

대학생이 지각한 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식이 행복감에 미치는 영향*

표 지 연

동아대학교병원 정신건강의학과

박 중 규[†]

대구대학교 재활심리학과

본 연구는 대학생을 대상으로 지각된 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식이 행복감에 미치는 영향을 알아보고자 총 463명의 대학생을 대상으로, 심리적 성장환경 척도, 스트레스 대처방식 척도, 행복감 척도를 사용하여 분석하였다. 먼저 상관관계 분석을 통해 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식의 수준, 행복감의 관계를 알아본 결과, 대학생이 지각한 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식은 정적 상관을 나타내고 심리적 성장환경과 행복감 역시 정적 상관을 보이고 있다. 그러나 스트레스 대처방식과 행복감은 부적 상관을 나타내었고, 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서적 완화와 소망적 사고가 행복감과는 부적 상관을 나타내는 것으로 분석되었다. 성별에 따른 각 요인들의 차이를 검증한 결과, 남자 대학생이 여자 대학생에 비해 행복감을 유의하게 높게 보고하고 있으며, 스트레스 대처방식 중 조력추구, 소망적 사고는 여자 대학생이 유의하게 높게 보고하였다. 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식의 각 하위요인 그리고 성별 중 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서적 완화였으며, 정서적 완화는 심리적 성장환경과 행복감의 관계에서 부정적으로 부분매개효과를 지닌 것으로 나타났다. 결과를 종합해보면, 개인이 지각한 심리적 성장환경은 행복감에 영향을 미치며 스트레스 대처방식 중 정서적 완화방식은 행복감에 부정적으로 작용하는 것으로 나타나고 있다.

주요어 : 대학생, 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감

* 본 연구는 제1 저자의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것이며, 한국임상심리학회 주최 2015년 봄학술대회에서 포스터로 발표되었음.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 박중규 / 대구대학교 재활심리학과 / (38453) 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201 / E-mail : pjkspsy@daegu.ac.kr

인간의 삶의 질이 높아지며 관심분야로 떠오른 행복은 고대 그리스 때부터 현재에 이르기까지 많은 학자들에 의해 다양하게 연구되어 왔고 그 의미 또한 광범위하게 논의되고 있다. 현대 사회에 접어들면서 ‘웰빙(Well-being)’, ‘힐링(Healing)’이라는 말이 유행처럼 번지고 있고, 최근에는 ‘웰다잉(Well-dying)’이라는 말에도 무게가 실리고 있듯이 ‘잘 사는 것’, ‘의미 있는 삶을 사는 것’에 대한 관심이 뜨겁다. 이는 급속한 경제 성장 및 기술의 발전을 토대로 사람들의 관심이 단순히 의식주를 해결하는 것에서부터 자신의 삶에 대한 가치를 발견하고 풍요롭게 살아가는 등의 삶의 질을 높이고자 하는 것으로 옮겨가는 것이 반영된 것이라고 볼 수 있다. 행복과 관련한 이러한 현상은 심리학 분야에서도 대두되었는데, 21세기 긍정심리학(Positive Psychology)은 행복에 대한 연구를 과학적으로 시도하였으며 이러한 행동에 관한 논의의 중심에는 ‘안녕(well being)’이 있다. 이전의 심리학 연구들이 대체로 인간의 부정적이고 병리적인 특성에 초점을 맞춰왔다면, 현대의 행복에 관한 연구는 인간의 긍정적인 부분에 초점을 맞춘다는데 그 의의가 있으며(조미량, 2004), 이러한 측면을 고려할 때 개인의 심리적 건강은 단지 부정적인 정서가 없거나 적은 상태만이 아니라 현재 자신의 삶에 행복감과 만족감을 느끼며, 일상생활에서 직면할 수밖에 없는 변화에도 잘 적응하고 대처할 수 있는 것을 말한다고 볼 수 있다(정은선, 2008). 따라서 한 개인의 심리적 건강을 위해서는 부정적인 정서는 적고 행복감 같은 긍정적인 정서를 증진시키는 것이 중요하고, 아울러 일상생활에서 당면한 다양한 스트레스 사건에 적절히 대응하고 관리하는 것이 필요하다.

하지만 급격한 변화가 일어나는 현대 사회에 살고 있는 개인은 다양한 스트레스에 노출되어 있다. 스트레스 사건은 우리에게 새로운 균형을 맞추기 위해 조정해야만 하는 일시적인 불균형 상태를 초래하게 되며, 이때 개인은 균형을 맞추기 위한 조정과정에서 상당한 노력을 기울이게 되는데, 많은 노력을 투여해야 하는 경우에는 개인의 정서적 자원이 고갈되고, 그로 인해 정신건강이 악화될 수 있다고 보았다(최미경, 조용래, 2005). 스트레스 사건이 발생하면 사람들은 스트레스를 극복하기 위해 다양한 대처방식을 취하게 되는데, 그에 따라 스트레스는 증가하였다가 감소하게 되며, 감소하였다가 다시 증가하는 일련의 과정을 계속하게 된다(Lazarus, 1984). 즉, 개인이 스트레스에 어떻게 대처하는지와 관련된 개인의 대처 방식은 스트레스 수준에 직접적으로 영향을 미칠 수 있으며, 스트레스가 개인의 신체나 정서에 영향을 미치는 과정에서 이를 조절하여 그 영향력을 완화 또는 악화시키는 결과를 낳을 수 있다(연은경, 2011). 따라서 개인이 불가피하게 직면할 수밖에 없는 스트레스를 어떻게 대처하는가 하는 문제는 삶의 질에 있어 중요한 문제이다.

대학생의 경우 대학입학과 동시에 새로운 환경적, 심리적 변화를 경험하게 되는데, 자신을 둘러싼 여러 맥락의 다양한 요구들을 처리해야 할 뿐만 아니라 신체적, 환경적, 사회적 변화 및 정서적 성숙에 대한 사회의 요구에 적응해야 하는 상황에 직면함으로써 스트레스를 경험할 가능성이 크다(배옥현, 홍상욱, 2008). 임민아(2007)에 따르면, 대학생들은 장애, 학업, 가치관, 경제, 교수와의 관계 등의 문제 순으로 대인관계보다는 당면과제에 대한 생활스트레스를 경험하는 것으로 나타났다.

스트레스의 많은 이론들은 심각한 스트레스보다 누적된 일상 생활스트레스가 개인의 신체적, 심리적 장애의 더 강력한 예측 변인이라는 것을 발견했는데(Felsten, 2004), 일상적 생활사건 스트레스는 중대한 생활사건 스트레스보다 개인에게 미치는 순간적인 영향력은 작을 수 있지만 훨씬 자주 발생한다는 특징이 있다(강미진, 2012). 따라서 대학생이 경험하는 일상적 스트레스는 빈번하게 발생하는 측면이 있으며, 이에 어떻게 대처하는가는 삶의 질에도 중요한 영향을 미칠 것이라고 추측할 수 있다.

