

성장적 스트레스마인드셋이 진로몰입에 미치는 영향: 진로탐색을 통한 사회비교경향성의 조절된 매개효과*

이 민 영¹⁾

하 규 영^{2)*}

¹⁾순천향대학교 청소년교육·상담학과

²⁾광운대학교 산업심리학과

본 연구는 성장적 스트레스마인드셋이 진로탐색을 매개로 진로몰입에 미치는 영향력을 알아보고, 이들의 종단적 관계에 대한 사회비교경향성의 조절효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생과 대학원생 215명을 대상으로 두 차례에 걸친 설문이 실시되었으며, 수집된 자료는 SPSS Process Macro를 활용하여 분석되었다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계는 진로탐색 변화량에 의해 완전매개되었으며, 이들 관계에서 성별과 학년은 유의한 영향을 미치지 못했다. 둘째, 사회비교경향성 변화량의 조절효과는 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로탐색 변화량의 관계, 진로탐색 변화량과 진로몰입 변화량의 관계 모두에서 유의하였다. 그러나 조절변인 수준에 따른 유의성 검증 결과, 사회비교경향성이 많이 감소하는 집단에서는 조절효과가 유의하지 않았다. 셋째, 변인들 간의 종단적 완전매개효과는 사회비교경향성 변화량이 약간 감소하거나 증가하는 집단에서만 유의하였다. 이러한 결과는 그동안 주로 개인의 인지, 정서, 행동에 대한 위협요인으로 다루어져 온 사회비교경향성이 성장적 스트레스마인드셋의 변화를 수반할 경우 진로정체감 발달을 위한 자원으로 작용할 수 있다는 가능성을 제시한다. 나아가 개인이 갖고 있는 스트레스에 대한 속성 및 관점을 변화시키는 것과 함께 진로정체감 지위 발달을 위한 진로탐색 촉진의 중요성을 강조한다. 위의 연구 결과를 바탕으로 진로상담 및 진로교육 장면에서의 사회비교경향성과 성장적 스트레스마인드셋에 대한 논의를 제시하였다.

주요어 : 사회비교경향성, 성장적스트레스마인드셋, 진로탐색, 진로몰입

* 본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.

† 교신저자: 하규영, 광운대학교 산업심리학과, (01891) 서울특별시 노원구 광운로 27-15, E-mail: stella1221@kw.ac.kr



© 2024, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

진로발달은 인간의 일생동안 계속되며 (Peterson, Sampson, & Reardon, 1996), 이 과정에서 우리는 진로정체감(vocational identity)의 발달을 경험한다. 진로정체감의 발달이란 '나'에 대한 이해를 기초로 스스로에게 적합한 일이 무엇인지를 찾아가는 과정이다(이보라, 정지희, 이정림, 2014). 특히 사회진출을 앞두고 있는 후기청소년기는 진로를 탐색하고 선택해야 하는 중요한 시기이므로(Super, 1980, 1990), 이 시기에 속하는 대학생 및 대학원생의 진로문제는 생애 어느 시기보다 더 특별한 의미를 가진다 하겠다(Guay, Billette, & Marchand, 2006). 그러나 우리나라 대학생이 경험하는 스트레스 1위로 10년 이상 '진로 및 취업' 문제가 언급되고 있는 것과 달리(서강대학교 학생생활상담연구소, 2017), 한국경제연구원(2021)에 따르면 적극적인 진로준비행동을 하지 않는 대학생이 전체의 약 64%에 이르는 것으로 나타났다. 실제로 많은 대학생들이 진로준비행동과 관련한 여러 가지 어려움을 보고하고 있으며(이제경, 선혜연, 김선경, 2012), 이로 인해 졸업에 임박하여 진로 관련 결정을 내린다거나, 취업 이후에도 잦은 이직 및 전직문제를 경험하고 있는 것으로 보인다(김정희, 2015). 2023년 발표된 한 보도자료에 의하면, 졸업을 앞둔 대학 3,4학년 중 54.7%가 취업 및 진로에 도움을 얻기 위한 방도로 대학원 진학을 고려하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 대학생 뿐만 아니라 대학원생 중 상당수 역시 진로와 관련된 고민으로부터 자유롭지 않을 가능성을 시사한다(신승희, 2023.01.06.). 실제로 서울대 대학생생활문화원에 따르면, 대학원생들의 가장 큰 고민 역시 진로문제였으며(정승주, 2014.09.16.), 최다 불만사항은 '학교의 진로지원 부재'로 나타났다(이정원, 2012.04.15.). 또한 2020년 연세대 대학원 실태조사에 의하면(연세대학교 58대 대학원 총학생회, 2020), 진로에 대한 불안감을 느끼는 사람은 전체 응답자의 93%였으나 이 중 56% 이상이 교내 진로지원이 충분하지 않다고 응답하였다. 마찬가지로 코로나 시기 대학생 및 대학원

생의 심리·정서 지원을 위한 연구보고에서도 대학생 대비 대학원생의 심리적 어려움 호소비율이 더 큰 것으로 나타나(각각 30.8%, 33.2%; 한국대학교육협의회, 2021), 진로문제와 관련해서는 대학생 뿐만 아니라 대학원생 또한 어려움을 겪고 있는 것으로 보는 것이 더 타당하다 하겠다.

이처럼 인생의 중요한 문제이면서도 어려운 숙제인 진로는 자연스레 인간에게 스트레스를 유발한다(김민정, 양현정, 2015; 이현림, 김순미, 천미숙, 최숙경, 2008). 또한 개인의 진로 관련 활동에서 성공과 실패는 필연적이라 할 수 있는데, 동일한 실패를 경험하고도 개인마다 진로준비행동에 차이가 나는 이유는 마인드셋(mindset)으로 설명될 수 있다(김혜미, 최아론, 2022). 마인드셋은 자신의 환경과 경험을 효과적인 방식으로 이해하고, 어떤 정보를 선택할 것인가의 지표가 되어주는 개인의 정신적인 틀을 의미한다(Crum, Salovey, & Achor, 2013). 마인드셋은 우리가 경험하는 사건을 판단 및 평가(Gollwitzer, 1999; Taylor & Gollwitzer, 1995)하는 것뿐만 아니라 특정 행동을 하게 만드는 동기를 유발하므로(Liberman, Samuels, & Ross, 2004), 개인의 성취 수준 향상과 목표를 지속적으로 추구하는 데 영향을 미치는 가장 중요한 변수 중 하나로 알려져 있다(Song, Kim, & Bong, 2020). 즉, 사회진출전환기의 후기청소년들이 어떤 마인드셋을 지니는가에 따라 진로준비행동이 촉진될 수 있기 때문에(김혜미, 최아론, 2022), 본 연구에서는 진로스트레스가 발생할 수 있는 상황에서의 마인드셋의 효과에 대해 알아보고자 한다.

한편 Festinger(1954)의 사회비교이론에 의하면, 사람들은 중요하면서도 불확실한 선택 상황에서 불확실성을 줄이기 위한 대처전략으로 사회비교를 활용한다. 이러한 사회비교는 자신이 중요하다고 생각하는 영역 중심으로 일어나는 경향이 있는데(Lyubomirsky & Ross, 1997), 상술했듯 대학원생을 포함하여 한국 대학생들이 진로문제를

가장 큰 고민으로 일관되게 보고해온 점(서강대학교 학생생활상담연구소, 2017)을 고려한다면 대학생과 대학원생의 사회비교경향성은 진로준비 및 결정과정에서도 두드러질 것으로 보인다(김나래, 이기학, 2012). COVID-19 이후 직업세계 전반에 걸친 불확실성과 정체성의 위기가 급증한 시대상황을 고려할 때(이민영, 2021), 사회진출전환기 후기청소년의 진로준비행동을 촉진하는 기제가 무엇인지를 밝히는 것은 매우 중요한 문제라 할 수 있다. 이 중 진로준비행동은 자신과 직업세계에 관한 정보를 수집하고 필요한 도구를 갖추며, 설정된 목표를 달성하기 위해 실천적인 노력을 하는 행위 등을 의미하므로(김봉환, 1997), 본 연구에서는 대표적인 진로준비행동으로 진로정체감 발달의 두 축인 진로탐색과 진로몰입에 초점을 맞추고자 한다. 이는 우선 진로정체감이 진로의사결정과정의 필수적인 변인이다(Harren, 1979), 진로준비행동 수행에 있어 기본적으로 갖추어야 할 변인(김미주, 2010; 김봉환, 1997)으로 제시되고 있기 때문이다. 또한 진로준비행동은 진로탐색과 진로관여행동 등을 모두 포괄하는 개념인데(조영아, 정지은, 2017), 진로탐색이 진로몰입의 선행조건임을 밝힌 다수의 연구(김지근, 이기학, 2011; Kim, Lee, & Yang, 2023; Harren, 1979; Marcia, 1966; Super, 1953)를 고려하면 이들을 구분하여 접근하는 것이 더 타당할 것으로 보인다. 즉, 본 연구는 국내 대학생 및 대학원생들을 대상으로 이들의 성장적 스트레스마인드셋과 진로탐색 및 진로몰입 간의 관계를 구체적으로 확인하고자 한다. 또한 이들 관계가 사회비교경향성에 의해 조절될 수 있는지, 있다면 개인차에 따라 다르게 설명될 수 있는 부분들이 있는지 검증해볼 것이다. 이를 통해 사회진출전환기에 있는 대학생 및 대학원생들의 진로탐색 및 몰입 촉진을 위한 개입 방안과 그 이론적 근거를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

