

대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계: 자아탄력성의 역할을 중심으로[†]

한 금 상 서 경 현[‡]
삼육대학교 상담심리학과

본 연구의 목적은 대학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙 간의 관계를 탐색하고, 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성의 역할을 검증하는 것이다. 본 연구의 참여자는 329명의 대학 졸업반 학생이고, 이들의 평균 연령은 만 22.40($SD=1.74$)세였다. 본 연구에서 취업스트레스, 자아탄력성, 긍정/부정정서 및 삶의 만족을 측정하였다. 분석 결과, 여학생이 남학생보다 성격관련 취업스트레스를 더 경험하고, 자신감과 분노조절 수준이 낮았으며, 삶에 덜 만족하고 있었다. 대학생의 취업스트레스는 자아탄력성이나 주관적 웰빙과 밀접한 부적 상관관계가 있었으며, 자아탄력성과 주관적 웰빙 간에도 정적 상관을 보였다. 자아탄력성 하위 요인 중에 낙관적 태도가 주관적 웰빙을 약 41%를 설명하는 것으로 나타났다. 위계적 회귀분석에서는 자아탄력성이 대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 대학생의 웰빙에 대한 취업스트레스의 부정적 영향의 가능성을 시사하고, 취업 스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성의 역할이 발견되었기에 추후 이 관계를 더 연구할 필요가 있고 임상적으로도 주목할 필요가 있다.

주요어: 취업, 스트레스, 자아탄력성, 삶의 만족, 웰빙

[†] 이 논문은 한금상의 석사학위 청구논문을 수정·보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 서경현, (139-742) 서울시 노원구 화랑로 815 삼육대학교 상담심리학과, Tel: 02) 3399-1676, E-mail: khsuh@syu.ac.kr

한국의 경제수준이 어느 궤도에 오른 시점부터는 사람들은 의식주를 해결하는 것에 만족하지 못하고 질 높은 삶을 추구한다. 다시 말해 이제 우리는 고통이나 질병이 없는 정상적인 삶을 넘어 더 만족된 삶을 추구하게 되었다. 21세기에 들어서면서 심리학계에서도 개인의 약점이나 심리적 고통이 아닌 강점과 웰빙에 초점을 맞추는 긍정심리학이 주목을 받기 시작하였다(Seligman, 2002). 그러나 더 이전부터 만족된 삶을 포함한 웰빙에 관한 연구(Diener, 1984)가 시작되어 최근까지 웰빙과 관련된 변인들에 관한 연구들이 많이 수행되었다(손솔, 서경현, 2014; Visani et al., 2011).

본 연구자들은 요즘 한국 대학생들의 웰빙을 위협하는 요인을 연구하고자 하였다. 그리고 현 시대의 한국 대학생의 가장 고민거리가 취업이라고 보았다. 최근 한 방송에서는 2009년 전문대학 이상 대졸자의 76.4%가 취업하였지만, 2014년의 경우 58.6%가 취업하여 거의 대졸자 2명 중에 1명만이 취업하게 된다고 보도하며 대학생 취업의 어려움을 강조하였다(임서영, 2014). 세계경제가 좋지 못하여 전 세계적으로 실업률이 높지만 한국에서의 청년실업과 취업의 어려움의 가장 큰 이유는 베이비붐시대에 태어난 사람들이 일자리를 차지하고 있는 것이다. 이유가 어쨌든 간에 대학을 졸업하고 실업자 신세에 있는 선배들이 있고 대학 졸업자의 취업률을 알고 있기 때문에 현재 대학에 재학하고 있는 학생들은 취업과 관련하여 스트레스를 경험할 수밖에 없다. 그리고 스트레스를 웰빙의 반대 개념으로 조망하는 학자도 있을 정도이기 때문에(김정호, 2007), 그런 스트레스가 대학생의 삶의 질에 부정적으로 작용할 수 있다.

정의석과 노안영(2001)은 취업스트레스를 “대학을 졸업할 예정이거나 최근에 졸업한 사람이 최초의 취업준비과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스”라고 정의하였다. 이 정의는 취업과정과 그 상황에서의 경험하는 스트레스 상태 그 자체를 묘사하고 있다. 그런데 비교적 최근에 소개된 취업스트레스의 정의들은 조금 다르다. 예를 들어 “졸업 이후의 진로와 취업에 관련하여 발생하는 신체적, 정서적, 심리적 갈등을 말하는 것으로 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안감을 느끼는 상태(배주윤, 2008)”라든지, “취업 준비로 인해서 심리적, 신체적인 부조화가 이루어 불안, 두려움, 걱정 등을 느끼는 상태(강경훈, 2009)” 등은 취업과 관련된 스트레스원에 대한 구체적 반응을 포함하고 있다. 이런 정의는 취업스트레스 자체가 정신건강이 좋지 못한 상태를 포함하고 있다는 것을 전제로 한 것이다.

실제로 취업스트레스가 개인의 정신건강을 위협한다는 것은 실증적으로 검증되었다. 한 질적 연구(박미진, 김진희, 정민선, 2009)에서는 대학생이 취업스트레스를 경험하면 불안이나 우울 및 적대감과 같은 부정정서를 느끼는 것으로 나타났다. 1,000명 이상의 대학생을 5년간 추적한 종단연구(Hammarstrom & Janlert, 1997)에서는 청년의 실업이 신경증적 증상을 유발하는 것으로 나타났는데, 이 연구에서는 6개월 이상 미취업인 상태가 지속되면 정신건강을 크게 위협받는 것으로 나타났다. 윤명숙과 이효선(2012)의 연구에서는 대학교 3,4학년 학생들의 경우 취업스트레스 수준이 높을수록 우울하고 문제성 음주를 더 하는 것으로 나타났다. 또한 취업스트레스는 자살사고와도 비교적 밀접한 관계가 있었다. 이 연구에서는 취업스

트레스가 자살사고와 13.5%의 변량을 공유하고 있었으며 우울과는 24.0%의 변량을 공유하는 것으로 나타났다. 실제로 취업난으로 자살을 하는 청년들이 있다(장춘미, 2009). 취업스트레스는 정신건강은 물론 신체건강도 위협하는 것으로 알려져 있다(신희천, 장재윤, 이지영, 2008). 이훈구, 김인경, 박윤창(2000)의 연구에서는 미취업 20대 청년들이 같은 또래의 취업한 청년들보다 신체화나 강박 증상을 더 보이고 우울감이나 적대감을 더 느끼며 불안 수준도 높았는데, 특히 대인관계에서 불안을 더 느끼고 있었다. 실제로 그런 대인불안이 사회적 고립을 초래하기도 하여(한금선, 임희수, 양보겸, 정혜경, 서용진, 2005) 삶이 더 피폐해질 수 있다.

