

대학생의 행복과 자아수용 향상에 영향을 미치는 변인들

김 금 미[†]

성균관대학교

대학생 상담에서 내담자의 행복을 증진시키는데 중요한 변인들을 알아보기 위하여 개인적/심리적 변인들과 심리적 안녕감 변인들의 주관적 안녕감에 대한 상대적 중요성을 검증하고자 하였다. 서울과 지방에 위치한 4개 대학에서 총 1,200명의 대학생을 대상으로 조사한 중다회귀분석 결과에서, 학업동기, 학업성취만족도, 성취효능감, 진로확실성, 사회효능감, 대학만족, 그리고 심리적 안녕감 요인 가운데 자기수용과 환경통제 요인이 주관적 안녕감을 유의하게 설명하였다. 이러한 변인들은 주관적 안녕감의 39.3%를 설명하였고, 특히 자기 수용의 상대적 중요성이 두드러졌다. 이에 주관적 안녕감이 높거나 낮은 집단에서 자기 수용에 영향을 미치는 개인적/심리적 변인을 확인한 결과, 주관적 안녕감이 높은 집단에서는 지역과 성취효능감, 대학만족, 학업성취만족도, 친구관계, 사회효능감, 학업동기의 개인적/심리적 변인이 자기수용의 46.0%를, 주관적 안녕감이 낮은 집단에서는 지역과 성취효능감, 대학만족, 사회효능감, 진로확실성, 친구관계, 학업성취만족도의 개인적/심리적 변인이 자기수용의 41.2%를 설명하였다. 이 때 주관적 안녕감 고/저 집단에 상관없이 성취효능감의 중요성이 확인되었다. 마지막으로 대학생을 대상으로 한 상담에 이러한 연구 결과를 적용하는 데 시사점과 한계점을 논의하였다.

주요어 : 행복, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 자기 수용, 성취효능감

[†] 교신저자 : 김금미, 성균관대학교 응용심리연구소, (110-745) 서울시 종로구 명륜동 3가
E-mail : imttokki@hanmail.net

일제고사로 인하여 교육의 ‘자율과 경쟁’에 대한 찬반론이 인구에 회자되는 요즘, 자녀 교육의 중착점을 대학으로 삼는 학생과 부모는 대학에 가면 대학 입시까지 겪었던 많은 괴로움이 보상될 수 있으리라고 기대한다. 그러나 요즘 대학생들은 취업, 학점, 군대, 높은 학비 등의 압박에 시달리고(노컷뉴스, 09. 4. 1. 참조), 상담에 대한 인식의 확산/개선에 힘입어 대학 상담소의 이용 인원도 급격히 증가되는 추세에 있다(전국대학 학생생활연구소 협의회, 2006). 원준재(2006)는 전국 52개 대학을 대상으로 조사한 결과를 바탕으로 전국 대학(교) 학생생활상담소의 상담 영역별 운영 실태를 제시하였는데 진로문제, 학업문제, 친구문제, 성격문제의 상담이 비교적 많았다. 이러한 문제 유형과 상담자의 주된 접근 이론에 따라 상담의 내용은 현격한 차이를 보일 수 있다.

한편 대학 상담소의 내담자들은 지금 현재 대학생 신분으로서 일단 대학 생활이 가능하다는 점에서 환자라기보다는 교정과 치유, 더 나아가 문제 예방의 대상으로 볼 수 있다. 이에 대학생을 대상으로 하는 상담은 전통적인 심리치료보다는 긍정 심리치료가 될 필요가 있다. 즉 치료의 목표가 부적응 정신 장애를 평균 수준이 되도록 돕기보다 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성하도록 돕고, 또한 치료 과정에서 문제 증상들을 경감시키는 방안에 초점을 두기보다 강점들과 손상되지 않은 기능을 강화시키는 방안에 주안점을 둘 필요가 있다(김진영, 고영건, 2009 참조). 이에 대학생 상담에서 문제의 유형이나 접근 이론과는 별도로, 총체적 인간으로서 한 대학생의 행복을 증진하기 위해 필요한 기본적인 요소들을 찾을 수 있다면, 상담자들이 내담자들을 좀 더 쉽게 파악하고 문제에 접근

하기가 용이할 것이다. 이에 행복에 관하여 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 개념을 이용하여 그 요소를 탐색하고자 하였다.

행복의 측정: 주관적 안녕감과 심리적 안녕감

추상적인 행복의 개념을 심리학에서는 대체로 ‘안녕(well-being)’이라는 용어로 조작적 정의하고 측정한다. 지금까지 심리학에서 연구된 ‘안녕’이라는 개념은 대체로 두 갈래의 연구 흐름을 갖는다. 그 가운데 하나는 주관적 안녕감(subjective well-being)이고, 다른 하나는 심리적 안녕감(psychological well-being)이다. 이는 행복에 대한 철학적 주장을 쾌락주의적 입장과 자기실현적 입장으로 나누어 보는 입장과 일관된다. 그 가운데 특히 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 주관적 안녕이라는 용어를 선호한다(권석만, 2008).

주관적 안녕감은 다시 인지적 요인과 정서적 요인으로 나뉘고, 정서적 요인은 다시 정적 정서와 부적 정서로 측정한다(Diener, 1984, Emmons & Diener, 1986, Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 여기에서 인지적 요인은 삶에 대한 의식적인 만족의 수준을 말하고, 정서적 요인은 삶의 여건에 대한 정적/부적 정서 반응을 포함한다. 대체로 행복은 기쁨의 상태이거나 정적인 정서 상태에 있고, 삶에서 만족감을 경험할 때라는 Argyle(2001)의 주장은 Diener(1984), Emmons와 Diener(1986), Diener 등(1999)의 주장과 일관된다고 볼 수 있다. 어떤 사람에게 자신의 삶에 대해 얼마나 만족하는지, 얼마나 기쁨이나 즐거움 같은 정적 정서를 많이 느끼고, 슬픔이나 괴로움 같은 부적 정서를 적게 느끼는지를 질문하여 그 합으로 한 사람의 행복의 정도를 측정할 수 있다는

주장이다. 이러한 주장에 따르면 주관적 안녕의 핵심은 개인의 전반적 삶에 대한 자신의 평가로서 인지적 평가와 정서적 평가의 두 가지 내용으로 구성되는 개념(한덕웅, 표승연, 2002)이라고 볼 수 있다.

이에 따라 본 논문에서도 개인의 행복을 그가 느끼는 삶에 대한 의식적 만족 수준과 정서적 상태로 정의하고자 한다. 현재 대다수의 긍정심리학자들은 개인이 행복판단의 주체가 되어야 한다고 믿고 있다(권석만, 2008). 이는 또한 상담자의 입장에서 행복을 다루는데도 중요한 의미를 지니는데, 상담에서야 말로 내담자의 사적 경험 세계와 참조 체계가 존중되어야 하기 때문이다.

삶의 만족, 즉 인지적인 요인과 정적/부적 정서로 이루어진 정서적 요인의 방향은 대체로 일관된다. 즉 삶의 만족이 높으면 정서적으로도 긍정적이다. 그러나 때로 두 요인은 독립적일 수도 있다. 예를 들어, Diener, Larsen, Levine, 및 Emmons(1985)는 연령이 증가하면서 성취수준은 증가하지만 포부수준은 낮아져서, 주관적 안녕감의 인지적 요인인 삶에 대한 만족도는 높아지고 긍정적 정서의 강도와 빈도가 낮아진다는 연구 결과를 얻었다. 한편, Diener와 Larsen(2000)은 주관적인 안녕감에서 정서적인 안녕감이 핵심 개념이라고 보았다. 실제로 사람들이 '행복하고 싶다'고 할 때 정서적으로 기분 좋은 상태를 생각하므로 이러한 주장은 개연성이 있어 보인다. 이러한 인지적 요인과 정서적 요인의 공방 가운데서, 한덕웅과 표승연(2002)은 인지적인 안녕감과 정서적인 안녕감이 별개의 요인인지 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과에서 1요인 구조와 2요인 구조 모형의 부합도 지수들(NFI, NNFI, CFI, GFI)이 모두 .90을

넘거나 .90에 근접한 결과를 얻었고, 이후 분석에서 1 요인과 2 요인을 모두 사용하였다. 이러한 결과를 볼 때 행복을 측정하기 위한 주관적 안녕 요인의 측정에서, 인지적 요인과 정서적 요인의 두 요인으로 나뉘는 것의 의미가 있고 필요에 따라 하나의 주관적 안녕 측정치로 파악할 수도 있음을 알 수 있다.