성장적 스트레스마인드셋과 진로탐색 및 진로몰입

진로 관련 과업들은 그 자체로 많은 스트레스를 유발하지만(이현림 외, 2008), 이것이 어느 정도의 스트레스원으로 작용하는지에 대해서는 개인차가 존재한다(김민정, 양현정, 2015). 스트레스는 해당 사건 자체보다는, 그 사건에 대한 개인의 평가에 의해 달라지기 때문이다(Lazarus & Folkman, 1984; Yap & Tong, 2009). 이처럼 일련의 스트레스 상황에서 개인마다 진로준비행동에 차이가 나는 이유는 마인드셋(mindset)으로 설명될 수 있다(김혜미, 최아론, 2022). 상술했듯 마인드셋은 어떠한 행동을 하게 만드는 동기를 유발한다는 점에서(Liberman et al., 2004), 개인의 성취 수준 향상과 목표를 지속적으로 추구하게끔 하는 데에 영향을 미치는 가장 중요한 변수 중 하나로 알려져 있다(Song et al., 2020). 실제로 특정 상황에 대한 인지적 관점은 개인의 반응을 결정하는데(김예진, 2015), 일례로 노화, 다이어트, 운동, 지능 등 건강과 관련한 다양한 영역에서의 마인드셋의 차이가 신체적 반응의 차이를 불러온 것으로 보고되었다(Aronson, Fried & Good, 2002; Crum, Corbin, Brownell, & Salovey, 2011; Crum & Langer, 2007; Levy & Myers, 2004). 구체적으로 노화에 대해 부정적인 마인드셋을 가진 사람들은 심혈관 기능이 감소하였고, 자신의 업무를 '좋은 운동'이라고 생각한 직장인들은 업무 과정에서 운동 효과를 느끼며 체중이 감소하였다. 특정음식(밀크셰이크)을 고열량으로 지각한 사람들은 식욕 촉진 호르몬이 급격하게 저하되는 것으로 보고하였고, 자신의 지능이 변화할 수 있다는 마인드셋을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 학업에 더 큰 가치를 두고 더 열심히 공부한 끝에 보다 우수한 성적을 거두었다. 이는 곧 마인드셋이 개인의 주관적 판단에 따라 행동 및 신체적 반응을 결정함을 보여준 사례들이라 할 수 있는데, 스트레스 영역에도 같은 원리로 적용될 수 있다(김예진, 2015). 실제로 마인드셋은 진로장벽과 같은 진로

관련 어려움의 극복과 밀접한 관련이 있는 변인 중 하나인 것으로 나타났다(김한결, 정현희, 2022).

스트레스에 영향을 미치는 새로운 변인으로 스트레스마인드셋을 언급한 Crum과 동료들(2013)은 스트레스마인드셋을 '개인이 스트레스에 귀인하고 기대하는 인지적 관점'이라고 정의하였다. 스트레스마인드셋은 스트레스 전반에 대한 일종의 도식(schema)으로 특정 스트레스 상황에 대한 판단이 아닌 일반적인 스트레스 속성에 관한 평가이며(김예진, 2015), 스트레스 사건이 개인의 건강이나 수행, 성숙의 측면에서 긍정적인 영향을 미칠 것이라고 믿는 성장적 관점의 스트레스마인드셋(stress-is-enhancing)과 부정적인 결과를 가져올 것이라고 믿는 퇴보적 관점의 스트레스마인드셋(stress-is-debilitating)으로 구분될 수 있다(Crum et al., 2013).

이러한 스트레스마인드셋의 개념을 진로정체감의 두 축인 진로탐색 및 진로몰입과 연결시켜 본다면, 진로 관련 스트레스와 진로준비행동의 관계에 대해 상반된 결과를 내놓은 선행연구들을 보다 잘 이해할 수 있을 것으로 보인다. 실제로 진로스트레스는 대학생의 진로발달에 긍정적 또는 부정적 영향을 미칠 수 있는 가능성이 모두 존재하는 것으로 알려져 있는데(안윤정, 서지윤, 2013), 이는 대학생의 진로 및 취업스트레스가 진로준비행동을 유의하게 저하시킨다는 연구들(이현림 외, 2008; 정재은, 2020; 표은경, 2009)과 진로 및 취업스트레스 경험이 동기를 자극해 오히려 실제적이고 적극적인 진로탐색 등의 진로준비행동을 촉진한다는 연구들(고경필, 심미영, 2014; 김은아, 김남영, 2020; 손진희, 김유진, 2022; 정윤경, 김동심, 2018; Larson & Majors, 1998)이 혼재하기 때문이다. 스트레스마인드셋과 진로탐색 및 몰입 간의 관계를 직접적으로 살펴본 국내외 연구는 거의 전무하나, 대학생을 대상으로 성장마인드셋과 진로준비행동의 정적 상관관계를 보고한 최근의 연구결과(김한결, 정현희, 2022)를 고려해본다면, 진로탐색 및 몰입에

대한 스트레스마인드셋의 영향력을 검증해볼 필요가 있겠다. 동일 수준의 진로 및 취업스트레스에 대해 성장적 또는 퇴보적 관점 중 어떤 스트레스마인드셋을 가졌느냐에 따라 개인의 진로탐색 및 몰입 수준에 차이가 있을 것으로 기대되기 때문이다.

성장적 스트레스마인드셋과 진로몰입 간의 관계에서 진로탐색의 매개효과

일찍이 Erikson(1959)은 진로정체감의 발달이 인간의 전반적인 정체감 형성에 있어 가장 중요하다고 보았으며, 이를 바탕으로 Marcia(1966)는 진로정체감의 발달 모델을 구축하였다. 그는 정체감의 발달지위를 탐색(exploration)과 몰입(commitment)이라는 두 개의 축으로 설명하였는데, 먼저 탐색은 개인의 흥미나 가치관, 신념 등에 대해 탐구함으로써 스스로가 어떤 사람인지 알아보는 과정이다. 사람들은 탐색 과정에서 다양한 시도들을 하며, 이를 통해 자신에게 가장 적합한 것을 검증하는 경험을 한다. 이러한 탐색 과정은 다시 일반적이고 폭넓게 진로정보를 알아보는 전반적 진로탐색(exploration in breadth)과 특정 진로에 대해 깊이 있고 구체적인 정보를 알아보는 심층적 진로탐색(exploration in depth)으로 나뉜다(Luyckx, Goosens, Soenens, Beyers, & Vansteenkiste, 2005; Porfeli, Lee, Vondracek & Weigold, 2011). 다음으로 몰입은 특정한 진로 관련 정체성에 스스로를 동일시하면서, 자신이 생각한 모습과 일치하도록 행동해 나가는 것을 의미한다. 몰입 역시 두 개의 하위 영역으로 나누어볼 수 있는데, 하나는 특정 진로에 대해 어느 정도의 확신을 갖고 접근하는지와 관련된 진로 몰입확신(commitment making)이며, 다른 하나는 자기가 선택한 진로에 어느 정도로 몰입되어 있는지와 관련된 진로 일체감(identification with commitment)이다(Luyckx et al., 2005; Porfeli et al., 2011). 이후 Porfeli와 동료들(2011)은 현대사회의 진로정체감 이해를 위해 제

고(reconsideration) 차원을 새 축으로 추가할 것을 주장하기도 했다.

주목할 점은 이들 중 진로탐색이 구체적인 진로를 결정하는 행동과 그 직업행동에의 몰입을 나타내는 진로발달 과정의 선행조건이라는 점이다(김지근, 이기학, 2011; Harren, 1979; Super, 1953). Marcia(1966) 역시 개인의 진로정체감 성취 상태를 충분한 진로탐색 기간 이후 높은 수준의 몰입이 이루어진 단계로 보았으며, 다른 많은 연구자들도 정체감을 형성하는 과정에서 탐색이 중요한 측면임을 강조해왔다(Erikson, 1959; Skorikov & Vondracek, 2007). 그 밖에도 전반적인 진로탐색은 진로 자기의심을 낮춰 진로몰입을 가능하게 하는 것으로 알려져 있는 등(Kim et al., 2023), 진로탐색은 진로발달 과정을 촉진시키는 중요한 활동으로 여겨지고 있으며(Jepson, 1984), 충분한 진로탐색 과정을 경험한 이들이 더 건강하고 성공적인 진로발달을 경험한다는 보고도 이어지고 있다. 일례로 Werbel(2000)에 의하면, 진로탐색에 더 많은 노력을 기울인 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 훨씬 적극적으로 취업지원행동을 했으며, 그 결과로 더 높은 초봉을 받았음이 확인되었다.

지금까지의 내용을 종합해볼 때, 성장적 스트레스마인드셋은 진로준비행동을 촉진할 가능성이 시사되고, 진로준비행동 중에서도 진로탐색이 진로몰입의 선행조건(김지근, 이기학, 2011; Kim et al., 2023; Harren, 1979; Marcia, 1966; Super, 1953)임을 고려한다면 성장적 스트레스마인드셋이 진로탐색을 촉진하여 진로몰입에 이르는 경로에 대해 검증해볼 필요가 있어 보인다. 특히 성장적 스트레스마인드셋이 진로탐색을 촉진하고 진로탐색이 진로몰입의 선행조건이 되기 위해서는 변인들간의 공변성(covariation)과 선후관계(time order)가 확인될 필요가 있을 것이다. 그러나 횡단적 연구를 통해서는 한 시점에서의 스트레스 마인드셋, 진로탐색, 진로몰입의 관계만을 밝힘으로써 연속적 개념으로서의 진로정체감 발달을 설명하는 것에 한계가 있다. 따라서

일정 시간의 변화에 따른 각 변인들의 변화량 간의 관계를 통해 이들이 함께 변화하는지, 그리고 어떠한 양상을 띠며 변화하는지를 구체적으로 살펴볼 필요가 있을 것으로 생각된다.

특히 본 연구에서 주요변인으로 활용하고자 하는 성장적 스트레스마인드셋과 진로탐색 및 몰입, 사회비교경향성은 모두 교육, 상담, 코칭 등의 개입을 통해 충분히 변화가능한 측면이 있다. 먼저 스트레스마인드셋은 스트레스의 긍정적 또는 부정적 효과를 시사하는 짧은 비디오를 시청하는 식의 간단한 처치만으로도 충분히 변화가능한 것으로 알려져 있으며(Crum et al., 2013), 진로탐색 및 진로몰입 역시 짧은 시간 내에 변화가능하여 대학생과 대학원생을 대상으로 하는 진로 개입 프로그램의 대상으로 자주 활용되고 있고, 잠재전이분석의 대상으로도 활발하게 다루어지고 있다(봉초운, 정운화, 남예지, 홍세희, 2018; 손윤희, 이신혜, 2019). 각 변인들의 변화량 간의 관계를 살펴봄으로써 성장적 스트레스마인드셋이 진로탐색을 촉진하여 진로몰입에 이르는 경로를 검증할 수 있다면, 사회진출 전환기에 있는 대학생 및 대학원생들의 건강한 진로정체감 형성 및 발달을 돕는 이론적 토대를 마련하고 개입의 근거로 삼을 수 있을 것이다.