그렇다면 정신건강이나 웰빙 외에 취업스트레스와 관계가 있거나 그 영향을 완화시켜줄 수 있는 심리적 요인은 없을까? 연구자들은 자기개념을 그런 변인으로 생각하였다. 자기개념 중에 자존감이 높은 대학생이 취업스트레스를 덜 경험하는 것으로 나타난 연구가 있다(류진혜, 1998). 실직을 하여도 자존감이 높은 사람들은 정신적으로 큰 부작용을 경험하지 않을 수 있다는 연구 결과도 있다(Schaufeli & Van Yperen, 1992). 전영자와 강경훈(2008)은 대학생의 취업스트레스와 자기개념 간의 관계를 탐색하였는데, 자아분화는 취업스트레스를 유의하게 설명하지 못하였으나 자존감과 자아탄력성은 취업스트레스에 대한 유의한 예언변인으로 나타났다. 한 연구(심지은, 안하연, 김지혜, 2011)에서는 대학생의 취업스트레스와 우울 간의 관계를 가정하고 그 관계를 인지적 정서 조절 전략이 매개하는지를 검증하였다. 그 결과 자아탄력성과 관계가 있을 수 있는 수용, 긍정적

재평가, 조망확대 및 긍정적 초점변경과 같은 인지적 전략은 취업스트레스와 우울 간의 관계를 매개하지 못하는 것으로 나타났으나 다시 생각하고 계획하는 것은 두 변인의 관계를 부분적으로 매개하였다.

본 연구에서는 자기개념 중에 자아탄력성에 초점을 맞추었다. 자아탄력성이란 개념이 “중대한 역경이나 어려움에 처했을 때 긍정적으로 적응하는 것(Masten & Reed, 2002)”이기 때문이다. 선행연구들에서는 병원 종사자(김영희, 서경현, 2011)나 요양보호사(서경현, 최인, 2010)의 직무스트레스와 스트레스 반응 간의 관계를 자아탄력성이 중재하는 것으로 나타났다. 또한 한 연구(서경현, 안재순, Kim, 2012)에서는 청소년에 부정적인 영향을 미치는 부모화와 주관적 웰빙 간의 관계에 대한 자아탄력성의 중재효과가 유의한 것으로 밝혀졌다. 자아탄력성이 성장과정에서 개인을 부정적 환경으로부터 보호할 수 있다는 것은 이미 다른 연구들에서도 검증된 바 있다(김유진, 김영희, 2009; Garnezy & Sreitman, 1974). 박지혜, 이하나, 정현주, 이기학(2005)의 연구에서는 자아탄력성이 스트레스원에 반응하는 과정에서 스트레스원을 덜 지각하게 만드는 것으로 나타났다. 이런 연구들은 자아탄력성이 보호 효과가 있는 성격 특질이라는 개념(Baumgardner & Crothers, 2009)을 지지하고 있다.

그러나 Suh(2009)의 연구에서는 대학생의 생활스트레스와 자아탄력성은 주관적 웰빙과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났으나, 자아탄력성은 생활스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계를 중재하지는 않는 것으로 나타났다. 이는 생활스트레스와 자아탄력성 간에 밀접한 관계가 있기 때문일

수 있다. A와 B 변인의 관계에서 C변인의 역할을 검증하려고 할 때 A와 B의 관계가 밀접할 경우 중재효과보다는 매개효과를 검증하는 것이 타당하다. 그런데 실제로 몇몇 연구에서는 자아탄력성이 스트레스와 웰빙 혹은 안녕감 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 김나미와 김신섭(2013)의 연구에서 대학생의 생활 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계를 자아탄력성이 매개하고 있었고, 김혜경과 서경현(2013)의 연구에서는 부모의 부정적인 양육과 경계선 성격 간의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이런 결과는 자아탄력성에 기질적인 요소가 있기는 하지만 개인의 경험에 의해 변화할 수도 있다는 것을 암시한다. 실제로 Lyubomirsky와 Della Porta(2008)는 인지행동 훈련으로 자아탄력성을 증진시키고자 하는 시도를 하여 효과를 밝혀내기도 하였다. 따라서 본 연구에서는 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서는 자아탄력성이 어떤 역할을 하는지를 탐색하고자 하였다.

Masten, Best와 Garmezy(1990)도 자아탄력성이 성공적으로 적응하는데 필요한 능력일 수도 있지만 적응 과정에서 생긴 결과일 수도 있다. 김영희와 서경현(2011)은 자아탄력성이 긍정정서(Ong, Bergeman, Bisconti, & Wallace, 2006; Tugade, Fredrickson, & Barrett, 2004)와 정적 상관관이 있는 것으로 나타난 연구들이 그런 논리를 지지한다고 설명하였다. Ong 등(2006)의 연구에서는 배우자와 사별한 여성이 자아탄력성 수준이 높으면 긍정정서도 경험하지만 부정정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 게다가 우울이나 불안 같은 부정정서나 외상 후 스트레스 장애 증상과도 정적인 상관을 보인 연구들이 더 있었다

(Burns, 1994; Luthar, Burak, Cicchetti, & Weisz, 1997). 따라서 다양한 종류의 스트레스와 관련하여 자아탄력성의 역할을 탐색할 필요가 있다.

지금까지 취업스트레스에 관한 연구들에서는 주로 취업스트레스를 정신건강 차원에서 조명하였다. 그러나 본 연구에서는 긍정심리적 차원에서 취업스트레스와 웰빙 간의 관계를 분석하고자 하였다. 미래에 더 행복한 사람을 위해 현재의 삶이 힘들어도 희망을 가지고 사는 것이 대학생이기에(김정호 외, 2009), 취업의 곤란으로 겪는 스트레스가 그들의 웰빙 수준을 낮출 가능성이 크기 때문이다. 웰빙(well-being)은 주관적 웰빙과 심리적 웰빙으로 구분된다(Ryan & Deci, 2001). 행복과 동의어처럼 사용되는 주관적 웰빙에는 삶의 만족과 정서 경험이 포함된다. 현재의 삶에 만족하고 부정정서는 덜 경험하면서 긍정정서를 많이 경험하면 주관적 웰빙 수준이 높은 것을 의미한다(Diener, 1984). 그에 반해 심리적 웰빙에는 가치나 의미, 그리고 기능적인 면이 중시된다. 기능적 웰빙에는 그동안 취업스트레스와 많이 검증되었던 정신건강적인 측면이 많이 포함되어 있기 때문에 본 연구에서는 주관적 웰빙을 변인으로 채택하였다.