한편 부모의 양육태도로서 안정된 돌봄은 개인의 성격을 형성하고 성인이 된 이후의 대인관계 및 정신 건강에 이르기까지 광범위하게 영향을 미친다(Thomsgard, 1998). 양육자의 안정적인 양육 및 돌봄과 같은 초기 부모와의 안정된 관계는 자녀로 하여금 자기존중감을 높이고 친밀한 대인관계를 형성하는 밑거름이 될 뿐만 아니라(박은미, 1999) 애정적이고 자율적인 양육태도는 자녀의 정서지능에도 좋은 영향을 미치는 것으로 나타났다(권도영, 2002). 반면 엄격한 가정 분위기는 자녀에게 적개심과 비협동성을 가져오며, 비수용적이고 거부적인 양육태도는 반사회적이고 성격형성에 영향을 줄 수 있다(정원식, 2005). 또한 돌봄 부족과 과보호는 여러 임상적인 정신질환(Overbeek, Have, Vollevergh, & Graaf, 2007)과 관련되어 있으며, 완벽주의적이고 강압적인 부모는 자신이 정한 기준에 자녀가 부합하도록 요구하면서 조건적인 사랑만을 주기 때문에 자녀가 우울감을 느끼게 된다고 보고된 바도 있다(Missildine, 1963). 이렇듯 부모의 양육태도 및 양육환경은 자녀의 성장에 있어 상당히 중요한 요인임을 알 수 있다.

따라서 본 연구의 목적은 대학생이 지각한 심리적 성장환경이 행복감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보는 것과 함께 일상생활에서 직면하는 다양한 스트레스를 대처하는 방식이 행복감과 어떠한 관련이 있는지 살펴보는 데 있다.

행복감

행복에 대한 철학적 고찰의 역사에 비해 개인의 행복에 대한 경험적인 연구는 비교적 최근에 이르러서야 이루어졌는데, 초기의 연구들은 1960년대에 사회과학자들이 사회복지의 맥락에서 경제수준, 성, 인종, 교육수준, 연령 등과 같은 사회 및 인구학적 요인과 행복과의 관계를 이해하려는 연구들이 주를 이루었다고 볼 수 있다(Campbell, 1976). 하지만 Campbell(1981)의 연구에서 제시한 12개의 변인들, 즉 건강, 재정, 가족관계, 월급, 우정, 주택, 생활의 동반자, 여가활동, 종교, 자기 존중감, 교통 및 교육 등의 인구통계학적 변인들이 생활만족감(Life Satisfaction)에 대한 설명력이 낮은 것으로 밝혀짐에 따라 1970년대 후반부터는 개인의 심리 및 문화적 요인과 관련된 변인을 중심으로 한 연구가 이루어졌다(Diener, 1984). Seligman(2004; 2009)은 주관적 행복감이란 자신의 기대나 희망, 다른 집단과 사회적 비교를 통해 얻은 인지적 평가인 삶의 만족감과 긍정적 정서 경험과 부정적 정서 경험을 포함한 정서적 안녕감으로 설명하였다. 또한 그는 세 가지 측면에서 행복한 삶의 조건을 제시하고 있는데, 첫째, 과거, 현재, 미래에 대해 긍정적인 감정을 느끼며 살아가는 삶, 둘째, 자신의 삶에서 추구하는 활동에 열정적으로 참여하고 몰입함으로써 성격적 강점과 잠재력을 발휘하는 삶, 셋째, 우리의 삶으로부터 소중한

의미를 발견하고 부여할 수 있는 의미 있는 삶이 바로 그것이다. Veenhoven(1991)은 통제 신념 즉, 자신의 일이나 외부의 사건을 자신이 스스로 통제할 수 있다고 믿는 것 자체가 주관적 행복감의 구성 요소라고 보았으며, Compton(2007)은 긍정적인 자기 존중감, 지각된 통제감, 외향성, 낙관성, 긍정적 정서, 대인관계가 행복감을 가장 잘 예측하는 변인이라고 하였다.

한편, 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 긍정적인 주관적인 경험에 초점을 맞추고 주관적 안녕(subjective well-being)이라는 용어를 선호하는데, 여기서 주관적 안녕이란 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 개인의 주관적인 심리상태를 의미한다(Diener, 1984). 또한 행복이라는 용어를 설명할 때 삶에 대한 인지적 평가에 중점을 두고 삶의 질(quality of life) 또는 삶의 만족도(life satisfaction)이라는 용어가 사용되기도 한다. 행복을 자기 실현적 관점에서 탐구하는 연구자들은 인간의 긍정적인 특성, 즉 성격적 강점과 덕목(지혜, 관용, 영성, 용기, 절제, 창의성 등)에 초점을 맞추고 개인이 가진 강점과 재능을 발현함으로써 행복한 삶을 누릴 수 있다고 주장한다. 즉 행복은 덕이 있는 삶을 사는 것이고 타인과 구별되는 자신만의 독특함을 깨닫고 실현하는 것이며 개인의 성장과 발달, 도전과 노력과 관련된다(이경민, 2009). 이상에서 살펴보듯이 행복감이란 연구자에 따라 조금씩 상이한 측면을 강조하고 있기도 하지만, 인간의 긍정적인 정서를 포괄적으로 의미하는 동시에 인간이 주관적으로 인식하는 감정이라는 공통적인 특징을 내포하고 있다는 것을 알 수 있다(김명소, 김혜원, 임지영, 한영석, 2003). 본 연구에서는 행복감을 이배근(2008)

이 언급한 현재 개인이 느끼는 주관적인 감정으로 긍정적이며 스스로 만족되는 느낌에 몰입하는 상태로 정의하여 사용하고자 한다.

심리적 성장환경 및 행복감

성장 환경이란 넓은 의미로는 한 개인의 태내 성장을 포함하여 출생에서부터 현재까지의 성장에 관련된 모든 환경 조건을 말한다(Bloom, 1964). 일반적으로 환경은 크게 물리적 환경과 심리적 환경의 두 가지로 구분되는데, 물리적 환경은 물리적, 실제적, 경험적 조건을 말하며, 심리적 환경은 인간 상호간의 관계, 특히 가족 간의 심리적 과정을 의미한다(정미경, 2013). 이 두 환경 간에는 상호작용이 이루어지고 있는데, 정원식(1968)에 따르면 물리적 환경과 심리적 환경은 명확하게 양분될 수 없으며, 때로는 물리적 환경의 개념이 애매하게 사용되는 점을 지적하고 있다. 그는 종래의 물리적 환경의 범주에 속하던 환경적 변인을 일부 조정하여 지위 환경(Status environment)으로, 물리적 측면에 해당하는 변인과 심리적 측면에 해당하는 일부 변인을 구조 환경(Structure environment)으로, 그리고 종전의 심리적 환경으로 취급되어 오던 것을 과정환경(Process environment)으로 개념화하고 있다. 여기서 과정 환경(Process environment)은 특히 가정환경 중 가족 간의 심리적 과정을 말하며, 여기에서 부모-자녀 간의 인간관계는 두 개의 심리적 과정으로 생각해 볼 수 있는데, 하나는 부모가 자녀를 어떠한 방식으로 양육하는 것이고, 다른 하나는 자녀가 지각하는 부모의 상이다(장순정, 2003).

부모의 양육태도가 자녀의 자아개념에 미치는 영향에 대한 많은 연구(권수경, 1996; 김기

정, 1984; 정명희, 2001; 현명숙, 1989; 황정규, 1964)에 의하면, 부모의 양육태도는 자녀의 자아개념 형성과 성격 형성에 중요한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 부모의 양육방법이 자녀의 의견을 존중하는 자율적·애정적 태도일 때 성격형성과 자아개념 형성에 좋은 영향을 주며, 반면 부모의 태도가 지나친 통제와 간섭, 결핍된 애정, 거부, 비난을 많이 하는 통제적, 거부적 태도는 성격형성과 자아개념 형성에 부정적인 영향을 준다고 하였다(김성숙, 2009). 한편, 유정선(2004)의 연구 결과에서는, 심리적 성장환경이 초기 청소년의 심리적 부적응에 영향을 미치고, 김석경(2002)의 연구 결과에서는 심리적 가정환경이 친애적이고 자율적일수록 청소년들이 일반적인 학교생활에 보다 잘 적응하며, 가정환경이 성취적이고 친애적일수록 수업태도에 대한 적응을 잘 하는 것으로 나타났다. 김연희와 박경자(2001)는 부모의 애정적이고 합리적인 양육행동은 자녀의 자아존중감에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔으며, 거부적이고 강압적인 양육행동은 자아존중감에 부정적인 영향을 미친다고 하였다(DeHart, Pelham, & Tennen, 2006).