사회비교경향성의 조절효과

사람들은 타인과 세상에 대한 정보를 접할 때 필연적으로 사회비교를 하는데(Mussweiler, Rüter, & Epstude, 2006), 이러한 사회비교의 방식과 정도에는 개인마다 차이가 있다(양혜승, 김진희, 서미혜, 2014). 이와 관련된 개념인 사회비교경향성(social comparison orientation)은 자신과 타인을 비교하는 개인성향(Gibbons & Buunk, 1999)으로, 개인이 수행하는 과제나 과업에 대한 태도를 포함하여 각종 의사결정에 영향을 미친다(Bandura & Jourden, 1991). 사회비교경향성은 비교에 대한 빈도와 정도를 나타내는 것으로서(양혜승 외, 2014) 사회비교경향성이 높다는 것

은 타인과 나의 능력이나 태도를 자주 비교하며, 이를 스스로를 평가하는 중요한 기준으로 간주한다는 것을 의미한다(김나래, 이기학, 2012).

Festinger(1954)의 사회비교이론에 의하면 사람들은 중요하고 불확실한 선택 상황에 직면할 때, 불확실성을 줄이고자 사회적 맥락 내에서 타인과 비교를 한다. 이와 같은 사회비교는 스스로가 중요하다고 생각하는 영역 중심으로 일어나는 경향이 있는데(Lyubomirsky & Ross, 1997), 많은 대학생과 대학원생들이 가장 큰 고민으로 진로 및 취업문제를 지속적으로 보고하고 있는 점(교육부, 한국직업능력개발원, 2017; 연세대학교 58대 대학원 총학생회, 2020; 이정원, 2012.04.15.)을 고려하면 사회진출전환기에 있는 대학생 및 대학원생의 사회비교경향성은 진로 탐색 및 진로몰입 과정에도 영향을 미칠 것으로 보인다. 예를 들어, 원하는 기업의 적성검사나 면접전형 등을 준비하며 경험하는 스트레스 상황에 적절히 대처하기 위한 전략으로, 다른 지원자들의 자격(스펙)이나 준비수준은 어떠한지 등의 사회비교를 거친 뒤 자신의 상대적 수준을 지각함으로써 다음 진로탐색 또는 진로몰입 단계에 이르는 것이다.

실제로 진로와 관련된 문제는 개인에게 매우 중요하면서도 불확실성이 큰 영역이므로 자연스럽게 사회비교와 연관되어 있다고 볼 수 있다(조아라, 2017). 개인은 사회비교를 통해 불확실한 상황에서의 판단근거가 되는 정보를 얻고자 하는 경향이 있고, 이러한 사회비교경향성은 진로선택과정에도 영향을 미칠 것이기 때문이다(Gibbons & Buunk, 1999; Savickas, 1993). 특히 관계중심적인 자기개념을 지닌 동양에서는 태도나 능력과 같은 개인의 내면화된 특성들보다는 '타인과의 비교'라는 주관적인 평가 기준을 통해 자신의 능력을 평가하려는 경향이 있어(Kanagawa, Cross, & Makus, 2001), 타인 및 사회를 기준으로 진로를 선택하는 경향이 강하다(손은령, 2006). 한국 대학생의 사회비교경향

성은 진로준비 및 결정과정에서 영향을 미친다는 보고(김나래, 이기학, 2012)를 종합적으로 고려해본다면, 진로맥락에서의 사회비교경향성에 대한 활발한 연구가 필요해보이는 대목이다.

이러한 사회비교경향성은 개인이 지닌 비교의 빈도와 정도의 수준에 따라 진로맥락에서 서로 다른 영향력을 나타낼 것으로 예상된다. 사회비교경향성의 조절효과를 밝힌 Michinov와 Michinov(2001)는 사회비교경향성이 현실에서의 불확실성과 자기 자신에 대한 정보 수준에 따라 달라질 수 있다는 점을 전제로, 사회비교경향성 수준이 높은 사람은 자기와 비슷한 사람들 뿐만 아니라 상당히 다른 사람들과의 비교 역시 활발히 하는 모습을 나타내는 반면, 사회비교경향성 수준이 낮은 사람은 자기와 비슷한 사람들과의 비교만을 경험하게 된다는 결과를 제시하였다. 이는 그동안 다수의 연구들에서 제시한 사회비교경향성이 높은 사람들은 자신에 대한 정보가 부족하여 혼란을 겪음으로써 타인과의 잦은 비교를 하게 된다는 관점에서 나아가, 오히려 불확실한 상황에 처한 개인은 사회비교를 통해 다양한 원천으로부터 정보를 얻을 수 있음을 시사하는 결과라고 해석할 수도 있을 것이다. 즉, 사회비교가 타인과의 비교를 통해 정보를 얻고 자신을 평가함으로써 안정감을 얻고자 하는 목적을 지녔다(이민영, 김보영, 2022)는 점을 고려한다면, 단순히 사회비교경향성이 높다고 해서 부정적인 결과를 초래할 것이며 낮다고 해서 긍정적인 결과를 얻을 수 있을 것이라고 해석하는 것은 무리가 있을 것으로 판단된다. 오히려 사회비교를 통해 얼마나 의미있고 다양한 정보를 획득하게 되는가, 즉 타인과의 비교를 통해 자신을 평가할 수 있는 정보적인 측면에 변화가 있는가에 중점을 둘 필요가 있을 것이다. 이와 관련하여 이미 사회비교경향성은 부정적인 측면 뿐만 아니라 긍정적인 측면도 지니고 있음이 보고된 바 있는데(손선경, 2015), 구체적으로 Taylor와 동료들(1990)에 따르면 심리적으로 안정된 사람들은 스트레스 상황에서 문제해결을 위한 정

보를 수집하고 대처하기 위한 전략으로 사회비교를 선택하는 경향이 있으며, 이를 통해 보다 도전적인 과제를 선택하고 실패 후에도 과제를 지속할 수 있는 동기를 부여받게 된다(손선경, 2015). 이는 사회비교경향성은 사회비교의 주체인 개인이 어떠한 심리적 특성을 지니고 있는냐에 따라 서로 다른 영향력을 미칠 수 있음을 시사한다. 비록 사회비교경향성 수준에 따른 진로 정체감 발달의 차이를 밝힌 연구는 거의 전무한 상황이지만, 진로를 탐색하고 결정하는 과정에서 사회비교가 긍정적인 기능을 한다고 밝힌 연구들은 상당수 존재한다. 이들 연구결과(Kim et al., 2023; TenBrook, 2016; 손영미, 박정열, 2020; 윤지은, 강영배, 2018; 조아라, 2017)에 따르면 사회비교를 통해 얻게 되는 정보는 진로결정 상황에서의 불확실성과 모호함을 줄이고 자기이해와 자기평가에 도움을 줌으로써 진로준비행동, 진로결정 등에 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

사회비교경향성은 장시간에 걸쳐 형성되는 개인적 속성으로 쉽게 변화되지 않는다는 약점이 있는 것으로(김경미, 2016) 알려져왔으나, 최근 보고에 따르면 19세 이하일 때 가장 높고, 그 이후에는 60세까지 연령이 증가함에 따라 상당히 감소하는 경향이 관찰되었다(Buunk, Dijkstra, & Bosma, 2020). 이에 Buunk 등(2020)은 사회비교경향성이 평생에 걸쳐 상당히 변하며, 이는 사람들이 다양한 삶의 단계에서 직면하는 경험에 따라 달라질 수 있기 때문이라고 설명하고 있다. 이를 고려해볼 때, 사회비교경향성의 기질 및 성격적 특성이 강하다 하더라도, 이를 진로맥락에서 적절히 사용할 수 있게 하기 위해서는 변화의 가능성에 집중해볼 필요가 있을 것이다. 특히 횡단자료의 한계를 보완한 종단자료를 활용하여 가설을 검증할 경우, 진로탐색 변화량을 통한 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계가 사회비교경향성 변화량 수준에 따라 차이가 있을지까지 검증해볼 수 있어 더욱 의미있다 하겠다. 다만 변화량을 살펴보면 있는데 있어서 주의할 점은 종단연구에서 혼

히 나타나는 천장 효과(ceiling effect)로서 이미 첫 측정 시점에서 충분히 높은 수준을 나타냈을 경우 더 이상 성장할 수 있는 가능성은 낮아질 수밖에 없다. 다시 말해, 이미 사회비교경향성이 높은 학생들의 경우 그렇지 않은 학생들에 비해 변화량의 정도는 적을 가능성이 높고, 따라서 변화량의 많고 적음이 단순히 사회비교경향성 수준의 높고 낮음을 의미하지는 않는다. 본 연구에서 사회비교경향성의 변화량은 타인을 기준으로 한 정보획득의 정도와 빈도가 이전과 비교하여 얼마나 변화하였는가를 의미하게 된다.

이를 토대로 본 연구에서는 성장적 스트레스마인드셋 변화에 따른 진로탐색과 진로몰입의 변화가 사회비교경향성의 변화 정도에 따라 달라질 것이라고 가정하고 이에 대해 탐색해 보고자 한다. 즉, 진로맥락에서의 불확실성으로 인한 혼란을 줄이고 성장하고자 하는 성장적 스트레스마인드셋의 향상은 다양한 정보수집을 토대로 한 자기 자신과 객관적인 상황에 대한 이해의 증가, 즉 사회비교경향성의 증가와 상호작용하여 진로탐색의 정도를 증가시킬 것으로 예상된다. 진로탐색의 증가는 진로에 대한 정보를 수집하고 이를 자신과 관련짓는 이해의 폭의 증가로 고려할 수 있기에 이는 또 다시 사회비교경향성과 상호작용하여 진로에 대한 확신을 갖고 몰입하게 되는 진로몰입의 향상을 이끌 수 있을 것으로 예상된다. 본 연구의 연구가설과 연구모형은 다음과 같다.

연구가설 1. 진로탐색 변화량은 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량 간의 관계를 매개할 것이다.

연구가설 2. 사회비교경향성 변화량은 성장적 스트레스마인드셋 변화량이 진로탐색 변화량에 미치는 영향관계를 조절할 것이다.

연구가설 3. 사회비교경향성 변화량은 진로탐색 변화량이 진로몰입 변화량에 미치는 영향 관계를 조절할 것이다.