학년이 높아갈수록 취업스트레스가 심해질 수밖에 없다는 것은 연구(박선희, 박현주, 2009)로도 검증되었다. 그렇다면 졸업 학년에서 가장 심한 취업스트레스를 경험할 것이기에 본 연구는 2-3년제 대학 졸업반(졸업 학년)과 4년제 대학교 졸업반에 있는 대학생들을 대상으로 연구하고자 한다. 대학생의 성별에 따라 취업스트레스와 관계된 변인에 차이가 나타난 연구도 있기 때문에(신현균, 장재윤, 2003), 본 연구에서는 대학생의 취업

스트레스는 물론 채택한 변인들에도 성차가 있는지를 먼저 탐색하고자 하였다.

본 연구의 목적은 대학 졸업반 학생들의 취업스트레스와 자아탄력성 및 주관적 웰빙 간의 관계를 탐색하고, 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성이 중재 혹은 매개 역할을 하는지를 검증하는 것이다. 이런 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 다음과 같은 연구문제를 검증하고자 한다. 첫째, 대학 졸업반 학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙에는 성차가 있는가? 둘째, 대학 졸업반 학생의 취업스트레스는 자아탄력성이나 주관적 웰빙과 관계가 있는가? 셋째, 대학 졸업반 학생의 자아탄력성은 주관적 웰빙과 상관이 있는가? 넷째, 대학 졸업반 학생의 주관적 웰빙에 대한 취업스트레스와 자아탄력성 하위변인들의 설명력은 어느 정도인가? 다섯째, 대학 졸업반 학생의 자아탄력성이 취업스트레스와 주관적 안녕 간의 관계를 중재변인 혹은 매개변인의 역할을 하는가? 이런 연구문제를 검증하는 것은 대학생의 스트레스와 삶의 질을 중재하고자 하는 전문가에게 유용한 정보를 제공할 것이다.

방 법

참여자

본 연구는 서울에 위치한 4년제 대학교와 2-3학년제 전문대학에 재학하고 있는 졸업반 학생 329명(남성 115명, 여성 214명)을 대상으로 하였다. 참여자 중에 전문대학 재학생은 146명(44.4%)이었고, 4년제 대학 재학생은 183명(55.6%)이었다. 전문대학의 경우 2년제와 3년제 전공이 있어 본

연구에 참여한 졸업 학년 학생의 80명은 2학년생, 66명은 3학년생, 183명은 4학년생이었다. 참여자들의 연령은 만 19세에서 28세($M=22.40$, $SD=1.74$)까지 분포되어 있다.

참여자들의 전공은 인문사회계열이 145명(44.1%), 자연계열은 137명(41.6%), 그리고 예체능계열이 47명(14.3%)이었다. 우리나라의 전체 가정의 경제수준과 비교할 때 자신의 가정의 경제수준이 상류라고 생각하는 학생은 7명(2.1%), 중상류는 36명(10.9%), 중류는 168명(51.1%), 중하류는 97명(29.5%)이었고, 하류라고 보고한 학생은 21명(6.4%)이다. 참여자 중에 자신의 학업 성적이 아주 낮다고 보고한 학생이 17명(5.2%), 보통 이하가 73명(22.2%), 보통이 173명(52.6%), 그리고 보통 이상이라고 응답한 학생은 66명(6.4%)이었다.

측정 도구

취업스트레스. 졸업 학년에 재학 중인 대학생의 취업스트레스는 코넬대학에서 재학생의 스트레스를 측정하고자 개발한 척도(Cornell Medical Index)를 기초로 황성원(1998)이 개발한 취업스트레스 설문지를 사용하여 측정하였다. 본 연구에서 사용한 것은 그 설문지를 강유리(2007)가 수정하고 보완한 것이다. 이 설문지는 총 22문항으로 구성되어 있으며, 하위 요인으로 취업관련 성격상 스트레스, 취업관련 가정환경 스트레스, 취업관련 학업 스트레스, 취업관련 학교환경 스트레스 및 취업불안 스트레스를 포함하고 있다. 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '항상 그렇다(5점)'까지 5점으로 평정하도록 되어있어 점수의 범위는 22점에서 110점으로 점수가 높을수록 취업스트레스를 많

이 경험하고 있는 것을 의미한다. 본 연구에서의 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 취업관련 성격상 스트레스가 .87, 취업관련 가정환경 스트레스 .86, 취업관련 학업 스트레스 .83, 취업관련 학교환경 스트레스 .82, 취업불안 스트레스 .67이었으며, 전체 문항의 경우 .92였다.

자아탄력성. 참여자의 자아탄력성은 Klohnen (1996)가 CPI(California Personality Inventory) 문항들 중에서 자아탄력성 관련 문항들을 구분한 것을 사용하여 측정하였다. 본 연구에서 사용한 것은 박현진(1996)이 번안한 것이다. Block(196)이 Q-sort 방식으로 개발한 자아탄력성 목록 검사는 실시하는데 너무 많은 시간이 필요하고 절차가 복잡해 훈련된 평가자들이 있어야 하는 단점이 있기 때문에, Klohnen이 CPI 문항들 중에서 Block의 검사의 점수와 상관이 있는 문항을 추출한 것이다. 이 척도는 총 29문항으로 5점(전혀 그렇지 않다 ~ 매우 그렇다) 평정하도록 되어 있는데 부정 문항은 역환산하여 계산하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 하위척도 자신감(9문항) .88, 대인관계 효율성(8문항) .85, 낙관적 태도(10문항) .83 및 분노조절은 .68(2문항)이었으며, 자아탄력성 전체 문항은 .93이었다.

부정/긍정정서. 참여자가 경험하는 부정정서와 긍정정서의 측정은 조명환과 차경호(1998)의 정서 빈도검사로 하였다. 이 검사에서는 지난 1개월 동안 부정적인 정서와 긍정적인 정서를 얼마나 자주 경험했는지를 7점(전혀 없었다~항상 그랬다)으로 평정하도록 한다. 각각 4가지의 부정정서와 긍정정서를 검사하는데, 공포, 화남, 슬픔 및 죄의

식이 부정정서로, 애정, 기쁨, 만족감 및 자부심이 긍정정서에 포함된다. 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 부정정서 .76이었고 긍정정서 .81이었다.

