



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 취업스트레스가
대학생활적응에 미치는 영향에서
회복탄력성의 매개 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강 수 양

2021년 8월



대학생의 취업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과

지도교수 김 성 봉

강 수 양

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 6월

강수양의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	<u>박 정 란</u>	
위 원	<u>최 보 영</u>	
위 원	<u>김 성 봉</u>	

제주대학교 교육대학원

2021년 8월

<국문초록>

대학생의 취업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과

강 수 양

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 대학생들이 겪는 취업스트레스와 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향을 살펴보는 데 목적이 있다.

본 연구의 목적을 위해 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 회복탄력성 간의 관계는 어떠한가?

둘째, 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 회복탄력성의 하위요인(통제성, 긍정성, 사회성)은 어떠한가?

연구대상은 4년제 대학교에 재학중인 남녀학생 400명이며, 본 연구를 위해 사용한 측정도구는 취업스트레스 검사, 대학생활적응 검사, 회복탄력성 검사로 신뢰도 .87~.92이다. 수집된 자료는 SPSS WIL 25.0을 사용하여 상관관계분석 및 다중회귀 분석을 실시하였다.

본 연구의 결과와 논의를 바탕으로 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성 간의 관계에서는 유의미한 상관

이 있다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응은 낮으며, 회복탄력성이 높을수록 대학 생활적응은 높다. 따라서 취업스트레스를 완화시켜주는 완충요인으로 회복탄력성을 높여 줄 수 있는 방안이 필요하며, 이는 취업스트레스를 감소시키고 대학생활 적응에 도움이 될 것으로 판단된다.

둘째, 취업스트레스는 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미친다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응은 낮음을 알 수 있다. 따라서 대학생활 적응을 높이기 위해서는 취업스트레스를 완화 시켜줄 수 있는 방안이 필요하다.

셋째, 회복탄력성은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미친다. 즉, 회복탄력성이 높을수록 대학생활 적응이 높음을 알 수 있다. 또한 회복탄력성의 하위요인 중 긍정성이 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미친다. 따라서 대학생활 적응을 높이기 위해 회복탄력성 향상 프로그램의 개발이 필요하다.

이러한 결과는 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응에 회복탄력성이 영향을 미치고 있다는 것을 설명해 준다. 따라서 대학생들의 취업스트레스가 높더라도 개인의 회복탄력성이 높다면 미래에 대한 긍정적인 기대로 심리적 불편감이 줄어들어 적응적인 대학생활을 경험할 수 있을 것이다

주요어 : 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성, 대학생

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	7
3. 연구모형	8
4. 용어의 정의	9
II. 이론적 배경	10
1. 취업스트레스	10
가. 스트레스 개념	10
나. 취업스트레스	12
2. 대학생활 적응	15
가. 적응의 개념	15
나. 대학생활 적응	16
3. 회복탄력성	19
가. 회복탄력성 개념	19
나. 회복탄력성의 구성요소	20
4. 각 변인과의 관계	23
가. 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계	22
나. 취업스트레스와 회복탄력성의 관계	24
다. 대학 생활적응과 회복탄력성의 관계	25
III. 연구방법	27
1. 연구대상	27
2. 측정도구	30
가. 취업스트레스 척도	30
나. 대학생활적응 척도	31

다. 회복탄력성 척도	31
라. 측정 도구의 신뢰도 분석 결과	33
3. 자료처리 및 분석	35
IV. 연구결과 및 해석	36
1. 주요 변인의 기술통계	36
2. 주요 변인의 상관관계	38
가. 취업스트레스, 대학생활 적응, 회복탄력성간의 상관관계	38
나. 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향	39
다. 취업스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향	40
라. 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향	41
3. 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성의 매개효과 분석	42
3.1 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성의 매개효과	43
3.2 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성의 하위요인의 매개효과	45
V. 논의 및 제언	51
VI. 참고문헌	56
Abstract	66
부록	68

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상의 배경변인 및 분포	27
표Ⅲ-2 전공 및 학교에 관한 특성	28
표Ⅲ-3 취업스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도	30
표Ⅲ-4 대학생활 적응 검사의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	31
표Ⅲ-5 회복탄력성 척도(YKRQ-27)의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	32
표Ⅲ-6 측정 도구의 신뢰도 분석 결과	33
표Ⅳ-1 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성 기술통계	36
표Ⅳ-2 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성 간의 상관관계	38
표Ⅳ-3 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향	39
표Ⅳ-4 취업스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향	40
표Ⅳ-5 회복탄력성 하위요인이 대학생활 적응에 미치는 영향	41
표Ⅳ-6 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성의 매개효과	43
표Ⅳ-7 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매개 효과	45
표Ⅳ-8 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개 효과	47
표Ⅳ-9 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개 효과	49

그림 목 차

그림 I -1	대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 회복탄력성의 매개모형	8
그림 IV-1	취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복탄력성의 매개효과	44
그림 IV-2	취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매개효과	46
그림 IV-3	취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개효과	48
그림 IV-4	취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개효과	50

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

통계청 2019년 6월 경제활동인구 조사에 따르면 청년의 실업률이 10.4%로 청년 실업자가 45만 3천명이며, 이는 우리나라의 전체 실업률이 4%인 것에 비하여 두 배 이상의 차이를 가진다고 한다. 또한, 연령별 고용률에서 20대의 고용률은 57.9%로 20대의 반 정도가 일자리를 갖지 못하였다. 이는 활발하게 경제활동을 하여야 할 20대의 반 정도가 취업난을 심각하게 겪고 있음을 보여준다. 한국경제연구원(2019)에서 전국 대학교 재학생 및 졸업생을 대상으로 한 대학생 취업인식도 조사에 따르면, 올해 대졸 신규채용 환경이 '작년보다 어렵다'고 느끼는 사람이 41.4%로 가장 많은 비율을 차지했다.

이렇게 계속되는 구직난은 대학생들로 하여금 진로 및 취업문제로 고민을 하게 되고, 가장 큰 주요 스트레스의 원인이 되어 가고 있으며, 이처럼 하나의 사회문제로 자리 잡은 청년실업은 해가 갈수록 심화 되고 있고 대학생들의 진로결정 및 취업의 과정에서 야기되는 당사자의 심리적, 정서적 문제가 중요해지고 있다(윤정혜, 2015).

그리고 대학생 시기는 자신에 대한 이해를 바탕으로 흥미, 적성, 진로에 대해 고민을 하게 되고 부모님으로부터 심리적, 정서적, 경제적으로 독립을 하는 시기이다(김상욱, 2009). 또한, 대학생들은 자아인식, 정체성 확립, 이성교제, 인생의 목적과 가치관 설정 등 청년기에 가지게 되는 기본적인 특성들 이외에도 진로와 취업에 대한 고민이라는 보다 현실적인 문제로 인하여 많은 스트레스를 받게 된다고 할 수 있겠다(강경훈, 2010). 우리나라의 대학생들은 중등교육에서 입시 위주의 진로교육으로 미성숙한 진로의식을 가지고 대학을 입학하고, 자신의 진로에 대해 고민할 시간 없이 취업 시장에 진입하게 되기 때문에 더욱 큰 취업 스트레스를 겪게 될 수 있다(이미라, 2014; 이지혜, 2014).

대학생들의 스트레스를 다룬 연구들을 살펴보면 이들이 학업 및 진로영역에서 강도 높은 스트레스를 겪고 있음을 알 수 있다(박혜정, 2002; 이은희, 2004; 김성경, 2003; 김영상, 2003; 박윤희, 2009).

취업 스트레스란 스트레스 중 하나로 대학 졸업 예정자이거나 최근 졸업을 한 후 취업을 준비하는 과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스이며, 적응하기 어려운 상태에 처할 때 느끼는 심리적, 신체적인 긴장 상태이다(이지혜, 2014). 대학생의 취업 스트레스는 취업을 앞둔 3, 4학년 학생뿐 아니라 신입생들에게도 커다란 스트레스로 조사되고 있으며, 졸업 후에도 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(김경욱, 조윤희, 2011). 이렇듯 대학시절은 장래의 직업을 준비하고 특정 직업을 선택하고 결정해야 하는 시기이므로 취업과 관련된 진로문제는 대학생들이 직면하고 있는 가장 큰 고민이며 스트레스로 작용하고 있다(전찬열, 2013).

취업 스트레스는 단기적인 스트레스가 아닌 신입생 시기부터 직면하게 되는 중·장기적 스트레스라 할 수 있다. 대학생들이 겪는 취업 스트레스가 장기화 될수록 대학생들의 정신건강에 미치는 영향은 심각해진다(심지은, 안하얀, 김지혜, 2011). 따라서 대학생들의 취업과 관련된 스트레스에 대한 연구가 필요하다.

또한, 대학 생활은 청소년 후기는 성인으로 넘어가는 과도기로서 자아 정체감 확립과 진로를 준비하고 결정해야 하는 단계로 정서적 독립뿐만 아니라 사회적 적응이라는 다양한 발달과업이 이루어지면서 요구되기도 하는 시기이다. 이 시기에 형성되는 사회적 성숙과 적응은 대학 생활과 사회생활에 중요한 영향을 미치는 요인으로 작용할 수 있으므로 대학 생활 과정에서 겪는 새로운 변화와 그에 대한 적응은 대학생들에게 중요한 과제이다.

대학생활 적응을 한다는 것은 대학이라는 낯선 환경 속에서 학업, 대인관계뿐만 아니라 정서적 측면에서도 대학생활의 요구에 능동적이고 적절하게 반응하고 대처하며 자신이 다니는 대학이나 대학생활에 전반적인 애착, 호감, 우대감 등을 갖는 것이다(김지현, 2012). 대학 생활을 만족스럽게 보내는 것은 대학 생활적응과 연결되는 중요한 부분중 하나로서 학교 현장에서 다양한 성취감을 느끼는 학생들은 학교 수업에서뿐만 아니라 졸업 이후의 사회적응에서도 잘 적응하고, 발전하는 높은 성취도와 내재적 동기를 나타낸다(Ryan & Deci, 2000). 이러하듯

대학 생활적응은 매우 중요한 의미를 가지고 있음에도 불구하고 현재 우리 사회 대학생들은 대학 생활에 적응하지 못해 때로는 새로운 환경으로 전환하기 위해 중도탈락을 고민하고 있다.

오혜영(2018)에 따르면 전체 대학생 응답한 학생중에 75.4%(위험군 41.2 %, 잠재위험군 34.2 %)가 대학 생활에 적응하지 못해 불안 증상을 나타내고 있으며, 43.2%(위험군 18.8 %, 잠재위험군 24.2 %)가 여러 가지 우울 증상 및 스트레스 수준이 높게 나타나 우리나라의 사회생활은 대학생의 심리 부적응 문제가 매우 심각함을 알 수 있다. 이는 중·고등학교 기간 동안의 타율적이고 수동적이며, 의존적인 생활로 인해(조혜정, 2012), 진로에 대한 고민은 대학 시기로 넘어가 뒤늦게 경험하면서 정체감 혼란과 대학생활의 부적응을 경험하게 된다(김은정, 1992).

즉, 대학생들은 다양한 사회문화적 생활환경에 적응하면서 느끼는 심리적 혼란 과거의 모든 부분을 자율적이고 독립적으로 해결해 나가야 하는 대학 생활에서 긴장과 좌절을 경험한다(류정희, 2014). 특히, 진로와 관련하여 많은 고민을 하게 된다는 것이다. 이에 진로와 대학 생활적응의 관계를 연구할 필요가 있다.

오늘날 우리 사회의 대학생은 신체적으로 성인과 다를 바 없으나, 경제적·사회적·심리적인 면으로는 미성숙하여 자아정체성이 확립되지 않은 채, 자유와 책임을 수행해야 하는 혼란한 상태에서 지내고 있어(하정희, 조한익, 2006) 대학 생활적응은 반드시 해결해야 할 중요한 과업이다. 나아가 대학생 시기인 청년기는 해결해야 할 중요한 과제들이 많으며 성인기로서의 틀을 형성하는 시기이므로 이 시기의 적응은 중요한 문제가 된다. 이를 예방하기 위해서는 대학 생활 부적응의 원인을 규명하여, 사전지도를 함으로써 성공적인 대학 생활을 영위할 수 있도록 대학 생활적응 관련 변인들을 복합적으로 분석할 필요가 있다(김지윤, 2015; 박안숙, 김혜경, 2016; 조원기, 2015). 대학 생활적응은 단일 변인이 아닌 복합적 변인에 의해 설명되고 있다. 대학 생활적응에 영향을 미치는 변인으로는 학업 스트레스, 취업 스트레스, 대인관계, 회복탄력성, 자아탄력성, 자기효능감, 전공 선택 동기 및 만족도 등과 같은 개인적 특성 변인(고명주, 최보영, 2017; 김경철, 김은혜, 이고은, 2017; 김진희, 2012; 방한승, 2017)과 학생과 교수와의 상호작용, 교수의 사회·심리적 지지, 부모 및 가족의 지지, 친구들의 사회·심리적 지지 등 다양한 환경적 특성 변인(고경필, 심미영, 2015; 김종학, 최보영, 2015; 송

윤정, 2014; 신지연, 2014; 조보람, 이정민, 2019)으로 대별할 수 있다.

