측정하여 예술계 대학생들에게 우울의 성향이 있는 것으로 보고한 李翠华(2020)의 연구, 10년간 중국 대학생의 우울증에 관해 연구한 연구물들의 메타연구에서 일반 여자대학생의 우울함을 보고한 王蜜源(2020)의 연구를 통해서도 시사를 얻을 수 있다. 王蜜源(2020)의 분석에 의하면 일반 대학생들의 우울의 주요 원인은 공부와 시험이었다. 본 연구에서 나타난 무용전공 여자대학생이 일반 여자대학생보다 우울의 정도가 낮은 것은 무용전공 여자대학생은 무용을 통해 신체를 이완시키고 불안감으로 인한 긴장을 완화함으로써 부정적인 감정을 해소할 수 있다는 점에서 일반 대학생들에 비해 스트레스 대처와 해소가 상대적으로 쉬운 것으로 판단된다.

셋째, 자기효능감에서는 두 집단간 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 본 연구에서 산출된 일반 여자대학생의 자기효능감 정도는 王才康(2001)의 연구 결과에서보다 조금 높았는데, 이러한 결과는 새로운 시대의 대학생들이 과거보다 자아실현의 기회를 많이 얻는 사회의 경제문화 발전과 관련이 있기 때문으로 이해해 볼 수 있다. 20여년 전의 대학생을 대상으로 한 연구에 비해 본 연구의 자기효능감 평균값이 높아진 것은 당대 대학생이 생활목표와 일반적 자기효능감 축진을 통해 시대적으로 요구되는 행동을 잘 수행하고 있다는 점을 반영하는 것으로 사료된다.

넷째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스 정도, 자기효능감과 상관계수에서는 스트레스 정도가 높을수록 우울 정도가 높아지고 자기효능감이 낮아지는 것으로 나타났으며 무용 전공 여자대학생들의 경우 상관이 더 높은 것으로 나타났다. 본 연구의 이러한 결과는 무용전공 대학생들이 신체에 대해 불만족하고 신체 관련 스트레스가 높을 경우 공연을 성공적으로 수행하기 어려움을 느껴 공연에 대한 스트레스를 갖게 된다는 연구결과와 무용수들이 자신의 신체에 대한 불만족하는 것이 스트레스 뿐만 아니라 우울까지 유발할 수 있으며 자기효능감이 낮아지면서 결국 식이 태도가 변화되면서 부상과 질병을 유발할 수 있다는 연구결과와 일치한다(김광자 2001; 김희영 2000; 유진 2002; 정유진 2013; 최보인 2001). 박현미(2013)의 연구에서도 여자대학생의 스트레스 수준이 높을수록 우울도 높은 것으로 나타났으며 스트레스가 낮을수록 신체적, 심리적 우울은 낮아지고, 자기효능감은 높게 나타난 바 있다. 또한, 무용전공 여자대학생의 스트레스 정도, 우울과 자기효능감은 일반 여자대학생보다 전반적으로 낮았지만, 우울, 스트레스와 자기효능감의 상관관계에서는 일반 여자대학생에 비해 높게 나타났다. 이는, 예술계 대학생은 전공의 특수성으로 인해 일반대학생보다 활발하고 성격이 예민하며(李京 2014), 자기 통제력이 부족하고 심리적인 안정성이 떨어지기 때문이라 사료된다(宋伟伟, 吴莉莉 2013). 따라서 이 특수 집단에 대한 우울이나 스트레스를 일으킬 수 있는 요인을 확인하고 이를 바탕으로 한 다양한 프로그램 개발과 중재방안을 모색할 필요가 있으며, 예술계 대학생들을 대상으로 반복연구를 통해 확인하고 비교하는 것도 필요

할 것이다.

본 연구결과는 일반 여자대학생은 무용전공 여자대학생보다 스트레스, 우울정도가 더 높지만, 무용전공 여자대학생은 우울, 스트레스와 자기효능감의 상관관계가 일반 여자대학생에 비해 높다는 것을 실증한 의의가 있다. 본 연구의 결과는 여자대학생들을 돕기 위해 스트레스 관리 및 정신건강 관리 프로그램 개발, 건강증진 프로그램을 개발하고 적용할 필요가 있음을 시사한다. 또한, 일반 대학생뿐만 아니라 모든 대학생의 스트레스를 줄이기 위해 학교와 사회적 다양한 관심과 지원 중재가 필요함을 시사한다.