삶의 만족. 졸업 학년에 재학 중인 대학생이 자신의 삶에 만족하는 수준은 Diener, Emmons, Larsen와 Griffin(1985)이 개발한 삶의 만족 척도(SWLS: Satisfaction with Life Scale)로 측정하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 조명환과 차경호(1998)이 한국어로 번역한 것을 김정호(2007)가 일부 수정하고 보완한 것이다. 총 5문항으로 구성되어 있는데, 문항의 예로는 “대체로 나의 삶은 나의 이상(ideal)에 가깝다”, “나는 내 삶에 만족한다” 등이 있다. 각 문항은 7점(매우 반대한다~매우 찬성한다)으로 평정하도록 되어 있으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's α) 수준은 .90이었다.

조사 및 분석 절차

이 연구를 수행하기 전에 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 거쳤다. 참여자들에게 설문을 하기 전에 연구의 내용을 충분히 설명한 후 참여에 동의를 구하였으며 구두로 동의를 받았다. 그리고 절대로 개인정보의 누출이 없을 것이며 연구 참여하는 것을 언제든지 포기할 수 있다고 알렸다.

이 논문을 위한 통계분석은 주로 IBM SPSS사의 PASW Statistics 18에 의해 실행되었다. 주요 통계분석은 t검증, Pearson 적률상관분석, 단계적 회귀분석 및 위계적 회귀분석이다. 위계적 회귀분석으로는 매개효과를 검증하였는데, 이 분석으로

매개효과를 입증하기 위해서는 이런 조건이 충족되어야 한다. 먼저 A → B의 관계가 유의하고 A → C도 유의해야 하며, A와 B를 함께 예언변인으로 투입한 것(A, B)도 C를 유의하게 설명하여야 한다. 그런 가운데 예언변인 A에 매개변인 B를 예언변인으로 투입하였을 때 독립변인 A의 설명력은 감소해야 한다. 이런 조건이 충족되어야 A와 C의 관계를 B가 매개함을 추정할 수 있다. A, B → C에서의 A의 설명력이 줄어들어도 통계적으로 유의하면 B가 A와 C의 관계를 부분적으로 매개하는 것이며, 설명력이 줄어 유의하지 않은 수준이 되면 그 관계를 완전하게 매개하는 것이다(Baron & Kenny, 1986).

결 과

남녀 대학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙

대학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙에 성차가 있는지를 먼저 분석해 보았다. 분석결과, 취업스트레스($t(327)=-1.64, n.s.$)에는 유의한 성차가 발견되지 않았지만 자아탄력성($t(327)=2.07, p<.05$)과 주관적 웰빙($t(327)=2.88, p<.01$) 수준에는 유의한 성차가 있었다. 여학생보다 남학생이 높은 자아탄력성 수준과 주관적 웰빙 수준을 보였다. 그런 성차는 자아탄력성 하위요인 중에 자신감($t(327)=2.27, p<.05$)과 분노조절($t(327)=$

표 1. 대학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙의 성차

변인	남학생	여학생	t
	(n = 115)	(n = 214)	
	M(SD)	M(SD)	
취업관련 성격상 스트레스	12.11(4.72)	13.74(5.26)	-2.77**
취업관련 가정환경 스트레스	10.50(4.39)	10.48(4.96)	.05
취업관련 학업 스트레스	8.29(4.13)	8.95(3.53)	-1.61
취업관련 학교환경 스트레스	8.53(4.13)	8.91(3.50)	-.88
취업불안 스트레스	4.92(2.13)	5.15(2.27)	-.87
취업스트레스	44.36(15.51)	47.22(14.97)	-1.64
자신감	30.71(5.99)	29.13(6.06)	2.27*
대인관계 효율성	29.38(5.89)	28.30(6.34)	1.51
낙관적 태도	36.78(6.31)	35.83(6.63)	1.27
분노조절	7.12(1.78)	6.60(2.07)	2.28*
자아탄력성	104.00(17.16)	99.85(17.38)	2.07*
부정정서	14.26(5.25)	15.28(5.24)	-1.67
긍정정서	18.53(4.91)	17.69(4.63)	1.53
삶의 만족	21.97(6.11)	20.00(6.17)	2.77**
주관적 웰빙	26.24(11.50)	22.42(11.48)	2.88**

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

2.28, $p < .05$), 그리고 주관적 웰빙 요인 중에서 삶의 만족($t(327)=2.77, p < .01$)에서만 나타났다. 한편 취업스트레스 하위요인 중에 취업관련 성격상 스트레스는 여학생이 남학생보다 유의하게 많이 경험하고 있었다($t(327)=-2.77, p < .01$).

대학생의 취업스트레스 및 자아탄력성과 주관적 웰빙 간의 관계

먼저 주관적 웰빙 요인 간의 관계를 분석한 결과, 부정정서는 삶의 만족과 부적으로 상관이 있었고, 긍정정서는 삶의 만족과는 정적 상관을 보였다. 하지만 부정정서와 긍정정서 간에는 통계적으로 유의한 상관이 없는 것으로 나타났다.

대학생의 취업스트레스와 자아탄력성이 부정정

서나 긍정정서, 삶의 만족과 같은 주관적 웰빙 요인들과 어떻게 관계하는지를 분석하였다(표 2). 분석 결과, 대학생의 취업스트레스는 모든 주관적 웰빙 변인과 유의한 관계가 있었다. 대학생의 취업스트레스는 부정정서($r=.20, p < .001$)와는 정적 상관이 있었고, 긍정정서($r=-.37, p < .001$) 및 삶의 만족($r=-.33, p < .001$)과는 부적 상관이 있었다. 취업관련 가정환경 스트레스만이 부정정서와 유의한 관계가 없는 것으로 나타났고, 그 외의 모든 취업스트레스 하위요인이 주관적 웰빙 요인과 유의한 관계가 있었다.