한편 행복에 대한 자기실현적 입장을 취하는 Ryff(1989)는 단지 삶의 질에 대한 만족과 기쁨을 느끼는 정도로 한 개인의 행복을 측정할 수 없다는 생각에서, 한 사람이 사회의 구성원으로서 잘 기능하고 있다면 그것이 행복이라고 보았다. 또한 이에 중요한 요인들을 알아내기 위하여 많은 심리학자들의 주장과 이론을 연구하여, Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erikson의 기본적 삶의 경향, 그리고 Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 6개의 차원으로 이루어진 심리적 안녕감 척도를 구성하였다. 이 6개의 차원을 근거로 행복한 사람을 기술해 보면, 자기를 있는 그대로 수용하고, 주위 환경에 대해 통제력을 유지하고, 사람들과 긍정적인 관계를 지니며, 자율적으로 행동하고, 삶의 목적이 있고, 성장의 욕구가 있는 사람을 말한다.

그 후 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 두 가지 연구 흐름을 비교하거나 통합하기 위하여 다양한 시도가 있어왔다. 우선 Ryff(1989)는 주관적 안녕과 심리적 안녕의 관계를 연구한 결과에서, 자기 수용과 환경통제력이 주관적 안녕과 하나의 요인을 구성하고 다른 요인들은 새로운 요인을 구성하기 때문에 주관적 안녕보다 심리적 안녕이 더 포괄적이라고 주장하였다. 김명소, 김혜원, 및 차경호(2001)도 심리적 안녕감에 초점을 두고 구성개념을 분석

하면서 자기 수용과 환경통제력이 주관적 안녕감을 설명하는 일관된 결과를 얻었다. 또한 전술한 바와 같이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 개념 차이를 쾌락주의와 행복주의의 관점 차이로 하기도 한다(Ryan, & Deci, 2001). 한 개인의 삶의 질은 자신의 삶에 대해 만족하는 정도에 의해 결정된다는 관점이 쾌락주의적 관점이라면, 한 개인의 삶의 질은 그가 ‘바람직한 삶(김명소, 임지영, 2003)’을 살고 있는 정도에 의해 결정된다는 관점은 행복주의적 관점이라고 할 수 있다. 이에 따르면 안녕에 대한 판단은 각 개인에 속하지만, 안녕의 본질과 구성요소는 각 개인이 결정할 사항이 아니라 이론적 바탕에 근거해야 한다는 것이다(박병기, 홍승표, 2004).

초기의 연구들이 삶의 질에 대해 구체적인 삶의 조건들이나 객관적인 근거들을 강조한데 비해, 이에 대한 체계적인 연구가 진행되면서 최근의 학자들은 개인의 주관적이고 내면적인 측면이 삶의 질에 더욱 중요한 요소가 된다는 것을 밝혔다(김혜원, 김명소, 2000). 특히 나이, 성별, 교육 및 소득수준과 같은 객관적인 변인들이 주관적 삶의 질을 약 15%이하로만 설명하고 있음이 밝혀지면서(예. Diener, 1984) 삶의 질에 대한 주관적 측면이 더욱 강조되고 있다. 이에 따라 본 연구도 각 개인의 주관적 평정과 느낌을 궁극적 측정치로 다룰 것이다.

특별히 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 개념을 상담 과정에 적용하여 생각해 보면, 문제를 안고 있는 내담자는 삶의 만족이 비교적 낮고, 정적 정서를 낮게, 부적 정서를 높게 느끼고 있을 가능성이 있다. 즉 이들의 주관적 삶의 질은 낮을 것이고, 아마 덜 행복할 것이며, 그러한 문제 해결에 도움을 받아 행복해지고자 상담을 청하였을 것이다. 이러한 내담

자에게 ‘만족하게 생각하라’, ‘기뻐하라’거나 ‘슬퍼하지 마라’는 등의 주관적 안녕감의 상승을 직접 요청하는 것은 교훈적이기는 하지만 효과적이지는 않을 수 있다. 이러한 말은 ‘행복하라’고 요구하는 것과 다를 바 없어서 오히려 내담자와 거리감만 증가시킬 수도 있다. 인간은 감정을 억누를 것을 선택할 수 있지만, 좀 더 건강한 감정을 느끼겠다고 선택할 수는 없고, 억지로 그렇게 하게 한다면 그 감정에 대해 방어적 태도를 취하며 요구되는 감정을 경험하는 ‘척’하게 될 뿐이다(Earley, 2005, p.60).

그러므로 긍정적인 감정을 더 느끼고 인지적인 만족을 얻게 하기 위하여, 즉 내담자의 주관적 만족을 향상시키기 위하여, 상담자는 연구자들이 사람들의 행복에 필요하다고 제안한 요소들을 이용하여 도움을 줄 수 있다. 즉 자기 수용을 돕고, 환경 통제력과 자율성을 신장시키고, 삶의 목적을 돌아보고, 성장의 욕구를 지니며 긍정적인 대인 관계를 유지하도록 북돋아 줄 수 있다. 연구자와 이론가들에 따르면 이 6가지 요인이 모두 중요하지만, 내담자의 문제에 따라서 각 요인들은 더 중요하거나 덜 중요할 수 있다. 그렇다면 이러한 6가지 요인 가운데에서도 대학생의 행복을 증진시키는데 더 효과적인 요인이 무엇인지 탐색할 필요가 있을 것이다.

Rogers(2006, p. 228)는 내담자가 자신 속에서 발견하는 어떤 태도를 부정하는 한, 방어적 성격의 보상적 태도를 계속 유지할 수밖에 없으며, 자신 안에 있는 별로 칭찬할만하지 않은 이 감정을 분명히 직면하고 자신의 일부로 수용할 수 있을 때 방어적 반응에 대한 욕구가 사라지는 경향이 있다고 주장했다. 또한 Rogers, Maslow, May나 Powell 등과 같은 심리학자들에 의하면 성숙한 인간이 된다는 것은 이

는 그대로의 인간이 되는 것이라고 보았다(이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희, 2002). 그러려면 첫째, 있는 그대로 자신을 현실적으로 이해하고, 둘째, 있는 그대로의 자기 자신을 용납하고 수용하며, 셋째, 있는 그대로의 자기를 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 터득해야 한다(이형득 등, 2002, pp.412-414). Ellis(1977; 원두리, 인쇄 중에서 재인용)도 인간은 자신이 바르게 행동하는 것이나 다른 사람들이 자신을 인정하는 것과 관계없이 자기 스스로를 완전히 무조건적으로 수용할 수 있다는 전제에서 무조건적 자기수용개념을 제안한 바 있다. 이러한 상담이론가들의 일관된 주장에 따라 본 연구에서는 심리적 안녕감의 여러 요소 가운데 특별히 자기 수용이 주관적인 안녕감을 높이는데 가장 기본적이고 중요하며 효과적인 요인이 되리라고 생각한다.

문현미(2006)는 수용을 비판단적인 자각의 태도로 발생하는 생각, 감정, 신체적 감각 등의 경험을 능동적으로 껴안는 것으로 회피하지 않고 있는 그대로 경험하는 것이라고 보았다. 특별히 본 연구에서 사용된 자기 수용은 심리적 안녕감의 하위 차원으로서, Ryff(1989, p.1072)에 의하면 자기수용에서 높은 점수는 자신에 대해 긍정적인 태도를 지니고, 장점과 단점을 포함하여 자신의 다양한 측면들을 인식하고 수용하며, 자신의 과거 삶에 대해 긍정적으로 느낀다는 의미이다. 또한 이 차원에서 낮은 점수는 자신에 대해 불만족하고, 자신의 과거의 삶에 대해 실망하고, 자신이 지닌 단점에 괴로워하며, 현재의 자신과는 다른 사람이 되기를 원한다는 의미이다. 이러한 자기 수용에 영향을 미칠 수 있는 여러 요인들을 확인하면 자기수용 향상에 도움을 줄 수 있을 것이라고 기대한다.

대학생의 행복에 영향을 미치는 개인적/심리적 요인들

문화와 연령에 따라 행복을 구성하는 요인이 다를 수 있다. 예를 들면, 개인주의 국가에서는 집단주의 국가에 비해 자아 존중감과 삶의 만족도의 상관성이 더 높았다(Diener & Diener, 1995). 또한 연령에 따른 심리적 안녕감 하위 요인의 차이를 알아본 연구에서는 젊은 연령층의 경우 자기수용과 환경통제의 중요성이 두드러졌고, 나이가 들수록 자기수용과 함께 삶의 목적, 개인적 성장과 긍정적 대인관계의 중요성이 두드러졌다(김명소 등, 2001).