연구가설 4. 진로탐색 변화량을 통한 성장적

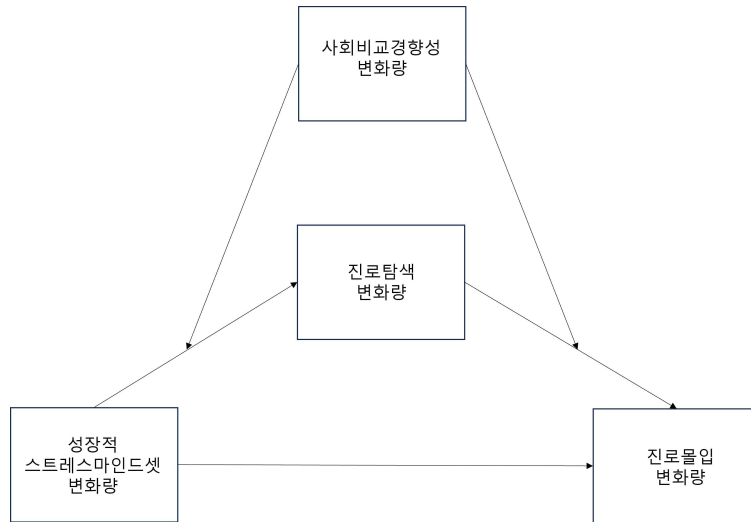


그림 1. 연구모형

스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계는 사회비교경향성 변화량 수준에 따라 차이가 있을 것이다.

방 법

연구대상 및 절차

서울 소재 대학의 대학생 및 대학원생 총 215명(여학생 158명, 73.5%)이 본 연구에 참여하였다. 참여자 모집을 위한 홍보는 대학생과 대학원생들이 즐겨 찾는 온라인 커뮤니티와 학부 및 석사과정 수업 시간을 통해 진행되었으며, 수업을 통한 홍보시 연구에 참여하지 않더라도 학점에 대한 불이익은 없음을 안내하였다. 연구자료 수집은 온라인 설문 링크를 통해 6개월 간격으로 두 차례 진행되었으며, 1차 시기 참여자 중 2차 연구 참여에 동의한 학생들에 한하여 모바일과 이메일을 통한 설문 링크 전송 후 설문이 이루어졌다. 모든 연구 참여자들은 설문조사 시작 전 자발적으로 연구에 참여한다는 점에 동의하였고, 빠뜨린 문항 없이 모든 문항에 응답한

경우에만 본 연구의 참여자로 인정되어 모바일 편의점 상품권을 보상으로 제공받았다. 연구 참여자들의 학년 구성은 학부 3학년(55명, 25.6%)이 가장 많았고 2학년(39명, 18.1%)과 4학년(26명, 12.1%)이 그 뒤를 이었으며, 석사과정생(58명, 27.0%), 졸업예정 또는 수료상태인 학부생(23명, 10.7%), 1학년(4명, 1.9%), 휴학생 등의 기타(10명, 4.7%)도 포함되었다. 연구 참여자들의 전공은 사회과학계열(67명, 31.2%)이 가장 많은 비중을 차지하였고 사범계열(49명, 22.8%), 어문계열(21명, 9.8%), 공학계열(15명, 7.0%), 경영계열(11명, 5.1%) 등이 뒤를 이었다. 본 연구는 서울 소재 대학 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다.

측정도구

성장적 스트레스마인드셋

성장적 스트레스마인드셋 측정을 위해 김예진(2015)이 번안한 Stress Mindset Measure(SMM; Crum et al., 2013)가 사용되었다. 이 척도는 스트레스 특성에 대한 일반적인 신념과 특정 맥락에서의 신념을 구분하여 측정하는데, 본 연구에서

는 ‘다음은 학업 또는 진로 맥락에서 여러분이 경험하는 스트레스에 대한 생각과 관련한 문항들입니다. 여러분의 생각과 일치하는 곳에 표시해주세요.’ 라는 지시문을 제시하고 이에 대해 응답하도록 하였다. 총 8항목 중 홀수 문항은 스트레스에 대한 부정적인 신념(4문항, 예: ‘스트레스는 부정적인 효과를 가져오기에 피해야 하는 것이다’), 짝수 문항은 스트레스에 대한 긍정적인 신념(4문항, 예: ‘스트레스는 긍정적 효과를 가져오기에 활용되어야 하는 것이다’)에 대한 내용으로 구성되어 있으며 0점(매우 동의하지 않는다)부터 4점(매우 동의한다)까지로 측정된다. 현재 이 척도는 임의적 절단점을 설정하거나(김예진, 2015) 총점을 사용하는 등(송보배, 2018) 연구자의 판단에 따라 상이하게 활용되고 있다. 스트레스마인드셋은 개인이 경험하고 있는 스트레스의 양이나 대처방식과는 별개로 스트레스가 지닌 속성 자체에 대한 관점, 즉 스트레스에 대한 도식(Schema)으로서 스트레스를 이해하고 인식하는 포괄적인 개념으로 다루어진다(Crum et al., 2013). 따라서 본 연구에서는 이에 대한 두 가지 관점 즉, 성장적 스트레스마인드셋과 퇴보적 스트레스마인드셋이라는 이론적 틀에 근거하여 스트레스가 수행, 생산성, 건강, 웰빙, 성장 등에 긍정적인 영향을 준다는 믿음인 성장적 마인드셋 측정을 위해 짝수 문항을 활용하였으며 부정적 영향을 준다는 믿음인 퇴보적 스트레스 마인드셋을 측정하는 홀수 문항은 제외하였다. Crum 등(2013)에서의 Cronbach's alpha 값은 .87, 본 연구에서는 1차 시기에서 .83, 2차 시기에서 .87이었다.

진로탐색 및 진로몰입

진로정체감 하위요인 중 진로탐색과 진로몰입을 측정하기 위해 이보라 외(2014)가 타당화한 한국어판 진로정체감 지위 측정도구(Vocational Identity Status Assessment; VISA-K)가 사용되었다. 이 척도는 Profeli 등(2011)에 의해 개발된 기존 척도를 한국의 대학생, 대학원생, 일반인들을 대

상으로 타당화하였으며, 진로탐색(전반적 진로탐색, 심층적 진로탐색), 진로몰입(진로 몰입확신, 진로 일체감), 진로재고(진로 자기의심, 진로유연성) 세 차원으로 구성된다. 각 차원은 각 9문항씩 총 27문항으로 구성되어 있으며 5점 Likert 척도를 통해 측정된다. 본 연구에서는 진로정체감 하위차원 중 진로탐색(9문항, 예: ‘내가 좋아 할만한 다양한 직업들에 대해 알아본다’), 진로몰입(9문항, 예: ‘나에게 가장 적합한 일이 어떠한 일인지 나는 안다’) 차원만이 활용되었다. 이보라 외(2014)에서 진로탐색과 진로몰입의 Cronbach's alpha 값은 .70~.73, .69~.74였으며 본 연구에서는 1차 시기에서 두 차원 모두 .86, 2차 시기에서 진로탐색 .80, 진로몰입 .85로 나타났다.

사회비교경향성

사회비교경향성을 측정하기 위해 최윤희(2003)가 번안한 Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure(INCOM; Gibbons & Buunk, 1999)가 사용되었다. 이 척도는 능력 비교(6문항, 예: ‘내가 일을 잘했는지 알고자 할 때, 다른 사람이 한 것과 내가 한 것을 비교한다’)와 의견 비교(5문항, 예: ‘나는 종종 다양한 의견과 경험을 얻기 위해 다른 사람들과 이야기하는 것을 좋아한다’) 두 가지 차원에 대한 총 11문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 동의하는 정도에 따른 5점 Likert 척도로 측정된다. 사회비교경향성의 하위요인인 능력 비교와 의견 비교를 서로 구분하는 것이 적절하지 않을 수 있다는 선행연구들의 제언(김나래, 이기학, 2012; 전현수, 문민권, 2014)을 고려하여 본 연구에서는 능력 비교와 의견 비교에 대한 모든 문항을 활용하였으며, 점수가 높을수록 전반적인 사회비교경향성이 높음을 뜻한다. Gibbons와 Buuk(1999)에서 모든 문항에 대한 Cronbach's alpha 값은 .83이었으며 본 연구에서는 1차 시기에서 .82, 2차 시기에서 .85로 나타났다.

자료분석

연구자료는 SPSS 21.0과 Process Macro 4.1을 활용하여 분석되었다. 먼저, 변인들의 기술통계와 상관분석이 이루어졌다. 기술통계 분석과 상관분석에는 1차 시기와 2차 시기에서 수집된 자료의 원점수가 활용되었다. 다음으로 Hayes(2013)의 제안에 따라 SPSS Process Macro Model 4번을 설정하여 ‘성장적 스트레스마인드셋-진로탐색-진로몰입’ 세 변인들의 변화량 간의 매개효과를 검증하였다. 변화량이란 2차 시기와 1차 시기에서 측정된 값의 차이를 뜻한다. 마지막으로 SPSS Process Macro Model 58을 설정하여 본 연구에서 검증된 매개모형이 사회비교경향성 변화량에 의해 조절되는지 확인하였다. 매개모형 및 조절된 매개모형 분석에서는 평균이 50점이고 표준편차가 10인 T점수로 자료를 표준화하여 활용하였다. 이는 선행 연구들에서 주효과와 상호작용효과 간의 다중공선성 방지를 위해 평균중심화를 시행하거나(서은영, 탁진국, 2019), 모든 변수를 표준화된 Z점수(최현주, 신혜진, 2018) 또는 T점수(Wan, Hu, & Li, 2023)로 변환하여 사용한 것에 따른다. T점수는 Z점수가 소수점 이하의 값을 취한다는 단점을 보완할 수 있으며 본 연구에서 활용된 변화량에 대한 결과 해석에 있어서 평균 50점 미만일 경우 변화량 감소, 50점 초과일 경우 변화량 증가로 해석될 수 있다. 마지막으로 매개효과, 조절효과 및 조절된 매개효과의 유의성 검증을 위해 95% 신뢰구간에서의 부트스트래핑과 Johnson-Neyman 방법이 활용되었다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구에서 사용된 변인들의 시점별 평균과 표준편차, 시점별 변인간 상관분석, 그리고 변화량 간의 상관분석 결과는 표 1과 같다. 1차 시

기에 비해 2차 시기 변인들의 평균은 전반적으로 감소하는 경향을 보였다. 1차 시기(대각선 아래)와 2차 시기(대각선 위)의 변인간 상관분석에서 가장 높은 정적인 상관값을 나타낸 것은 2차 시기의 성장적 스트레스마인드셋과 진로몰입이었고 1차 시기의 진로탐색과 진로몰입이 그 뒤를 이었으며, 가장 높은 부적인 상관값을 나타낸 것은 2차 시기의 진로몰입과 사회비교경향성인 것으로 나타났다. 변화량 간의 상관분석 결과, 성장적 스트레스마인드셋과 진로탐색, 진로탐색과 진로몰입의 변화량 관계가 가장 높은 상관을 보였다. 사회비교경향성과 성장적 스트레스마인드셋을 제외한 모든 변화량 간의 상관은 유의하였다.