박영신과 김의철(2005)의 연구에서도 부모와의 관계는 자기효능감과 같은 심리적 특성을 매개로 하여 주관적인 삶의 질에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 박연신, 김의철, 탁수연(2005)은 부모와 자녀간의 갈등이 자녀의 자기효능감에 영향을 미치고 이것이 삶의 질에 매우 강한 영향력을 발휘하며, 가족관계와 부모-자녀 간의 관계는 청소년들이 인지하는 삶의 질에 직·간접적인 영향을 미치고 있음을 보고하였다(정미경, 2013). 따라서 심리적 성장환경은 개인의 행복감에도 많은 영향을 미칠 수 있는 변인이며, 이는 가족관계에 대해 긍정적

으로 지각하는 학생일수록 삶의 만족도가 높았다는 곽금주(1998)의 연구와도 일치한다.

이러한 선행연구들을 보면 심리적 성장환경은 개인의 자아존중감 및 일상생활 적응에 상당히 중요한 영향력을 가지는 것을 알 수 있으며, 이를 바탕으로 정서적으로 안정감을 경험하면 일상생활에서의 만족감도 높아 질 수 있을 것으로 예측해 볼 수 있다.

스트레스 대처방식 및 행복감

스트레스 대처방식이란 개인과 환경의 관계에서 일어나는 요구와 동반되는 스트레스 및 감정을 처리하는 과정과 방법을 의미하는 것으로, 이러한 대처에 대한 개념은 전통적으로 방어적 관점, 성격특성의 관점, 상황 지향적 관점의 3가지 관점에서 살펴볼 수 있다(Folkman & Lazarus, 1985). 방어적 관점은 대처를 긴장 해소, 심리적 균형 회복의 목적을 갖는 방어 체계로 간주하고, 성격특성의 관점은 대처가 개인이 긴장한 상황에서 드러내는 행동양식으로 가정하며, 상황 지향적 관점은 스트레스를 유발하는 상황에 의해 대처가 결정된다고 본다.

스트레스 대처방식에 관한 초기 연구로 Folkman와 Lazarus(1985)가 성인을 대상으로 개발한 문제지향적 대처방식 대 정서지향적 대처방식과 관련한 연구가 있으며, Cohan과 Roth(1986), Ebata와 Moss(1991) 등은 접근적 대처행동과 회피적 대처행동을 토대로 대처행동을 이분법적 차원으로 구분하였다(박혜정, 2013에서 재인용). 한편, Billings와 Moos(1981)는 대처방식 유형을 상황의 의미를 규정하거나 재규정하는 평가지향적 방식, 실제상황을 다룸으로써 스트레스원을 조정하거나 소거하는

문제지향적 방식, 스트레스원에 관련된 정서를 통제하거나 효과적인 평정상태를 유지하는 정서지향적 방식으로 분류하였다. Pearlin과 Schooler(1978)는 대처를 문제를 일으키는 사회적 경험에 의해서 개인이 심리적으로 손상 받지 않도록 하는 행동, 혹은 사회가 그 구성원들에 주는 영향을 매개하는 행동 양식이라고 규정하고, 3가지 유형 즉, 상황조절적 방식, 의미통제적 방식, 방어적 방식으로 구분하였다. 국내에서는 김정희와 이장호(1985)가 스트레스 대처방식의 유형을 정서완화적 대처, 문제지향적 대처, 소망적 사고, 사회적 지지로 새롭게 구분하였다.

한편, 대처방식의 성공 여부에 따라 일상생활에서의 적응 양상이 달라질 수 있고, 이는 개인의 정서적인 측면을 넘어서서 삶의 질, 행복감에도 영향을 미칠 수 있다. 최미경과 조용래(2005)는 대처양식이 스트레스와 불안 수준의 관계에서 중재 역할을 하는 것으로 밝히고 있고, 정운선(1993)의 연구에서는 스트레스 대처방식과 행복과 불행감의 관계에서 행복감과 불행감 모두 적극적 대처만이 유의하였고, 소극적 대처는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 적극적 스트레스 대처인 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구를 많이 하는 사람일수록 행복감을 더 높게 느끼고 있으나, 소극적 스트레스 대처는 행복감을 증가시키지 못하는 것으로 나타났다. 또한 변은주(1999)의 연구에서도 문제중심 대처는 심리적 안녕감에 영향을 준다고 밝히고 있으며, 적극적 대처방식인 문제중심적 대처는 우울과 심리적 디스트레스를 감소시키는 반면, 소극적 대처방식인 정서중심적 대처는 스트레스를 증가시켰다고 보고된 바도 있다(Ambramson, 1978; Coyne, 1976; Felton, 1984; 이자영, 2013

에서 재인용). 이러한 많은 연구들에서는 스트레스에 대한 대처방식에 따라 긍정적 또는 부정적 영향이 나타난다는 점을 밝히고 있는데, 특히 적극적 대처방식인 문제 중심적 대처가 행복감에 있어 긍정적인 영향을 미치는 반면 소극적 대처방식인 정서중심적 대처는 부정적인 영향을 미친다는 점을 알 수 있다. 강조하여 다시 말하면, 이는 동일한 사건을 경험하는 개인이라 할지라도 대처방식에 따라 행복감이 달라질 수 있다는 것을 의미하며, 특히 정서중심적 대처(정서적 완화, 소망적 사고, 문제회피)를 사용하는 개인은 행복감을 덜 경험할 것이라고 예측해 볼 수 있다.

선행연구 결과들을 바탕으로 본 연구에서는 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식, 행복감 간의 관계를 알아보고, 행복감을 가장 잘 예측하는 요인은 무엇인지 살펴보고자 하며, 아울러 심리적 성장환경과 행복감의 영향 간에 스트레스 대처방식 어떠한 매개효과가 있는지 알아보고자 하였다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 현재 대학교에 재학 중인 대학생 463명을 대상으로 설문지를 배부 회수하였다. 경상북도, 부산, 제주에 소재한 대학에 재학 중인 연구자의 지인을 통해 각 과의 조교에게 설문지의 배부 및 회수를 요청하여 실시되었으며, 설문에 참여한 참여자에게는 소정의 상품을 제공하였다. 조사기간은 2014년 9월부터 2014년 11월까지 실시되었고, 총 580부의 설문지를 배부하여 482부를 회수하였다(83%).

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성

| 구분 | | 사례수(명) | 구성비율(%) |
|-------|-----|--------|---------|
| 성별 | 남 | 207명 | 44.7(%) |
| | 여 | 256명 | 55.3(%) |
| 학년 | 1학년 | 137명 | 29.6(%) |
| | 2학년 | 188명 | 40.6(%) |
| | 3학년 | 90명 | 19.4(%) |
| | 4학년 | 48명 | 10.4(%) |
| 거주 지역 | 경북 | 160명 | 34.6(%) |
| | 부산 | 163명 | 35.2(%) |
| | 제주 | 140명 | 30.2(%) |
| 전체 | | 463명 | 100(%) |

이 중 문항에 한 가지 응답으로만 반응하는 식의 불성실한 응답을 보인 19명의 자료는 연구에서 제외하였으며, 총 463명의 자료를 토대로 최종분석을 실시하였다.