이에 본 연구에서는 20대 가운데 특별히 대학생 집단에 초점을 맞추고자 한다. 대학의 학생생활연구소에서는 많은 수의 학생들이 스트레스와 부적응을 호소하는데, 이러한 학생들은 학업, 대인관계, 정서적 관계 등에서 어려움을 겪고 있다(김은정, 1992, 정민, 노안영, 2002에서 재인용). 고등학생을 대상으로 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인을 알아보기 위하여, 먼저 자신이 행복하다고 느끼는 상황을 기술하게 하고 그에 기초하여 행복을 구성하는 문항을 요인 분석한 결과에서, 가족관계, 개성, 성적, 종교, 이성 친구, 외모, 자기발전, 경제력, 우정관계, 심리적 여유가 도출되었다. 이러한 요인들 가운데 삶의 만족과 관련하여 예측 변인이 가장 큰 것은 가족 관계, 개성, 심리적 여유였다(전경숙, 정태연, 2009). 또한 대학생은 다른 연령대나 동 연령대의 대학생이 아닌 사람들에 비해 몇 가지 차이가 있을 수 있다.

대학생의 생활양식 검사를 개발하기 위하여 그들의 인생과제를 알아본 정민과 노안영

(2006)의 결과에서, 적응적 생활양식으로 꿈의 실현, 진로, 삶의 목표를 확고히 하고자 하는 노력 등의 목표지향 내용이 전체의 23.16%로 나타났고, 이러한 목표에 대해 자세히 조사한 결과 진로 25.97%, 결혼, 가정, 자녀와 대인관계가 각각 20.33%, 9.81%로 나타났다. 이는 개인심리학에서 생활양식 구성요소로 주장하는 진로, 이성교제, 대인관계의 세 요인을 재확인하는 결과였다.

본 연구에서도 Adler의 일과 우정, 사랑 영역의 인생과제(노안영, 강영신, 2003)를 대학 생활에 더 적합하도록 수정하였다. 즉, 일의 영역에서 학업과 진로의 영역으로 나누고 우정과 사랑의 영역을 관계의 영역으로 설정하였다. Adler의 이론을 택한 이유는, ‘그가 수십년 간의 연구들을 통해 이 세 가지 주요 인생과제야말로 건강과 안녕에 있어 핵심이라는 입장을 더욱 공고히’(노안영, 강영신, 2003) 해왔기 때문이다.

동 연령대의 대학생이 아닌 사람들에 비해 대학생들은 학업과 관련한 부담이 있을 것이다. 대학에서의 학업은 학생의 가장 중요한 과업이고 가장 중요한 관심사 중의 하나이며 학업적 성취는 대학 졸업 후 진로 결정에도 큰 영향을 미친다(강순화, 이은경, 양난미, 2000). 따라서 대학생에 있어서 학업적 성취와 학업동기를 중요하게 생각할 수 있다.

또한 대학 상담실에서 가장 많은 상담 건수를 차지하는 상담이 진로문제이다(원준재, 2006). 진로결정의 문제는 학교 교육을 마감하고 사회로 진출하는 준비과정에 있는 대학생들에게 더욱 절실하다(정민, 노안영, 2006). 즉 성인기 생활의 성패를 좌우하는 후기 청소년기에 해당하는 대학생에게 이 시기의 성공적 진로 선택은 중요한 발달 과제이고(강차연, 박

경, 2001), 이 과제를 성공적으로 수행한 청소년들은 자신과 환경을 집중적으로 탐색하고 만족스럽고 생산적인 직업을 선택한다(Blustein, 1989). 따라서 진로에 대한 확신 여부는 대학생의 행복에 중요한 영향을 미칠 것이다.

한편 대인관계는 두 사람 혹은 그 이상의 사람들 상호간에 일어나는 역동적이고 상호 복합적 과정으로 정의된다(이형득, 1983). 특히 대학생들은 대인관계의 어려움을 많이 경험하게 되는데 이는 입시경쟁으로 인해 대학생들이 원만하고 성숙한 대인관계를 향상시킬 연습 기간이 없으며, 유교적 가치관으로 인한 겸양과 인내의 미덕 때문이기도 하다(정민, 노안영, 2006). 대인 관계와 관련한 연구들(원준재, 2006, 정민, 노안영, 2006)에서 사랑이나 이성관계가 대학생 시기의 중요한 과제 가운데 하나로 드러나나 그 영향이 두드러지지 않고 이성관계의 단계에 따라 다양한 수준과 그에 따른 심리적 지각 차이가 있을 수 있어서 본 연구에서는 관계 영역으로 포괄하여 다루고자 한다.

또한 행복에 미치는 심리적인 요인들의 영향을 다루는 연구들에서 효능감이 중요하다고 밝혀져 왔다. Bandura(1977)가 제안한 자기 효능감은 인간이 주체적인 역할을 하게 하는 개인의 심리기능이라고 할 수 있다. Bandura(1977)는 자기 효능감을 자신이 바람직한 성과를 얻기 위해 필요한 활동을 할 수 있다는 신념으로 정의하였고, 모든 행동변화는 이러한 자기 효능감을 통해 중재된다고 주장하였다. 그는 이러한 효능적 신념을 측정할 수 있는 하위 변인들을 주장하였는데(Bandura, 1995, 박영신, 김의철, 2009에서 재인용), 예를 들면 사회효능감, 어려움 극복 효능감, 스트레스 대처 효능감 등이 있다. 특별히 대학생의 자기 효

능감을 성취효능감과 사회효능감으로 구분하고 대처를 통하여 주관적 복지에 미치는 영향을 살펴본 모형검증연구에서 성취효능감과 사회효능감이 사건과 대처사이에 뚜렷한 매개효과를 보이는 점이 검토된 바 있다(탁진국, 한덕웅, 1993). 따라서 이러한 사회효능감, 성취효능감 등 구체적인 효능감 신념들은 주관적 안녕감의 예측 변인이 되리라고 생각한다.

한편 대학생활에서 적응에 영향을 주는 요인들을 밝히기 위한 전국적 연구(한덕웅, 전경구, 이창호, 1991)에서 소속대학 적응, 학업동기, 교우 관계 등이 대학생활 적응을 예언하는데 유의한 변인들로 나타났다. 그런데 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 및 이건호(1993)의 연구에서는 대학생의 생활 사건들 가운데 부적응을 예언하는데 중요한 가족 관계는 주관적 안녕감을 예언하는데 별로 중요하지 않았고, 소속대학 적응, 여가활동, 학업동기, 교우 관계 등의 부적응을 예언하는데 별로 중요하지 않은 생활 사건들이 주관적 안녕감을 예언하는데 오히려 중요한 영향을 미쳤다. 대학생활 적응과 주관적 안녕감을 설명하는 단계적 회귀분석 결과에서 소속 대학 적응, 학업동기, 교우 관계 등이 공통되게 중요했다. 이에 따라 대학생의 주관적 안녕감을 예측하기 위하여 현재 소속된 대학에 대한 적응을 학교만족 변인으로 선행변인에 포함시켰다. 이는 대학을 학력 수준에 따라 순위화하는 우리나라에서 더욱 중요한 변인일 수 있다. 결과적으로 본 연구에서는 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 선행요인으로 학업(동기 및 성취), 진로, 친구관계, 그리고 성취효능감과 사회효능감 및 대학만족을 측정하고자 한다.

본 연구의 방향

본 연구에서는 대학생의 행복을 주관적 안녕의 개념으로 상정하고 이를 증진시키기 위한 상담적 개입에서 중요한 변인을 알아보고자 하였다. 연구를 위해 먼저 대학생 상담에서 중요하게 다루어지는 영역들을, 전술한 바와 같이 Adler의 이론에 근거하고 대학생에 맞게 추가하여 학업(동기 및 성취), 진로, 친구관계, 그리고 성취효능감과 사회효능감 및 대학만족의 개인적/심리적 영역(요인)으로 보았다. 이는 대학상담에서 내담자가 호소하는 일차적 목표에 해당할 수 있다. 이 때 일차적 목표는 내담자가 상담을 받고자 하는 문제를 성공적으로 해결하여 내담자의 생활 적응을 돕는 것(이장호, 정남운, 조성호, 1999)이라 하겠다.