매개효과 검증

본 연구에서 설정한 ‘성장적 스트레스마인드셋 변화량-진로탐색 변화량-진로몰입 변화량’에 대한 매개효과 검증은 SPSS PROCESS Macro Model 4를 통해 진행되었다. 또한 이들 관계에 대한 성별과 학년의 영향력을 확인하기 위해 공변량을 설정한 결과, 이들의 영향력은 모든 경로에서 모두에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 표 2에 제시된 매개효과 분석 및 부트스트래핑을 활용한 간접효과의 유의성 검증 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 우선, 모형 1에서 성장적 스트레스마인드셋 변화량이 진로몰입 변화량에 미치는 영향력과 모형 2에서 성장적 스트레스마인드셋 변화량이 진로탐색 변화량에 미치는 영향력은 모두 유의하였다. 그러나 모형 3에서 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로탐색 변화량을 동시에 투입하였을 때 진로몰입 변화량에 대한 영향력은 진로탐색 변화량에서만 유의하게 나타났으며 성장적 스트레스마인드셋 변화량의 영향력은 더 이상 유의하지 않았다. 이는 진로탐색 변화량이 투입되었을 때 진로몰입 변화량에 대한 성장적 스트레스마인드셋 변화량의 영향력은 직접적이지 않으며 간접

표 1. 시점별 주요변인 기술통계 및 변화량의 상관관계

구분	변인	1차 시기		2차 시기		변화량	
		M	SD	M	SD	M	SD
기술통계	성장적 스트레스마인드셋	1.91	.86	1.85	.69	-.07	.98
	진로탐색	3.77	.64	3.61	.37	-.16	.59
	진로몰입	3.65	.68	3.42	.51	-.23	.51
	사회비교경향성	3.55	.65	3.33	.43	-.22	.53
변인간 상관 관계		1		2		3	
	1. 성장적 스트레스마인드셋	1		.13		.35**	
	2. 진로탐색	.13		1		.16*	
	3. 진로몰입	.20**		.24**		1	
변화량 간의 상관 관계		1		2		3	
	1. 성장적 스트레스마인드셋 변화량	1					
	2. 진로탐색 변화량	.30*		1			
	3. 진로몰입 변화량	.16*		.30**		1	
	4. 사회비교경향성 변화량	.10		.14*		.24**	1

주. ** $P < .01$, * $P < .05$

표 2. 연구모형의 단순매개효과와 부트스트래핑

예측변인	모형 1 : 진로몰입 변화량			모형 2 : 진로탐색 변화량			모형 3 : 진로몰입 변화량		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
성장적 스트레스마인드셋 변화량	.16	.07	2.41*	.30	.07	4.53***	.08	.07	1.18
진로탐색 변화량							.28	.07	4.04***
R^2	.05			.09			.12		
F	3.42*			7.18***			6.82***		
	B		SE	LLCI		ULCI			
총효과	.16		.07	.03		.29			
직접효과	.08		.07	-.05		.21			
간접효과	.08		.07	.02		.15			

주. *** $P < .001$, * $P < .05$

적으로만 작용하게 됨을 뜻한다. 즉, 진로탐색 변화량은 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계를 완전매개하였다. 나아가 간접효과의 유의성 검증을 위해 5,000개의 재추출된 표본을 토대로 95% 신뢰구간에서의 부트스트래핑을 실시하였으며 그 결과, 매개모형에서의 간접효과와 총 효과는 유의하였으나 직접효과는 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하여 유의하지 않은 것으로 확인되었다.

조절된 매개효과 검증

성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계에 대한 진로탐색 변화량의 매개효과를 사회비교경향성 변화량이 조절하는지 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro Model 58을 활용하였으며 그 결과는 표 3에 제시되었다. 조절된 매개효과에 대해 성별과 학년이 공변량으로 설정되었으나 이들의 영향력은 모든 경로에서 유의하지 않아 이후 해석에서는 제외되었다. 우선, 성장적 스트레스마인드셋 변화량은 진로탐색 변화량에 유의한 영향을 미치지 못한 반면 사회비교경향성 변화량은 진로탐색 변화량에 부적인 영향을 미쳤다. 이는 성장적 스트레스마인드셋 변화만으로는 진로탐색의 유의한 변화를

이끌 수 없는 반면 사회비교경향성이 증가할수록 진로탐색 수준은 감소할 수 있음을 의미한다. 그러나 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 사회비교경향성 변화량의 상호작용은 진로탐색 변화량에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이러한 상호작용에 따른 R^2 의 증가량($\Delta R^2=.03, P<.05$) 역시 통계적으로 유의미하였다. 표 4는 조절변수인 사회비교경향성 변화량의 특정 값에서 독립변수인 성장적 스트레스마인드셋 변화량이 종속변수인 진로탐색 변화량에 미치는 영향의 조건부 효과를 나타낸 것으로 이는 -1SD 수준에서만 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 보다 구체적으로 파악하기 위해 Johnson-Neyman 방법으로 사회비교경향성 변화량의 유의미한 범위를 산출한 결과 성장적 스트레스마인드셋 변화량에 따른 진로탐색 변화량의 유의성은 사회비교경향성 변화량 값이 T점수 44.02 이상일 때부터 유의미하였으며 이는 대상자의 73.49%를 차지하였다. 그림 2에는 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로탐색 변화량 관계에 대한 사회비교경향성 변화량의 조절효과가 시각적으로 제시되었다. 이에 따르면 성장적 스트레스마인드셋과 사회비교경향성의 증가폭이 클수록 진로탐색 변화량 역시 높은 수준을 보이는 것으로 확인되었다.

표 3. 조절된 매개효과

	모형 1 : 진로탐색 변화량			모형 2 : 진로몰입 변화량		
	β	SE	t	β	SE	t
성장적 스트레스마인드셋 변화량	-.47	15.65	4.52	.04	.07	.60
진로탐색 변화량				-.31	.25	-1.28
사회비교경향성 변화량	-.64	.29	-2.20*	-.36	.24	-1.48
성장적 스트레스마인드셋 변화량 x 사회비교경향성 변화량	.01	.01	2.64*			
진로탐색 변화량 x 사회비교경향성 변화량				.01	.00	2.39*
R^2		.13			.18	
F		6.44***			7.39***	

표 4. 사회비교경향성 변화량에 따른 성장적 스트레스마인드셋 변화량, 진로탐색 변화량의 조건부 효과 검증

사회비교경향성 변화량	성장적 스트레스마인드셋 변화량					진로탐색 변화량				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-1SD	.10	.10	1.06	-.09	.29	.12	.09	1.47	-.04	.29
M	.25	.07	3.68***	.11	.38	.23	.07	3.50***	.10	.37
+1SD	.39	.08	5.16***	.24	.54	.34	.08	4.47***	.19	.50

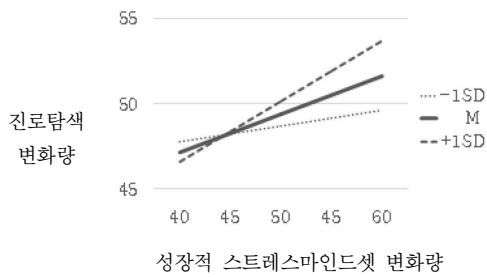


그림 2. 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로탐색 변화량 관계에서 사회비교경향성 변화량의 조절효과

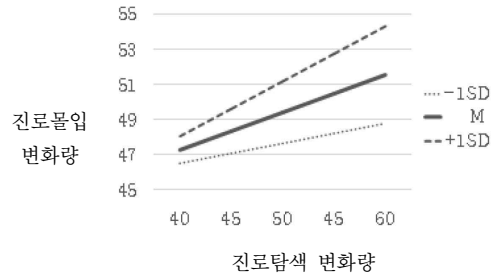


그림 3. 진로탐색 변화량과 진로몰입 변화량 관계에서 사회비교경향성 변화량의 조절효과

다음으로, 진로몰입 변화량에 대한 영향력은 진로탐색 변화량과 사회비교경향성 변화량의 상호작용에서만 유의하였으며 상호작용에 따른 R^2 의 증가량($\Delta R^2=.02, P<.05$) 역시 유의한 것으로 확인되었다. 표 4는 조절변수인 사회비교경향성 변화량의 특정 값에서 독립변수인 진로탐색 변화량이 종속변수인 진로몰입 변화량에 미치는 영향력의 조건부 효과를 나타낸 것으로 -1SD 수준에서는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 보다 구체적으로 파악하기 위해 Johnson-Neyman 방법으로 사회비교경향성 변화량의 유의미한 범위를 산출한 결과 진로탐색 변화량에 따른 진로

몰입 변화량의 유의성은 사회비교경향성 변화량 값이 T점수 42.66 이상일 때부터 유의미하였으며 이는 대상자의 77.67%를 차지하였다. 그림 3에 따르면 사회비교경향성 변화량 수준이 높아질수록 진로탐색 변화량에 따른 진로몰입 변화량 역시 증가하는 것을 알 수 있었다. 마지막으로 이러한 결과들을 종합적으로 고려했을 때 ‘성장적 스트레스마인드셋 변화량-진로탐색 변화량-진로몰입 변화량’ 관계에서의 조건부 간접효과 역시 -1SD 수준에서는 유의하지 않고 +1SD에서 가장 큰 간접효과를 지님을 알 수 있었다. 이에 대한 구체적인 결과는 표 5에 제시

표 5. 조건부 간접효과

사회비교경향성 변화량	<i>B</i>	<i>Boot SE</i>	<i>Boot LLCI</i>	<i>Boot ULCI</i>
-1SD	.01	.02	-.02	.06
M	.06	.02	.01	.11
+1SD	.13	.05	.03	.23

되었다.