연구 대상자의 성별 구성은 총 463명 중 남자 207명(44.7%), 여자 256명(55.3%)이며, 학년별로는 1학년 137명(29.6%), 2학년 188명(40.6%), 3학년 90명(19.4%), 4학년 48명(10.4%)이었다. 거주 지역은 경북이 160명(34.6%)이었고, 부산이 163명(35.2%), 제주가 140명(30.2%)으로 구성되었으며, 연구 대상자의 일반적인 특성은 표 1에 제시되어 있다.

측정 도구

심리적 성장환경 척도(Psychological Growth Environment Scale, PGES)

본 연구에서는 고등학생을 대상으로 심리적 성장환경을 측정하기 위해 심응철(1998)이 개발한 심리적 성장환경 척도를 송영갑(2000)이

재구성한 것을 사용하였다. 심리적 성장환경 척도는 부모에 대한 존경, 가족 응집력, 수용과 용서, 성취강요, 전통가치의 존중 등 5개 하위요인으로 총 51문항으로 구성되어 있으며, 반응양식은 Likert 4점 척도로 ‘전혀 아니다(1점)’, ‘조금 아니다(2점)’, ‘조금 그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서는 성취강요를 성취에 대한 자율, 전통가치에 대한 존중을 전통고수 지양으로 변경하여 사용하였으며, 성취에 대한 자율성과 전통에 대한 융통성을 측정하도록 2개의 하위변인을 역코딩하여 분석 사용하였다. 즉, 부모에 대한 존경, 가족 응집력, 수용과 용서, 성취에 대한 자율성, 전통고수의 지양에서 점수가 높을수록 좋은 심리적 환경으로 본다. 본 연구에서 심리적 성장환경 척도의 전체 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 .94이었으며, 각 하위요인은 부모에 대한 존경 .91, 가족 응집력 .88, 수용과 용서 .85, 성취에 대한 자율 .80, 전통고수의 지양 .63으로 나타났다.

스트레스 대처방식 척도(The way of coping checklist)

대학생의 스트레스 대처방식을 측정하기 위하여 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 68개의 문항으로 이루어진 스트레스 대처방식 척도를 박애선과 이영희(1992)가 우리 실정에 맞는 진술문으로 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 39문항으로 문제해결, 정서적 완화, 조력추구, 문제회피, 소망적 사고 등 5개의 하위요인으로 이루어져 있다. Folkman과 Lazarus(1985)의 척도를 김정희(1987)가 번안한 것을 보면, 문제 중심적 대처(문제해결, 조력추구), 정서 중심적 대처(정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고)로 분류되어 있으며, 이에 따라 본 연구에서도 각 하위요인을 크게 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처로 나누었다. 박애선과 이영희(1992)의 연구에서 내적합치도로서의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 값 .92이었고, 본 연구에서 스트레스 대처방식 척도의 전체 신뢰도는 .87이었으며, 각 하위요인은 문제해결 .81, 정서적 완화 .73, 조력추구 .84, 문제회피 .75, 소망적 사고 .78로 나타났다.

행복감 측정 척도

행복감을 측정하기 위해 본 연구에서는 Lawton(1975)이 개발한 22개 문항 P.G.C 척도(Philadelphia Geriatric Center Morale Scale)에 기초하여 대학생을 대상으로 측정한 바 있는 정은선(2008)의 것에서 이분법적 응답양식을 수정하여 Likert 4점 척도로 구성한 이현주(2011)의 것을 사용하였다. 5개의 긍정문항과 12개의 부정문항으로 이루어져 있으며, 12개의 부정문항은 역채점하여 점수가 높을수록 행복감이 높다는 것을 의미한다. 이현주(2011)의 연구에서 내적합치도로서의 신뢰도 계수 Cronbach's α

값은 .85이었고, 본 연구에서 행복감 척도 전체의 신뢰도 계수는 Cronbach's α .86이었다.

통계 분석

본 연구의 자료는 SPSS(PASW Statistics) 20.0을 이용하여 통계 분석 하였다. 첫째, 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적 일관성을 알아보는 Cronbach's α 계수를 이용한 신뢰도 검증을 실시하였다. 둘째, 대학생이 지각한 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식, 행복감 간의 관계를 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, 성별에 따른 각 요인의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 넷째, 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식 의 하위요인 중 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 요인을 알아보고자 중다회귀분석을 실시하였다. 다섯째, 행복감에 가장 큰 영향을 미치는 요인이 심리적 성장환경과 행복감 간의 관계를 매개하는지 살펴보고자 Baron과 Kenny(1986)의 매개분석 방법을 사용하였고, 매개효과의 통계적 유의미성을 확인하기 위해 sobel test를 실시하였다.

결 과

심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식, 행복감 간의 상관

본 연구에서 측정된 변인인 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감의 관계를 알아보기 위해 피어슨 적률상관 계수를 활용하여 각각의 총점과 하위요인에 대한 상관분석을 실시하였고 그 결과는 표 2에 제시하였다.

표 2. 심리적 성장환경, 스트레스

| 구분 | 1 | 1-1 | 1-2 | 1-3 | 1-4 | 1-5 | 2 | 2-1 | 2-2 | 2-3 | 2-4 | 2-5 | 3 |
|---------------------|----------|----------|---------|---------|----------|----------|----------|---------|----------|---------|---------|----------|---|
| 1. 심리적 성장환경 | — | | | | | | | | | | | | |
| 1-1. 부모에 대한 존경 | .863 ** | — | | | | | | | | | | | |
| 1-2. 가족 응집력 | .750 ** | .562 ** | — | | | | | | | | | | |
| 1-3. 수용 및 용서 | .789 ** | .543 ** | .563 ** | — | | | | | | | | | |
| 1-4. 성취에 대한 자율성 | .589 ** | .395 ** | .204 ** | .316 ** | — | | | | | | | | |
| 1-5. 전통교수의 지향 | .433 ** | .324 ** | .079 | .224 ** | .319 ** | — | | | | | | | |
| 2. 스트레스 대처방식 | .160 ** | .035 | .306 ** | .255 ** | -.057 | -.069 | — | | | | | | |
| 2-1. 문제해결 | .288 ** | .221 ** | .333 ** | .316 ** | .036 | -.019 | .750 ** | — | | | | | |
| 2-2. 정서적 완화 | -.207 ** | -.309 ** | -.041 | -.057 | -.145 ** | -.157 ** | .517 ** | .101 * | — | | | | |
| 2-3. 조력추구 | .201 ** | .107 * | .299 ** | .194 ** | .043 | .004 | .596 ** | .357 ** | .083 | — | | | |
| 2-4. 문제회피 | .163 ** | .056 | .279 ** | .226 ** | -.060 | .023 | .681 ** | .373 ** | .231 ** | .296 ** | — | | |
| 2-5. 소망적 사고 | .014 | -.027 | .089 | .088 | -.090 | -.052 | .637 ** | .228 ** | .236 ** | .334 ** | .487 ** | — | |
| 3. 행복감 | .465 ** | .459 ** | .281 ** | .308 ** | .320 ** | .238 ** | -.154 ** | .121 * | -.432 ** | -.092 | .011 | -.187 ** | — |