자아탄력성은 대학생 주관적 웰빙 요인들과 밀접한 관계가 있었다. 자아탄력성은 부정정서($r=-.31, p < .001$)와는 부적 상관을 보였고, 긍정정서($r=.52, p < .001$) 및 삶의 만족($r=.52, p < .001$)과

표 2. 대학생의 취업스트레스 및 자아탄력성과 주관적 웰빙 변인의 상관행렬($N=259$)

변인	부정정서	긍정정서	삶의 만족	자신감	대인관계 효율성	낙관적 태도	분노조절	자아탄력성
긍정정서	-.06							
삶의 만족	-.26***	.44***						
자신감	-.25***	.49***	.47***					
대인관계 효율성	-.18*	.40***	.35***					
낙관적 태도	-.36***	.48***	.53***					
분노조절	-.26***	.24***	.26***					
자아탄력성	-.31***	.52***	.52***					
취업관련 성격상 스트레스	.24***	-.31***	-.23***	-.38***	-.28***	-.45***	-.33***	-.44***
취업관련 가정환경 스트레스	.11	-.27***	-.24***	-.44***	-.37***	-.42***	-.26***	-.47***
취업관련 학업 스트레스	.13*	-.36***	-.34***	-.66***	-.53***	-.59***	-.36***	-.68***
취업관련 학교환경 스트레스	.13*	-.29***	-.27***	-.44***	-.39***	-.50***	-.38***	-.53***
취업불안 스트레스	.15**	-.20***	-.19***	-.34***	-.24***	-.42***	-.28***	-.39***
취업스트레스	.20***	-.37***	-.33***	-.58***	-.46***	-.61***	-.41***	-.64***

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

는 정적 상관을 나타냈다. 자아탄력성의 모든 하위 요인이 모든 주관적 웰빙 요인들과 유의한 관계로 나타났다($r=.61, p<.001$).

한편 대학생의 취업스트레스도 자아탄력성과 밀접한 관계가 있었다($r=-.64, p<.001$). 취업스트레스의 하위변인들 모두 자아탄력성과 부적 상관을 보였다. 자아탄력성이 개인의 내적 기질일 수 있지만 적응하는 과정에서 생긴 결과일 수도 있어 (Masten et al., 1990) 취업스트레스의 영향을 받을 수 있다. 취업스트레스와 자아탄력성이 밀접한 상관이 있기 때문에 본 연구에서는 취업스트레스와 주관적 웰빙 사이에서 자아탄력성이 중재효과보다는 매개효과가 있을 것이라고 가정하였다.

대학생의 주관적 웰빙이나 행복감에 대한 취업스트레스와 자아탄력성의 설명력

대학생의 주관적 웰빙에 대해 취업스트레스와 자아탄력성의 어떤 하위 요인이 유의한 예언변인이고, 그 설명력은 어느 정도인지를 파악하기 위하여 주관적 웰빙을 준거변인으로 하고 취업스트레스 및 자아탄력성의 하위요인을 투입하여 단계적 회귀분석을 하였다(표 3).

분석 결과, 낙관적 태도($\beta=.50, p<.001$), 자신감($\beta=.25, p<.001$), 여성($\beta=-.09, p<.05$), 분노조절($\beta=.11, p<.05$) 및 취업관련 학업 스트레스($\beta=.12, p<.05$)가 유의한 예언변인이었다. 낙관적 태도가 주관적 웰빙의 변량을 40.9%가량을 설명하였고, 자신감이 추가로 3.3%의 주관적 웰빙의 변량을 설명하고 있었다. 성별, 분노조절 및 취업관련 학

표 3. 대학생의 주관적 웰빙에 대한 취업스트레스 및 자아탄력성의 단계적 회귀분석 결과

준거변인	예언변인	β	t	ΔR
주관적 웰빙	낙관적 태도	.50	8.68***	.409
	자신감	.25	3.95***	.033
	여성	-.09	-2.15*	.009
	분노조절	.11	2.29*	.007
	취업관련 학업 스트레스	.12	2.14*	.008

*** $p<.001$.

표 4. 대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙에 대한 자아탄력성의 매개효과 검증 결과

독립변인	종속변인	R^2	ΔR^2	β
취업스트레스(A)	자아탄력성(B)	.415		-.64***
취업스트레스(A)	주관적 웰빙(C)	.188		-.41***
취업스트레스(A)	주관적 웰빙(C)	.408	.000	-.02
자아탄력성(B)	주관적 웰빙(C)		.220	.61***

*** $p<.001$.

주. 공변인: 성별

업 스트레스의 추가적 설명력은 크지 않았다.

논 의

대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙의 관계에 대한 자아탄력성의 매개효과

대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 내는지를 검증하였다. 상관분석에서 취업스트레스(A)와 주관적 웰빙이나 행복감(C)의 관계가 유의하고, 자아탄력성(B)과 주관적 웰빙(C)의 관계도 유의하였다. 그리고 A와 B가 밀접한 관계가 있었기 때문에 매개 역할을 할 가능성이 큰 것을 알 수 있었다. 매개효과는 위계적 회귀분석으로 검증하였다. 자아탄력성과 주관적 웰빙에 성차가 있는 것으로 나타났고, 본 연구의 참여자의 성비가 일치하지 않기 때문에 성별을 공변인으로 보정하였다.

대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성이 매개변인으로 작용하는지를 검증한 결과는 표 4에 제시하였다. 이 분석에서 자아탄력성은 취업스트레스를 매개하여 대학생의 주관적 웰빙을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 취업스트레스(A → C)의 설명량보다 A, B → C에서 A의 추가 설명량이 18.8% 줄었고 자아탄력성(B)의 추가 설명력도 유의하였다($\beta=.61$, $p<.001$). A, B → C에서의 취업스트레스의 설명량이 줄어 유의한 수준이 아닌 것으로 나타났기 때문에($\beta=-.02$, $n.s.$), 대학생의 취업스트레스와 주관적 웰빙의 관계를 자아탄력성이 완전하게 매개한다고 할 수 있다. Sobel 검증에서도 매개효과가 유의한 것으로 분석되었다($Z=-10.33$, $p<.001$).

본 연구에서는 대학 졸업반 학생들의 취업스트레스와 자아탄력성 그리고 주관적 웰빙이 어떻게 관계하는지를 탐색하였고, 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성이 매개변인 역할을 하는지 분석하였으며 의미 있는 결과를 얻었다.