논 의

본 연구는 성장적 스트레스마인드셋이 진로몰입에 미치는 영향에서 진로탐색의 매개효과와 이에 대한 사회비교경향성의 조절효과를 종단적 관점에서 검증하고자 하였다. 연구가설에 대한 구체적인 결과 해석 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 연구가설 1과 관련하여 진로탐색 변화량은 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량 간의 관계를 유의하게 완전매개하였다. 대학생들을 대상으로 한 이와 유사한 기존 연구결과들을 살펴보면 김지근과 이기학(2011)에서 진로탐색은 자기성장주도성과 진로몰입 관계를 완전매개하였다. 자기성장주도성이란 자신의 성장과정에 적극적이고 의식적으로 참여하고자 하는 내적동기(김지근, 이기학, 2011)로서 스트레스를 자신의 성장에 긍정적으로 활용하고자 하는 성장적 스트레스마인드셋과 유사한 맥락에서 이해할 수 있다. 나아가 김경하(2022)는 성장마인드셋과 진로정체감의 관계는 직접적이지 않으며 강점인식을 통해 완전매개 된다는 결과를 제시하였다. 김경하(2022)의 연구에서 다루어진 진로정체감은 구체적으로 진로에 대한 자기 확신의 정도(김정남, 권윤희, 2002)를 의미하기에 진로몰입적 특성이 강하다고 볼 수 있으며 강점인식은 자신과 환경에 대한 탐색을 전제로 하기에 진로탐색과 유사하다. 따라서 이러한 결과들을 종합적으로 고려했을 때, 학생들의 진로몰입 향상은 개인이 지닌 스트레스에 대한 관점을 긍정적으로 변화시킴으로써 이를 토대로 자신과 직업에 대한 탐색을 촉진하는 과정이 수반되어야 가능할 수 있을 것으로 여겨진다.

둘째, 사회비교경향성 변화량은 진로탐색 변화량에 부적으로 유의한 영향을 미쳤다. 이는 사회비교경향성의 변화 폭이 클수록 진로탐색이 변화하는 폭은 감소한다는 것을 의미한다. 만약

사회비교경향성의 증가 폭이 크다면 진로탐색은 더디게 진행될 수 있을 것이며, 사회비교경향성의 감소 폭이 크다면 진로탐색의 감소 경향 역시 더딜 수 있다. 불확실한 상황에서 자신을 평가하기 위해 타인과의 잦은 비교를 경험하는 학생들의 경우 진로탐색을 방해할만한 정보와 피드백에 많은 주의를 기울임으로써 진로정체감 형성에 어려움을 경험할 가능성이 크다. 그러나 본 연구는 진로정체감에 영향을 미치는 요인으로 성장적 스트레스마인드셋을 함께 고려함으로써 사회비교경향성이 오히려 진로정체감을 발달 시키는데 도움이 될 수 있다는 새로운 결과를 제시하였다. 구체적으로 연구가설 2와 관련하여 사회비교경향성 변화량은 성장적 스트레스마인드셋 변화량이 진로탐색 변화량에 미치는 영향 관계를 조절하였으며, 그 효과는 사회비교경향성 변화량이 평균 이상인 수준에서 유의하였다. 본 연구에서 사회비교경향성 변화량의 조절효과는 $-1SD, M, +1SD$ 세 수준에서 검증되었는데 각각 T점수 40점, 50점, 60점을 의미하며 원점수 $-.73, -.22, .31$ 로 확인된다. 즉, 이들은 사회비교경향성 변화량이 '많이 감소, 약간 감소, 증가'하는 집단으로 고려할 수 있으며, 성장적 스트레스마인드셋과 상호작용하여 진로탐색의 긍정적 변화를 촉진하는 효과는 사회비교경향성이 약간 감소하거나 증가하는 집단에서만 유의하다고 볼 수 있다. 다시 말하자면 사회비교경향성이 많이 감소하는 경우에는 성장적 스트레스마인드셋이 향상되더라도 진로탐색에 유의한 영향을 미칠 수 없다. 이러한 결과는 스트레스마인드셋이 스트레스 상황에서 어떠한 대처전략을 활용할 것인지와 관련한 정신적, 동기적 맥락을 제공하며(김예진, 2015) 사회비교경향성은 비교를 통한 자신에 대한 정보 수집의 과정으로 고려될 수 있다는 점과 관련이 있을 것이다. 예를 들어 취업을 위한 자격증, 공모전 등의 경쟁과 준비 과정은 스트레스를 유발할 수 있음에도 불구하고 자신이 원하는 직업을 선택하는데 도움이 된다고 생각하는 학생의 경우(성장적 스트레스마인

드셋) 어떠한 자격증을 준비하는 것이 진로 선택에 보다 도움이 될 수 있을지 혹은 나와 진로 흥미가 비슷한 사람들은 주로 어떤 공모전에 참여를 하는지 등에 대한 정보를 수집함으로써 보다 적극적으로 진로를 탐색하는데 도움을 받을 수 있다. 반면에 성장적 스트레스마인드셋을 지니고 있을지라도 상대적이고 비교적인 평가 과정을 통한 자신과 환경에 대한 정보 수집에 이전보다 어려움이 발생하게 된다면(사회비교경향성의 약간 감소) 자신에게 맞는 진로를 찾기 위한 탐색과정 역시 지장을 받게 될 것이다. 즉, 사회비교경향성의 증가 및 약간의 감소는 동일한 동기적 맥락에서의 진로탐색 변화의 차이를 유발할 수 있다. 그러나 이전에 비해 진로와 관련한 정보수집이 거의 이루어지지 않을 경우(사회비교경향성의 많은 감소)에는 성장적 스트레스마인드셋 변화량에 상관없이 진로탐색 변화량에 있어 큰 차이가 없다. 이와 유사한 맥락에서 손영미와 박정열(2020)은 사회비교경향성이 높을수록 진로미결정수준이 낮다는 결과를 제시하며 타인과의 비교를 통한 정보가 진로결정 과정에서의 자기이해에 도움이 될 수 있다고 하였다.

셋째, 연구가설 3과 관련하여 진로탐색 변화량이 진로몰입 변화량에 미치는 영향 관계에서 사회비교경향성 변화량이 평균 이상인 경우에만 진로탐색 변화량과의 상호작용 효과가 유의하였다. 전반적인 진로탐색은 진로 자기의심을 낮춰 진로몰입을 가능하게 하는 것으로 알려져있다(Kim et al., 2023). 이 때, 진로 자기의심이란 자신의 진로계획에 대한 확신의 정도를 의미하는 것으로서 자신의 진로에 대해 다른 사람들과 의견을 나누는 과정에서 부정적인 정보 등에 영향을 받는 것을 포함한다(이보라 외, 2014). 이는 개인이 사회비교를 통해 어떠한 성격을 지닌 정보에 무게를 두고 활용하는지 여부가 학생들의 진로정체감 형성과도 밀접한 관련이 있을 것임을 시사한다. 즉, 사회비교의 정도가 잦고 강할 경우, 그 과정에서 경험하게 되는 정보의 성격과 영향력이 부정적이라면 진로정체감 발달에

위험요소가 될 수 있지만, 반대로 비교를 통해 얻은 정보와 피드백을 자신의 성장에 도움이 될 수 있도록 활용한다면 이는 학생들의 진로정체감을 발달시키고 성취하도록 하는데 유용한 자원이 될 수 있을 것이다. 아쉽게도 본 연구에서는 참여자들이 사회비교를 통해 얻은 정보를 어떠한 방식으로 인식하고 활용하였는지에 대해서는 구체적으로 확인할 수 없다. 그러나 진로탐색이 자신의 진로발달과 관련한 정보를 수집하는 과정이며(Zikic & Klehe, 2006) 원활히 진행되었을 경우 일관된 진로 계획의 수립과 의미있는 직업생활의 추구 등이 가능하다(Jiang, Newman, Le, Presbitero, & Zheng, 2019)는 점을 고려해 보면, 진로탐색 수준이 높은 개인들은 사회비교 과정에서 자신에게 유용한 정보들을 선택적으로 활용하였을 가능성에 대한 짐작이 가능하다.

나아가 연구가설 4와 관련하여 진로탐색 변화량을 통한 성장적 스트레스마인드셋 변화량과 진로몰입 변화량의 관계는 사회비교경향성 변화량이 평균 이상일 경우에만 유의한 간접효과를 나타냈다. 이는 성장적 스트레스마인드셋-진로탐색-진로몰입 간의 유의한 발달적 관계는 사회비교를 통해 자신에 대한 상대적인 정보획득이 이루어지는 과정에서만 유의할 수 있음을 뜻한다. 특히, 성장적 스트레스마인드셋의 변화만으로는 진로몰입의 직접적인 향상을 이끌 수 없었으며, 스트레스에 대한 반응성 변화를 수반한 진로탐색 수준의 변화를 통해서만 가능했다는 점은 진로상담 및 진로교육 장면에 중요한 의미를 시사한다. Profeli 등(2011)이 제시한 진로정체감 지위 모델에 따르면 진로탐색 수준과 진로몰입 수준이 모두 높을 경우 '성취', 진로탐색 수준은 높지만 진로몰입 수준은 낮을 경우 '유예'로 분류되며, 진로 발달선상에서 재고를 통해 진로정체감 유예에서 진로성취감 성취로 발달중이거나 그 반대의 과정을 경험하는 '탐색유예' 역시 가능하다. 진로몰입 향상을 위해 성장적 스트레스마인드셋과 진로탐색의 증가가 선행해야 한다는 본 연구의 결과는 진로정체감 유예에서 진로정

체감 성취 단계로 가기 위해서는 사회적 정보를 토대로 한 지속적인 자기평가 과정이 이루어져야 하며, 그 과정에서 개인들은 스트레스에 대해 회피하거나 부정적으로 반응하는 것이 아닌 자신과 직업에 대한 이해를 도울 수 있는 정보들을 선택적으로 선별하고 활용할 수 있는 능력을 향상시킬 필요가 있음을 시사한다. 나아가 성장적 스트레스마인드셋이 고려되지 않은 상태에서의 사회비교경향성이 진로탐색에 부적적으로 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 사회비교 과정에서 스트레스에 대한 긍정적 인식이 수반되지 않았을 때 진로탐색 수준이 낮아짐으로써 전반적인 진로정체감 지위 역시 부정적으로 변화될 수 있다는 위험성 역시 내포한다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구는 해석에 있어서의 몇 가지 제한점을 지남과 동시에 후속연구에 대한 방향성을 제시한다. 우선, 대학생 집단과 대학원생 집단은 진로선택 및 진로경험에 있어 차이를 보일 수 있음에도 불구하고 이들은 연구 참여자로 함께 고려되었다. 이는 본 연구가 집단에 따라 차이를 보일 수 있는 직접적인 진로선택 행동이나 진로장에 요소들은 포함하지 않는 반면 집단 특성과는 관련 없는 개인의 성격적, 인지적 특성에 따른 진로에 대한 전반적인 인식수준을 측정하고 있음에 따른 것이다. 본 연구에서 학부생과 대학원생 집단, 즉 학년에 따른 변인들에서의 유의한 평균 차이는 발견되지 않았다. 그러나 후속 연구들에서는 학생들의 사회비교와 진로정체감에 대한 보다 심도있는 연구를 위해 이들 집단 차이에 대한 고려가 필요할 것이다.