그런데 긍정심리학적 관점에서 볼 때 일차적 목표가 해결될 때 불행을 넘어 행복하게 될지는 의문이 될 수 있다. 그러므로 상담의 일차적 목표 해결을 넘어 내담자가 내면적인 자유를 회복하고 자신이 가지고 있는 수많은 가능성과 잠재력을 드러낼 수 있도록 성격을 재구조화하고 인간적 발달과 인격적 성숙을 이루는 이차적 목표(이장호, 정남운, 조성호, 1999)가 행복 증진에 도움이 될 수 있다고 생각된다. 이러한 면에서 자기수용, 환경통제력, 긍정적 대인관계, 자율적 행동, 삶의 목적, 성장욕구라는 심리적 안녕감 요인들은 상담의 이차적 목표 달성과 관련될 수 있다고 보았다. 이에 본 논문에서는 대학생 상담에서 상담의 일차적 목표와 이차적 목표를 포괄하여 대학생의 행복 증진에 영향을 미치는 요인을 알아보고자 하며, 이 때 일차적 목표에 해당하는 개인적/심리적 변인들을 넘어 이차적 목표의

효과까지 별도로 측정하기 위하여, 그리고 개인적/심리적 요인들을 통제된 상태에서 주관적 안녕의 요소들 가운데 심리적 안녕에 더 중요한 변인을 알아보기 위하여, 위계적 회귀 분석 방법을 사용하고자 한다. 즉 행복 증진을 위한 상담의 일차적 목표와 이차적 목표의 효과를 유추하기 위하여 개인적/심리적 요인들에 심리적 안녕감 요소를 추가하여 주관적 안녕감을 예측하는 정도를 살펴보고자 한다. 이 때 심리적 안녕감 요인 가운데 자기 수용이 가장 중요한 예측변인이 될 것이라고 예상된다.

또한 대학생을 대상으로 상담할 때 지금 현재 행복한 대학생과 행복하지 못한 대학생에게 서로 다른 접근 방식이 필요할 수 있다. 예를 들면 현재 행복한 대학생에게는 증상이나 문제중심적 상담보다 예방중심적 상담이 더 적합할 것이다. 이 때 그들의 자기 수용 증진을 위하여 중요한 변인들이 각각 다를 수 있다. 이에 상담 장면에서 시사할 목적으로 심리적 안녕감이 낮은 학생들과 높은 학생들을 구분하여 각각의 집단에서 자기수용에 미치는 개인적/심리적 변인의 상대적 중요성을 확인하고자 한다. 이러한 과정에서 두 집단에서 상대적으로 중요한 변인이 다른지, 다르다면 어떻게 다른지 그 패턴을 살펴봄으로써, 특별히 대학生的 행복을 높이기 위한 상담에서, 그리고 그 과정에서 필요한 자기수용의 향상을 위하여, 효율적인 도움을 줄 수 있는 접근 방법을 알아볼 수 있으리라고 기대한다.

방 법

참여자

대학生的 심리적 안녕감을 연구하기 위하여 서울 소재 2개 대학 및 충청도, 경상도 소재 각 1개 대학교에서 총 1,200명에게 설문지를 실시하였다. 이를 좀 더 자세히 살펴보면 학년별로는 1학년 419명(34.90%), 2학년 303명(25.30%), 3학년 260명(21.70%), 4학년 197명(16.40%)으로 대체로 1학년이 약 10% 더 많고 4학년이 약 10% 더 적게 표집되었고, 성별로는 남자 624명(51.20%), 여자 576명(48.80%)의 비율이었다.

측정도구

대학生的 행복을 측정하기 위한 주관적 안녕감과, 상담의 이차목표에 해당하는 것으로 고려된 심리적 안녕감, 그리고 대학生的 개인적/심리적 선행 요인을 측정하기 위한 학업동기, 학업성취만족도, 성취효능감, 진로 확실성, 친구관계, 사회효능감 및 대학 만족을 각각 측정하였다. 문항의 척도는 대체로 '1. 전혀 그렇지 않다~7. 매우 그렇다'의 리커트형 7점 척도를 사용하였고, 주관적 안녕감의 경우는 1~7점 척도로 환산하여 사용하였다. 본 연구에서 사용된 문항의 전체 신뢰도는 .60~.92 수준이었고 자세한 수치는 표 1에 제시하였다. 이를 더 자세히 알아보면 다음과 같다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 한덕웅과 표승연(2002)이 제작한 주관적 안녕감 척도를 사용하였다. 모두 17문항으로 주관적 안녕감: 인지(subjective well-being scale: cognition; 이하 인지적 안녕감) 7문항과 주관적 안녕감: 정서

(subjective well-being scale: emotion; 이하 정서적 안녕감) 10문항으로 구성되었다. 인지적 안녕감은 Campbell(1976, 1981, 한덕웅, 표승연, 2002에서 재인용)이 사용한 현재 자신의 삶에 대한 인지적 평가로 측정하는데, 최근 자신의 삶에서 느낀 대로 -3에서 3까지 7점 척도로 응답하도록 하였다. 본 연구에서 인지적 안녕감의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92였다. 정서적 안녕감은 '지난 몇 달 동안 자신의 삶에 대해서 어떻게 느끼는지'에 대해, Diener(1984) 그리고 Diener와 Lucas(2000)가 사용한 10개 정서들에 반응하여 행복수준을 측정하였는데 -3에서 3까지 7점 척도로 응답하도록 하였다(예: 지루하다/재미있다). 본 연구에서도 한덕웅과 표승연(2002)의 연구와 일관되게 부적정서를 역산하여 분석하였다. 본 연구에서 정서적 안녕감의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .77이었다. 한덕웅과 표승연(2002)의 연구에서 하나의 요인 구조를 가정한 주관적 안녕감의 1요인 모형과 두 요인으로 가정한 2요인 모형이 모두 지지되었으므로, 본 연구에서도 각 응답자의 인지적 안녕감과 정서적 안녕감의 평균치로 주관적 안녕감을 측정하였고, 추가적으로 인지적 안녕감과 주관적 안녕감 각각에 대하여도 결과를 제시하였다.

심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being)를 Ryff 등(Ryff, Lee, & Na, 1993, 김명소 등, 2001에서 재인용)이 한국판으로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 전체적으로 자기수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경 통제, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 차원으로

구성되어 있고, 김명소 등(2001)이 사용한 46개 문항 가운데 본 연구에서는 신뢰도 분석과 문항-총점 상관 등을 고려하여 최종적으로 척도 당 6~7개의 문항(전체 40문항)¹⁾을 사용하

1) 사용한 문항은 다음과 같다:

- ① 자기수용: 살아 온 내 인생을 돌이켜볼 때 현재의 결과에 만족한다, 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다, 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다, 과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘되었다고 생각한다, 많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다, 과거를 돌이켜보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다, 내 자신을 친구와 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.
- ② 환경 통제: 생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다, 매일매일 해야 하는 일들이 힘들다, 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다, 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다, 나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다, 나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다, 내 가정과 생활 방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.
- ③ 긍정적 대인관계: 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다, 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다, 나의 고민을 털어놓을만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다, 정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다, 대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다, 내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.
- ④ 자율성: 대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다, 나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다, 내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다, 논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다, 친구

었다. 선행 연구들에 의하면 충분히 개별적인 측정치로 사용할 수 있겠으나, 다시 한번 확인하기 위하여 각 점수들을 주성분 분석(principal component analysis) 한 결과 자기수용, 긍정적 대인관계 요인은 고유치가 1이 넘는 요인이 각각 한 개씩이었고 고유치는 각각 3.28~2.90이었으며 모든 문항에 요인부하량이 높아서 일요인성을 확인할 수 있었다. 또한 심리적 안녕감의 나머지 네 가지 요인 각각에서는 고유치가 1이 넘는 요인이 두 개씩 추출되었는데, 요인부하량을 확인한 결과 부하량이 .35이상으로 두 요인에 모두 걸쳐있음이 확인되었다. 따라서 선행연구 결과들에 근거하여 한 요인으로 볼 수 있다고 판단되었고, 일 요인으로 보았을 때 고유치는 2.14~2.81이

와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다, 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.

- ⑤ 개인적 성장: 나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다, 나 자신과 인생살이에 자극을 줄만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다, 지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각한다, 그동안 한 개인으로서 크게 발전해왔다고 생각한다, 현재의 생활방식을 바꿔야할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다, 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다, 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.
- ⑥ 삶의 목적: 내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다, 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다, 가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다, 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다, 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다, 나는 인생목표를 가지고 살아간다.

었다. 한 요인으로 볼 때도 모든 문항에 요인부하량이 높아서 일요인성을 확인할 수 있었다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .60~.81이었다(표 1 참조).