먼저 대학 졸업반 학생의 취업스트레스, 자아탄력성 및 주관적 웰빙에 성차가 있는지를 분석해보았다. 취업스트레스 전체에서는 유의한 성차가 없었지만, 취업과 관련하여 성격상 스트레스를 졸업반 여자 대학생이 남자 대학생보다 더 많은 스트레스를 경험하고 있었다. 이는 남학생보다 여학생이 취업과 관련된 스트레스로 인해 성격상의 변화가 표출될 가능성이 많다는 것을 의미한다. 이는 여성이 스트레스와 관련된 정서를 더 많이 표현하는 경향(Levenson, Carstensen, & Gottman, 1994)이 있기 때문일 수 있다. 반대로 자아탄력성 수준은 여학생보다 남학생에게 높게 나타났다. 특히 남학생이 여학생보다 자신감을 더 보이고 정서조절을 더 잘 하고 있었다. 외상 경험을 하면 남성이 여성보다 더 높은 자아탄력성 수준을 보인다는 연구결과도 있지만(Stratta et al., 2013), 자아탄력성 척도에 대한 반응성에 성차가 있을 수 있기 때문에 추후 연구에서도 자아탄력성의 성차를 다각적인 차원에서 탐구할 필요가 있다. 또한 여학생이 남학생보다 삶에 덜 만족스러워하고 있었다. 사춘기가 지나면서 여성이 더 우울해질 가능성이 있다는 지적(Nolen-Hoeksema & Girgus, 1994)이 오래 전부터 있었기 때문에 놀라운 결과가 아니지만 본 연구에서 채택한 세 가

지 변인의 하위요인들 중에서 나타난 성차를 종합해볼 때 여학생들이 취업스트레스를 포함한 스트레스에 부정적으로 영향을 받을 가능성이 있음을 추론할 수 있다. 따라서 추후연구에서는 여학생의 스트레스와 웰빙에 초점을 맞춘 연구가 더 있어야 할 것 같다.

취업스트레스가 정서적 차원의 웰빙 요인인 긍정정서나 부정정서와 관계가 있었으며 인지적 웰빙 차원인 삶의 만족과도 밀접한 관계가 있었다. 이는 취업스트레스가 정신건강이나 신체건강을 위협하는 것으로 나타난 연구들(박미진 외, 2009; 신회천 외, 2008; 이훈구 외, 2000; Hammarstrom & Janlert, 1997)의 결과를 넘어 개인의 웰빙에 크게 해가 될 수도 있음을 암시하는 결과이다. 베이비붐시대에 태어난 부모를 둔 현시대의 대학생들에게 취업난이 심각한 현실에서 시사하는 바가 크다. 그런 심각성을 인식하여 대학 졸업만 학생들의 취업스트레스를 감소시키고 그들의 정신건강을 도모하기 위해 프로그램이 최근 실시되어 그 효과가 검증되기도 하였는데(강경연, 장문선, 2014), 취업난 해소를 위한 취업 환경의 변화가 현실적으로 쉽지 않은 상황이라면 대학생의 취업스트레스를 해결할 수 있는 심리적 전략들을 마련하기 위한 기초 연구들이 많이 수행되어야 근거 기반 증재를 할 수 있을 것이다.

특히 대학생에게 취업스트레스의 영향이 크기 때문이다. 만족된 미래의 삶에 대한 예측이 개인에게 중요할 수 있는데(Pavot, Diener, & Suh, 1998), 김정호(2007)는 만족된 미래의 삶에 대한 동기가 충족되지 않을 경우 큰 스트레스를 경험하고 웰빙 수준이 낮아질 것으로 보았다. 김정호 등(2009)은 대학생의 경우는 미래를 위해 준비하

는 과정이기 때문에 현재의 삶이 만족스럽지 못해도 행복 수준은 유지할 수 있다고 강조하였다. 그런데 만족스런 미래의 삶을 위해 가장 중요하다고 생각하며 준비해 온 취업이 걱정되기 시작하면 웰빙이 위협받게 될 수밖에 없다. 실제로 서경현과 오경희(2009)의 연구에서는 미래의 삶에 대한 기대가 생활스트레스와 건강 간의 관계를 증대할 뿐 아니라 스트레스와 주관적 안녕 간의 관계도 증대하는 것으로 나타났는데, 미래의 삶이 위협되는 상황에서는 정신건강이나 신체건강은 물론 웰빙 수준이 낮아질 수밖에 없기 때문이다.

그런 가운데 자아탄력성은 대학 졸업만 학생들의 주관적 웰빙과 밀접한 관계가 있었다. 자아탄력성은 긍정정서나 삶의 만족과 많은 변량을 공유하는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성이 부정응이나 정신적 문제들과 부적 관계가 있으며 주관적 웰빙과 정적인 상관이 있는 것으로 나타난 연구(서경현, 오경희, 2009; Tugade et al., 2004)의 결과를 재확인하는 것이다. 박지혜 등(2005)의 연구에서는 자아탄력성 수준이 높은 경우 스트레스원을 인지적으로 덜 지각하는 경향이 있다고 했는데, 본 연구에서는 정서 차원의 웰빙과도 밀접한 관계가 있는 것으로 나타난 것으로 보아 그런 인지적 특성이 정서적으로 영향을 미친 것도 있겠으나 자아탄력성이 직접적인 정서적 효과가 있을 것으로 사료된다. 본 연구에서 사용한 자아탄력성 척도에 자신감, 낙관적 태도 및 분노조절과 같은 정서와 밀접하게 관련된 요인들이 포함되어있기 때문에 그런 추론에 힘이 실린다.

한편, 자아탄력성이 정신건강과 부적으로 관계하는 것으로 나타난 연구 결과(Burns, 1994; Luthar et al., 1997)가 도출될 수 있었던 것은 자

자아탄력성이 스트레스를 경험한 후 혹은 외상 후에 적응하면서 더 표출될 수 있기 때문이라는 지적이 있다(서경현, 오경희, 2009; Masten et al., 1990). 앞서 언급한 것처럼 외상 경험을 한 사람, 특히 외상 경험을 한 남성이 외상 경험이 없는 사람들보다 높은 수준의 자아탄력성을 보이는 것(Strattaa et al., 2013)도 이런 추론을 지지한다. 특히 주위사람들로부터 피해를 받은 사람들이 그런 스트레스에 탄력적으로 반응하는 과정에서 대인관계를 정리하고 행동적으로 변화를 주는 것이 정신병리 증상으로 측정되어 일시적으로 자아탄력성과 정신병리가 정적 관계가 나타날 수 있다는 설명도 있다(Hunter & Chandler, 1999). 자아탄력성이 아동기 자아분화 과정에서 부각되어 나타난 것(Egeland & Kreutzer, 1992)과 최근에 외상을 경험한 사람들을 대상으로 한 연구(Ong et al., 2006)에서 주로 자아탄력성이 정신병리 변인들과 정적 상관을 보인 것이 그런 설명을 지지한다.