또한, 본 연구는 6개월 간의 시간차를 두고 두 번에 걸친 측정자료를 활용하여 이루어졌다. 이는 변화량을 활용한 가설검증을 가능케 함으로써 개입에 있어서의 긍정적 함의를 이끌어내는 데에는 도움이 되었으나, 해석에 있어 복잡성을 가중시킨다는 측면이 있다. 대학생들의 진로정체감은 학년에 따라 다양한 변화양상을 보일 수 있고 본격적으로 취업시장에 도전하는 전

환점이 존재하기에, 보다 장기간에 걸친 지속적인 확인이 이루어질 수 있다면 대학 진로상담 및 교육에 있어 유용한 정보를 제공할 수 있을 것이다. 나아가 1차 시기와 2차 시기 변인들의 평균은 전반적으로 감소하는 경향을 보였다. 이러한 경향성에 대한 정확한 원인을 제시하는 것은 본 연구에서 한계가 있을테지만, 대학생의 취업불안은 시간의 흐름에 따라 증가하는 반면 진로발달은 감소하는 경향을 나타내며 취업불안은 진로발달에 부적적인 영향을 미친다는 김민선(2023)의 연구결과를 비추어 그 이유를 짐작할 수 있을 듯 하다. 즉, 선행연구와 유사하게 본 연구에 참여한 대학생 및 대학원생들은 시간의 흐름에 따른 진로탐색, 진로몰입의 감소를 나타냈으며 스트레스에 대한 긍정적인 신념 또한 감소하였다. 향후 연구들에서는 이러한 감소 경향에 영향을 미치는 관련 요인들을 직접적으로 확인함으로써 학생들의 진로발달을 성장적으로 이끌 수 있도록 하는데 기여할 수 있어야 할 것으로 생각된다.

마지막으로 연구에 참여한 학생들은 상대적으로 낮은 수준의 성장적 스트레스마인드셋 평균과 변화량을 나타냈다. 이는 입시 위주의 교육풍토와 지나친 경쟁으로 인한 국내 청소년들의 학업 및 진로스트레스가 높고 이로 인한 불안, 충동성, 우울, 자살 생각 등과 같은 다양한 인지적, 정서적 어려움을 경험함으로써(오동균, 권순용, 2019) 주로 스트레스에 대한 부정적인 신념을 형성하였기 때문일 것으로 생각된다. 그러나 스트레스마인드셋은 간단한 인지적 개입을 통해 충분히 변화할 수 있다고 밝혀진 만큼(Crum et al., 2013) 향후 연구에서는 대학생 및 대학원생들의 성장적 스트레스마인드셋 향상뿐만 아니라 사회비교 과정에서 자신에게 유용한 정보를 수집할 수 있는 능력을 키워줄 수 있는 교육 프로그램 마련 등에 관심을 기울여야 한다. 나아가 이들 개입의 효과성을 증명할 수 있는 실험 및 중단연구 역시 진행될 필요가 있을 것이다.

저자소개

이민영은 순천향대학교 청소년교육·상담학과 교수로 재직중이며, 학업 및 진로발달과 정서 행동문제를 주로 연구한다. 최근에는 대학생의 학업 및 진로와 관련된 사회비교, 관계중독에 대한 연구과제를 수행 중에 있다.

하규영은 광운대학교 산업심리학과 교수로 재직중이며, 상담 및 코칭심리 기반 프로그램 개발을 주로 연구한다. 최근에는 경기공유학교 특화모델 학업코칭 프로그램 개발 연구과제를 수행 중에 있다.

참고문헌

고경필, 심미영 (2014). 대학생의 자기효능감, 취업 스트레스, 진로성숙 및 진로준비행동의 구조관계 분석. *진로교육연구*, 27(1), 19-38.

교육부, 한국직업능력개발원 (2017). *대학생 진로상담 방안: 진로고민 유형 및 진로상담 절차를 중심으로*. 세종: 교육부, 한국직업능력개발원.

김경미 (2019). 대학생의 사회비교 경향성이 몰입주의를 매개로 삶의 만족도에 미치는 영향. *예술인문사회 융합 멀티미디어 논문지*, 9(12), 865-874.

김경하 (2022). 간호대학생의 성장마인드셋과 진로정체감의 관계에서 강점인식의 매개효과. *한국융합과학회지*, 11(8), 91-101.

김나래, 이기학 (2012). 대학생의 사회비교 경향성과 진로미결정의 관계. *한국심리학회지: 학교*, 9(2), 175-191.

김미주 (2010). 대학생의 진로정체감, 진로의사결정유형, 진로결정수준이 진로준비행동에 미치는 영향. *영남대학교 대학원 석사학위논문*.

김민선 (2023). 대학생의 취업불안이 진로발달에 미치는 중단적 영향력 탐색. *학습자중심교과교육연구*, 23(22), 1035-1044.

김민정, 양현정 (2015). 진로준비행동, 취업스트레스, 진로결정수준에 따른 진로준비유형 탐색. *한국심리학회지: 학교*, 16(1), 95-110. DOI: 10.15703/kjc.16.1.201502.95

김봉환 (1997). *대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화*. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

김예진 (2015). 직장인의 자아탄력성과 지각된 스트레스의 관계: 스트레스 마인드셋의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.

김은아, 김남영 (2020). 간호대학생의 진로준비행동과 취업스트레스 간의 관계에서 대학 적응의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(18), 495-513.

김정남, 권윤희 (2022). MBTI를 활용한 성장프로그램이 간호대학생의 대인관계 및 진로정체감에 미치는 효과. *지역사회간호학회지*, 13(2), 216-229.

김정희 (2015). *대학생 진로교육 실태 모니터링*. 서울: 대통령직속청년위원회.

김지근, 이기학 (2011). 부·모의 자율성 지지와 진로결정에의 몰입의 모형 검증: 자기성장 주도성과 환경에 대한 진로탐색행동 및 자신에 대한 진로탐색행동을 매개변인으로. *상담학연구*, 12(1), 81-97.

김한결, 정현희 (2022). 대학생의 진로장벽과 진로준비행동의 관계에서 진로목표 특성을 통한 마인드셋의 조절된 매개효과. *교육문화연구*, 28(3), 223-239.

김혜미, 최아론 (2022). 대학생의 성장 마인드셋과 진로준비행동의 관계에서 그것의 매개효과. *동서정신과학*, 25(1), 129-144.

봉초은, 정윤화, 남예지, 홍세희 (2018). 잠재전이 모형을 적용한 중·고등학생의 진로정체감 변화와 영향 요인 분석. *청소년학연구*, 25(6), 1-25.

서강대학교 학생생활상담연구소 (2017). *2016년 재학생 실태조사 연구*. 서강상담연구, 10, 27-52.

- 서은영, 탁진국 (2019). 성장지향성과 직무 개선이 창의적 행동에 미치는 영향: 개인이 지각한 발전문화의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 32(4), 389-417.
- 손선경 (2015). 부모의 형제비교행위가 정서안정성에 미치는 영향: 부적응 완벽주의와 사회비교경향성의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 665-683.
- 손영미, 박정열 (2020). 애착불안, 애착회피와 진로미결정수준과의 관계: 부정적 평가두려움의 대중매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 26(3), 145-166.
- 손윤희, 이신혜 (2019). 대학생들의 대학 및 전공선택 요인 유형 분석-잠재전이분석을 이용한 진로정체감 유형과의 관계를 중심으로. *진로교육연구*, 32(3), 139-157.
- 손은령 (2006). 한국 대학생의 진로 신화. *상담학연구*, 7(2), 447-465.
- 손진희, 김유진 (2022). 성인 구직자의 취업스트레스와 진로준비행동의 관계: 회복탄력성과 성장마인드셋의 조절효과. *직업능력개발연구*, 25(3), 1-24.
- 송보배 (2019). 스트레스 마인드셋과 학업성취와의 관계. *고려대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 신승희 (2023.01.06.). 대학생 2명 중 1명 취업 걱정에 '대학원 진학' 고민. **Veritas-a**.
<http://www.veritas-a.com/news/articleView.html?idxno=405826>
- 안윤정, 서지운 (2013). 대학생의 일희망과 진로동기가 진로스트레스에 미치는 영향. *청소년학연구*, 20(11), 55-81.
- 양혜승, 김진희, 서미혜 (2014). 페이스북은 우리의 삶을 행복하게 하는가?: 대학생 집단에서 페이스북 읽기, 타인과의 상향비교, 삶에 대한 만족도의 관계. *한국언론학보*, 58(6), 215-244.
- 연세대학교 58대 대학원 총학생회 (2020). 2020년 연세대학교 대학원생 실태조사 보고서. 서울: 연세대학교 교목실.
- 오동균, 권순용 (2019). 청소년의 학업 및 진로스트레스, 불안, 충동성, 우울, 자살 생각의 인과적 관계. *미래청소년학회지*, 16(4), 29-45.
- 윤지은, 강영배 (2018). 대학생의 사회비교경향성, 성취목표지향성, 진로결정자기효능감 및 진로준비행동의 구조관계분석. *청소년문화포럼*, 54, 155-183.
<http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2018.04.54.155>
- 이민영 (2021). 진로정체감에 영향을 미치는 심리적 안녕감 요인 분석: 위계적회귀분석을 통한 삶의 목적의 중요성. *한국교육학연구*, 27(1), 305-326.
- 이민영, 김보영 (2022). 사회비교경향성 및 기본심리욕구의 만족과 좌절이 학업소진에 미치는 영향력 탐색. *한국교육학연구*, 28(2), 143-164.
- 이보라, 정지희, 이정립 (2014). 한국어판 진로정체감 지위 측정도구(Vocational Identity Status Assessment; VISA-K) 타당화 연구. *상담학연구*, 15(3), 1163-1181.
- 이정원 (2012.04.15.). 들리지 않았던 대학원생의 목소리. *대학신문*
<https://www.snunews.com/news/articleView.html?idxno=11632>
- 이제경, 선혜연, 김선경 (2012). 진로미결정 대학생의 진로고민 내용 및 원인과 결과. *아시아교육연구*, 13(2), 1-24.
- 이현립, 김순미, 천미숙, 최숙경 (2008). 대학생의 진로장벽 지각, 진로스트레스, 진로발달 및 진로준비행동에 관한 구조적 관계 분석. *진로교육연구*, 21(4), 59-80.
- 전현수, 문민권 (2014). 고등학생의 사회비교 경향성과 체육수업 스트레스간 관계: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 및 학업적 자기효능감의 조절효과 검증. *한국체육학회지*, 53(5), 111-122.
- 정승주 (2014.09.16.). 서울대 학부생도 대학원생도 진로문제가 가장 어려워. *에듀진*
<http://www.edujin.co.kr/news/articleView.html?idxn>