따라서 대학생의 스트레스가 가지고 있는 특수성을 잘 이해하고 이를 극복하여 보다 적응적인 대학생활을 하는데 도움을 줄 수 있는 변인들에 대한 연구가 필요하다.

대학생활적응과 관련된 선행연구들 중에서 특히 취업 관련 변인은 대학생활 적응과 밀접한 관계가 있는 것으로 보인다(송영란, 2007; 김경옥, 조윤희, 2011). 실제 대학상담센터를 찾는 대학생들 중에 많은 학생들이 취업과 관련된 문제와 특히, 자신의 진로 결정과 관련된 스트레스로 인해서 대학생활 적응에 영향을 미친다고 호소하고 있다(전화연, 2006; 박정희, 김홍석, 2009). 그리고 취업 스트레스와 대학 생활적응을 알아본 연구에서는 취업스트레스가 대학생활적응에 부정적 영향을 미친다고 하였다(박정희, 김홍석, 2009).

그리고 직업이나 취업에 대한 불확실성은 복잡한 심리상태를 유발하여 여러가지 적응상의 문제를 야기할 수 있다(이가영, 최태월, 이용선, 2015). 이와 같이 발달과정 중에 있는 대학생들은 취업을 준비하는 과정에서 어려움을 겪을 수 있고, 때로는 취업미결정 상황에 직면할 수 있다(이미경, 2004). 취업 미결정 상태에서 겪을 수 있는 압박감, 불안, 혼란 등의 스트레스와 긴장감은 대학생들로 하여금 다양한 적응상의 문제를 발생시키고 진로 및 취업 결정을 방해하는 요인이 될 수 있다.

이처럼 대학생들이 경험하는 과도한 스트레스는 이들로 하여금 근심, 침울함, 무력감 및 무 가치감을 나타내는 정서장애 및 자신감의 감소, 성격저하, 학교적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김성경, 2003). 따라서 본 연구에서는 취업스트레스가 대학생활적응에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다.

이에 대학생의 취업스트레스와 부정적인 관계에 있어서 대학생활적응에 영향을 완충시키거나 취업 스트레스와 대학생활 적응간의 관계에서 취업스트레스를 완화 시키거나 적응에 정적인 영향을 미치는 변인을 찾기 위한 노력이 있어 왔고, 그 결과로 자기효능감, 낙관성, 자기결정력과 같은 변인들이 제안되어 확인되어왔다(Glyshaw, Cohen, & Towbes, 1989; Masten, Best, & Garmezy, 1990; 김경옥, 조윤희, 2011). 이에 본 연구에서는 스트레스가 비록 높다 하더라도 그 부

정적 영향력을 완화할 수 있는 요인을 탐색하고자 한다. 이러한 관점에서 대학생의 스트레스 대처에 긍정적인 영향력을 미치며(남인수, 이창훈, 2010; Li, 2008), 긍정적인 영향을 미치는 내적 요인 중 회복탄력성(resilience)에 주목하고자 한다(김인혜, 이영호, 2014; McGrath, Wiggin & Caron, 2010). 이는 회복 탄력성이 자신의 내적, 외적 자원을 활용해 다양한 스트레스 요인이나 위기 등 부정적인 상황을 극복해내는 개인의 심리적 자원(Tugads, Fredrickson, & Feldman, 2004)이기 때문이다.

회복탄력성은 곤란에 직면했을 때 이를 극복하고 환경에 적응하여 정신적으로 성장하는 능력(Anthony, 1987)으로, 스트레스와 역경을 포함한 부정적인 환경에 노출될 때 이에 적절히 대처하여 극복해내고 성공적으로 적응해 나가는 개인의 심리적 특성이다. 회복탄력성은 원인을 분석하고 감정과 충동을 통제할 수 있게 해주며, 매사에 감사하는 태도와 낙관적 태도 및 삶에 대한 생활만족도를 높여 긍정적 정서를 느끼게 해주고, 소통능력과 공감능력을 높여 대인관계에서 원만할 수 있게 해준다(김준환, 2011).

회복 탄력성이란 자신이 처한 다양한 역경을 이겨내면서 성공적으로 적응하는 긍정적인 힘을 말한다(이은정, 2013; 이해리, 조한익, 2005; Garmezy, 1993; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). 이는 고무줄처럼 늘어나 있거나, 스프링처럼 압축된 상태에서 다시 튀어 오르거나 되돌아온다는 뜻으로 심리학에서는 정신적 저항력을 의미한다(김주환, 2011; 홍은숙, 2006; Opp, Fingerle, & Freytag, 1999). 이렇게 회복 탄력성은 개인의 결함이나 단점보다는 상황에 맞게 유연하게 적응하는 개인의 능력 및 개인이 가지고 있는 자원 등에 초점을 둔 개념이라 할 수 있다(유안진, 이정숙, 김정민, 2005). 그리고, 다양한 사회적 환경 속에서 각 상황에 따라 요구되어지는 문제에 융통성 있는 문제해결 능력과 관련된다는 관점에서, 대학생들이 경험하는 부정적인 정서 등으로 인해 나타나는 문제를 극복할 수 있다는 가능성이 있음을 추론할 수 있다(신현숙, 2013). 따라서, 회복 탄력성은 대학생들이 긍정적으로 성장하고, 중요한 능력과 태도로 발전할 수 있도록 도움을 주는 유용한 개념(이해리, 조한익, 2005)으로 볼 수 있다.

회복 탄력성과 취업 스트레스 및 대학 생활적응의 관계 및 영향을 살펴 본 연구들을 보면 대부분 회복 탄력성 및 그 하위요인들이 부정적인 심리·정서의 경험

을 줄인다고(김다혜, 2010; 박민지, 2010; 박원주, 2011) 밝히면서, 대학생이 지각한 회복탄력성과 대학 생활적응 관계에서 회복탄력성은 대학 생활적응에 긍정적인 영향을 미치고 있다(정혜윤, 2016; 조보람, 이정민, 2019; 하태희, 2019).

또한, 학업 및 취업 스트레스와 대학 생활적응 관계에서 회복탄력성은(고명주, 최보영, 2017; 김진희, 2012), 개인적 특성변인은 매개변수로서 유의한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 대학 생활적응을 높이기 위해 학업 및 취업 스트레스를 낮추고, 회복탄력성을 높이는 전략이 필요하고 이를 위한 프로그램 개발 방안이 필요함을 시사하고 있다.

선행연구를 바탕으로 살펴보면, 취업 스트레스, 대학 생활적응 및 회복 탄력성은 서로 직접·간접적으로 유의한 상관관계를(이미화, 류진혜, 2002) 보이며, 특히, 회복 탄력성이 환경적으로 위험요인들의 부정적인 영향을 주어 효과가 없어지는 역할을 한다는 점(홍은숙, 2006)을 고려할 때, 취업 스트레스와 대학 생활적응에 직면해 있는 대학생들에게 적응하도록 도와주며 문제를 극복하는데 중요한 역할을 하는 요인으로 볼 수 있다(강슬아, 2015).

이와 같은 연구의 필요성에 기초하여 대학생들의 취업 스트레스와 대학 생활적응에서 회복 탄력성의 매개효과를 알아보고자 한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 대학생의 취업 스트레스가 대학 생활적응에 매개로 하여 회복 탄력성과의 관계에 미치는 영향을 파악하고 검증하고자 한다. 이에 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복 탄력성은 매개효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복 탄력성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 1-1. 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복 탄력성의 하위요인 중 통제성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 1-2. 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복 탄력성의 하위요인 중 긍정성은 매개효과가 있을 것이다.

가설 1-3. 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복 탄력성의 하위요인 중 사회성은 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구는 그림 I-1의 연구모형을 통해 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활 적응의 관계에서 회복 탄력성의 매개 효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 취업 스트레스와 대학 생활 적응의 관계에서 회복 탄력성 수준을 매개 변인으로 선정하였다.

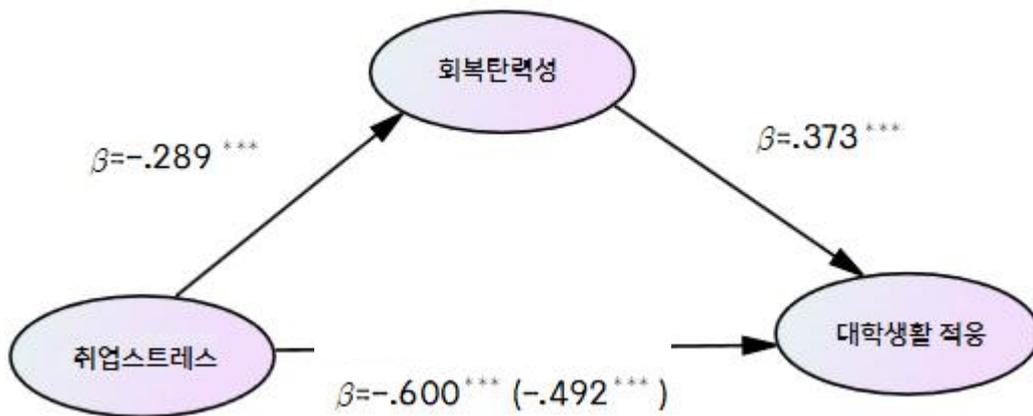


그림 I-1 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활 적응의 관계에서 회복 탄력성의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 취업 스트레스

취업 스트레스는 대학 생활을 하면서 졸업 후에 취업 등과 관련된 문제들로 인하여 신체적 및 심리적 평형상태가 파괴되고, 위기와 긴장감 그리고 불안 등을 느끼는 상태를 말한다(황성원, 1998). 본 연구에서 취업 스트레스는 코넬대학의 스트레스 측정법(CornellMedicalIndex:CMI)을 기초하였으며, 이후 황성원(1998)이 개발한 취업 스트레스 설문지를 강유리(2006)가 다시 수정하고 보완한 취업 스트레스 검사를 연구 대상에게 실시하여 얻은 점수를 말한다.

나. 대학 생활적응

대학 생활적응(adjustment to university life)이란 대학생들이 대학이라는 다양한 환경 속에서 생활하면서 학업과 대인관계 그리고 정서적 측면 등에서 대학 생활의 요구와 문제에 유연하게 그리고 적절하게 반응하고 효과적이게 대처하여 만족을 느끼는 상태를 의미한다. 본 연구에서는 대학 생활적응은 Baker와 Siryk(1984)이 개발한 대학생적응도검사(Student Adapttion to Colege Questonnaire:SACQ)를 이윤정(1999)이 수정·보완한 대학생활적응 검사를 연구대상에게 실시하여 얻은 점수를 말한다.

다. 회복 탄력성

회복 탄력성은 스트레스로부터 회복하는 능력, 스트레스 상황에서 적응하는 능력, 심각한 역경에도 불구하고 평균이상의 기능을 수행하는 능력이라 정의(Luthar, Cicchetti & Becker, 2000) 하고자 한다. 본 연구에서 회복 탄력성은 도날드 리비리(Donald Reivich)와 카렌 샷트(Karen Shatte)가 개발하고 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 수정하고 보완한 회복탄력성 척도(YKRQ-27)를 연구 대상에게 실시하여 얻은 점수를 말한다.

II. 이론적 배경

1. 취업 스트레스

가. 스트레스 개념

현대인에게 있어 스트레스라는 단어는 더 이상 학문적인 용어가 아니며, 일상 생활에서 누구나 흔히 사용하는 생활용어라 할 수 있다.

스트레스(Stress)란 인간들이 살아가는데 있어서 내적요구와 외적요구가 다양한 개인의 적응 자원을 능가할 때 경험하게 되는 것으로 개인의 신체적, 심리적 안녕 상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서, 행동, 생리 체계에 변화를 가져오게 하는 것이라 할 수 있다(이지영, 2012; 최해림, 1896).

우리는 흔히 스트레스는 우리의 일상적인 삶에 부정적이고 불필요한 것으로 생각하기 쉽다. 하지만 문제가 되는 스트레스는 일상생활에서 힘들고, 성가시게 하고, 당혹스럽게 하는 것들을 제대로 대처하지 못할 때 문제가 발생하고, 이로 인해 신체적, 정신적인 건강상태에 안 좋은 부정적인 영향을 미칠 수 있다(김나현, 2007).

스트레스에 대한 정의나 개념은 연구자들마다 다양하나 Lazarus(1984)는 스트레스의 개념을 자극으로서의 스트레스, 반응으로서의 스트레스, 역동적 상호작용으로서의 스트레스로 설명하고 있다.

첫째, 자극으로서의 스트레스(stimulus-based model of stress)는 객관적인 물리적 위험이나 심리적 위험이 존재하는 환경조건으로 정의하려는 입장이며 개인에게 심리적인 갈등이나 긴장을 주는 환경 내의 자극특징을 스트레스로 본다.

스트레스를 외적 요인이나 외부적인 힘으로 설명하면서 압력 등과 같은 자극을 받았을 때 그에 따른 반응을 긴장(strain)이라 한다. 사람들마다 외부적인 압력에 견뎌내는 저항 수준은 서로 차이가 있기 때문에 각각의 개인에게 가해지는

압력들의 수준이 최적의 조건을 벗어날 때 스트레스가 발생 된다고 보는 입장이 다. 실패 또는 실패들을 위협하는 다양한 환경에서 오는 불쾌하고, 유쾌한 대상들과 고립감이나 죽음의 경험 등 사회 변화 등을 스트레스 자극으로 보고 있다.