본 연구는 무용의 세부 전공별 구분 없이 중국 산둥성 소재 1개 대학의 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생만을 대상으로 하였으므로 연구결과를 중국 전체 대학생들을 이해하고 일반화하는 데는 한계가 있다. 대학소재 지역의 특성에 따라, 세부 전공에 따라 상이한 결과가 나타날 가능성이 있다. 그러므로 향후의 연구에서는 연구대상의 지역과 세부 전공별로 조사하여 비교분석할 필요가 있을 것으로 사료된다. 또한, 남자 대학생과 여자 대학생의 특성이 다를 수 있으므로 향후의 연구는 무용 전공에 따라, 남자 대학생과 여자대학생의 스트레스, 우울과 자기효능감의 비교연구도 수행할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 김정숙, 표내숙. 2006. 「대학생의 운동 목표성향과 신체적 자기효능감」. 『한국여성체육학회지』, 20(4). pp. 291~299.
- 김혜진, 최봉순. 2010. 「대구지역 중학생의 식습관, 식행동, 스트레스간의 관련성에 관한연구」. 『대구가톨릭대학교 논문집』, 8(1). pp. 31~47.
- 박현미. 2013. 「대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향」. 박사학위논문.
- 유영란, 허진영, 최현혁. 2009. 「무용전공 학생들의 감정조절에 따른 스트레스 원인이 학업적 자기효능감 및 학교생활 적응에 미치는 영향」. 『한국사회체육학회지』, 37. pp. 1597~1610.
- 유은주, 김순구, 정숙희. 2013. 「미용관련 대학생들의 대학생활스트레스, 자기효능감이 우울에 미치는 영향」. 『디지털정책연구』, 11(9). pp. 279~281.
- 조향숙. 2009. 「일개 간호대학생의 스트레스, 우울 및 자살생각과의 관계연구」. 『부모자녀건강학회』, 12(1). pp. 3~14.
- 주종필, 민병일, 박성균. 2001. 「일부 대학생들의 스트레스와 그 해소 방법」. 『스트레스연구』, 9(2). pp. 41~49.
- 하귀현. 2011. 「대전지역 대학생의 스트레스와 식생활관리 조사」. 『한국콘텐츠학회논문지』, 11(11). pp. 329~337.
- 하은혜, 오경자, 강지현, 송동호. 2004. 「우울장애와 불안장애 청소년을 위한 집단 인지행동치료 효과의 예비연구」. 『한국심리학회』, 23(2). pp. 263~280.
- 한지영, 홍승분. 2011. 「여대생의 비만도와 운동변화 단계에 따른 체형 스트레스, 섭식태도 및 생활스트레스의 차이」. 『한국체육과학회지』, 20(5). pp. 439~453.

- 池丽萍, 辛自强. 2006. 大学生学习动机的测量及其与自我效能感的关系. 『心理发展与教育』, 第2期: pp. 64~70.
- 胡佳佳, 王晓静. 2020. 近五年国内学业自我效能感研究综述以CNKI核心期刊为例. 『文化创新比较研究』, 第18期: pp. 175~177.
- 李翠华. 2020. 艺术类大学生心理健康状况调查分析. 『心理月刊』, 第18期: pp. 74~75+78.
- 李 京. 2014. 艺术生心理健康状况及其影响因素探究. 『佳木斯职业学院学报』, 第3期: p. 283+285.
- 刘 娜. 2020. 新冠疫情下大学生心理健康分析和辅导. 『山西高等学校社会科学学报』, 第8期: pp. 33~36.
- 罗 曼. 2017. 舞之形, 动之情——探究高中舞蹈生的舞蹈表现力. 『艺术评鉴』, 第13期: pp. 77~79.
- 吕根槐. 2013. 农村艺术类大学生心理健康现状调查研究. 『兰州教育学院学报』, 第12期: pp. 158~160.
- 施冰青. 2012. 艺术类大学生气质特征与心理健康教育. 『南昌高专学报』, 第3期: pp. 61~63.
- 宋伟伟, 吴莉莉. 2013. 高校艺术类大学生积极心理品质发展现状及教育对策研究. 『中国特殊教育』, 第2期: pp. 272~277.
- 王才康, 刘勇. 2000. 一般自我效能感与特质焦虑, 状态焦虑和考试焦虑的相关研究. 『中国临床心理学杂志』, 第4期: pp. 229~230.
- 王才康, 胡中锋, 刘勇. 2001. 一般自我效能感量表的信度和效度研究. 『应用心理学』, 第1期: pp. 37~40.
- 王蜜源, 刘佳, 吴鑫, 李磊, 郝肖迪, 沈庆, 黄敏婷, 孙瑞华. 2020. 近十年中国大学生抑郁症的患病率Meta分析. 『海南医学院学报』, 第9期: pp. 686~693+699.
- 王 祎. 2019. 沙盘游戏在艺术类大学生心理健康教育中的应用. 『江西电力职业技术学院学报』, 第2期: 97~98+100.