- o=1340
- 정윤경, 김동심 (2018). 취업스트레스에 대한 진로준비행동과 진로고정신념의 상승효과. *학습자중심교과교육연구*, 18(15), 493-511. DOI: <http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.15.493>
- 정재은 (2020). 체육계열 대학생들의 진로스트레스와 진로준비행동 관계에서 진로결정 자기효능감의 매개효과. *한국사회체육학회지*, 81, 267-279. DOI: 10.51979/KSSLS.2020.07.81.267
- 조아라 (2017). 대학생의 사회비교경향성과 진로결정수준 간의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조영아, 정지은 (2017). 대학생 진로준비행동과 진로개발 관련 심리적 변인에 대한 메타분석. *진로교육연구*, 30(3), 129-150.
- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울 정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현주, 신혜진 (2018). 정당한 세상에 대한 믿음과 불안의 관계: 속박감에 의해 조절된 인지적 유연성의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 32(3), 19-38.
- 표은경 (2009). 여대생의 스트레스 대처방식에 따른 취업 스트레스와 진로준비행동 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 한국경제연구원 (2021). 2021년 대학생 취업인식도 조사. 서울: 한국경제연구원.
- 한국대학교육협의회 (2021). 코로나-19, 대학(원)생 심리.정서 지원 방안과 과제. 서울: 한국대학교육협의회.
- Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of experimental social psychology*, 38(2), 113-125. <https://doi.org/10.1006/jesp.2001.1491>
- Bandura, A., & Jourden, E. J. (1991). Self-regulatory mechanisms governing the impact of social comparison on complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 941-951. DOI:10.1037/0022-3514.60.6.941
- Buunk, A. P., Dijkstra, P. D., & Bosma, H. A. (2020). Changes in social comparison orientation over the life-span. *Journal of Clinical & Developmental Psychology*, 2(2), 1-11. <https://cab.unime.it/journals/index.php/JCDP/article/view/2359>
- Crum, A. J., Corbin, W. R., Brownell, K. D., & Salovey, P. (2011). Mind over milkshakes: Mindsets, not just nutrients, determine ghrelin response. *Health Psychology*, 30(4), 424-429. <https://doi.org/10.1037/a0023467>
- Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological science*, 18(2), 165-171. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindset in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues*, 1, 1-171.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129-142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Guay, S., Billette, V., & Marchand, A. (2006). Exploring the links between posttraumatic stress disorder and social support: Process and

- potential research avenues. *Journal of Traumatic Stress, 19*, 327-338. DOI: 10.1002/jts.20124
- Harren, V. A. (1979). A model of career decisionmaking for college students. *Journal of Vocational Behavior, 14*(2), 119-133.
[https://doi.org/10.1016/0001-8791\(79\)90065-4](https://doi.org/10.1016/0001-8791(79)90065-4)
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. In N. T. D. Little (Eds.) Introduction (pp. 3-28). New York, NY: The Guilford Press.
- Jepson, D. A. (1984). The developmental perspective on vocational behavior: A review of theory and research. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology* (pp.178-215). New York: Wiley.
- Jiang, Z., Newman, A., Le, H., Presbitero, A., & Zheng, C. (2019). Career exploration: A review and future research agenda. *Journal of Vocational Behavior, 110*(B), 338-356.
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2018.08.008>
- Kanagawa, C., Cross, S. E., & Markus, H. R. (2001). "Who am I?" The cultural psychology of the conceptual self. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(1), 90-103.
<https://doi.org/10.1177/0146167201271008>
- Kim, Y., Lee, Y., & Yang, E. (2023). Vocational identity of emerging adults: The inter-relationships of vocational identity dimensions. *Journal of Adult Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10804-023-09438-7>
- Larson, M. L., & Majors, M. S. (1998). Application of the coping with career indecision instrument with adolescents. *Journal of Career Assessment, 6*(2), 163-179.
<https://doi.org/10.1177/106907279800600204>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer publishing company.
- Levy, B. R., & Myers, L. M. (2004). Preventive health behaviors influenced by self-perceptions of aging. *Preventive Medicine, 39*(3), 625-629.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.02.029>
- Lieberman, V., Samuels, S. M., & Ross, L. (2004). The name of the game: Predictive power of reputations versus situational labels in determining prisoner's dilemma game moves. *Personality and social psychology bulletin, 30*(9), 1175-1185.
<https://doi.org/10.1177/0146167204264004>
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., Beyers, W., & Vansteenkiste, M. (2005). Identity statuses based on 4 rather than 2 identity dimensions: Extending and refining Marcia's paradigm. *Journal of Youth and Adolescence, 34*, 605-618.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(6), 1141-1157.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1141>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology, 3*(5), 551-558.
<https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Michinov, E., & Michinov, N. (2001). The similarity hypothesis: a test of the moderating role of social comparison orientation. *European Journal of Social Psychology, 31*(5), 549-555.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.78>
- Mussweiler, T., Rüter, K., & Epstude, K. (2006). The why, who, and how of social comparison: A social-cognition perspective. In S. Guimond (Ed.), *Social comparison and social psychology: Understanding cognition, intergroup relations, and culture* (pp. 33-54). Cambridge: Cambridge University Press.
- Peterson, G. W., Sampson, J. P., Reardon, R. C., & Lenz, J. G., (1996). *A cognitive information*

- processing approach to career problem solving and decision making. In D. Brown & Associates (Eds.), *Career choice and development* (pp.423-475). San Francisco: Jossey-Bass Publisher.
- Profeli, E. J., Lee, B., Vondracek, F. W., & Weigold, I. K. (2011). A multi-dimensional measure of vocational identity status. *Journal of Adolescence*, *34*, 853-871. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.02.001>
- Savickas, M. L. (1993). Career counseling in the post modern era. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *7*(3), 205-215.
- Skorikov, V. B., & Vondracek, F. W. (2007). Vocational identity. In V. B. Skorikov & W. Patton, (Eds.), *Career development in childhood and adolescence* (pp. 143-168). Rotterdam: Sense Publishers.
- Song, J., Kim, S. I., & Bong, M. (2020). Controllability attribution as a mediator in the effect of mindset on achievement goal adoption following failure. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02943>
- Super, D. E. (1953). A theory of vocational development. *American Psychologist*, *8*(5), 185-190. <https://doi.org/10.1037/h0056046>
- Super, D. E. (1980). A life-span, life-space approach to career development. *Journal of Vocational Behavior*, *16*, 282-298. [https://doi.org/10.1016/0001-8791\(80\)90056-1](https://doi.org/10.1016/0001-8791(80)90056-1)
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice* (2nd ed., pp. 197-261). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Taylor, S. E., Buunk, B. P., & Aspinwall, L. G. (1990). Social comparison, stress, and coping. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *16*, 74-89. <https://doi.org/10.1177/0146167290161006>
- Taylor, S. E., & Gollwitzer, P. M. (1995). Effects of mindset on positive illusions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(2), 213-226. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.2.213>
- TenBrook, E. M. (2016). Social comparison: Dimensional influences on academic and occupational choice. Unpublished master's thesis, University of Iowa. <https://doi.org/10.31274/etd-180810-4779>
- Wan, P., Hu, J., & Li, Q. Impact of social support on depressive symptoms among postgraduates during the Coronavirus diseases 2019 pandemic: A moderated mediation analysis. *International Journal of Environmental REsearch and Public Health*, *20*(4), 3431. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043431>
- Werbel, J. D. (2000). Relationships among career exploration, job search intensity, and job search effectiveness in graduating college students. *Journal of Vocational Behavior*, *57*(3), 379-394. <https://doi.org/10.1006/jvbe.2000.1746>
- Yap, A., & Tong, E. M. (2009). The appraisal rebound effect: Cognitive appraisals and the rebound. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *35*(9), 1208-1219. <https://doi.org/10.1177/0146167209338073>
- Zikic, J., & Klehe, U. C. (2006). Job loss as a blessing in disguise: The role of career exploration and career planning in predicting reemployment quality. *Journal of Vocational Behavior*, *69*, 391-409. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.05.007>

1 차원고접수 : 2023. 08. 29.

수정 원고접수 : 2024. 01. 03.

최종 게재 결정 : 2024. 07. 24.

The Influence of Stress-is-enhancing Mindset on Career Commitment: A Moderated Mediation Effect of Social Comparison Orientation through Career Exploration

Minyoung Lee

Soonchunhyang University

Gyuyoung Ha

Kwangwoon University

The current study aimed to examine the moderated mediation effect of social comparison orientation through career exploration on the longitudinal relationship between stress-is-enhancing mindset and career commitment. To this end, a total of two surveys were conducted every six months on 215 college and graduate students, and the collected data were analyzed using SPSS Process Macro. The results of this study were as follows. First, the relationship between the change in stress-is-enhancing mindset and the change in career commitment was fully mediated by the change in career exploration, and gender and grade did not have a significant effect on these relationships. Second, the moderation effect of the change in social comparison orientation was significant in both the relationship between the change in stress-is-enhancing mindset and the change in career exploration, and the relationship between the change in career exploration and the change in career commitment. However, as a result of verifying the significance according to the level of the moderate variable, the moderated effect was not significant in the group with a significant decrease in social comparison orientation. Third, the longitudinal full mediation effect between variables was significant only in the group where the change in social comparison orientation slightly decreased or increased. These results suggest the possibility that social comparison tendencies, which have been mainly treated as risk factors for individual cognition, emotion, and behavior, can act as a resource for the development of vocational identity status if they involve changes in the stress-is-enhancing mindset. Furthermore, it emphasizes the importance of promoting career exploration for the development of vocational identity status, along with changing the attributes and perspectives of individuals' stress. Based on the above research results, discussions on social comparison orientation and stress-is-enhancing mindset in the field of career counseling and career education were presented.

Key words : social comparison orientation, stress-is-enhancing mindset, career exploration, career commitment