개인적/심리적 요인

학업 및 진로 영역. 대학생의 학업 및 진로 영역에서 현재 상태를 알아보기 위하여 학업동기, 학업성취만족도, 성취효능감, 진로 확실성 수준을 측정하였다. 문항의 척도는 대체로 '1. 전혀 그렇지 않다~7. 매우 그렇다'의 리커트형 7점 척도를 사용하였다. 각 문항들은 한덕웅 등(1991, 1993)의 연구에서 사용한 문항을 참조하였다. 먼저 학업동기는 현재 학업과 관련한 동기수준을 5문항으로 측정하였고(문항 예: 나는 열심히 공부하지 않는다(R)), 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .77이었다. 학업성취만족도는 학업성취에 대한 만족 지각 정도를 5문항으로 측정하였고(문항 예: 나는 지난 학기에 받은 학점에 대해 전반적으로 만족한다), 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87이었다. 또한 성취효능감은 '나는 계획을 세우면 반드시 실행할 수 있다고 확신한다'와 같이 성취와 관련하여 바람직한 성과를 얻기 위하여 필요한 활동을 할 수 있다는 신념을 측정하는 8 문항을 사용하였고. 이 문항들의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82였다. 마지막으로 진로 확실성은 장래 진로에 대한 확신을 측정하는(문항 예: 나는 장래 진로 및 직업을 확실히 정하지 못했다) 6문항을 사용하였으며, 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .86이었다.

대인관계 영역. 대인관계 영역은 한덕웅 등(1991, 1993)의 연구에서 사용한 문항을 참조하여 친구관계 친밀성과 사회효능감으로 측

정하였고 문항의 척도는 대체로 ‘1. 전혀 그렇지 않다~7. 매우 그렇다’의 리커트형 7점 척도를 사용하였다. 친구관계 영역은 친구들 사이에 맺고 있는 관계의 친밀성을 측정하는 5 문항을 사용하였는데, 예를 들면 ‘어려운 일이 있을 때 학교 친구들로부터 도움을 받았다’와 같은 문항이었고, 이 문항들의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .79였다. 또한 사회효능감은 친구관계와 관련하여 얼마나 자신이 잘 할 수 있다고 생각하는지를 5문항으로 측정하였고(문항 예: 나는 친구를 사귀는 능력이 있다), 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .76이었다.

대학 만족. 대학 만족 정도는 한덕용 등(1991, 1993)의 연구에서 사용한 문항을 사용하여 ‘나는 우리 학교를 자랑스럽게 생각한다’와 같이 소속 대학에 몸담고 있는데 대한 만족 정도를 측정하였다. 전체 6문항을 사용하였고 타 문항들과 마찬가지로 7점 척도를 사용하였으며, 문항들의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .85였다.

결 과

각 변인의 평균과 변인 간 상관

먼저 각 요인의 평균과 표준편차를 살펴보았다. 그 결과는 표 1에 제시 하였다. 대체로 평균은 7점 척도에서 4점(보통)~5점(약간 그렇다) 사이에 해당한다. 먼저 가장 점수가 높은 변인은 정서적 안녕감으로 평균 5.54점(표준편차 .60)으로 ‘약간 그렇다’와 ‘상당히 그렇다’ 사이에 해당한다. 즉 대학생들은 정서적으로 재미있고, 즐겁고, 가치 있는 등 긍정적인

정서를 어느 정도 강하게 느끼고, 또한 이러한 점수가 주관적 안녕감 전체의 점수(평균 5.10)를 높이는데 영향을 주었다.

한편 학업성취만족도는 3.82점으로 4점에 못 미쳤다. 이는 대학생들이 자신들의 학업성취에 관하여 어느 정도의 만족 수준에 미치지 못하고 있다는 것을 의미한다. 다음으로 낮은 점수가 환경통제, 진로 확실성의 순으로 대학생이 실제 생활의 이러한 점들에서 어려움을 지님을 알 수 있다.

이어서 각 변인간의 상관관계를 알아보았다(표 1 참조). 주관적 안녕감 전체 자료에서 변인간 상관이 대체로 $p < .001$ 수준에서 유의하였다. 그러나 학업성취 변인과 대인관계에 관련된 변인들, 즉 친구관계, 사회효능감, 긍정적 대인관계 변인들의 상관은 유의하지 않았다.

대학생의 개인적/심리적 변인과 심리적 안녕감이 주관적 안녕감에 미치는 영향

대학생의 주관적 안녕감을 예측하는데 있어서, 먼저 대학생의 개인적/심리적 변인의 영향을 살펴보고, 이에 대학생의 행복을 증진시키기 위하여 상담 장면에서 적용할 수 있는 심리적 안녕감 변인들을 추가하는 위계적 중다회귀분석을 실시하고자 하였다. 그 전에 먼저 성별과 학년에 따라 주관적 안녕감의 차이를 분석한 결과 유의한 추세를 보이는데 그쳤으나(성별: $t(987)=3.77, p < .052$, 남자 5.17($SD=.67$), 여자 5.09($SD=.63$)), 학년: $F(3, 1148)=2.34, p < .071$, 1학년 5.04($SD=.63$), 2학년 5.16($SD=.66$), 3학년 5.10($SD=.64$), 4학년 5.16($SD=.69$)), 서울권과 지방권의 지역에 따른 차이는 유의했다($F(1, 1171)=3.22, p < .001$, 서울권 5.14($SD=.65$), 지방권 5.00($SD=.66$)). 이에 따라 이후 분

표 1. 변인들 간의 단순상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			
평균 편차	신도	주관 안녕 인지	주관 안녕 정서	심리적 안녕	자기 수용	환경 통제	긍정 대인 관계	자 율 성	개인 성장	삶의 목적	학업 동기	학업 성취	성취 효능	진로 확실	친구 관계	사회 효능	대학 만족			
1	5.10	.66	.87	1	.90**	.73**	.55**	.59**	.48**	.39**	.31**	.32**	.41**	.21**	.22**	.44**	.24**	.31**	.39**	.37**
2	4.67	.97	.92		1	.36**	.56**	.63**	.51**	.38**	.31**	.31**	.41**	.21**	.25**	.45**	.24**	.29**	.37**	.40**
3	5.54	.60	.77			1	.30**	.29**	.23**	.25**	.19**	.21*	.23**	.10**	.09**	.24**	.13**	.20**	.25**	.17**
4	4.47	.64	.86				1	.82**	.74**	.79**	.67**	.77**	.81**	.39**	.20**	.76**	.47**	.57**	.60**	.33**
5	4.39	.88	.81					1	.65**	.54**	.47**	.50**	.57**	.25**	.27**	.65**	.32**	.43**	.48**	.44**
6	4.08	.77	.72						1	.45**	.42**	.39**	.55**	.34**	.26**	.59**	.39**	.35**	.48**	.31**
7	4.73	.96	.78							1	.47**	.57**	.52**	.25**	.04	.49**	.33**	.59**	.54**	.20**
8	4.32	.70	.60								1	.44**	.41**	.17**	.06*	.54**	.27**	.32**	.43**	.13**
9	4.70	.77	.69									1	.63**	.30**	.12**	.58**	.33**	.44**	.43**	.17**
10	4.60	.92	.77										1	.47**	.18**	.68**	.50**	.42**	.44**	.27**
11	4.47	1.12	.77											1	.23**	.37**	.37**	.24**	.18**	.17**
12	3.82	1.22	.87												1	.21**	.10**	.05	.04	.22**
13	4.59	.85	.82													1	.37**	.40**	.51**	.30**
14	4.18	1.18	.85														1	.23**	.27**	.14**
15	4.92	1.06	.79															1	.43**	.31**
16	4.45	.98	.76																1	.23**
17	4.39	1.05	.85																	1

주. 표 제시의 지면 관계상 위 표에서는 다음과 같이 표기함: * $p < .01$, ** $p < .001$

석에서는 첫 단계로 지역의 영향을 추가하였다. 그 후 학업동기, 학업성취만족도, 성취효능감, 진로확실성의 일/직업 관련한 변인들과 친구관계, 사회효능감의 관계에 관련한 변인들, 그리고 대학만족 변인을 2단계에 넣고, 3단계에서는 심리적 안녕감의 6개 요인을 투입하였다. 또한 중다회귀분석을 실시하기 전에 먼저 독립변수들 간의 다중공선성을 측정하기 위하여 공차(tolerance)와 분산팽창계수(variance inflation factor: VIF)를 알아본 결과에서, 공차와

VIF가 1에 근접하고 VIF가 10에 훨씬 못 미쳤다. 따라서 이후 분석들에서 변인들 간의 다중 공선성은 문제가 없음을 확인하였다.