둘째, 반응으로서의 스트레스(response-based model of stress)는 초기의 스트레스에 대한 정의로 사용되었으며, 환경적 요구와 내부적인 요구에 개인이나 사회, 조직체계의 적응능력이 미치지 못할 때 나타날 수 있는 반응을 의미한다. 긴장들이 지속되고, 긴장의 강도가 심해지면 정신질환을 일으킬 수도 있는 상태이다. 즉 긴장으로 인한 신체적, 정서적 반응의 결과는 긍정적이거나 부정적인 환경과 사건들은 모두 스트레스를 일으킬 수 있다.

셋째, 역동적 상호작용으로서의 스트레스(transactional-based model of stress)는 자극으로서의 스트레스 개념과 반응으로서의 스트레스 개념 및 개인의 인지적 현상과 정신적 심리과정을 강조하는 포괄적인 개념으로서 환경내의 자극들에 특성과 이에 대한 다양한 반응간의 매개체로서 각각의 개인들의 특성을 강조하면서 개인들의 지각하고 인지하며 생리적 특징들도 환경에 중요한 부분이 되고, 그리고 이는 또 다양한 환경들에 영향을 준다고 보는 관점이다(이미경, 2004).

역동적인 상호작용에서의 스트레스는 각각의 개인들의 환경적 조건들에 의하여 각자의 요구와 동기들을 위협당하고 있다고 생각하거나 적절히 대처할 수 없을 때 발생한다. 그러므로 상호작용 모델은 각각의 개인들의 인지적인 과정과 대처하는 방법을 중요시한다. 대처능력은 스트레스를 일으키는 특정한 장면을 극복하기 위한 방법이며, 그 사람의 일반적인 대처 행동까지도 포함하고 있다(김수진, 2000; 조민제, 2010).

우리는 흔히 스트레스를 육체적, 정신적으로 불편감, 긴장 등의 해를 가져오는 부적응 요소들로만 이해하고 있는데, 위에서 제시한 스트레스의 정의를 살펴보면 부정적 의미와 더불어 긍정적인 의미도 함께 포함되어 있음을 알 수 있다. 우리가 일상생활에서 언제나 경험할 수 있는 스트레스라는 것이 어떤 사람에게는 심각한 수준으로 영향을 주어 막대한 부적응을 초래하기도 하고, 또 어떤 사람에게는 오히려 그러한 상황을 더욱 잘 다루어 나갈 수 있는 긍정적 요인으로 작용하기도 한다(류진혜, 김태성, 1998).

결국 스트레스라는 것은 객관적으로 부정적인 요소로 정의되기보다는 개인이

스트레스를 어떻게 생각하고 판단하는지 등에 관한 각 개인의 인지적인 차이에 의하여 긍정적 또는 부정적인 요소로 다르게 인식되고 있는 것임을 알 수 있다.

그러므로 스트레스가 각각에 개인들마다 긍정적으로 그리고 부정적으로 작용하는 것은 객관적으로 스트레스의 강도 차이가 아니라 이를 어떻게 받아들이는가에 따른 각각의 개인들의 인지 차이에 따른 적응 정도 차이라는 것이다.

따라서 스트레스란 개인의 능력을 증가하는 내적이고 외적인 요구들에 대한 각각의 개인들의 인지 및 그에 따른 적응 정도의 차이로 인해 발생하고 일어나는 개인의 정서적면, 행동적면, 신체적면에 나타나는 반응으로 정의하고자 한다.

나. 취업 스트레스

취업 스트레스(job-seekingstress)란 대학을 졸업하거나 졸업예정이거나 한 사람들이 취업 준비과정에서 주관적이며, 각 개인이 경험하는 스트레스를 말한다(정의석, 노안영, 2001).

김혜정(2004)은 취업 스트레스를 취업준비 과정에서 지극히 주관적으로 경험하는 스트레스라고 정의하였고, 황성원(1998), 나희진(2005), 조규판(2008)은 취업 스트레스를 졸업을 하고 난 후의 취업등과 관련된 다양한 문제로 대학생활 중에 신체적으로 심리적으로 평형상태가 무너지고, 위기와 긴장감 그리고 불안감을 느끼는 상황·상태라고 정의하였다. 또 다른 연구에서는 취업 스트레스를 취업준비로 인하여 심리적으로 그리고 신체적으로 부조화를 이루어서(배주윤, 2008; 황성원, 1998) 더욱 불안하고 두려움과 걱정 등을 느끼는 상태라고(강경훈, 2010) 정의한다. 여기서 심리적, 신체적 부조화나 불안, 두려움, 걱정과 같은 심리 내적인 요인은 취업 스트레스가 미치는 부정적인 영향을 직접적으로 나타낸 것인데, 여기에서는 취업 스트레스를 정의하는 데 있어 정서적, 신체적 반응에 그 의미를 포함하기로 한다. 취업 스트레스에 관한 연구는 황성원(1998), 배주윤(2008), 강경훈(2010)이 있고 이를 토대로 취업 스트레스를 정의한 박선희, 박현주(2009)가 있다. 따라서 취업 스트레스란 대학을 졸업할 예정자이거나 최근 졸업하여 취업을 준비하는 과정에서 현재 취업이 미결정중인 상황에서 불안감을 동반한 정서적인

스트레스로 환경에 적응하기 어려운 상태에 있을 때 느끼는 심리적 그리고 신체적인 긴장 상태를 말한다.

취업 스트레스(job-seeking stress)는 미취업스트레스 증후군이라고도 하며, 이러한 상황이 반복되거나 기간이 길어짐에 따라 나타나는 정신적인 스트레스나 신체적 고통 그리고 증상 등을 말한다.

황성원(1998)은 취업 스트레스를 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 신체적 심리적 평형상태가 파괴되고, 위기와 긴장감 그리고 불안을 느끼는 상태라고 정의하였으며, 정의석, 노안영(2001)은 대학교를 졸업할 예정인 학생이거나 대학교를 졸업한 사람이 취업을 준비하는 과정에서 지극히 주관적으로 경험하는 스트레스로 정의하였다.

현대의 경쟁사회 속에서 대학생들의 스트레스는 높아지고 있으며, 불안정하고 급변하는 사회 환경과 미래 또한 대학생들의 취업 스트레스를 가중시키고 있다.

과중된 취업 스트레스는 구직을 하기위해 활동을 하고 있는 대학생들에게 정신적이 건강상의 문제등에 영향을 끼칠 가능성이 크며, 이훈구, 김인경, 박윤창(2000)은 아직 취업 전 상태인 20대의 청년들이 취업을 한 20대의 청년들에 비해 신체화나 강박증 그리고 우울과 적대감 등 불안 경향성, 스트레스 지수 등이 모든 면에서 취약한 정신건강 상태를 보인다고 하였다.

Hammarstom과 Janlert(1997)의 청년실업과 정신건강의 관련성에 대한 중단 연구에서 미취업 상태는 불면증과 집중력 저하 그리고 불안 등의 신경증적인 요소와 더불어 우울 증상의 변화 등과 상관이 있다고 하였다.

이와 같이 대학생들의 정신적인 건강에 부정적인 영향을 주는 취업 스트레스를 예측할 수 있는 변인과 이러한 스트레스를 조절하고 다룰 수 있는 변인, 그리고 대처방법 등에 대한 연구들의 필요성은 점점 중요해지고 있다고 볼 수 있다.

이상의 내용을 종합하면 취업 스트레스란 대학을 졸업하고 난 후의 취업과 관련된 문제로 대학 생활 중에 신체적으로 그리고 심리적인 상태가 불안정하고 다양한 위기나 긴장감 등으로 인해 불안감을 느끼는 상태를 말한다.

취업 스트레스는 그 정도가 적응적이지 못할 때는 개인으로 하여금 정서적, 행동적, 신체적 조화를 이루지 못하고 불안이나 긴장감을 느끼게 하는 점에서 부정적인 영향을 준다. 그러나 사회 구성원으로서의 기능 행사, 생계유지, 개인의 행

복 및 궁극적인 자아실현을 위하여 취업은 필수적이라는 관점에서 보고 적응적 일 때 취업을 위한 과정 속에서 겪게 되는 스트레스는 개인의 성장, 발전을 가져온다는 점에서 긍정적인 영향을 준다. 이처럼 취업스트레스는 개인의 스트레스에 대한 인지 및 그에 따른 적응정도의 차이에 의해 개인이 보이는 정서적, 행동적, 신체적 반응은 부정적 또는 긍정적 영향을 미치게 된다.

따라서 본 연구에서는 취업스트레스란 대학 졸업 예정자나 최근에 졸업한 후 취업을 준비하는 과정에서 주관적으로 경험하는 어려움을 포함한 신체적, 심리적, 긴장상태라고 정의한다.

이러한 대학생의 취업 스트레스는 다섯 가지 하위 요인으로 나누어진다(황성원, 1998). 첫째, 학업스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 학업문제와 관련된 취업스트레스를 말한다. 둘째, 성격스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 자신의 성격적인 문제와 관련된 취업스트레스를 말한다. 셋째, 학교환경 스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 학교환경으로부터 받는 취업스트레스를 말한다. 넷째, 가족환경스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 인한 스트레스 중 특히 가족환경으로부터 받는 취업스트레스를 말한다. 다섯째, 취업불안 스트레스는 졸업 후의 취업과 관련된 문제로 대학생활 중에 심리적, 신체적 평형상태가 파괴되고 위기 긴장감 또는 불안감을 느끼는 상태로 취업준비과정에서 주관적으로 경험하는 스트레스를 말한다.

우리나라 대학생들이 대학생활 중에서 많이 경험하는 대표적인 스트레스는 학업, 진로 및 취업 인간관계, 건강, 대인관계 기술 등이 있고, 그 중에서도 많은 연구자들이 대학생들의 학업 및 진로 영역에서 많은 스트레스를 겪고 있다고 보고하고 있다(표은정, 2009). 특히 최근에 들어 진로탐색 등의 여건이 더욱 열악해지고 있는 시기에는 취업과 관련된 스트레스가 매우 크다고 볼 수 있다(서정희, 2012). 이와 같이 대학생들의 진로탐색 등에 부정적 영향을 주는 취업스트레스에 대한 연구과 이를 예측할 수 있는 변인파, 조절하고 다룰 수 있는 변인, 그리고 대처방법 등에 대한 연구의 필요성은 점차 중요해지고 있다.

2. 대학 생활적응

가. 적응의 개념

적응(adjustment)은 종족 보존을 하는 다양한 생물학적 변화의 개념에서 유래되었는데, 적응이란 끊임없이 변화하는 다양한 환경에 대한 개인의 반응으로 각각 개인의 주변 환경과 더불어 능동적인 상호작용을 하는 것을 의미한다.

인간의 삶에는 여러 가지 다양한 문제와 스트레스 상황 등을 경험하면서 개개인 자신에게 주어진 환경에 스스로를 맞추고, 환경을 바꾸고 변화시키기도 한다.

이러한 변화와 변화의 영향은 생활에서 피할 수 없는 부분이기 때문에 우리는 변화를 때로는 수용하고 저항하며, 때로는 창조적 전략에 의해 재조정하면서 변화와 더불어 적응하면서 살아간다. 이 때 개인이 사회적으로 그리고 물리적인 환경으로부터 생존하기 위하여 다양한 요구에 대처하는 심리적 과정을 적응이라 한다(남동하,2006). 즉, 적응이란 개인이 관계를 맺고 있는 외부적인 환경과 상호 작용하면서 환경의 요구에 맞추어 자신을 변화, 발전시키거나 혹은 외부 환경을 자신에게 맞도록 능동적으로 변화시켜 다양한 환경에 효과적으로 대응하는 것이다(김윤경,2010).

김은영(1993)은 독립성, 환경숙지, 자아정체감, 통합력 등과 같은 특성을 적응된 사람의 특징으로 정의하고, 이러한 적응된 사람은 정서적으로 역시 성숙된 적응 행동을 보인다고 주장하였다.

모든 사람들의 적응은 완전적응과 부적응의 연속 선상의 어느 지점의 위치에 있다는 차이로서 생각하는 것이 맞다고 할 수 있으며, 적응에 대한 개념은 신체적인면, 심리적인면, 그리고 사회적인면으로 통합된 개념으로 이해하고, 어떠한 스트레스에서도 개개인 자신의 역량과 그에 맞는 다양한 역할을 충분히 인식하고 매일의 일을 관리하는 능력을 특성으로 보았다.

또한 적응이란 개개인의 사람들이 주변 환경으로부터 받는 다양한 도전 등에 대처하고 자신의 필요한 욕구를 해결하기 위한 노력의 일환이기도 하다. 사람들은 일상생활 속에서 육체적, 정신적 건강유지, 자신의 성장과 발달, 타인과의 관

계형성 등 모두가 가지고 있는 공통적인 도전뿐만 아니라 개인이 처해 있는 상황마다 양적 질적으로 다른 각종의 도전에까지 대처해야만 한다. 이러한 상황 속에서 사람들은 모두 행복하고 성취된 삶을 추구하려고 노력하는데 이것이 바로 적응이다.