자아탄력성 요인 중에 특히 낙관적 태도가 주관적 웰빙을 가장 잘 설명하는 것으로 나타났다. 낙관적 태도는 주관적 웰빙의 변량을 무려 41% 정도나 설명하고 있었다. 이는 부정적인 사건이나 상황에서도 긍정적 측면을 발견하고 그런 사건이나 상황이 중국에는 잘 해결될 수 있을 것이라는 태도가 부정정서를 덜 경험하게 하고 그런 삶에도 만족하게 하는 것일 수 있다. 실제로 낙관적 태도를 가진 사람들이 인간관계에서 갈등이 생겨도 잘 해결하고 적응하는 것으로 나타난 연구도 있었다(Aspinwall & Brunhart, 2000). 긍정심리학에서는 낙관성을 행복이나 웰빙에 중요한 요인으로 간주된다(권석만, 2008). 따라서 취업스트레스를 중재하고자 할 때 취업과 관련하여 대학생이

나 대학 졸업생이 조금해 하지 않고 낙관적 태도를 가지게 하는 것이 중요하다.

이 연구에서는 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하였다. 자아탄력성이 취업스트레스와 밀접한 관계가 있었기 때문이다. 다시 말해 자아탄력성이 취업스트레스와 독립된 변인이 아니기 때문에 중재효과를 검증하는 것이 타당하지 않다고 판단하였다. 자아탄력성은 주관적 웰빙보다도 취업스트레스와 더 많은 약 41%의 변량을 공유하고 있었다. 자아탄력성은 그간 스트레스원과 정신건강이나 웰빙 간의 중재효과가 검증된 적이 있지만(김유진, 김영희, 2009; 서경현, 최인, 2010), 근래에는 매개효과를 검증한 연구들이 많아졌다(김나미, 김신섭, 2013; 김혜경, 서경현, 2013). 이는 자아탄력성에 유전적인 기질보다 학습되거나 계발될 수 있는 특성도 많이 포함되어 있을 수 있다는 가정 하에 가능한 것이다(Howard & Johnson, 1999). 이런 해석은 스트레스, 특히 대학생의 취업스트레스를 중재하고자 하는 전문가들에게 시사하는 바가 크다. 취업스트레스가 자아탄력성이 낮아지게 만들어 정신건강 혹은 웰빙에 부정적으로 영향을 미친다면, 대학생이 취업스트레스에 탄력적으로 반응하게 하여 삶의 질을 유지할 수 있게 도울 수 있기 때문이다. 또한 성장기부터 자아탄력성을 계발할 수 있으면 취업스트레스의 부정적인 효과를 예방할 수 있을 것이다.

본 연구에서 취업스트레스가 주관적 웰빙과 관계가 있고 그 관계를 자아탄력성이 매개하는 것으로 나타났지만, 이런 결과를 해석하는 데에는 다음과 같은 제한점들이 있다. 첫째, 대학 졸업반 학생인 이 연구의 대상자들 중에는 여학생들의

비율이 높았다. 매개효과를 검증하면서도 성별을 공변인으로 보정하였지만 상관분석 결과를 해석하는 데는 제한이 따른다. 둘째, 시기에 대한 일반화의 문제도 고려해야 한다. 다시 말해 취업 환경이 바뀐 상황에서 이 연구의 결과를 계속 적용할 수 없다. 셋째, 본 연구에서 취업스트레스와 주관적 웰빙 간의 관계를 자아탄력성이 매개하는 것을 검증하였지만 Baron과 Kenny(1986)의 조건은 필요조건이지 충분조건은 아니다. 심리적 변인 간에는 일방향적 관계보다는 양방향적 관계인 경우가 대부분이기 때문에 이를 감안하여 결과를 해석할 필요가 있다. 그러나 이런 해석의 한계가 있더라도 취업스트레스와 웰빙 간의 관계 및 그 관계에서의 자아탄력성의 역할을 탐색한 것은 학문적으로나 임상적으로 주는 의미가 있다고 본다. 특히 대학생의 취업스트레스의 부작용을 예방하거나 중재하기 위해서 자아탄력성에 초점을 맞출 필요가 있음을 확인하였다.

참 고 문 헌

- 강경연, 장문선 (2014). CAP+프로그램과 K-MBSR 결합 프로그램이 전문대학 졸업반 학생의 취업스트레스 및 정신건강, 진로자기효능감에 미치는 효과. 직업교육연구, 33(5), 19-41.
- 강경훈 (2009). 대학생의 자아분화, 자아존중감과 취업스트레스 간의 관계. 인제대학교 석사학위청구논문.
- 강유리 (2007). 무용전공대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위청구논문.
- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 1125-1144.
- 김영희, 서경현 (2011). 병원 종사자의 직무 스트레스 및 자아탄력성과 스트레스 반응 및 서비스 질의 관계. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 329-345.
- 김유진, 김영희(2009). 일상생활스트레스와 자아탄력성이 아동의 부적응에 미치는 영향. 한국가족관계학회지, 14, 123-142.
- 김정호 (2007). 삶의 만족 및 삶의 기대와 스트레스 및 웰빙의 관계: 동기상태이론의 적용. 한국심리학회지: 건강, 12, 325-345.
- 김정호, 유제민, 서경현, 임성건, 김선주, 김미리혜, 공수자, 강태영, 이지선, 황정은 (2009). 삶의 만족은 만족스러운가: 주관적 웰빙 측정의 보완. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 187-205.
- 김혜경, 서경현 (2013). 부모의 거부적 및 통제적 양육태도와 회피성 성격 간의 관계에서 자아탄력성의 역할. 청소년학연구, 20(11), 105-125.
- 류진혜 (1998). 자아 존중감과 사회적 지지가 취업스트레스 및 스트레스 대처양식에 미치는 영향. 계명대학교 대학생활연구, 16(1), 211-232.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.
- 박선희, 박현주 (2009). 대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 6(1), 67-81.
- 박지혜, 이하나, 정현주, 이기학(2005). 대학생의 자아탄력성과 행복감이 스트레스 지각에 미치는 영향. 2005년 한국심리학회연차학술대회논문집, 474-475.
- 박현진 (1996). 자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울. 고려대학교 석사학위청구논문.
- 배주윤 (2008). 대학생의 자아탄력성이 취업스트레스와 구직효능감에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 서경현, 안재순, Kim (2012). 고등학생의 부모화와 주관적 웰빙의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 17(4), 1027-1043.
- 서경현, 오경희 (2009). 대학생의 스트레스와 건강에 대한 삶의 기대의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 14(3), 633-648.