주관적 안녕감 전체에 대한 위계적 회귀분석 결과(표 2 참조)의 1단계에서 지역 차이는 유의한 영향을 미쳤고, 2단계에서 일/직업과 관련한 영역의 학업성취만족도, 성취효능감, 진로 확실성이 높을수록, 그리고 사회효능감과 대학만족이 높을수록 주관적 안녕감이 높았다. 3단계의 심리적 안녕감 요인들 가운데

표 2. 주관적 안녕감에 대한 개인적/심리적 변인과 심리적 안녕감 변인의 위계적 회귀분석

모델	주관적 안녕감		주관적 안녕감:인지		주관적 안녕감:정서	
	β	표준오차	β	표준오차	β	표준오차
1단계						
지역	-.10	.05	-.020	.07	.03	.04
	$R^2=.01, Adj.R^2=.01$ $F=10.58***$		$R^2=.01, Adj.R^2=.01$ $F=15.17**$		$R^2=.00, Adj.R^2=.00$ $F=.71$	
2단계						
학업동기	.02	.02	.01	.03	.02	.02
학업성취만족도	.11***	.02	.13***	.02	.04	.02
성취효능감	.22***	.03	.24***	.04	.11**	.03
진로확실성	.06*	.02	.07*	.02	.02	.02
친구관계	.03	.02	.02	.03	.04	.02
사회효능감	.19***	.02	.16***	.03	.16***	.02
대학만족	.23***	.02	.26***	.03	.08*	.02
	$R^2=.31, Adj.R^2=.30$ $F=57.61***, \Delta R^2=.30***$		$R^2=.33, Adj.R^2=.33$ $F=64.41***, \Delta R^2=.32***$		$R^2=.09, Adj.R^2=.08$ $F=12.91***, \Delta R^2=.09***$	
3단계						
자기수용	.35***	.03	.42***	.04	.11*	.03
환경통제	.11**	.03	.15***	.04	.00	.03
긍정적 대인관계	.02	.03	.01	.04	.03	.03
자율성	.01	.03	.01	.04	.00	.03
개인적 성장	-.02	.03	-.03	.04	.03	.03
삶의 목적	.05	.03	.04	.04	.03	.03
	$R^2=.39, Adj.R^2=.39$ $F=47.23***, \Delta R^2=.08***$		$R^2=.45, Adj.R^2=.44$ $F=59.34***, \Delta R^2=.11***$		$R^2=.10, Adj.R^2=.09$ $F=8.22***, \Delta R^2=.01^+$	

주. + $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

에는 자기수용과 환경통제가 높을수록 주관적 안녕감이 높게 나타났다. 전체적으로 1단계에 추가하여 개인적/심리적 변인을 2단계로 투입하였을 때 주관적 안녕감을 설명하는 변량은

31%(조정된 $R^2=.30$)로서 1단계에 비해 30%의 통계적으로 유의한 증분을 보였다. 마지막 3 단계에서 심리적 안녕감의 요인들을 투입하였을 때, 8%의 유의한 증분을 보였다.

주관적 안녕감을 인지적 안녕감과 정서적 안녕감으로 구분하여 보았을 때, 인지적 안녕감은 주관적 안녕감과 대체로 비슷한 경향을 보였고, 정서적 안녕감을 설명하는 요인으로 는, 성취효능감과 사회효능감, 그리고 대학에 대한 만족이 높을수록 더 긍정적인 방향의 정서를 많이 느꼈고, 심리적 안녕감 가운데에는 자기수용만이 주관적 안녕감을 유의하게 설명 하였으며 지역에 따른 차이는 없었다.

결론적으로, 주관적 안녕감에 관하여 1단계에서 지역, 2단계에서 학업동기, 학업성취만족도, 성취효능감, 진로확실성, 친구관계, 사회효능감, 대학만족, 3단계에서 자기수용, 환경통제, 긍정적 대인관계, 자율성, 개인적 성장, 삶의 목적을 모두 투입한 결과로 주관적 안녕감의 39.3%(조정된 $R^2=.39$)를 설명했고, 인지적 안녕감의 44.6%(조정된 $R^2=.44$), 정서적 안녕감의 10.1%(조정된 $R^2=.09$)를 설명하였다. 전체적으로 대학생의 주관적 안녕감으로 측정된 행복을 설명하는데 있어서 효능감이 중요하고, 대학만족도 역시 정적으로 관련되었다. 또한 행복을 추구하기 위한 상담의 이차적 목표 달성과 관련될 수 있다고 보아서 관심을 두었던 자기수용, 환경통제력, 긍정적 대인관계, 자율적 행동, 삶의 목적, 성장욕구라는 심리적 안녕감 요인들 가운데에는 주관적 안녕감, 인지적 안녕감, 및 정서적 안녕감의 세 요인에 걸쳐 자아수용이 일관되게 중요했고, 환경통제는 주관적 안녕감과 인지적 안녕감에서만 유의했다.

주관적 안녕감 고/저 집단에서 자기 수용에 영향을 미치는 개인적/심리적 변인들

선행 결과에서 주관적 안녕감에 영향을 미

치는 중요한 변인 가운데 상담의 이차목표에 해당될 수 있는 자기 수용의 중요성을 살펴볼 수 있었다. 이에 따라 자아수용이 향상되는데 중요한 개인적/심리적 변인들을 확인하고 주관적 안녕감 고저 집단에서 자아수용을 설명하는 개인적/심리적 변인의 효과를 살펴보았다. 이 때 주관적 안녕감의 중앙치를 기준으로 주관적 안녕감이 높은 집단과 낮은 집단을 구분하였고, 이 때 주관적 안녕감이 높은 집단은 580명, 낮은 집단은 620명으로, 낮은 집단(51.7%)의 비율이 약간 더 높았다. 앞선 분석과 마찬가지로 위계적 회귀분석의 1단계에서 지역 구분을 넣고, 2단계에 개인적/심리적 변인들을 투입하였다. 그 결과는 표 3에 제시하였다.

먼저 주관적 안녕감이 높은 집단에서 지역의 효과가 유의했고, 자아수용을 가장 많이 설명하는 개인적/심리적 변인은 성취효능감이었으며, 이어서 대학만족, 친구관계, 학업성취만족도, 사회효능감의 순으로 중요했다. 학업동기는 미약했지만 부적으로 유의했고 진로확실성은 영향을 미치지 않았다. 이러한 변인들은 전체적으로 주관적 안녕감이 높은 사람들의 자아수용의 46.0%(조정된 $R^2=.45$)를 설명했고, 1단계에 비해 45%의 통계적으로 유의한 증분을 보였다.

주관적 안녕감이 낮은 집단에서 지역에 따른 효과는 주관적 안녕감이 높을 때보다 더 현저해서 주관적 안녕감이 낮을 때는 소속 지역이 수도권인지 지방인지에 따라 자아수용의 차이가 더 명확해졌다. 또한 자아수용을 가장 많이 설명하는 개인적/심리적 변인 가운데 가장 중요한 변인은 성취효능감이었고, 이어서 대학만족, 사회효능감, 진로확실성, 친구관계, 학업성취만족도의 순으로 중요했으며, 학업동

표 3. 주관적 안녕감 고/저 집단에서 자기 수용에 영향을 미치는 개인적/심리적 요인

모델	주관적 안녕감 고		주관적 안녕감 저		전체	
	β	표준오차	β	표준오차	β	표준오차
1단계						
지역	-.10*	.08	-.22***	.07	-.17***	.06
	$R^2=.01, Adj.R^2=.01$ $F=5.04^*$		$R^2=.05, Adj.R^2=.05$ $F=28.04^{***}$		$R^2=.03, Adj.R^2=.03$ $F=31.70^{***}$	
2단계						
학업동기	-.09*	.03	-.04	.03	-.06*	.02
학업성취만족도	.15***	.02	.10**	.02	.13***	.02
성취효능감	.41***	.04	.37***	.04	.42***	.03
진로확실성	.04	.02	.12**	.02	.08***	.02
친구관계	.15***	.03	.11**	.03	.12***	.02
사회효능감	.12**	.03	.14***	.03	.14***	.02
대학만족	.23***	.03	.17***	.03	.21***	.02
	$R^2=.46, Adj.R^2=.45$ $F=54.49^{***}, \Delta R^2=.45^{***}$		$R^2=.41, Adj.R^2=.40$ $F=46.95^{***}, \Delta R^2=.36^{***}$		$R^2=.54, Adj.R^2=.54$ $F=157.06^{***}, \Delta R^2=.51^{***}$	

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

기는 영향을 미치지 못했다. 이러한 변인들은 전체적으로 주관적 안녕감이 낮은 사람들의 자아수용의 41.2%(조정된 $R^2=.40$)를 설명했고, 2단계는 1단계에 비해 36%의 유의한 증분을 보였다.