나. 대학생활 적응

대학생활 적응에 대한 기존 연구에서는 학업적인 부분의 성취 수준이 곧 적응에 성공이라고 이해되었으나(Gerdes & Mallinkrodt, 1994), 한 개인의 건강한 성장과 발달 그리고 적응에 있어 대인관계나 심리적, 정서적 건강 등이 중요한 영향을 미치는 것을 생각해볼 때, 대학생활 적응의 개념을 학업적인 부분은 물론 심리적인 부분과 사회적인 측면까지 확장할 것이 요구되었다 (조화진, 2004 재인용). 이에 따라 여러 연구들에서는 대학생활 적응과 관련하여 자아정체감, 자기효능감, 자아존중감, 가족응집력 및 지각된 사회적지지 등 다양한 변인들이 연구되어져 왔다(김송화, 2011). 이러한 연구 결과는 대학생의 스트레스와 대학생활 적응 간에 영향을 줄 수 있는 변인들에 대한 높은 관심을 반영한다고 볼 수 있다(김송화, 2011; 김진희, 2012).

대학생들의 대학 생활에 영향을 주는 요인들을 살펴본 선행연구에서, Astin(1993)은 학업과 가족관계 그리고 대학에서의 대인관계와 교수환경과 학생들의 성격이나 자아개념 등의 심리적 요소를 대학 생활에 영향을 주는 요소들로 제안하였고, Kuh(1995)은 학생 활동과 대학교 안에서의 환경 그리고 입학 전 인적 배경 등이 대학생의 성장에 많은 영향을 받는 변인이라 보고하였다. 이외에도 다양한 연구들은 대학 생활적응을 예측할 수 있는 변인으로 성격특성, 자아존중감, 스트레스 대처방식, 애착과 분리 등을 다루었다.

Baker와 Siryk(1984)에 의하면 대학생활 적응은 학업성취와 관련된 학업적 적응, 새로운 대인관계 형성과 과외활동 등과 관련된 사회적 적응 그리고 대학 생활에서 일어날 수 있는 심리적인 스트레스와 신체적인 장애와 관련된 정서적인 적응, 그 밖에 자신이 입학한 대학에 대한 만족감이나 자부심 등 대학에서의 환

경적 적응 등으로 분류되는데 구체적 내용은 다음과 같다.

첫째, 학업적인 적응이란 대학교에서 요구하는 여러 가지 학업적 요구에 얼마나 잘 적응하고 있는지를 평가하는 것으로, 학업에 대한 동기, 문제 및 요구에 부딪칠 때의 행동, 학업적 환경과 관련된 만족감 등이 포함된다.

둘째, 사회적인 적응은 대학교라는 사회적 삶에 적응하는 정도와 대학교에서 다른 사람들과의 관계 형성 등을 측정하는 것으로 자신에게 안정적이며 여러 가지 측면에서 자신에게 지지해 줄 수 있는 친구나 부모가 있는지 또는 새로운 사회적 관계에서 관리할 수 있는 능력을 가지고 있는지 그리고, 교수와 학교 친구들과 원활한 의사소통이 가능한지에 대한 내용이 해당된다.

셋째, 정서적인 적응은 일반적으로 심리적인 문제와 신체적인 건강 등의 문제 등을 측정하는 것으로, 타인과의 애정과 친밀함 그리고, 타인과의 신뢰도와 이해와 같은 감정적인 자원을 제공하는 것을 말한다.

넷째, 대학 환경적 적응이란 대학교에 대한 유대 정도와 대학교의 인지도 및 질적인 만족도를 측정하는 것으로 대학에 대한 자부심과 학업적인 부분에 대한 몰입도의 내용을 포함한다(김윤경, 2010).

요약하면, 대학생활 적응이란 대학교 내의 제도적인면과 물리적인면 그리고 인적 환경과 학생 개개인이 가지고 있는 다양한 특성간의 상호작용에 의해 결정되는 것으로, 대학생들이 대학교라는 환경 속에서 생활하면서 학업적인 측면과 대인관계적인 측면 그리고 정서적 측면에서 대학 생활의 요구에 대처하는 적절한 반응을 의미한다.

특히 대학생활 적응과 관련된 연구가 필요한 이유는 대학 신입생의 경우 대학에 들어오기 전의 고등학교까지의 생활과는 전혀 다른 환경에 접하게 됨에 따라 가장 큰 심리·사회적 적응의 시기를 맞이하게 된다(백운호, 2001; 장효임, 2009).

즉, 자아확립의 단계에 있는 대학생들은 대학내·외의 생활에서 오는 크고 작은 문제에 보다 심각하게 직면하게 된다. 이러한 이유로 인해 대학에서 맞이하게 되는 다양한 갑작스런 환경변화와 넓어진 대인관계 상황에 당황해 하고 일시적으로 심리적 부정응 상태에 빠질 수 있다.

따라서 대학생활 적응은 이러한 상황에서 적절한 대처를 할 수 있는지의 여부와 관련이 있다(장연주, 2007).

이에 대학생활 적응을 잘하지 못하면 불만족, 적대감, 불안, 우울 등의 부정적인 사고와 연결되며, 대학생활 이후 독립된 성인으로서의 행복한 삶을 살아가기 어렵게 되고, 개인의 차원을 넘어서 사회적 차원에서도 많은 문제점들이 발생한다(김미애, 이보라, 이기학, 2005; 홍계옥, 강혜원, 2010). 따라서 대학생활 적응에 대한 연구가 필요하다.

3. 회복 탄력성

가. 회복 탄력성의 개념

회복 탄력성(resilience)이란, 주어진 다양한 환경에 따른 역경과 스트레스 그리고 위협에도 불구하고 정서적인 문제 및 행동적인 문제를 보이지 않고 적응해 가는 학생들을 설명하기 위해 마련된 심리학적 개념으로(신현숙, 2013) 새롭게 변화하는 다양한 환경에 적응하고 그 환경을 자신에게 유리하게 바꾸거나 이용하여 유연하게 대처할 수 있는 개인적인 능력을 의미한다(유안진· 이정숙· 김정민, 2005).

그리고 회복 탄력성은 스트레스와 일상 속의 문제와 생각지도 못한 여러 가지 난관들을 현명하게 대처하고 실수나 실망 그리고 역경을 극복하고 원래의 자리로 돌아오는 능력으로 현실적인 목표를 계획하는 능력 및 타인들과의 상호작용 능력 그리고 다양한 문제들을 해결하는 능력을 포함하는 개념으로 자신과 타인에게도 존중하고 존엄성을 가지고 대하는 자세와 능력이며, 도전에 대해 자신감과 사고력 그리고 감정이입을 가질 수 있는 능력이다(성동제, 2015).

회복 탄력성은 문자적인 의미에서 보면 다시 힘을 내서 위로 튀어 오르고, 원래의 상태 또는 모습으로 돌아간다는 뜻으로 심리학에서는 정신적 저항력을 의미하기도 한다(홍은숙, 2006).

또한, 회복 탄력성은 역경과 적응이라는 두 가지 측면으로 나누어 볼 수 있으며(배해련, 2011), 어느 정도는 유전적인 요인이 있어서 이에 의해 결정되기도 하지만, 자라면서 역동적으로 변화하거나 바뀌기도 하며, 환경적인 요인들과 문화와 교육에 의해 그리고 개인의 노력 등 다양한 후천적인 요인에 의해 결정된다고 알려져 있다(박인영, 2014). 즉, 회복 탄력성은 마음속에 있는 근력과도 같으며, 이를 다양한 방법과 훈련 등에 의해 얼마든지 높일 수 있다(김주환, 2011).

다양한 연구에도 불구하고 회복 탄력성에 대한 학자들의 주장에는 공통적인 분모가 있다. 이는 회복 탄력성은 스트레스나 문제 등 여러 가지 역경 속에서도 성공적으로 적응해 나가는 능력과 그 과정들을 모두 포함하는 개념이라는 것이다(배해련, 2011).

회복탄력성을 구성하고 있는 다양한 요인에 대해서는 학자들마다 의견이 다양하지만 본 연구에서는 회복탄력성을 개인의 내정요인, 정서요인, 사회성을 포괄하는 총체적이면서도 위계적인 개념으로 파악한 신우열, 김민규, 김주환(2009)의 구성요인을 회복탄력성의 하위 요인으로 사용할 것이다. 신우열 등(2009)에 의하면 회복탄력성의 구성요인들은 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력으로 분류되며, 이 9가지 요인들은 크게 3가지의 상위 요인인 통제성, 긍정성, 사회성으로 군집화 되었으며, 자세한 개념 설명은 다음과 같다.

나. 회복 탄력성의 구성요소

회복탄력성은 고난이 올 때 거기에 맞서 어려움을 이겨내고 정신적으로 성장해가는 과정으로 많은 학자들이 회복탄력성의 구성요소를 포괄적이고 다양한 개념으로 서술하고 있다. 신우열, 김민규, 김주환이 도날드 리비리(Donald Rivich)와 카렌샤트(Karen Shatte)가 제시한 회복탄력성의 구성요소를, 한국인의 특성에 맞게 수정하여 충동통제력, 감정통제력, 원인분석력, 생활만족도, 공감능력, 소통능력, 낙관성, 관계성, 감사하기 등 9가지로 설명하였으며, 이는 또 다시 통제성, 사회성, 긍정성으로 묶일 수 있다고 하였다(안선영, 2016).

1) 통제성

통제성은 자기 자신의 감정을 인식하고 인지, 정서 행동을 조절할 수 있는 능력을 의미하며 원인분석력, 감정통제력, 충동통제력으로 구성된다(정은희, 2018).

먼저, 원인 분석력은 문제를 긍정적이면서도 객관적이게 바라보면서 문제를 해결할 수 있도록 파악하여 원인을 정확히 진단하는 능력이며, 감정통제력은 부담과 스트레스를 느끼는 상황에서도 평온함을 유지할 수 있는 능력이고, 충동통제력은 자율성을 바탕으로 자신의 동기를 부여하고 조절하여 꾸준히 노력할 수 있는 성장 지향적 자기조절능력이다(김주환, 2011).

2) 긍정성

긍정성은 긍정적인 정서를 통해 자기 자신을 조절하고 타인과의 관계도 향상시키는 능력을 의미한다(이신숙, 2013). 긍정성의 하위요인은 감사하기, 생활만족도, 낙관성으로 구성된다. 감사하기는 자신에게 배풀어진 타인의 수고와 배려를 인식하고 고마움을 느끼는 능력으로, 이러한 태도는 부정적 정서의 감소에 효과적이다(Woodward & Kolts, 2003). 생활만족도는 개인이 자의적으로 설정한 기준으로 개인의 삶을 평가하는 만족도에도 도출된다(김주환, 2011). 마지막으로 낙관성은 소망하는 일들이 실현될 것으로 기대하는 희망적 태도로서, 사실적인 정보들을 충분히 검토했음에도 불구하고 미래를 예측할 수 없는 불확실한 상황에서도 긍정적 측면을 더 중시할 수 있는 능력이다.

낙관적인 사람들은 그렇지 못한 사람들보다 상황을 확대 인식하지 않고 긍정적으로 바라보려고 하며, 스트레스 상황에서도 능동적으로 자신감 있는 태도를 보인다(이효산, 2019).

3) 사회성

사회성은 공동체 안에서 타인과 잘 어울릴 수 있는 능력으로 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력으로 구성된다. 먼저 관계성은 타인과의 관계에서 감정적 교류를 통해 연결감을 느끼는 정도이며, 커뮤니케이션 능력은 타인과 관계하기 위해 맺는 기본적인 요서 즉, 소통에 의해서 형성되고 유지된다. 이 능력은 인간관계를 깊게 맺고 오래도록 유지할 수 있게 해주는 능력으로 감정이입, 상대방에 대한 배려, 감정 지능, 사교적 지능 등이 포함되어 있다. 마지막으로 공감능력은 언어적 단서뿐만 아니라 표정이나 목소리 톤, 몸짓이나 자세 등 비언어적 수단을 통해 타인의 심리나 생각, 감정 상태를 읽어내는 능력이다(김주환, 2011).

이처럼 회복 탄력성은 우리가 살아가는 일상생활에서 누구에게나 필요한 능력이며 일을 수행함에 있어서 신체적으로 그리고 정신적으로 건강 관계에 영향을 주는 행복과 성공의 기본요소이며(신우열, 김민규, 김주환, 2009; Reivich & Shatte, 2003) 빠르게 변화하고 시시각각 다양성이 요구되는 환경 속에서 융통성

있는 문제해결 능력과도 관련이 있다. 이러한 관점에서 회복 탄력성은 대학생들이 경험하는 부정적인 정서 등으로 인해 생기는 문제와 밀접한 관계가 있음을 우리는 추론할 수 있다 (신현숙, 2013). 따라서 회복 탄력성은 대학생들이 긍정적으로 성장할 수 있도록 도움을 주는 핵심적 능력과 더불어 태도 등을 향상시켜주는데 중요한 개념이(이해리, 조한익, 2005) 될 수 있으며, 대학생들의 이로 인한 다양한 문제에 대한 예방적인 방법과 교육적 차원에서 중요한 함의를 지닌다(신현숙, 2013).