- 王 沫. 2021. 中职舞蹈生的舞蹈表现力教学策略探究. 『2021教育科学网
络研讨会』, pp. 344~377.
- 席 燕. 2019. 舞之形, 动之情——探究高中舞蹈生的舞蹈表现力. 『山西青
年』, 第13期: p. 200.
- 阳秀红, 张宾. 2013. 普通高校舞蹈专业学生心理差异探究——以普高生与
艺校生为例. 『现代妇女(下旬)』, 第3期: pp. 100~102.
- 于旭宝, 孙红妍, 邢凯, 王慧文. 2019. 中国大学生睡眠质量与抑郁情绪关
系的meta分析. 『中国卫生统计』, 第3期(36): pp. 420~422.
- 苑 冀. 2018. 高校艺术生心理健康教育的现状、发展趋势及策略. 『辽宁
经济管理干部学院学报』, 第3期: pp. 90~92.
- 周 熠. 2021. 艺术类高校心理健康教育现状与路径选择. 『教育教学论坛』,
第26期: pp. 177~180.
- 竺丽芳. 2010. 艺术类大学生人格特质与心理健康关系的调查研究. 『芜湖
职业技术学院学报』, 第1期: pp. 65~67.
- Bandura, A. 1977. "Self-efficacy: Toward a unifying theory of
behavioral change." *Psychological Review*, 84(2). pp. 191~
215.
- Bandura, A. 1994. "Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.),"
Encyclopedia of human behavior, 4. pp. 71~81.
- Moreira, D. P., Furegato, A. R. F. 2013. "Stress and depression among
students of the last semester in two nursing courses." *Latin
American Journal of Nursing*, 21(spe). pp. 155~162.
- Oskouei, N. N., Kahkeshan, P. 2013. "A study on depression among
paramedical students and the contributing factors in
2010-2011." *Journal of Paramedical Sciences*, 4. pp. 99~105.

〈국문요약〉

**중국 여자 대학생의 우울, 스트레스 및
자기효능감 비교**
- 무용전공자와 일반전공자를 대상으로 -

본 연구는 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 우울, 스트레스, 자기효능감의 정도와 관계를 비교분석하기 위해 수행되었다. 이를 위하여 중국 산둥성 웨이팡대학(潍坊学院)에 재학 중인 여자대학생 360명을 대상으로 설문조사를 실시하고 무용전공 여자대학생 168부, 일반 여자대학생 143부, 총 311부에 대해 두 집단별로 빈도와 백분율을 산출하고 카이제곱검정, t-검정, 상관분석을 실시하였다.

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 일반 여자대학생은 무용전공 여자대학생보다 우울 정도, 스트레스가 더 높은 것으로 나타났으며 자기효능감은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 둘째, 무용전공 여자대학생은 일반 여자대학생에 비해 우울, 스트레스와 자기효능감의 상관관계가 더 높게 나타났다. 셋째, 무용전공 여자대학생과 일반 여자대학생의 스트레스와 우울간 정적 상관, 스트레스, 우울과 자기효능감 간 부적 상관이 나타났다. 마지막으로 본 연구의 주요한 결과에 대해 논의하고 본 연구에서 나타난 변수간 관계를 고려하여 이들의 정신건강을 증진할 방법모색의 필요성을 제시하고, 다양한 지역, 세부전공, 성별을 달리하여 추후 연구를 진행해 볼 필요성 등을 제안하였다.

〈中文摘要〉

中国女大学生抑郁、压力及自我效能感对比研究

— 以舞蹈专业学生和普通专业学生为例 —

闫雪娇 · 李琬姪

本研究是为了比较分析中国舞蹈专业和普通专业女大学生之间的压力、忧郁和自我效能感的程度和相关关系, 掌握大学生的心理健康状况而进行的。为此, 本文利用问卷星软件, 以在中国山东省潍坊学院就读的舞蹈专业168名, 普通专业143名, 总311名女大学生为研究对象, 进行了问卷调查。并进行了描述性统计、卡方检验、t检验、皮尔逊相关系数等统计方法。

本文得出以下结论:

第一, 普通专业女大学生的忧郁程度和压力得分显著高于舞蹈专业女大学生, 在自我效能感上的得分不存在显著差异。

第二, 舞蹈专业女大学生在忧郁、压力和自我效能感的相关关系程度上, 高于普通专业女大学生。

第三, 舞蹈专业女大学生与普通专业女大学生的压力和忧郁均呈显著正相关, 压力、忧郁和自我效能感之间均呈显著负相关关系。

最后, 针对本研究的主要结果进行了讨论, 提出了探索增进女大学生精神健康的方法的必要性, 并提出了根据不同地区、详细专业、性别进行后续研究的建议。

關鍵詞: 抑郁, 压力, 自我效能感