전체적으로 볼 때 지역과 주관적 안녕감은 53.9%(조정된 $R^2=.54$)를 설명했고, 2단계는 1단계에 비해 51%의 유의한 증분을 보였으며, 이 때 성취효능감이 자아수용에 미치는 강력한 영향력을 볼 수 있었다. 따라서 대학생을 상담할 때 1차 목표를 달성하면서 성취효능감을 풀어놓아주는 것이 자아수용에 도움이 될 수 있고 이는 2차 목표를 통하여 주관적 안녕감을 향상시키는 역할을 할 것이다. 한편 주

관적 안녕감이 높은 집단에서는 진로확실성이 자아수용에 영향을 미치지 않았고 주관적 안녕감이 낮은 집단에서는 학업동기가 자아수용에 영향을 미치지 않은 차이점이 두드러진다.

논 의

본 연구에서는 실제 상담의 과정과 관련하여 이론 중심적 접근을 벗어나 자료에 기초하여, 대학 상담소에서 대학생의 행복을 증진시키기 위하여 중요한 변인이 무엇인지 알아보고, 자아수용을 향상시키는데 중요한 변인을 확인하고자 하였다. 중요한 연구 결과들에 관

하여 논의하면 다음과 같다: 첫째, 대학생의 학업/진로와 대인 관계에 관련한 심리적 변인들, 대학만족 정도, 및 심리적 안녕감 요인들이 주관적 안녕감을 예언하는 중다회귀분석 결과, 주관적 안녕감, 인지적 안녕감, 정서적 안녕감에 대하여 공통적으로 유의한 변인으로 성취효능감, 사회효능감, 대학만족, 자기수용이 유의했다. 상대적인 설명강도로 살펴볼 때, 이 가운데 가장 강력한 요인은 자기수용이었다.

본 연구에서 개인적/심리적 변인들을 통제하고 자기수용이 주관적 안녕감을 설명하는 단일 설명량은 33%였는데, 이는 변인에 대한 정보 없이 보편적으로 변인에 대한 이해를 하는데 중요하게 생각되곤 하는 인구통계학적 변인의 설명량과 비교할 때, 예를 들면 Diener (1984)의 연구에서 인구통계학적 변인들을 모두 합쳐서 삶의 질을 설명하는 총 변량이 약 15%였던 점을 고려하면, 단일 요인으로서 매우 큰 설명량이라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 단일한 상담이론에 근거한 접근이 아니라 통계적 분석의 결과라는 점에서 더 의의가 있다. 이러한 결과에 따르면 대학생 상담에서 대학생의 주관적 안녕감으로 개념화된 행복감을 향상시키기 위해 가장 중요한 심리적 안녕감 요인은, 지금 현재의 자신에 만족하는 정도에 해당하는 ‘자기수용’이라는 점을 알 수 있다.

이러한 연구의 결과는 심리적 안녕감을 예측변인으로, 주관적 안녕감을 준거변인으로 하여 설명력을 알아본 결과에서 자기수용과 환경 통제력의 설명력이 두드러졌던 선행 연구 결과들(Ryff, 1989, 김혜원, 김명소, 2000, 김명소 등, 2001)과 일관되는 점이 있다. 본 연구에서는 대학생만을 대상으로 하여 상담의 일차목표로 도와줄 수 있는 개인적/심리적 변

인들을 통제된 후에도 자기수용과 환경통제력이 유의한 변인으로 나타났고 특히 자기수용의 효과가 두드러져서 상담의 이차목표로서 자기수용의 효과를 더욱 명확히 알 수 있다는 점이 의미가 있다. McCandless(1963, 이정민, 2009에서 재인용)는 자기수용이 높은 사람은 자신을 정확하게 바라볼 수 있고 자신의 모습 전부가 자신이 되고 싶어 하는 모습일 수는 없다는 현실에 직면할 수 있으면서도 행복하고 창조적으로 사는 사람이라고 보았다. 따라서 상담을 통하여 현재 있는 모습 그대로를 수용하도록 도와줄 때 상담의 효과가 공고해질 수 있으리라고 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 주관적 안녕감이 높은 학생들과 낮은 학생들을 구분하여 각 집단에서 자기수용에 대한 설명량을 살펴보았다. 이 가운데 주관적 안녕감이 낮은 학생들을 대상으로 분석한 결과를 보면 먼저 주관적 안녕감이 높은 학생들에 비해 지역에 따른 차이가 더 중요했다. 또한 주관적 안녕감이 높거나 낮은 데에 관계없이 성취효능감이 가장 강하게 영향을 미쳤으므로 자기수용과 관련하여 학업성취만족도나 학업동기보다 성취효능감, 즉 성취와 관련하여 할 수 있다는 신념이 자기수용과 강하게 관련됨을 알 수 있고, 이는 상담에 시사하는 바가 크다.

한편 비교적 주관적 안녕감이 낮은 학생들에게 있어서는 진로확실성이 자기수용에 중요했으나 주관적 안녕감이 높은 학생들 집단에서는 진로 확실성이 영향을 미치지 않았다. 이는 이미 비교적 행복한 대학생들에게 있어서는 진로가 확실하지 않아도 행복할 수 있다는 의미이고 아마 이들은 어떤 진로를 택하게 되든지 행복할 수 있다고 생각할 수도 있을 것이다. 반면 비교적 주관적 안녕감이 더 낮

은 대학생들은 진로가 확실할수록 행복하게 느낀다는 의미이므로, 이들은 미래 진로에 대한 안정을 추구할 때 더 행복을 느낀다고 생각된다. 그러나 이러한 해석에 대해서는 상담의 과정을 다루는 추후 연구를 통하여 검증될 필요가 있을 것이다. 또한 주관적 안녕감이 높은 집단에서 .05수준이지만 학업동기가 부적으로 유의했다. 즉 학업동기가 높으면 의외로 자기수용이 낮을 수 있다는 의미인데, 이는 과도한 학업 성취의 추구가 자기수용에는 오히려 역효과를 낼 수도 있다는 점을 시사한다고 생각된다.

셋째, 본 연구에서 다룬 대학생들의 대인관계의 측면과 관련하여, 개인적/심리적 변인으로 사용된 친구관계 변인의 설명량을 볼 때 일관되게 중요하지 않았고, 심리적 안녕감의 요인인 긍정적 대인관계 요인도 전체 자료에서 모두 유의하지 않았다. 이는 청소년들이 또래 문화를 중시한다는 점과 우리나라가 집단주의 문화인 점에 비추어 볼 때 의외일 수 있으나, 연령에 따른 심리적 안녕감과 주관적 안녕감의 차이를 알아 본 김명소 등(2001)의 자료에서 60대에는 긍정적 대인관계가 중요한 요인이었으나 20대에는 자기수용과 환경통제력이 중요했던 점과 일관된다. 즉 대학생들은 현재의 삶에서 관계 자체보다는 자기 자신 및 환경에 대한 통제감을 중요시하고, 관계에 관련해서 관계의 현재 상황보다 관계에 대한 효능감, 즉 자신이 하고자 하면 관계를 잘 맺을 수 있다는 신념을 더 중요시함을 알 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 긍정심리학의 관점에서 대학생의 행복 증진 상담을 위하여 행복과 관련한 선행 연구들에 근거하여, 대학생의 생활에서 중요한 변인들을 알아본 점에 의의가 있다. 둘째, 개인적/심리적

변인들을 통제하고 심리적 안녕감 요인을 추가하여 그 가운데 중요한 변인을 알아본 결과에서 자기수용의 중요성을 알 수 있었고, 이는 대학생을 대상으로 한 행복 증진을 위한 상담 과정에서 자기수용이 매우 필요한 요인임을 시사한다. 셋째, 주관적 안녕감이 높을 때와 낮을 때 모두 자기수용에 성취효능감이 가장 중요한 영향을 미쳤다. 또한 주관적 안녕감이 비교적 높을 때는 진로 확실성은 자기수용에 영향을 미치지 못했다는 점을 밝힌 데 의의가 있다.

그러나 본 연구의 중요한 한계 가운데 하나는, 심리적 안녕감 요인들을 행복 증진 요인으로 압축하여 개념화하고 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이라는 개념에 근거한 연구 도구를 사용하였으며 이를 내담자의 ‘사적 경험 세계’가 중요한 상담 장면에서 적용하려고 하는데서 생길 수 있는 단순화의 오류 가능성이 있다. 이러한 한계를 뛰어넘기 위하여, 추후 연구에서는 실제 상담 장면에서 자기수용의 효과성을 알아보는 것과 함께 질적 연구의 보완이 필요하다. 또한 본 연구는 조사연구이면서 종단 연구가 아니므로, 회귀분석을 통하여 인과관계를 유추하는 데는 한계가 있을 수 있다. 좀 더 엄밀한 인과관계 결론을 위하여 종단연구 및 요인을 미분화한 실험연구가 보완될 필요가 있을 것이다.