4. 각 변인과의 관계

가. 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계

우리나라 대학생들이 대학교 생활에서 가장 많이 경험하는 스트레스로는 학업, 진로 및 취업, 인간관계 등이 있으며(이은희, 2004) 그 중에서도 많은 연구들에서 학업과 진로 및 취업문제로 가장 많은 스트레스를 겪고 있다고 보고되었다(김성경, 2003; 김영상, 2003; 박혜정, 2002; 홍지연, 2004; 황혜자, 이상룡, 최미경, 2007). 이처럼 취업이나 진로에 대한 불안함은 복잡하고 미묘한 심리상태를 유발하고 다양한 적응적인 문제를 유발시킬 수 있고, 진로문제로 인한 좌절과 갈등의 경험으로 대학 생활적응에 혼란을 초래하기도 한다(이숙정, 유지현, 2008). 특히 우리나라 대학생들은 중학교, 고등학교 시기에 자신의 정체성 발달과 밀접한 관련이 있는 능력이나 흥미 또는 적성 등에 대해 충분히 생각해보지도 못한 채 대학교에 진학 하는 경우가 많아서 대학교에서 자신의 진로문제로 인한 좌절과 갈등을 경험하게 되며 이는 궁극적으로 학교적응에 부정적인 영향을 미친다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 사람을 스트레스를 받기만 하는 수동적인 존재로 보지 않고, 다양한 환경과 상호작용하면서 내적인 기제인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하고 이를 다루는 적극적인 존재로 보았다.

그러므로 스트레스에 직면했을 때, 사람들이 어떻게 받아들여 이를 평가하고 해석하면 어떠한 능력과 개인적으로 가지고 있는 자원으로 어떻게 대처행동을 하느냐에 따라 개인이 받는 스트레스도 달라진다고 보았다.

또한 스트레스 완충모델(stress buffering model)에 따르면 같은 수준의 스트레스 상황에서도 대처하는 방법이 능동적으로 대처하는 사람들이 있는가 하면, 실패에 좌절하면서 능력을 상실하고 부적응적인 양상을 보일 수 있다고 한다.

이와 같이, 취업스트레스는 그 정도가 적응적이지 못할 때는 개인으로 하여금 정서적, 행동적, 신체적 조화를 이루지 못하고 불안이나 긴장감을 초래한다는 점에서 부정적인 영향을 준다. 그러나 사회 구성원으로서의 기능 행사, 생계유지, 개인의 행복 및 궁극적인 자아실현을 위하여 취업은 필수적이라는 관점에서 보

고, 보다 적응적일 때 취업을 위한 과정 속에서 겪게 되는 스트레스는 개인의 성장, 발전을 가져온다는 점에서는 긍정적인 영향을 미친다. 이처럼 개인의 스트레스에 대한 인지 및 그에 따른 적응정도 차이에 의해 취업 스트레스에 따른 개인의 정서적, 행동적, 신체적 반응은 달라진다고 볼 수 있다(이미숙, 2011).

그리고 대학생의 취업 스트레스와 스트레스 대처 방식이 진로결정수준에 미치는 영향에 대해 살펴본 박선희, 박현주(2009)에 의하면, 진로스트레스는 진로결정수준에 유의미한 부적영향을 미치는 것으로 나타났으며, 진로스트레스가 높은 학생일수록 진로결정을 하지 못할 가능성이 높다고 주장하였다.

이상의 연구결과들을 통해 볼 때 취업 스트레스와 대학 생활적응 간에는 유의미한 관계가 있음을 짐작할 수 있다. 그러나 진로스트레스나 생활스트레스로 인한 대학 생활적응과의 선행연구들만 주로 있을 뿐 취업 스트레스와 대학 생활적응 간의 관계에 대한 선행연구는 찾아보기 힘들다.

그러므로 본 연구에서는 대학생들이 겪는 취업스트레스의 영향력을 고려해 볼 때, 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응과의 관계는 어떠한지 알아보고자 한다.

나. 취업 스트레스와 회복 탄력성의 관계

회복 탄력성은 개인의 결함이나 단점보다는 다양한 상황 등에 걸맞게 유연하게 대응하는 개개인의 능력과 개개인이 가지고 있는 다양한 자원에 초점을 둔 개념(홍은숙, 2006)으로, 시시각각 빠르게 변화하는 다양한 환경에 적응하고 그 환경을 자신에게 유리한 방향으로 이용하는 사람들의 능력을 의미한다(김주환, 2011).

회복 탄력성은 자아존중감, 자기효능감, 가족관계, 사회적관계, 사회적 지지에 중요한 영향을 미치는 요인(소덕순, 문영희, 2011)으로, 변화 될 수 없는 고정적 특성이 아니라 역동적이어서 지속적으로 학습되고 발달될 가능성이 있는 가변적 특성을 가지고 있다. 회복 탄력성이 높은 사람일수록 긍정적인 정서를 사용하여 스트레스 상황을 보다 빠르게 그리고 효율적으로 극복하며, 스트레스와 마주칠

경우 긍정적인 방법과 의미를 찾아내어 효과적인 정서 조절 기제를 활용하는 능력을 가지고 있다(Tugasde & Fredrickson, 2004). 이러한 결과를 살펴볼 때 회복 탄력성은 취업 스트레스를 겪고 있는 대학생에게 문제 상황에서도 잘 이겨내고 적응할 수 있게 도와주는 심리적인 변인이 될 수 있음을 의미한다.

취업 스트레스와 회복 탄력성의 선행연구를 살펴보면, 회복 탄력성은 취업 스트레스 감소에 영향을 미치며(김민경, 2013; 이해영, 최승혜, 2014), 또한, 회복 탄력성이 높은 경우 스트레스를 덜 지각하고 상황에 잘 적응하는 것으로 나타났다(고재홍, 윤경란, 2007; 박병기, 이선영, 송정화, 2010). 그리고 대학생의 회복 탄력성, 취업 스트레스 그리고 일상생활의 만족도에 미치는 효과 연구에서 회복 탄력성은 취업 스트레스가 감소하고 일상생활 및 대학생활에서의 만족도가 증진하는 긍정적인 효과가 있었다(이영아, 2010).

다. 대학 생활적응과 회복 탄력성의 관계

회복 탄력성은 정신적 저항력을 의미하며, 역경은 성숙한 경험으로 바꾸는 능력이라 정의한다. 회복 탄력성은 심리적 건강성, 회복력 등의 용어로도 사용되고 있다. 즉, 개인의 결함이나 약점보다는 환경에 유연하게 대응하는 능력과 자원을 뜻한다. 이러한 정의를 바탕으로 회복탄력성은 타고나는 것이 아니라 시간의 흐름에 따라 변화하고 환경요인의 상호작용에 영향을 받는다. 회복탄력성의 구성 요인은 개인 특성과 외적 특성(부모자녀관계, 또래관계, 학교생활)으로 나뉘며 매우 다양하고 광범위하다. 홍은숙(2006)은 회복탄력성을 개인 내부자원(원인분석능력, 감정통제력, 충동통제력, 생활에 대한 만족, 낙관성), 개인 외부자원(부모-자녀관계), 사회성(대인관계, 커뮤니케이션능력, 공감능력)으로 구분하였다.

신우열, 김민규, 김주환(2009)는 통제성, 긍정성, 사회성의 세가지로 구분하였다. 통제성은 스스로의 감정을 인식하고 조절하는 능력이고 하위요인으로는 감정조절력, 충동통제력, 원인분석력이 있다. 긍정성은 긍정적 정서를 키워 행복해지는 자기통제력을 높이고 자신의 행복을 타인에게 나눠주어 대인관계 능력을 향상시킨다. 하위요인으로는 자아낙관성, 생활만족도, 감사하기이다. 사회성의

대표적인 예는 대인관계능력이며 하위요인으로는 관계성, 커뮤니케이션능력, 공감능력이 있다.

선행 연구에 따르면, 회복 탄력성이 높은 사람일수록 자신의 실수를 잘 알아서 실수를 두려워하지 않으며 도전적으로 새로운 시도를 한다. 최근 회복탄력성에 대한 개념이 많은 주목을 받고 있지만 대학생의 회복탄력성을 다룬 연구는 매우 적으며, 대학생생활적응의 어려움을 극복하기 위해서는 긍정적이고 능동적인 조절 능력으로서 회복탄력성이 필요하다.

회복탄력성과 대학 생활적응에 관한 선행 연구를 살펴보면, 회복탄력성이 높을수록 대학 생활적응의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이러한 회복탄력성을 높이기 위해서는 긍정성을 강조하였고, 긍정적 행동이 확대되기 위한 습관이 필요하고, 교과외 프로그램을 개발하여 보급하는 노력이 필요하다. 즉, 긍정의 너로 변화시키고, 행복의 기준을 높이며, 스스로의 강점을 발견해야 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응에서 회복 탄력성의 매개 효과를 알아보기 위하여 4년제 대학 재학생으로 선정하였다. 대상자 선정을 위해 표본 추출방법으로 비확률 표집 기법 중 편의 표집 유형을 채택하였다. 자료 수집은 온라인 설문을 활용하여 2021년 4월 5일부터 4월 11일까지 진행하였다. 총 400부의 설문지를 배포하여, 분석(100%) 하였다.

표 Ⅲ-1 연구대상의 배경변인 및 분포

		빈도	퍼센트
성별	1) 남성	200	50.0
	2) 여성	200	50.0
연령	1) 만19세	48	12.0
	2) 만20-24세	278	69.5
	3) 만25-29세	74	18.5
거주지역	1) 서울	104	26.0
	2) 부산	28	7.0
	3) 대구	16	4.0
	4) 인천	20	5.0
	5) 광주	14	3.5
	6) 대전	15	3.8
	7) 울산	8	2.0
	8) 경기도	99	24.8
	9) 강원도	6	1.5
	10) 충청북도	10	2.5
	11) 충청남도	10	2.5
	12) 전라북도	9	2.3
	13) 전라남도	7	1.8
	14) 경상북도	21	5.3
	15) 경상남도	28	7.0
	16) 제주도	4	1.0
	17) 세종	1	.3
전체		400	100.0

표Ⅲ-1에서 보는 바와 같이 연구대상의 배경 변인 및 분포를 살펴본 결과, 전체 400명 중 성별은 남성이 200명으로 50.0%, 여성이 200명으로 50.0%로 나타났다. 연령 분포를 살펴보면 만19세가 48명으로 12.0%, 만20-24세가 278명으로 69.5%, 만25-29세가 74명으로 18.5%로 나타났다.

거주지역에 대한 분포는 서울이 26.0%, 경기지역이 24.8%, 부산이 7.0%, 경상남도가 7.0% 순으로 나타났다.

표Ⅲ-2 전공 및 학교에 관한 특성

		빈도	퍼센트
학교형태	3) 4년제 대학	400	100.0
학년	1) 1학년	58	14.5
	2) 2학년	87	21.8
	3) 3학년	93	23.3
	4) 4학년 이상	162	40.5
전공계열	1) 인문계열	92	23.0
	2) 사회계열	95	23.8
	3) 자연계열	64	16.0
	4) 공학계열	124	31.0
	5) 예·체능계열	25	6.3
전공만족도	1) 매우 불만족	12	3.0
	2) 약간 불만족	46	11.5
	3) 보통	107	26.8
	4) 약간 만족	162	40.5
	5) 매우 만족	73	18.3
대학소재지	1) 서울	120	30.0
	2) 경기도	64	16.0
	3) 충청도	55	13.8
	4) 강원도	19	4.8
	5) 경상도	80	20.0
	6) 전라도	29	7.3
	7) 제주특별자치도	6	1.5
	8) 기타	27	6.8
전체		400	100.0

표Ⅲ-2 전공 및 학교에 관한 특성에 대해 살펴보면 전체 대상자는 모두 4년제 대학에 재학 중인 학생으로, 학년 분포는 4학년 이상이 40.5%로 가장 높게 나타났고, 3학년이 23.3%, 2학년이 21.8%, 1학년이 14.5%로 나타났으며, 전공계열을 살펴보면 공학계열이 31.0%로 가장 높게 나타났고, 사회계열이 23.8%, 인문계열이 23.0%, 자연계열이 16.0%, 예·체능계열이 6.3%로 나타났다. 또한 전공 만족도에 대해 살펴보면 약간 만족이 40.5%로 가장 높게 나타났고, 보통이 26.8%, 매우 만족이 18.3%, 약간 불만족이 11.5%, 매우 불만족이 3.0%로 나타났고, 대학소재지에 대해 살펴보면 서울이 30.0%로 가장 높게 나타났고, 경상도가 20.0%, 경기도가 16.0%, 충청도가 13.8%, 전라도가 7.3%, 기타가 6.8%, 강원도가 4.8%, 제주특별자치도가 1.5%로 나타났다.

2. 측정도구

본 연구에서는 대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응에서 회복 탄력성의 매개효과를 알아보기 위해 독립변인인 취업 스트레스, 종속변인인 대학 생활적응, 매개변인인 회복 탄력성 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 다음과 같다.