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

분석 결과, 심리적 성장환경은 스트레스 대처방식($r=.160, p < .01$), 행복감($r=.465, p < .01$)과 유의한 정적 상관을 나타내었으며, 스트레스 대처방식은 행복감($r=-.154, p < .01$)과 유의한 부적 상관을 나타내었다. 각 하위 요인별로 자세히 살펴보면, 심리적 성장환경은 스트레스 대처방식의 하위요인인 문제해결($r=.288, p < .01$), 조력추구($r=.201, p < .01$), 문제회피($r=.163, p < .01$)와 유의한 정적 상관을 나타내었고, 정서적 완화($r=-.207, p < .01$)와는 부적 상관을 나타내었다. 심리적 성장환경의 하위요인 중 부모에 대한 존경은 스트레스 대처방식의 하위요인인 문제해결($r=.221, p < .01$), 조력추구($r=.107, p < .05$)와 유의한 정적 상관을 보이고, 정서적 완화($r=-.309, p < .01$)와는 부적 상관을 나타내고 있으며, 그 외 행복감($r=.459, p < .01$)과는 유의한 정적 상관을 나타내었다. 심리적 성장환경의 하위요인 중 가족응집력은

스트레스 대처방식 전체($r=.306, p < .01$)와 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제해결($r=.333, p < .01$), 조력추구($r=.299, p < .01$), 문제회피($r=.279, p < .01$)와 정적 상관을 보이고, 행복감($r=.281, p < .01$)과도 유의한 정적 상관을 나타내었다. 심리적 성장환경의 하위요인 중 수용 및 용서는 스트레스 대처방식 전체($r=.255, p < .01$)와 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제해결($r=.316, p < .01$), 조력추구($r=.194, p < .01$), 문제회피($r=.226, p < .01$)와 정적 상관을 나타내고, 행복감($r=.308, p < .01$)과도 정적 상관을 나타내었다. 심리적 성장환경 하위요인 중 성취에 대한 자율성은 스트레스 대처방식 하위요인 중 정서적 완화($r=-.145, p < .01$)와는 부적 상관을 나타내고, 행복감($r=.320, p < .01$)과는 정적 상관을 나타내었다. 심리적 성장환경의 하위요인 중 전통교수의 지향도 정서적 완화($r=-.157, p < .01$)와 부적

상관을 보이고, 행복감($r=.238, p < .01$)과는 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그 외 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제해결은 행복감($r=.121, p < .01$)과 정적 상관을 보이는 한편 정서적 완화는 행복감($r=-.432, p < .01$)과 부적 상관을, 소망적 사고도 행복감($r=-.187, p < .01$)과 부적 상관을 나타냈다.

성별에 따른 각 변인(심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감)의 차이

성별에 따른 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감의 차이를 알아보기 위해 t 검

증을 실시하였으며, 그 결과는 표 3에 제시하였다. 결과를 보면, 심리적 성장환경 및 그 하위 요인에서 대학생의 성별에 따른 차이는 시사되지 않았다. 스트레스 대처방식을 비롯해 문제중심적 대처방식, 정서중심적 대처방식에서도 유의한 차이는 보이지 않았으며, 문제중심적 대처방식 중 문제해결, 정서중심적 대처방식 중 정서적 완화, 문제회피도 성별에 따른 유의한 차이를 보이지 않았다. 다만 행복감이 성별에 따라 유의한 차이가 시사되고 있으며($t=4.15, p < .001$), 문제중심적 대처방식의 하위요인인 조력추구($t=-3.43, p < .01$), 정서중심적 대처방식 중 소망적 사고($t=-2.78, p <$

표 3. 성별에 따른 각 변인의 t 검증

| | 평균(표준편차) | | | t |
|------------------|--------------|--------------|---------------|---------|
| | 남($n=207$) | 여($n=256$) | 전체($N=463$) | |
| 심리적 성장환경 | 2.99(0.34) | 3.00(0.33) | 2.99(0.33) | -.17 |
| 부모에 대한 존경 | 3.22(0.37) | 3.24(0.37) | 3.23(0.37) | -.71 |
| 가족 응집력 | 2.68(0.55) | 2.64(0.49) | 2.65(0.51) | .89 |
| 수용 및 용서 | 2.75(0.49) | 2.72(0.49) | 2.73(0.47) | .66 |
| 성취에 대한 자율 | 3.04(0.40) | 3.07(0.42) | 3.05(0.40) | -.79 |
| 전통고수의 지양 | 3.00(0.49) | 3.05(0.39) | 3.02(0.43) | -1.23 |
| 스트레스 대처방식 | 1.10(0.25) | 1.11(0.24) | 1.10(0.24) | -.56 |
| 문제중심적 대처방식 | 1.74(0.39) | 1.75(0.40) | 1.74(0.39) | -.16 |
| 문제해결 | 1.78(0.38) | 1.73(0.42) | 1.75(0.40) | 1.45 |
| 조력추구 | 1.58(0.71) | 1.80(0.65) | 0.89(0.52) | -3.43** |
| 정서중심적 대처방식 | 1.24(0.47) | 1.31(0.41) | 1.28(0.44) | -1.77 |
| 정서적 완화 | 0.86(0.54) | 0.91(0.52) | 1.70(0.68) | -.97 |
| 문제회피 | 1.49(0.67) | 1.51(0.62) | 1.50(0.64) | -.27 |
| 소망적 사고 | 1.57(0.64) | 1.72(0.57) | 1.65(0.60) | -2.78** |
| 행복감 | 2.02(0.49) | 1.84(0.45) | 1.92(0.47) | 4.15*** |

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

.01)에서 유의한 차이가 나타나고 있다.

심리적 성장환경, 스트레스 대처방식 및 성별이 행복감에 미치는 영향

대학생의 행복감에 영향을 미치는 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식을 파악하기 위해 행복감을 종속변인으로 하고, 심리적 성장환경 하위요인 5개(부모에 대한 존경, 가족 응집력, 수용과 용서, 성취에 대한 자율성, 전통고수의 지양), 스트레스 대처방식 하위요인 5개(문제해결, 조력추구, 정서적 완화, 문제회피, 소망적 사고), 성별을 더미변수로 추가한 총 11개의 요인을 독립변인으로 하여 중다회귀 분석을 실시하였다. 중다회귀 분석의 목적이 행복감을 가장 잘 설명하는 요인을 찾는 것이므로 Stepwise 방식의 단계적 회귀분석으로 분석하였으며, 결과는 표 4에 제시하였다.

대학생의 행복감에 대한 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식의 하위요인 및 성별을 단계적 회귀분석한 결과, 정서적 완화, 부모에 대한 존경, 조력추구, 성별, 소망적 사고, 문제

해결, 성취에 대한 자율, 문제회피가 행복감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났으며, 이상의 8개 요인은 행복감 변량의 41.2%를 설명하였다. 이를 좀 더 구체적으로 보면, 정서적 완화가 행복감을 22.4% 설명하며 가장 큰 설명력을 지니는 것으로 나타났으며($\beta=-.47, t=-11.59, p<.001$), 부모에 대한 존경은 7.8%($\beta=.28, t=7.24, p<.001$), 조력추구는 3.8%($\beta=-.15, t=-4.95, p<.001$)를 설명하는 것으로 나타났다. 그 외 성별은 2.4%($\beta=-.15, t=-4.14, p<.001$), 소망적 사고는 1.5%($\beta=-.13, t=-3.33, p<.01$), 문제해결은 1.4%($\beta=.13, t=3.27, p<.01$)의 설명량을 가졌으며, 성취에 대한 자율($\beta=.13, t=3.16, p<.05$)과 문제회피($\beta=.09, t=2.04, p<.05$)는 각각 1.3%, 0.6%를 추가적으로 설명하는 것으로 나타났다.