또한 본 연구에서 친구관계 요인의 설명량이 적은 이유가 대학생의 인간관계 전반보다 친구 관계에 초점을 두었기 때문일 수 있다. 추후 연구에서는 대인 관계 요인으로 좀 더 확장하여 연구할 필요가 있다. 예를 들면, 가족 관계, 이성 관계 등이 대학생에게 중요한 변인으로 생각된다. 전경숙, 정태연(2009)의 고등학생 대상 연구에서 가족 관계가 중요하게

나왔으나, 대학생을 대상으로 한 한덕웅 등 (1993)의 연구에서는 그렇지 않아서 본 연구에서는 포함시키지 않았으나, 향후에는 더 포함 시켜서 연구하여 대인관계 요인의 설명력이 더 확장되는지 확인 할 수 있겠다.

또한 본 연구에서는 대학생의 개인적/심리적 변인들을 정신분석적인 기반에서 '일'과 '관계'로 정리하고 선행 연구에 기초하여 대학생에게 중요한 몇몇 변인들로 알아보았다. 추후 연구에서는 경제적 요인, 여가, 종교 등 다른 연구(예. 전경숙, 정태연, 2009)에서 중요하게 다룬 다양한 요인들도 고려할 수 있겠다. 그러나 요인을 고려하는 데 있어서 적은 변인을 통해 더 많은 변량을 설명하는 절약적인 모형을 설정하는 것이 중요하다는 점을 숙고해야 할 것이다.

한편 본 연구는 전국 단위의 체계화된 샘플링이 아닌 무선 표집을 하였으므로 사회경제적 배경의 동질성이 보장되지 않는 한계를 지닌다. 추후 연구에서는 제주도, 전라도, 및 강원도를 포함한 좀 더 체계화된 샘플링이 필요할 것이다. 또한 본 연구에서는 주관안녕이 높은 집단과 낮은 집단을 중앙값에 따라 분류했는데, 이는 국내 성인을 대상으로 마련한 기준(norm)에 따른 분류가 아닌 통계학에 기초한 임의적 구분일 수 있어서 본 결과의 임상적 적용을 위해서는 별도의 후속연구가 이루어질 필요가 있을 것이다. 또한 본 연구에서는 위계적 모형을 두세 단계로 설정하였고, 개인적/심리적 변인을 2단계에, 심리적 안녕감 요인을 3단계에 추가하였다. 그런데 이를 자세히 살펴보면 심리적 안녕감에 관련하여 이미 구성되어 있는 척도를 사용하여, 2단계의 친구관계와 3단계의 긍정적 대인관계 요인이 내용상 중복되는 면이 있을 수 있다. 추후

연구에서는 이 점을 고려할 필요가 있다. 그러나 본 연구의 결과에서 2단계의 친구 관계와 3단계의 긍정적 대인관계가 모두 중요한 변인으로 나타나지 않아서 본 연구의 결과 해석에는 무리가 없다.

본 연구의 결과를 기초로, 추후에 이루어지는 대학생을 대상으로 한 연구는 긍정적 심리 상담의 방향으로 틀어지고, 대학 상담이 대학생에게 적합한 방식으로 특화될 필요가 있을 것이다. 이를 통하여 대학 상담소에서 긍정적 성과를 얻고 행복을 느끼게 되는 내담자가 많을수록, 우리 사회에서 상담의 필요성과 효과에 대한 인식이 더 빠르게 확산될 수 있으리라 기대된다.

참고문헌

- 강순화, 이은경, 양난미 (2000). 학업우수 및 학업 부진 학생의 학업실태 분석을 통한 대학에서의 학업지원방안에 관한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(2), 221-242.
- 강차연, 박 경 (2001). 대학생들의 애착과 진로발달과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(2), 51-69.
- 권석만 (2008). 긍정심리학, 학지사.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 '바람직한 삶' 구성요인 및 주관적 안녕감과 관계 분석: 남녀차이를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 8(1), 83-97.

- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스(mental fitness)와 긍정 심리치료 (positive psychotherapy). 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼 여성들의 심리적 안녕감의 구조 분석 및 주관적 안녕감과 관계 분석. 한국심리학회지: 여성, 5(1), 27-41.
- 노안영, 강영신 (2003). 성격심리학, 학지사.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교박사학위 청구논문.
- 박병기, 홍승표 (2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. 교육심리연구, 18(3), 159-175.
- 박영신, 김의철 (2009). 심리적, 관계적, 경제적 자원: 한국인의 행복에 어떠한 영향을 미치는가?. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 95-132.
- 원두리 (편집 중). 자기 개념, 정신건강(가제). 서울: 학지사.
- 원준재 (2006). 전국대학(교) 학생생활상담소의 상담영역별 운영실태 및 발전방안 -개인 상담을 중심으로-. 동계 학술대회논문집, 35-51.
- 이창호, 정남운, 조성호 (1999). 상담심리학의 기초. 서울: 학지사.
- 이정민 (2009). 자기에와 공격성의 관계에서 자기 수용의 조절효과. 이화여대 석사학위 청구 논문.
- 이형득 (1983). 인간관계 훈련의 실제. 중앙적성출판부.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희 (2002). 집단상담. 서울: 중앙적성출판사.
- 전경숙, 정태연 (2009). 한국 청소년의 행복을 결정하는 요인들. 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 133-153.
- 전국대학(교) 학생생활연구소 협의회 (2006). 2006년 동계학술대회.
- 정 민, 노안영 (2002). 생활양식과 대학생 생활 적응과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(2), 375-387.
- 정 민, 노안영 (2006). 대학생들의 인생과제를 중심으로 한 생활양식 검사의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 547-567.
- 탁진국, 한덕웅 (1993). 생활사건, 자기 효능성 및 대처 양식에 따른 부적응 효과의 인과적 모형 검증. 학생지도연구, 10, 36-56.
- 한덕웅, 전경구, 이창호 (1991). 한국 대학의 생활환경 변화와 대학생 생활 적응. 학생지도연구, 9, 5-170.
- 한덕웅, 전경구, 탁진국, 이창호, 이건효 (1993). 대학생 생활 부적응의 영향 요인과 영향 과정: 생활 부적응에 영향을 미치는 생활 사건과 개인차 변인. 학생지도연구, 10, 1-35.
- 한덕웅, 표승연 (2002). 정서 경험에 따른 주관적 안녕, 건강지각 및 신체 질병의 예측. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 403-427.
- Argyle, J. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Taylor & Francis Inc.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Blustein, D. L. (1989). The role of career exploration in the decision making of college students. *Journal of College Student Development*, 30, 111-117.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being,

- Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haveland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.325-414). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Larsen, R. J. (2000). The experience of emotional well-being. In M. Lewis, & J. M. Haveland (Eds.), *Handbook of emotions*. HY: Guilford Press.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levine, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency: Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1253-1265.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Emmons, R. A. & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Rogers, C. (2006). 카운슬링의 이론과 실제.(한승호, 한성렬 역). 서울: 학지사.(원전은 1998년에 출판).
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

원고접수일 : 2010. 03. 17

수정원고접수일 : 2010. 05. 26

게재결정일 : 2010. 08. 13

Correlates of Happiness and Self-Acceptance Promotion in College Counselling

Keum-mi Kim

Sungkyunkwan University

The purpose of this study was to investigate variables which were related with the improvement of happiness(i.e., subjective well-being) in college student. A sample of 1,200 college students in Seoul and two other districts was recruited. Results using hierarchical regression analyses showed that various personal/psychological variables(e.g., academic motivation, academic achievement, achievement efficacy, career certainty, interpersonal relation, social efficacy, and school satisfaction) were associated with subjective well-being. Self-acceptance and environmental mastery in psychological well-being was also related with subjective well-being. Those variables explained 39.3% of the variances of the subjective well-being. Especially relative importance of self-acceptance was remarkable. Further analysis on self-acceptance exhibited that personal/psychological variables accounted for 46.0% and 41.2% of variances of the self-acceptance in high and low subjective well-being groups. Achievement efficacy was important to self-acceptance in the both high and low subjective well-being groups. Implications of the findings to college counseling and future directions are discussed.

Key words : Happiness, subjective well-being, psychological well-being, self-acceptance, achievement efficacy