가. 취업 스트레스 척도

대학생의 취업스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 스트레스 측정법을 기초로 하여 황성원(1998)이 개발한 취업 스트레스 설문지를 강유리(2006)가 수정하고 보완한 취업 스트레스 검사를 사용하였다. 취업 스트레스 검사는 성격 스트레스, 가족환경 스트레스, 학업 스트레스, 학교환경 스트레스, 취업불안 스트레스의 5개 하위요인 22개 문항으로 구성되어 있으며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있다.

취업 스트레스 검사의 하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 표Ⅲ-3과 같다.

표Ⅲ-3 취업 스트레스 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항	문항수	Cronbach α
성격 스트레스	1, 2, 3, 4, 7, 8	6	.853
가족환경 스트레스	10, 11, 12, 13, 14	5	.843
학업 스트레스	19, 20, 21, 22	4	.789
학교환경 스트레스	15, 16, 17, 18	4	.804
취업불안 스트레스	5, 6, 9	3	.765
전체		22	.928

나. 대학 생활적응 척도

대학생의 대학 생활적응을 측정하기 위하여 Baker와 Siryk(1984)이 제작한 대학생 적응도 검사(SACQ)를 이운정(1999)이 수정하고 보완한 대학 생활적응 검사를 사용하였다. 대학 생활적응 검사는 학문적 적응, 사회적 적응, 정서적 적응, 신체적 적응, 대학에 대한 애착의 5개 하위요인 25개 문항으로 구성되어 있으며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있다.

대학 생활적응 검사의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 표Ⅲ-4과 같다.

표Ⅲ-4 대학생 생활 적응 검사의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항	문항수	Cronbach α
학업적 적응	5, 7*, 9*, 13*, 25	5	.611
사회적 적응	2, 11, 14, 18*, 23	5	.631
정서적 적응	3*, 8*, 17*, 22*, 24*	5	.805
신체적 적응	4*, 10, 12*, 16*, 19	5	.667
대학에 대한 애착	1, 6, 15*, 20*, 21*	5	.686
전체		25	.876

*표시 문항은 역채점 문항임

다. 회복 탄력성 척도

도날드 리비리(Donald Reivich)와 카렌 샷트(Karen Shatte)가 개발하고 김주환이 번안한 ‘한국형 회복 탄력성 지수(KRQ-53)’에서 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 번역이 어색하거나 잘못된 것들을 수정하여 한국의 중학교, 고등학교 및 대학생들을 대상으로 타당화한 회복탄력성 척도(YKRQ-27)를 사용하였다. 이 척도는

9개의 1차 요인으로 구성되었고 이는 3개의 2차(상위)요인으로 묶여진다. 2차 요인은 통제성, 긍정성, 사회성으로 각 9문항씩 총 27문항으로 구성되어 있고, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있다.

회복탄력성 척도(YKRQ-27)의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도는 표Ⅲ-5과 같다.

표Ⅲ-5 회복 탄력성 척도(YKRQ-27)의 하위요인별 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항	문항수	Cronbach α
통제성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9*	9	.806
긍정성	10*, 11, 12*, 13, 14, 15, 16, 17, 18	9	.863
사회성	19*, 20*, 21*, 22, 23, 24, 25, 26, 27	9	.832
전체		27	.915

*표시 문항은 역채점 문항임

라. 측정 도구의 신뢰도 분석 결과

신뢰성이란 측정 문항 간의 내적 일관성(internal consistency)을 뜻하며 측정 변수의 진정한 값을 측정할 수 있는 정도라고 할 수 있다.

본 연구에서는 측정 도구들에 관한 정확성이나 정밀성의 신뢰도를 측정하기 위하여 하나의 개념에 대해 여러 개의 항목으로 구성된 척도에 사용되는 크론바흐 알파 계수(Cronbach's alpha Coefficient)를 이용하여 신뢰도를 측정하였다.

일반적으로 알파 계수의 값이 0.7 이상이면 신뢰성이 있다고 할 수 있으며, 항목을 제거하여 알파 계수 향상으로 측정 도구의 신뢰성을 높일 수 있다.

표Ⅲ-6 측정 도구의 신뢰도 분석 결과

측정도구	하위요인	Cronbach의 알파	항목 수
취업 스트레스	성격 스트레스	.853	6
	가족 환경 스트레스	.843	5
	학업 스트레스	.789	4
	학교환경 스트레스	.804	4
	취업불안 스트레스	.765	3
전체 취업 스트레스		.928	22
대학 생활적응	학업적 적응	.611	5
	사회적 적응	.631	5
	정서적 적응	.805	5
	신체적 적응	.667	5
	대학에 대한 애착	.686	5
전체 대학 생활적응		.876	25
회복 탄력성	통제성	.806	9
	긍정성	.863	9
	사회성	.832	9
전체 회복 탄력성		.915	27

표Ⅲ-6 신뢰도 분석을 실시한 결과, 전체 취업스트레스에 대한 신뢰계수가 .928으로 나타났고, 전체 대학생활 적응에 대한 신뢰계수가 .876으로 나타났으며, 전체 회복탄력성에 대한 신뢰계수가 .915으로 나타났다.

또한 취업스트레스의 하위 요인도 .765~.853으로 나타나, 이는 모든 영역에서 .6이상으로 나타났으며, 대학생활 적응의 하위 요인의 신뢰계수는 .611~.805으로 나타나, 이는 모든 영역에서 .6이상으로 나타났다.

또한 회복탄력성의 하위 요인의 신뢰계수는 .806~.832으로 나타나, 이는 모든 영역에서 .6이상으로 나타났다.

따라서 각 문항 간 내적 일치도가 매우 높은 것으로 나타났다.

3. 자료처리 및 분석

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Sciences) WIN 25.0 프로그램을 사용하여 통계적으로 분석하였다.

구체적인 자료분석을 위하여 사용된 통계분석방법은 아래와 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 측정도구들에 관한 문항간의 신뢰도를 측정하기 위하여 신뢰도 분석(reliability analysis) 실시하였다.

둘째, 인구통계학적 특성 및 학교 특성 및 전공에 관한 실태를 파악하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다.

셋째, 주요 변인(취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성)의 평균 및 표준편차를 살펴보기 위하여 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성간의 상관관계를 살펴보기 위하여 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 취업 스트레스가 대학 생활적응, 회복 탄력성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 단순회귀 분석을 실시하였다.

여섯째, 회복 탄력성이 대학 생활적응에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀 분석을 실시하였다.

일곱째, 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과를 살펴보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 회귀분석을 사용하여 매개효과 검증을 하였다.

여덟째, 매개효과 분석 후, 매개효과의 유의미성 검정을 위해 Sobel(1992)이 제안한 Sobel test를 실시하였다. 소벨 결과 값이 1.96보다 크거나, -1.96보다 작으면 유의미한 매개효과라고 판정한다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성에 대한 영역별 평균과 표준편차를 살펴보기 위하여 기술통계 분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표IV-1 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 기술통계

(N=400)

변수	하위요인	최소값	최대값	평균	표준 편차	왜도	첨도
취업 스트 레스	성격 스트레스	1	5	2.74	.856	-.056	-.673
	가족환경 스트레스	1	5	2.32	.943	.417	-.618
	학업 스트레스	1	5	2.60	.886	-.014	-.557
	학교환경 스트레스	1	5	2.35	.891	.331	-.538
	취업불안 스트레스	1	5	2.00	.868	.674	-.333
전체		1	5	2.45	.716	.294	-.489
대학 생활 적응	학업적 적응	1	5	2.88	.691	.168	-.160
	사회적 적응	1	5	3.08	.698	.018	-.117
	정서적 적응	1	5	3.22	.846	-.053	-.403
	신체적 적응	1	5	3.04	.632	.096	-.016
	대학에 대한 애착	1	5	3.18	.709	-.088	-.236
전체		1	5	3.08	.547	.207	.049
회복 탄력성	통제성	1	5	3.34	.562	.005	.163
	긍정성	1	5	3.48	.670	-.220	.592
	사회성	1	5	3.62	.616	-.160	-.301
전체		1	5	3.48	.523	-.018	.194

표IV-1 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 기술통계를 살펴보면 전체 취업 스트레스 평균은 2.45점으로 나타났고, 대학 생활적응 전체에 대한 평균은 3.08점으로 나타났다.

또한 전체 회복 탄력성의 평균은 3.48점으로 나타났다. 취업 스트레스 하위요인 중 성격 스트레스가 2.74점, 가족환경 스트레스가 2.32점, 학업 스트레스가 2.60점, 학교환경 스트레스가 2.35점, 취업불안 스트레스가 2.00점으로 나타나, 취업불안 스트레스가 가장 낮게 나타났고, 성격 스트레스가 가장 높은 것으로 나타났다. 또한 대학 생활적응의 하위 요인 중 학업적 적응이 2.88점, 사회적 적응이 3.08점, 정서적 적응이 3.22점, 신체적 적응이 3.04점, 대학에 대한 애착이 3.18점으로 나타나, 정서적 적응이 가장 높은 것으로 나타났다.

또한, 회복 탄력성 하위요인 평균은 사회성이 3.62점으로 가장 높게 나타났고, 긍정성이 3.48점, 통제성이 3.34점으로 나타났다.

2. 주요 변인의 상관관계

가. 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 간의 상관관계

취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 간의 상관관계를 살펴보기 위하여 피어슨 상관관계 분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표IV-2 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 간의 상관관계

	1	2	3	4	5	6
취업스트레스 (1)	1					
대학생활적응 (2)	-.600***	1				
통제성(3)	-.114*	.379***	1			
긍정성(4)	-.327***	.534***	.552***	1		
사회성(5)	-.277***	.386***	.558***	.627***	1	
전체회복탄력성 (6)	-.289***	.515***	.813***	.870***	.860***	1

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

표IV-2 취업 스트레스, 대학 생활적응, 회복 탄력성 간의 상관관계를 살펴본 결과, 취업 스트레스와 대학 생활적응과의 상관관계 결과 $r = -.600$, $p < .01$ 로 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

즉, 취업 스트레스가 높을수록 대학 생활적응이 낮아짐을 알 수 있다. 또한, 취업 스트레스와 전체회복탄력성과는 $r = -.289$, $p < .01$ 로 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

즉, 취업 스트레스가 높을수록 회복 탄력성이 낮아짐을 알 수 있다.

대학 생활적응과 회복 탄력성과는 $r = .515$, $p < .01$ 로 정적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다.

즉, 대학 생활적응이 높을수록 회복 탄력성이 높아짐을 알 수 있다.

나. 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향

취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 취업 스트레스를 독립변인으로 하고, 대학 생활적응을 종속변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표IV-3 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R ²	DW
(상수)	4.201	.078		53.821	.000				
취업 스트레스	-.458	.031	-.600	-14.959***	.000	223.781***	.000	.360	1.834

***p<.001

표IV-3 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다.

그러므로, 변수에 이상이 없는 것으로 파악된다. 회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 36.0%를 설명하고 있으며 F값은 223.781으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 취업 스트레스($\beta=-.600$, p<.001)은 대학 생활적응에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉 취업 스트레스가 높을수록 대학 생활적응이 낮아짐을 알 수 있다.

다. 취업 스트레스가 회복 탄력성에 미치는 영향

취업 스트레스가 회복 탄력성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 취업 스트레스를 독립변인으로 하고, 회복 탄력성을 종속변인으로 하여 단순회귀 분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표IV-4 취업 스트레스가 회복 탄력성에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R ²	DW
(상수)	3.995	.089		44.688	.000				
취업 스트레스	-.211	.035	-.289	-6.021***	.000	36.255***	.000	.083	2.039

***p<.001

표IV-4 취업 스트레스가 회복 탄력성에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 그러므로 변수에 이상이 없는 것으로 파악된다.

회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 8.3%를 설명하고 있으며, F값은 36.255으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 취업 스트레스($\beta=-.600$, p<.001)은 회복 탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 취업 스트레스가 높을수록 회복 탄력성이 낮아짐을 알 수 있다.

라. 회복 탄력성이 대학 생활적응에 미치는 영향

회복탄력성이 대학 생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 회복 탄력성 하위요인을 독립변인으로 하고, 대학생활 적응을 종속변인으로 하여 다중회귀분석을 실시한 결과는 다음과 같다.

표IV-5 회복 탄력성 하위요인이 대학생활 적응에 미치는 영향

모형	B	Std Err	β	t	p	F	p	R ²	DW
(상수)	1.317	.158		8.360	.000				
통제성	.104	.052	.107	2.009*	.045	55.571***	.000	.296	1.871
긍정성	.363	.046	.444	7.803***	.000				
사회성	.042	.051	.048	.834	.405				

*p<.05,***p<.001

표IV-5 회복탄력성 하위요인이 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 살펴보면 Durbin-Watson의 결과 2에 가까워 자기 상관성이 없으므로 잔차의 독립성 조건이 만족된다. 그러므로 변수에 이상이 없는 것으로 파악된다.

회귀분석에서 이 결정계수와 같은 것으로 변수 요소에 의해서 설명 될 수 있는 종속 변수의 총 변동 비율을 의미한다. 설명력(R제곱)은 총분산의 29.6%를 설명하고 있으며 F값은 55.571으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 통제성($\beta=.107$, p<.05)은 대학생활 적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 통제성이 높을수록 대학 생활적응이 높아짐을 알 수 있다.