심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과

앞선 연구결과에서 분석한 내용을 보면, 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서적 완화

표 4. 행복감에 대한 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식 하위요인, 성별의 단계적 회귀분석(Stepwise 방식)

| 단계 / 변인 | R ² | AdjR ² | ΔR ² | β | SE | t |
|--------------|----------------|-------------------|-----------------|------|-----|-----------|
| 1. 정서적 완화 | .224*** | .22 | .22*** | -.47 | .03 | -11.59*** |
| 2. 부모에 대한 존경 | .302*** | .30 | .07*** | .28 | .05 | 7.24*** |
| 3. 조력추구 | .340*** | .33 | .03*** | -.19 | .02 | -4.95*** |
| 4. 성별 | .364*** | .35 | .02*** | -.15 | .03 | -4.14*** |
| 5. 소망적 사고 | .379** | .37 | .01** | -.13 | .03 | -3.33** |
| 6. 문제해결 | .393** | .38 | .01** | .13 | .04 | 3.27** |
| 7. 성취에 대한 자율 | .406* | .39 | .01* | .13 | .05 | 3.16* |
| 8. 문제회피 | .412* | .40 | .00* | .09 | .03 | 2.04* |

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

가 행복감에 대한 설명력이 가장 높은 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생이 지각한 심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향에 있어서 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서적 완화의 매개 효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 절차에 따라 위계적 회귀분석으로 매개효과를 분석하였다.

Baron과 Kenny(1986)의 매개분석방법의 3단계는 1단계에서 독립변인(심리적 성장환경)과 매개변인(정서적 완화)이 유의한 관계를 가져야 한다. 2단계는 독립변인이 종속변인(행복감)과 유의한 관계를 가져야 한다. 3단계는 종속변인에 대한 독립변인과 매개변인을 모두 투입하여 회귀분석을 실시하였을 때, 매개변인이 종속변인에 대해 유의미한 영향을 미치면서, 동시에 종속변인에 대한 독립변인의 영향은 감소해야 한다. 독립변인과 매개변인을 모두 투입하였을 때, 예언변인의 효과가 사라질 경우에는 완전 매개효과가 되고, 예언변인의 효과가 계속 유의할 경우에는 부분 매개효과가 된다.

심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향에 대한 정서적 완화의 매개 효과를 살펴보았다.

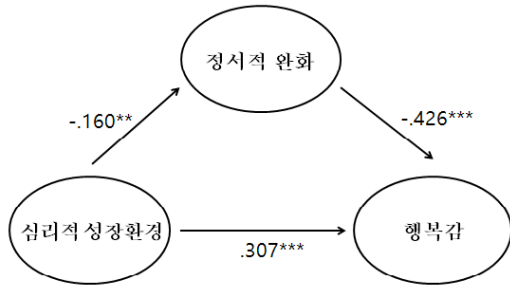
1단계에서 독립변인으로 심리적 성장환경을 투입하고 매개변인으로 정서적 완화를 투입하였고, 2단계에서 독립변인인 심리적 성장환경을 종속변인인 행복감에 회귀하였으며, 3단계에서는 심리적 성장환경과 정서적 완화를 독립변인으로 투입하고, 행복감을 종속변인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 5에 제시하였다.

분석결과를 보면, 1단계의 독립변인 심리적 성장환경은 매개변인 정서적 완화에 유의한 영향을 미치는 것이 검증되었고($\beta = -.16, p < .01$), 2단계인 행복감에서도 심리적 성장환경이 통계적으로 유의한 영향을 주는 것으로 나타났다($\beta = .37, p < .001$). 3단계의 매개변인인 정서적 완화도 행복감에 유의한 영향을 미쳤으며($\beta = -.38, p < .001$), 2단계 심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향력($\beta = .37, p < .001$)이 3단계에서 줄어들었다($\beta = .30, p < .001$). 설명력을 나타내는 R^2 값은 1단계에서 2.4%의 설명력을 나타내고 있고, 2단계에서는 13.9%, 그리고 3단계에서는 31.5%의 설명력을 제시하고 있다. 즉, 심리적 성장환경은 행복감에 영향을 미치고 정서적 완화는 심리적 성장환경과 행

표 5. 심리적 성장환경과 행복감 관계에서 정서적 완화의 매개효과

| 독립변수 | 종속변수 | B | β | t | F | Adj-R ² |
|----------|----------|------|---------|-----------|-----------|--------------------|
| 1단계 | | | | | | |
| 심리적 성장환경 | → 정서적 완화 | -.25 | -.16 | -3.48** | 12.15** | .02 |
| 2단계 | | | | | | |
| 심리적 성장환경 | → 행복감 | .53 | .37 | 8.69*** | 75.65*** | .13 |
| 3단계 | | | | | | |
| 심리적 성장환경 | → 행복감 | .43 | .30 | 7.87*** | 107.06*** | .31 |
| 정서적 완화 | → 행복감 | -.38 | -.42 | -10.91*** | | |

** $p < .01$, *** $p < .001$



Sobel Test statistic=3.32, $p < .001$

그림 1. 심리적 성장환경과 행복감의 관계에서 정서적 완화의 매개효과

복감 간의 관계에서 매개효과를 나타내었다.

모형의 검증성을 높이기 위하여 Sobel test를 추가적으로 실시하였다. 심리적 성장환경과 행복감 사이에서 정서적 완화의 매개효과를 알아보기 위해 Z값을 검증해 본 결과 매개효과는 3.32로 .001수준에서 유의미하게 나타났다. 따라서 대학생이 지각한 심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향에 있어서 정서적 완화는 부적 방향으로 부분 매개효과를 가지는 것으로 확인하였다. 이를 그림으로 나타내면 그림 1과 같다.

논 의

본 연구에서는 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식이 행복감에 미치는 영향을 알아보자 하였다. 먼저 대학생이 지각한 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식, 행복감 간의 관계를 살펴보았으며, 성별에 따라 각 변인들 즉, 심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감이 차이가 있는지 알아보았다. 이후 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식의 각 하위요인, 성별 중 행복감에 가장 큰 영향을 미치

는 요인을 알아보았으며, 이 요인이 심리적 성장환경이 행복감에 미치는 영향에서 어떠한 매개 효과를 지니는지 검증을 하였다. 본 연구의 주요 결과를 보면 다음과 같다.

첫째, 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식, 행복감 간의 상관관계를 분석한 결과, 대학생이 지각한 심리적 성장환경과 스트레스 대처방식은 정적 상관을 나타내고 심리적 성장환경과 행복감 역시 정적 상관을 보이고 있다. 그러나 스트레스 대처방식과 행복감은 부적 상관을 나타내었고, 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서적 완화와 소망적 사고가 행복감과 부적 상관을 나타내는 것으로 분석되었다.

이러한 결과를 보면, 대학생은 자신의 심리적 성장환경을 긍정적으로 지각하는 경우 행복감을 높게 보고하고 있음을 알 수 있다. 부모의 양육은 그것이 선의로 제공되었다 할지라도 자녀의 입장에서 과도한 보호나 간섭 및 통제 의 형태로 지각된다면 오히려 의존적인 면을 기르고, 불안과 관련된 부적응적인 양상을 드러내는 등 역기능적으로 작용할 수 있다(Hudson & Rapee, 2001). 자녀의 입장에서 자신의 성장 환경을 긍정적으로 지각하는지, 부정적으로 지각하는지와 같은 심리적 성장환경에 따라 행복감에 미치는 영향이 다를 것이라고 추측할 수 있는데, 특히 대학생의 시기에는 청소년 시기에서 성인기로 가는 과도기적 시기로 부모의 직접적인 영향이 줄어드는 시기이며, 따라서 부모의 직접적인 양육태도보다는 대학생 자신이 부모의 태도 및 자신이 성장한 환경을 어떻게 지각하고 있는가가 행복감에 미치는 영향이 클 것이라고 예상하는 중요한 측면이라고 할 수 있다.