- 서경현, 최인 (2010). 노인환자 요양보호사의 직무 스트레스, 강인성 및 자아탄력성과 스트레스 반응. *한국심리학회지: 건강*, 15(2), 309-326.
- 손술, 서경현 (2014). 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 619-635.
- 신현균, 장재윤 (2003). 대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 815-827.
- 신희철, 장재윤, 이지영 (2008). 대학졸업 청년실업과 정신건강의 관계 : 자기회귀 교차지연 모형의 적용. *대구대학교 사회연구*, 16, 43-75.
- 심지은, 안하연, 김지혜 (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. *인간이해*, 32(1), 103-118.
- 윤명숙, 이효선 (2012). 대학생의 우울, 취업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 문제음주의 조절효과. *청소년학 연구*, 19(3), 109-137.
- 이훈구, 김인경, 박윤창 (2000). 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 6(2), 87-101.
- 임서영 (기자) (2014, 9, 4). 대졸자 취업난 '심각' ... 취업 성공 조건은? [KBS 9시뉴스] 서울: KBS TV
- 장춘미 (2009). 대학생 자살관련 요인과 자살예방을 위한 개입방안 모색, *서울여자대학교 학생생활연구*, 22, 59-71.
- 전영자, 강경훈 (2008). 대학생의 자아분화와 자아존중감, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향. *한국생활과학회 동계학술발표논문집*, 201-202.
- 정의석, 노안영 (2001). 대학생의 취업스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체건강과의 관계연구. *전남대학교 학생생활연구*, 33, 85-101.
- 조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. 서울: 집문당.
- 한금선, 임희수, 양보겸, 정혜경, 서용진 (2005). 정신질환자의 자기주장훈련이 대인관계, 사회행동 및 정신증상에 미치는 효과. *대한간호학회지*, 35(5), 896-903.
- 황성원 (1998). 대학생의 취업스트레스에 관한 연구. *동아대학교 석사학위 청구논문*.
- Aspinwall, L. G., & Brunhart, S. M. (2000). What I do know won't hurt me: Optimism, attention to negative information, coping, and health. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E.P. Seligman* (pp. 162-200). Philadelphia: Templeton Foundation.
- Baron, R. M., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). 긍정심리학[*Positive Psychology*]. (안신호, 이진환, 신현정, 홍창희, 정영숙, 이재식, 서수균, 김비아 역). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판)
- Block, J. (1961). *The Q-Sort Method in Personality Assessment and Psychiatric Research*. Springfield, Illinois: C.C. Thomas. (Reprinted by Consulting Psychologists Press, Palo Alto, California in 1978)
- Burns, T. (1994). *From risk to resilience*. Dallas, TX: Marco-Polo Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Egeland, B., & Kreutzer, T. (1992). A longitudinal study of the effects of maternal stress and protective factors on the development of high risk children. In E Cummings, A Greene, K Karraker (Eds.). *Life-span perspectives on stress and coping* (pp. 61 - 83). New York: John Wiley.
- Garnezy, N., & Streitman, S. (1974). Children at risk: The search for antecedents to schizophrenia. Part I: Conceptual models and research methods. *schizophrenia Bulletin*, 8, 14-90.

- Hammarstrom, A., & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment—selection or exposure? *Journal of Adolescence*, 20(3), 293-305.
- Howard, S., & Johnson, B. (1999). Tracking student resilience. *Children Australia*, 24, 14-23.
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *The Journal of Nursing Scholarship*, 31, 243-247.
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1067-1079.
- Levenson, R., Carstensen, L., & Gottman, J. (1994). The influence of age and gender on affect, physiology and their interrelations: A study of long-term marriages. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 56-68.
- Luthar, S., Burak, J., Cicchetti, D., & Weisz, J. (1997). *Developmental psychopathology perspectives on adjustments, risk, disorder*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Lyubomirsky, S., & Della Porta, M. (2008). Boosting happiness, buttressing resilience: Results from cognitive and behavioral interventions. In J. W. Reich, A. J. Zautra, J. Hall (Eds.). *Handbook of adult resilience: Concepts, methods, and applications*. New York: Guilford Press.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, 74-88. New York: Oxford University Press.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Gamezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development & Psychopathology* 2, 425-444.
- Nolen-Hoeksema, S., & Girgus, J. S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin*, 115(3), 424-443.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 730-749.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340-354.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Schaufeli, W., B., & Van Yperen, N. Y. (1992). Unemployment and psychological distress among graduates: A longitudinal study. *Journal of Occupation and Organizational Psychology*, 65, 291-305.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). London: Oxford University Press.
- Stratta, P., Capannac, C., Patriarcac, S., Cataldoa, S., Bonannia, R. L., Riccardic, I., & Rossic, A. (2013). Resilience in adolescence: Gender differences two years after the earthquake of L'Aquila. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 327-331.
- Suh, K. H. (2009). Influence of Life Stress and Ego-resilience on Subjective Well-being. *Korean Journal of Stress Research*, 17(4), 379-387.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Barrett, L. F. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72, 1161-1190.

Visani, D., Albieri, E., Offidani, E., Ottolini, F., Tomba, E. & Ruini, C. (2011). Gender Differences in Psychological well-being and Distress during Adolescence. *The Human Pursuit of Well-Being*, 1, 65-70.

원고접수일: 2014년 12월 7일

논문심사일: 2014년 12월 22일

게재결정일: 2015년 1월 2일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2015. Vol. 20, No. 1, 235 - 251

Relationships between Job-seeking Stress and Subjective Well-Being: Focus on the Role of Resilience

Keum-Sang Han Kyung-Hyun Suh
Sahmyook University

The purpose of this study was to investigate the relationships between job-seeking stress, resilience and the subjective well-being of college students, and to examine the role of resilience in job-seeking stress and subjective well-being. The participants were 329 college students, whose average age was 22.40 ($SD=1.74$). Job-seeking stress, resilience, positive/negative emotion, and life satisfaction were measured for this study. The results indicated that female students experienced greater job-seeking stress according to their personality as well as lower feelings of competence, anger control, and life satisfaction than male students. Job-seeking stress was negatively correlated with resilience and the subjective well-being of college students, while resilience was positively correlated with subjective well-being. Positive attitude, a factor of resilience, accounted for the most variance, with approximately 41% variance of subjective well-being among the college students. Hierarchical regression analysis revealed that resilience partially mediated job-seeking stress and subjective well-being. The dysfunction of job-seeking stress and the positive effect of resilience were compared with previous studies and some theories, and the direction for further studies as well as the clinical meaning of this study was addressed. These findings reiterate the negative effects of job-seeking stress on the well-being of college students, and indicate the role of resilience in the relationship between job-seeking stress and subjective well-being. Thus, further studies on this relationship and discussion of its clinical implications are needed.

Keywords: job-seeking, stress, resilience, life satisfaction, well-being