또한 긍정성($\beta=.444$, p<.001)은 대학 생활적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 긍정성이 높을수록 대학생활 적응이 높아짐을 알 수 있다.

3. 취업 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과 분석

취업 스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과 분석을 실시하기 위하여 Baron & Kenny가 제안한 3단계 회귀분석 검증을 실시하였다.

Baron & Kenny(1986) 방법론에 의하면 세 가지 단계의 회귀분석을 통해서 검증될 수 있다.

첫 단계에서는 독립변수가 매개변수에 유의한 영향을 미치는가를 검증하고, 두 번째 단계에서는 독립변수가 종속변수에 유의미한 영향을 미치는지를 검증해야 한다.

마지막 세 번째 단계로는 독립변수와 매개변수가 동시에 종속변수에 유의미한 영향을 미치는지를 검증해야 한다.

매개효과에 관한 가설을 검증하기 위해서는 세 가지 조건이 충족되어야 한다. 표IV-6에서 제시된 조건들이 충족되면 종속변수에 대한 독립변수의 영향력은 회귀식 ②에서보다는 회귀식 ③에서 더 작아진다($\beta_2 > \beta_3$). 회귀식 ③에서 매개변수가 투입되어 종속변수(Y)에 대한 독립변수(X1)의 영향력이 더 이상 통계적으로 유의하지 않다면 이는 잠정적인 매개변수(X2)가 독립변수와 종속변수의 관계를 강하게 매개하는 것으로 볼 수 있다. 이때 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 3단계에서보다 2단계에서 더 커야 매개효과를 나타낸다고 할 수 있으며(부분 매개효과, partial mediating), 특히, 3단계에서의 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 유의하지 않은 경우에는 매개변수가 완전 매개효과(complete mediating)를 보인다고 할 수 있다.

3.1 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과

표IV-6 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과

단계	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	p	R ²
		B	Std Err	β					
1	취업스트레스	-.211	.035	-.289	-6.021***	.000	36.255***	.000	.083
2	취업스트레스	-.458	.031	-.600	-14.959***	.000	223.781***	.000	.360
3	취업스트레스	-.376	.029	-.492	-13.112***	.000	188.690***	.000	.487
	회복탄력성	.390	.039	.373	9.934***	.000			

***p<.001

표IV-6 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과에 대해 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 1단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 매개변수인 회복 탄력성에 미치는 영향의 설명력(R제곱)은 총분산의 8.3%를 설명하고 있으며 F값은 36.255으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

취업 스트레스(p<.001)가 회복 탄력성에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 첫 번째 조건이 성립된 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 대학 생활적응을 종속변수로 한 회귀분석에서 설명력(R제곱)은 총분산의 36.0%를 설명하고 있으며 F값은 223.781으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 취업 스트레스(p<.001)이 대학 생활적응에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 두 번째 조건에 충족한 것으로 나타났다.

매개변수인 회복 탄력성을 추가하여 독립변수로 투입하고, 대학 생활적응을 종

속변수로 한 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 48.7%를 설명하고 있으며 F값은 188.690으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이는 독립변인인 취업 스트레스, 매개변인인 회복 탄력성이 대학 생활적응에 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 독립변인인 취업 스트레스의 영향은 2단계보다 감소한 것으로 나타났다.

취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개 효과가 유의미한지 검증하고자 Sobel Test를 실시하였고, Z 값이 -5.162, $p < .001$ 유의한 것으로 나타났다.

따라서 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성은 부분매개 효과를 보이는 것으로 나타났다.

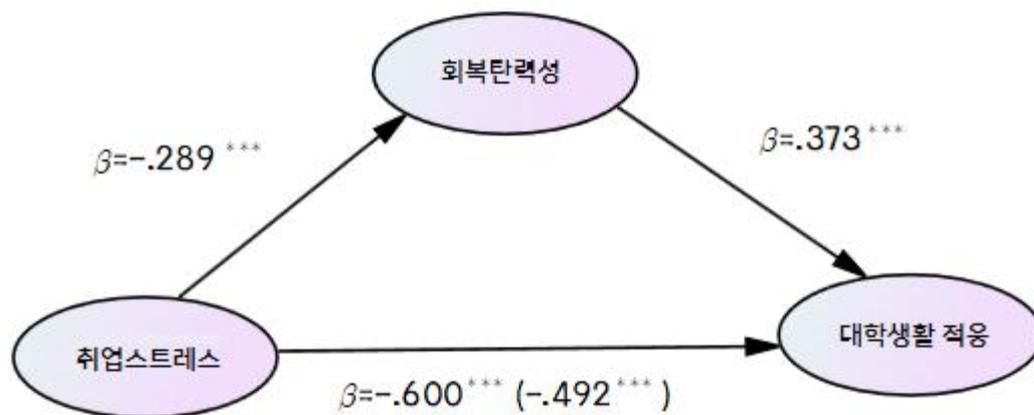


그림 IV-1 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성의 매개효과

3.2 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 회복 탄력성 하 위요인의 매개효과

표IV-7 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매개
효과

단 계	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	p	R ²
		B	Std Err	β					
1	취업스트레스	-.089	.039	-.114	-2.283*	.023	5.210*	.023	.013
2	취업스트레스	-.458	.031	-.600	-14.959***	.000	223.781 ***	.000	.360
3	취업스트레스	-.430	.028	-.564	-15.166***	.000	167.654 ***	.000	.458
	통제성	.306	.036	.315	8.470***	.000			

*p<.05,***p<.001

표IV-7 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매
개효과에 대해 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 1단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 매개변수인 통제성에 미치는 영
향의 설명력(R제곱)은 총분산의 1.3%를 설명하고 있으며 F값은 5.210으로 유의
수준 p<.05 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

취업 스트레스(p<.05)가 통제성에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위
한 첫 번째 조건이 성립된 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 대학 생활적응을 종속변수로 한
회귀분석에서 설명력(R제곱)은 총분산의 36.0%를 설명하고 있으며 F값은 223.781
으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 취업
스트레스(p<.001)이 대학 생활적응에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위
한 두 번째 조건에 충족한 것으로 나타났다.

매개변수인 통제성을 추가하여 독립변수로 투입하고, 대학 생활적응을 종속변

수로 한 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 45.8%를 설명하고 있으며 F값은 167.654으로 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이는 독립변인인 취업 스트레스, 매개변인인 통제성이 대학 생활적응에 유의수준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 독립변인인 취업 스트레스의 영향은 2단계보다 감소한 것으로 나타났다.

취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매개효과가 유의미한지 검증하고자 Sobel Test를 실시하였고, Z 값이 -2.204, $p < .05$ 유의한 것으로 나타났다.

따라서 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 통제성은 부분 매개효과를 보이는 것으로 나타났다.

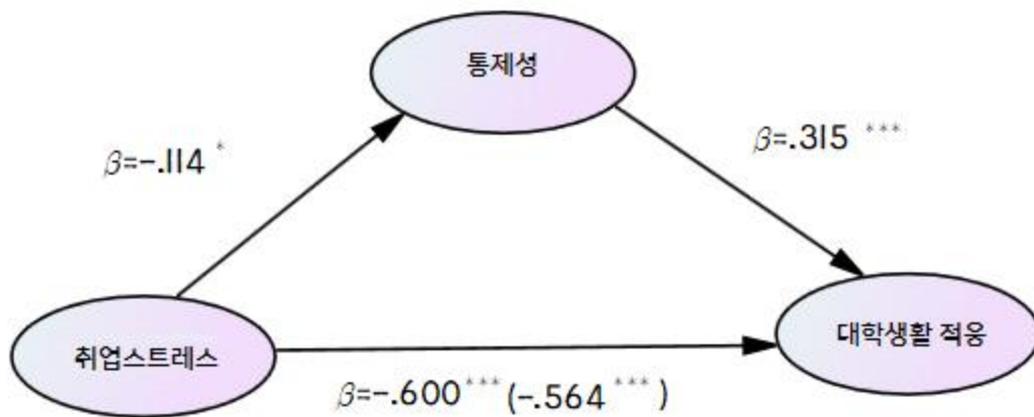


그림 IV-2 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 통제성의 매개효과

표IV-8 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개 효과 분석

단계	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	p	R ²
		B	Std Err	β					
1	취업스트레스	-.305	.044	-.327	-6.892***	.000	47.499 ***	.000	.107
2	취업스트레스	-.458	.031	-.600	-14.959***	.000	223.781* **	.000	.360
3	취업스트레스	-.364	.029	-.477	-12.536***	.000	188.841 ***	.000	.488
	긍정성	.309	.031	.378	9.943***	.000			

***p<.001

표IV-8 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개효과에 대해 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 1단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 매개변수인 긍정성에 미치는 영향의 설명력(R제곱)은 총분산의 10.7%를 설명하고 있으며 F값은 47.499으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

취업 스트레스(p<.001)가 긍정성에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 첫 번째 조건이 성립된 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 대학 생활적응을 종속변수로 한 회귀분석에서 설명력(R제곱)은 총분산의 36.0%를 설명하고 있으며 F값은 223.781으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 취업 스트레스(p<.001)이 대학 생활적응에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 두 번째 조건에 충족한 것으로 나타났다.

매개변수인 긍정성을 추가하여 독립변수로 투입하고, 대학 생활적응을 종속변수로 한 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 48.8%를 설명하고 있으며 F값은 188.841으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이는 독립변인인 취업 스트레스, 매개변인인 긍정성이 대학 생활적응에 유의수

준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 독립변인인 취업 스트레스의 영향은 2단계보다 감소한 것으로 나타났다.

취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개효과가 유의미한지 검증하고자 Sobel Test를 실시하였고, Z 값이 -5.690 , $p < .001$ 유의한 것으로 나타났다.

따라서 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성은 부분매개 효과를 보이는 것으로 나타났다.

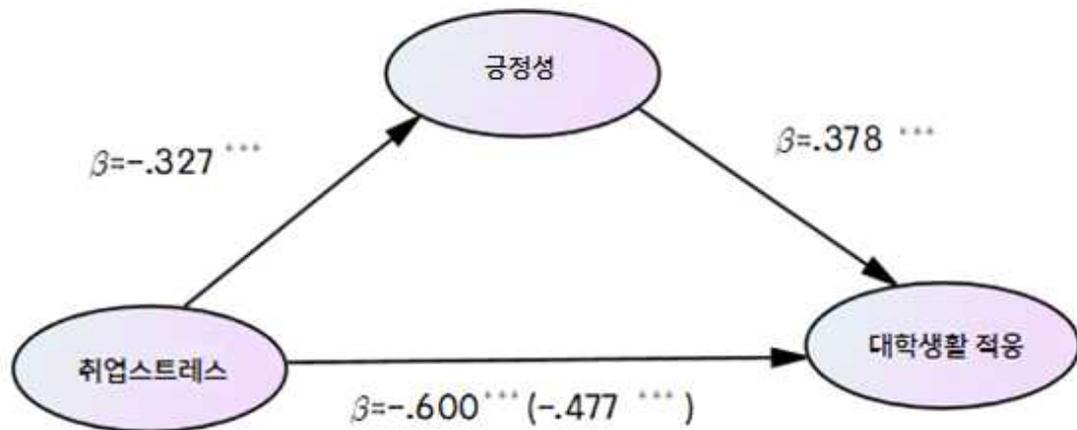


그림 IV-3 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 긍정성의 매개효과

표IV-9 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개 효과 분석

단계	모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	F	p	R ²
		B	Std Err	β					
1	취업스트레스	-.239	.041	-.277	-5.760***	.000	33.174***	.000	.077
2	취업스트레스	-.458	.031	-.600	-14.959***	.000	223.781***	.000	.360
3	취업스트레스	-.407	.031	-.534	-13.331***	.000	139.204***	.000	.412
	사회성	.211	.036	.238	5.944***	.000			

***p<.001

표IV-9 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개효과에 대해 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

모델 1단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 매개변수인 사회성에 미치는 영향의 설명력(R제곱)은 총분산의 7.7%를 설명하고 있으며 F값은 33.174으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

취업 스트레스(p<.001)가 사회성에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 첫 번째 조건이 성립된 것으로 나타났다.

모델 2단계에서 독립변인인 취업 스트레스가 대학 생활적응을 종속변수로 한 회귀분석에서 설명력(R제곱)은 총분산의 36.0%를 설명하고 있으며 F값은 223.781으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 취업 스트레스(p<.001)이 대학 생활적응에 유의한 것으로 나타나, 매개효과 검증을 위한 두 번째 조건에 충족한 것으로 나타났다.

매개변수인 사회성을 추가하여 독립변수로 투입하고, 대학 생활적응을 종속변수로 한 3단계에서 설명력(R제곱)은 총분산의 41.2%를 설명하고 있으며 F값은 139.204으로 유의수준 p<.001 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

이는 독립변인인 취업 스트레스, 매개변인인 사회성이 대학생활 적응에 유의수

준 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한 독립변인인 취업 스트레스의 영향은 2단계보다 감소한 것으로 나타났다.

취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개효과가 유의미한지 검증하고자 Sobel Test를 실시하였고, Z 값이 -4.133 , $p < .001$ 유의한 것으로 나타났다.