아울러 대학생들은 스트레스 상황에서 정서

중심적 대처를 자주 사용하는 경우에 행복감을 덜 느끼고 있는 것으로 보인다. 특히 정서 중심적 대처 중 정서적 완화, 소망적 사고와 같은 대처방식은 행복감을 경험하는데 있어 부정적 영향을 미치는 것으로 예측해 볼 수 있다. 이는 연은경(2011)의 스트레스 대처방식 중 정서 중심적 대처가 삶의 만족도에 부적 상관을 나타낸다는 결과와 유사하며, 주은정(2014)의 교사를 대상으로 한 연구에서 역시 스트레스 대처방식의 하위요인인 정서완화적 대처가 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관을 나타냈다는 점과 맥락을 같이 하는 결과이다.

둘째, 성별에 따른 각 요인(심리적 성장환경, 스트레스 대처방식, 행복감)의 차이를 알아보기 위해 t 검증을 실시한 결과, 행복감은 성별에 따라 유의한 차이가 나타났으며, 문제 중심적 대처방식의 하위요인인 조력추구, 정서중심적 대처방식 중 소망적 사고에서 성별에 따른 차이를 보였다. 성별에 따른 평균을 고려해 볼 때 남자 대학생이 여자 대학생에 비해 행복감을 높게 보고하고 있으며, 여자 대학생이 조력추구, 소망적 사고와 같은 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타나고 있다.

행복과 관련한 선행 연구를 살펴보면, 행복감이 성차와 관련하여 차이가 있는지에 대해서는 다른 견해들이 제시되고 있다. 이를테면 Ingelhart(1990)의 연구에서 16개 국가를 대상으로 삶의 만족도를 살펴본 결과 성별에 따라 차이가 없음을 보고하고 있으며, Manstead(1992)의 연구에서도 삶의 만족도는 성별에 따라 큰 차이가 없음이 보고되고 있다. 하지만 몇몇의 연구에서는 성별에 따라 행복감이 유의한 차이가 있는 것으로 나타나기도 했는데, Diener(1984)의 연구에서는 여학생들이 남학생보다 주관적 안녕감의 수준이 낮은 경향이 있

다고 보고되기도 하였다. 행복감이 성별로 차이가 있는지에 대해서는 연구결과들이 일치되지 않고 있는데, 본 연구에서는 남자 대학생이 여자 대학생보다 행복감이 높은 경향성을 나타내는 것으로 나타나고 있다. 또한 여자 대학생이 남자 대학생에 비해 조력추구, 소망적 사고와 같은 스트레스 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타나고 있는데, 이는 윤진과 최정훈(1989)의 연구에서 여학생이 남학생보다 도피지향, 의타지향과 같은 소극적인 행동이 더 많이 사용한다는 보고와 다소 일치하는 결과이며, 아동 및 청소년의 대처방식에 관한 이소은(1990)의 연구에서 남학생은 여학생보다 문제 중심적 대처를, 여학생은 남학생보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하는 경향이 있다는 것과는 다소 유사한 결과이다.

셋째, 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식, 성별의 요인들 중 행복감을 가장 잘 설명하는 예측 변인은 정서적 완화로, 이는 행복감에 부적 방향으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 심리적 성장환경과 행복감의 관계에서 역시 정서적 완화는 부적 방향으로 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 즉, 심리적 성장환경을 좋게 지각하는 경우 행복감이 높으나 심리적 성장환경을 좋게 지각하더라도 스트레스 상황을 부인, 부정하는 방식을 취하거나 부적응적인 감정분출을 통해 자신의 정서를 조절하는 대처방식인 정서적 완화를 많이 사용하는 개인은 행복감이 낮아지는 경향이 있다는 것을 의미한다.

본 연구 결과가 갖는 시사점 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 대학생이 지각한 심리적 성장환경 및 스트레스 대처방식이 행복감을 설명하는 중요한 요인임을 검증하였다. 둘째, 행복감을 설명하는 변인 중 특히 정서적 완화

대처방식이 설명력이 높은 변인으로, 이는 심리적 성장환경과 행복감의 관계에서 매개역할을 하는 중요한 요인임을 확인하였다. 심리적 성장환경이 좋은 개인이라도 당면한 스트레스에 정서적 완화 대처방식을 취하는 경우에는 행복감이 낮아지는 경향을 보일 수 있다. 따라서 스트레스 상황에서 문제 자체를 다루기보다 감정을 부인, 부정하거나 부적절한 방식으로 표출하는 대응방식을 지양하도록 함으로써 행복감을 경험하는데 있어 부정적인 영향을 줄이는 방안을 모색할 수 있을 것으로 기대된다. 셋째, 심리적 성장환경은 대학생의 행복감에 영향을 미치는 중요한 요인이다. 하지만 성장환경 그 자체는 개인이 성장하는 동안 외부적 요인에 의한 영향이 큰 부분임으로 대학생 스스로 조절하고 변화시킬 수 있는 여지는 적을 수 있다. 따라서 각 개인이 주어진 외부환경을 조절하지 못하더라도 그 상황을 어떻게 지각하고 받아들이고 있는가를 확인하고 인식하는 것이 필요하며, 스트레스를 어떻게 다룰지에 대한 방안을 모색하고 이를 제시함에 따라 추후 치료 장면에서 구체적으로 활용될 수 있을 것으로 여겨진다.

다음으로 본 연구의 제한점은 아래와 같다. 첫째 본 연구의 자료는 경북, 부산, 제주의 대학생만을 대상으로 수집되었고, 대상자의 수가 적었기 때문에 결과를 일반화하는데 한계를 가지고 있다. 둘째, 본 연구의 자료는 모두 자기 보고식 설문을 통해 얻어졌으며, 따라서 주관적 변인인 행복감이나 스트레스는 정확한 측정이 이루어지기 어렵다는 한계점을 지니고 있다. 셋째, 연구대상자의 여러 인구사회적 특성을 고려하지 못하고 있어 추후 다양한 인구사회적 특성이 추가되어 심리적 성장환경이나 행복감에 미치는 영향을 보다 통합적인 방식

으로 연구할 필요가 있겠다. 넷째, 행복감을 늘리고 삶의 질을 높이는 것이 개인의 삶의 궁극적인 목적인 반면 본 연구에서는 행복감에 미치는 영향에 있어 행복감을 고취시키는 요인보다는 부정적 영향을 미치는 요인을 주로 확인하였다. 따라서 차후 연구에서는 행복감에 긍정적인 영향을 미치는 요인에 대한 규명도 필요할 것으로 판단된다.

참고문헌

강미진 (2012). 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 자아탄력성과 감사성향의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.

곽금주 (1998). 자기효능감과 도덕적 이탈 (I). 한국심리학회지: 발달, 11(1), 1-11.

권도영 (2002). 아동이 지각한 어머니의 양육태도가 아동의 정서지능에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.

권수경 (1996). 부모의 양육태도와 자아개념의 관계. 홍익대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김기정 (1984). 학업성취와 지각된 양육태도가 자아개념에 미치는 영향. 중앙대학교대학원 박사학위 논문.

김도란, 김정원 (2008). 유아의 행복감과 부모의 행복감 간의 관계 연구. 열린유아교육연구, 13(6), 311-333.

김석경 (2002). 청소년의 심리적 기정환경과 학교생활 적응과의 관계. 극동대학교 교육대학원 석사학위 논문.

김성숙 (2009). 부모의 양육태도가 아동의 자아개념에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학

- 원 석사학위 논문.
- 김수주 (2002). 중·고등학생의 학교 스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구, 스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김정희, 이장호 (1985). 스트레스 대처 방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 행동과학 연구, 7(1), 127-138.
- 박영신, 김의철 (2005). 청소년과 성인세대의 한국사회와 사람에 대한 인식 및 신뢰. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 11(3), 91-119.
- 박영신, 김의철, 탁수연 (2005). 청소년과 부모의 실패와 미래성취 의식을 통해 본 한국인의 성취관련 토착심리. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 11(2), 73-108.
- 박은미 (1999). 아동기 학대 및 지각된 부모의 양육태도가 성인기 대인 관계에 미치는 영향에 관한 연구: 초기 성인기의 친밀한 대인관계의 질을 중심으로. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박혜정 (2002). 대학생의 생활스트레스 요인과 대처방식. 순천대학교 석사학위 논문.
- 박혜정 (2013). 조모의 양육스트레스와 스트레스 대처방식이 우울에 미치는 영향. 대구대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. 한국생활과학회지, 17(1), 27-34.
- 변은주 (1999). 의사결정 유형과 스트레스 대처방식이 진로미결정과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 연은경 (2011). 스트레스 대처방식이 회복실간호사의 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 임상간호정보대학원 석사학위 논문.
- 유정선, 이정숙 (2004). 초기 청소년이 지각한 심리적 성장환경이 심리사회적 부적응에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 22(5), 175-183.
- 윤진, 최정훈 (1989). 성역할 고정관련과 남성의 스트레스와의 관계. 한국심리학회지 사회 및 성격, 4(2), 70-83.
- 이경민 (2009). 유아교사의 행복, 강점, 직무만족의 광련성 탐색 연구. 유아교육연구, 29(3), 215-235.
- 이배근 (2008). 어린이가 행복한 세상. 한국아동학회지 학술발표논문집, 3-19.
- 이소은 (1990). 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이여진 (2010). 남녀대학생의 스트레스 및 대처방식과 자아존중감이 자살생각에 미치는 영향. 동아대학교 석사학위 논문.
- 이자영 (2013). 인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향, 사회적 지지를 매개로 하여. 대구대학교 대학원 석사학위 논문.
- 임민아 (2007). 대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위 논문.
- 장순정 (2003). 청소년의 심리적 성장환경과 적응유연성 및 비행성과의 관계. 원광대학교 대학원 석사학위 논문.

- 정명희 (2001). 중학생이 지각한 부모의 양육태도와 자아개념과의 관계. 성균관대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정미경 (2013). 군 입대 전 고등학교 학업중단 청소년들의 심리적 성장환경이 주관적 삶의 질에 미치는 영향, 자아존중감의 매개효과를 중심으로. *한국군사회복지학*, 6(2), 65-91.
- 정원식 (1968). 가정환경 진단검사 실시요강. 서울: 코리안테스팅센터.
- 정원식 (2005). 인간과 교육. 서울: 교육과학사.
- 정윤선 (1993). 스트레스 대처방식과 행복-불행의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정은선 (2008). 부모의 양육태도가 주관적 행복감과 우울에 미치는 영향: 강인성과 완벽주의의 매개역할. 한양대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조미량 (2004). 외향성 수준과 문화적 자기관 유형이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 281-298.
- 현명숙 (1989). 부모의 양육태도와 자녀의 자아개념 및 창의성과의 관계 연구. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 황정규 (1964). 행동진단의 기술. 서울: 현대교육총서.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(2), 139-157.
- Bloom, B. S. (1964). Stability and change in human characteristics. *New York: John Wiley & Sons*.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. *Chicago: Aldine*.
- Campbell A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Campbell, A. (1981). The sense of well-being in America: Recent patterns and trends. *New York: McGraw-Hill*.
- Compton, W. C. (2007). 긍정 심리학 입문. 서울: 은국, 성민선, 김진주 역. 서울: 박학사.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Erikson. E. H. (1994). Identity and the life cycle. *W. W. Norton & Company*.
- Felsten, G. (2004). Stress reactivity and vulnerability to depressed mood in college students. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 789-800.
- Folkman, S. (1984). Stress: Appraisal and Coping. *New York: Springer Publishing Company*.
- 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 and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Hudson. J. L. & Rapee. R. M. (2001). Parent-child interactions and anxiety disorders: An observational study. *Behavior Research and Therapy*, 39(12), 1411-1427.
- Ingelhart, R. (1990). *Cultural Shift in advanced industrial society*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Manstead, A. S. R. (1992). *Gender differences in emotion*. In A. Gale & M. W. Eysenck(Eds.),

- Handbook of individual differences: Biological perspectives. New York: John Wiley & Sons.
- Missildine. W. H. (1963). *Your inner child of the past*. New York : Simon & Schuster.
- Overbeek. G., Have. M., Vollebergh. W., & Graaf. R. (2007). Parental lack of care and overprotection: Longitudinal associations with DSM-III-R disorders. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 42(2). 87-93.
- Seligman M. E. P. (2009). 마틴 셀리그만의 긍정심리학 (김인자 역). 서울: 물푸레. (원서 2004년 발행).
- Selye, H. (1974). Stress without distress. *New York: McGraw-Hill Co.*
- Thomsgard. M. (1998). Parental Perceptions of Child Vulnerability, Overprotection, and Parental Psychological Characteristics. *Child Psychiatry and Human Development*. 28(4), 223-240.
- Veenhoven. R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research* 24(1), 1-34.
- 원고접수일 : 2017. 11. 29.
수정원고접수일 : 2018. 01. 09.
게재결정일 : 2018. 01. 23.

The Effect of Perceived Psychological Growth Environment and Stress Coping Strategy on the Subjective Happiness of University Students

Pyo, Ji Yeon

Department of Psychiatry
Dong-A University Hospital

Park Joong-Kyu

Department of Rehabilitation Psychology
Daegu University

The results of 463 college students were analyzed using the psychological growth environment(PGE) scale, Additionally the way of coping checklist and the subjective happiness(SH) scale, were utilized to investigate the effects of perceived psychological growth environment and stress coping strategies on the happiness of college students. Through correlation analysis, we studied the relationship between psychological growth environment, stress coping strategies, and level of subjective happiness, and examined the differences in each variable according to gender. We analyzed what was most influential on subjective happiness among PGE, sub-factors of stress coping strategy, and gender, and then whether emotional relaxation, which is the most influential factor for SH, mediates the effect of PGE on SH. In the results that examined the correlation between each variables, PGE perceived by college students and coping strategy showed a positive correlation, and PGE and SH also presented a positive correlation. However, stress coping strategy and SH showed a negative correlation, and emotional relaxation and hopeful thoughts were negatively correlated with SH among the sub-factors of stress coping strategy. Second, as a result of verifying the differences in each variable according to gender, male college students reported higher SH than female college students, and female college students reported a higher tendency to seek help and use hopeful thinking among stress coping strategies. Third, emotional relaxation was the most important factor affecting SH among PGE, sub-factors of stress coping strategy, and gender. Fourth, in the relationship between PGE and SH, emotional relaxation had a negative partial mediating effect. Considering the overall results of this study, perceived PGE affects SH, and emotional relaxation in the stress coping strategies has a negative effect on SH.

Keywords : psychological growth environment, stress coping strategy, subjective happiness