따라서 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 사회성은 부분매개 효과를 보이는 것으로 나타났다.

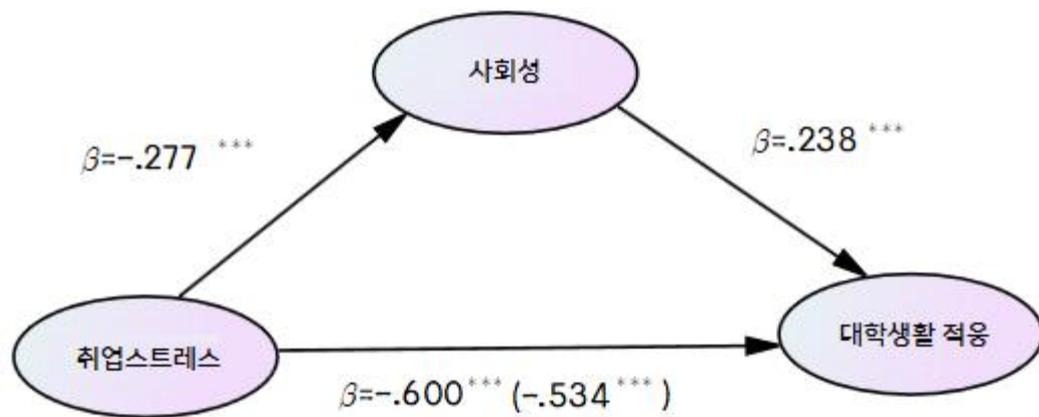


그림 IV-4 취업 스트레스가 대학 생활적응에 미치는 영향에 있어서 사회성의 매개효과

V. 논의 및 제언

본 연구는 대학생들의 취업스트레스와 대학생활적응과 관련한 상담 및 지도에 도움이 될 수 있는 기초 자료를 제고하고자, 대학생을 대상으로 취업스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 회복탄력성이 매개효과를 알아보하고자 하였다.

이를 위해 4년제 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 본 연구에서 얻어진 결과에를 토대로 비추어 봤을 때 논의점은 다음과 같다.

첫째, 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성 간의 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 취업스트레스와 대학생활적응과의 상관관계는 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮아짐을 알 수 있다. 또한, 취업스트레스와 전체 회복탄력성과는 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 회복탄력성이 낮아짐을 알 수 있다.

대학생활 적응과 회복탄력성과는 정적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 이는 대학생활 적응이 높을수록 회복탄력성이 높아짐을 알 수 있다.

이러한 연구결과는 남녀 모든 집단에서 대학생의 스트레스는 대학생활적응과 높은 부적 상관이 있다는 선행연구들(김성경, 2003; 김진희, 2012; 이숙정, 유지현, 2008)과 부분적으로 일치한다.

둘째, 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 취업 스트레스를 독립변인으로 하고, 대학생활 적응을 종속변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과를 살펴보면 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 또한, 취업스트레스는 대학생활 적응에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 취업 스트레스가 높을수록 대학생활 적응이 낮아짐을 알 수 있다.

그리고 취업스트레스가 회복탄력성에 미치는 영향에 대해 살펴보기 위하여 취업스트레스를 독립변인으로 하고, 회복탄력성을 종속변인으로 하여 단순회귀분석

을 실시한 결과를 보면 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

또한, 취업스트레스는 회복탄력성에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 회복탄력성이 낮아짐을 알 수 있다. 이러한 연구 결과는 스트레스가 적을수록 대학생활 적응이 높아지며, 지각된 스트레스의 수준이 적응에 직접적, 간접적으로 영향을 주는 것으로 밝혀진 연구(김송화, 2011; 김진희, 2012; 박선영, 1993)와 부분적으로 일치한다.

대학생들이 경험하는 과도한 스트레스는 근심과 무력감 등을 나타내는 부정적인 정서적 장애 및 자신감이 감소하고 학업성적이 떨어지고 이에 대학교 적응에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 연구(김성경, 2003; 배진화, 2003; Haines, Norris,& Kashy 1996)와도 부분적으로 일치한다. 이러한 선행연구는 취업스트레스의 하위요인이 대학생활 적응에 부적 영향을 미치는 본 연구의 결과를 지지한다. 따라서 취업 스트레스가 높을수록 대학생활 적응을 하지 못 할 가능성이 높다는 것을 알 수 있다.

마지막으로 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과 회복탄력성은 이들 관계에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 회복탄력성이라는 것이 스트레스로부터 회복하는 능력이며 그리고 스트레스 상황에서 적응하는 능력이고 또한 심각한 역경에도 불구하고 평균 이상의 기능을 수행하는 능력이기 때문에 취업과 관련된 스트레스를 받게 되면 이를 극복하게 되어 결국 대학생활 적응을 높여주는 매개역할을 하기 때문에 이러한 결과가 도출된 것으로 판단된다. 이는 회복탄력성이 대학생활 적응에 정적영향을 미친다는 것을 의미한다.

이러한 결과는 대학생활 동안 발생하는 내·외적 어려운 상황에서도 요구에 맞게 스스로 자신을 통제하고 유연하게 대처해나가는 능력은 대학 생활을 유지하도록 한다는 최지현(2009)의 연구와 대학생의 스트레스를 감소시키는 긍정적 역할을 하는 자아 탄력성이 효과적인 대학생활 적응을 돕는다는 구경호(2008)의 연구와 일치한다.

그리고, 회복탄력성이 높은 사람들은 다양한 상황에 따라 긴장과 인내의 수준을 강화시키거나 약화시키는 조절능력이 높아 변화하는 다양한 여러 상황에서

문제나 요구들을 그 상황에 맞게 유연하게 반응함으로써 성공적인 적응을 할 수 있다는 외국연구(Block & Block,1980; Block & Kremen,1996)를 지지한다.

이러한 연구결과들을 고려해 볼 때 회복탄력성은 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있으며, 회복탄력성이 높은 경우 취업스트레스에 대한 저항력이 회복탄력성이 낮은 사람들 보다 높으므로 다양한 환경에 대한 적응을 도울 수 있다는 것을 알 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해 보면, 대학생의 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성은 서로 유의미한 관계가 있으며, 취업스트레스는 대학생활 적응에 부정적인 영향을 미치는 반면 회복탄력성은 원만한 대학생활 적응을 돕는 역할을 하는 것을 알 수 있다. 이는 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 부정적인 영향을 회복탄력성이 완충시키는 역할을 하는 것으로 이해할 수 있다. 따라서 대학에서 상담 및 교육에서 대학생의 긍정적 심리자원인 회복탄력성에 초점을 맞추어 이를 증진시킬 수 있는 방안을 고려해야 할 것이다.

본 연구는 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응을 도울 수 있는 긍정적인 심리요인으로 회복탄력성의 역할을 확인하였다는 점에서 그리고 취업스트레스를 이겨내고 대학생활 적응을 잘 할 수 있도록 돕는 예방적 차원의 접근 방법을 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다.

본 연구결과가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 취업스트레스, 대학생활적응, 회복탄력성 간의 관계는 유의미한 상관성이 있다. 즉, 취업스트레스가 높을수록 대학생활 적응은 낮으며, 회복탄력성이 높을수록 대학생활 적응은 높다. 따라서 취업스트레스를 완화시켜주는 완충요인으로 회복탄력성을 높여 줄 수 있는 방안이 필요하며, 이는 취업스트레스를 감소시키고, 대학생활 적응에 도움이 될 것으로 판단된다.

둘째, 취업스트레스는 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미친다. 취업스트레스의 하위요인 중 성격스트레스가 대학생활 적응에 가장 큰 영향을 미친다.

따라서 대학생활 적응을 높이기 위해서는 취업스트레스를 완화 시켜 줄 수 있는 방안이 필요하다.

셋째, 취업스트레스와 대학생활 적응에서 회복탄력성이 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉 취업스트레스에 대해 높게 지각하더라도 회복탄력성에 대해 높게 지각하면 대학생활 적응이 높아지는 것으로 나타났다. 이에 대학생들의 회복탄력성 강화를 통해 대학생활 적응을 잘 할 수 있도록 해야 할 것이다. 구체적으로 성공적 적응, 긍정적 힘, 환경조절, 융통성, 감정조절, 역동적 메타능력, 적응기능 유지 등 적응성과 역동성을 가진 긍정적 능력을 배양하기 위해 우선적으로 개인적 차원의 노력이 필요하다. 예를 들어 스스로의 감정을 인식하고 그것을 조절하는 능력, 상대방의 입장에서 이해하고 사교적인 행동으로 표현하는 능력, 긍정적인 생각으로서 자신이 하고자 하는 것들을 원하는 방향으로 끌고 갈 수 있는 능력 등 다양한 회복탄력성을 강화하는 노력이 필요할 것이다.

또한, 대학 차원에서도 학생들의 회복탄력성 강화를 위해 감정조절 능력 배양을 위한 교육프로그램 개발이 필요하다. 그리고 사회성 강화를 위해 대인관계의 중요성, 의사소통방법 등 다양한 사회성 강화 훈련과 프로그램 제공이 필요하다.

마지막으로 긍정적인 사고 능력 배양을 위해 인성을 중심으로 한 교육프로그램 개발 및 제공이 필요하다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 전국 4년제 대학교 재학생을 대상 400명으로 표집하여 연구를 수행하였다. 그렇기 때문에 연구결과를 우리나라 대학생 전체로 일반화 하는데 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 대상을 확장할 필요가 있으며, 대학생의 취업스트레스나 대학생활적응이 개인의 인구학적 변인에 따라 달라질 수 있음을 고려하여 전공계열이나 대학교의 특성들과 대학교가 위치한 지역에 따른 변인의 차이를 탐색해 보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 취업스트레스와 대학생활 적응의 부정적인 영향을 감소시키는 요인으로 회복탄력성의 효과를 확인하였다. 하지만 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 방안에 대해 구체적인 방법은 제시하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 후속연구에는 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응과 관련하여 경험적인 연구 및 대학생의 회복탄력성을 증진시킬 수 있는 방법에 대한 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 대학생의 취업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 회복탄력성이 매개역할을 하는지에 대해 기초적인 연구만 수행하였다. 따라서 연구결과를 바탕으로 대학생의 회복탄력성을 증대시키거나 지각하는 취업스트레스 수준을 낮출 수 있는 프로그램을 개발하는 후속연구를 진행할 필요가 있다.

VI. 참고문헌

- 강경훈. (2010). **대학생의 자아분화, 자아존중감과 취업스트레스 간의 관계**. 석사학위논문, 인제대학교 대학원.
- 강미영. (2012). **대학생의 취업준비스트레스와 대학생활적응의 관계에서 진로결정자기효능감, 취업탐색행동, 스펙5종별 준비정도의 조절효과**. 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 강슬아 (2015). **대학생의 자살생각에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과와 우울의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 청주대학교 대학원.
- 강유리. (2006). **무용전공대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향**. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 고경필, 심미영. (2015). **대학생의 취업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 가족지지, 자기효능감의 매개효과**, **한국콘텐츠학회논문지**, 15(6), 379-391.
- 고명주, 최보영 (2017). **대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절능력의 매개효과**. **청소년학연구**, 24(6), 81-104.
- 고재홍, 윤경란 (2007). **청소년의 스트레스와 자살생각: 자아탄력성의 완충효과**. **한국청소년연구**, 18(1), 185-212
- 구경호 (2008). **대학생의 생활스트레스와 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 부산대학교.
- 김경욱, 조윤희 (2011). **대학신입생의 진로스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기효능감의 매개 및 조절효과**. **청소년학연구**, 18(4), 197-218.
- 김경철, 김은혜, 이고은 (2017). **예비유아교사의 대학생활만족도와 교직선택동기가 교사효능감에 미치는 영향**. **인문사회과학기술융합학회**, 7(4), 569-579.
- 김나현 (2007). **대학생의 '빛속의 사람 그림' 반응특성과 취업스트레스에 관한 연구**. 석사학위논문, 영남대학교 환경보건대학원.
- 김다혜 (2010). **성인에착과 대학생 우울간의 관계: 심리적 탄력성의 매개 효과**. 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.

- 김미애, 이보라, 이기학, (2005). 성격요인과 적응에 대한 사회적지지 유형별 매개 효과 연구. **한국심리학회**, 1, 472-473.
- 김민경 (2013). 대학생의 취업스트레스 및 문제음주가 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절효과. **한국청소년시설환경학회**, 11(3), 29-38.
- 김상욱 (2009). **대학생의 자아분화, 자아존중감과 정신건강간의 관계: 우울, 불안**을 중심으로. 석사학위논문, 연세대학교.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교적응에 관한연구. **청소년학연구**, 10(2), 215-237.
- 김송화 (2011). **대학생의 진로스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과**. 석사학위논문, 전북대학교.
- 김수진 (2000). **애착수준에 따른 사회적지지, 스트레스 대처유형에 관한연구**. 석사학위논문, 서울여자대학교.
- 김영상 (2003). **대학생 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구**. 석사학위논문, 대구대학교.
- 김윤경 (2010). **대학생활 적응의 영향요인에 관한 연구: 빈곤대학생과 일반대학생의 비교를 중심으로**. 석사학위논문, 충남대학교 행정대학원.
- 김은영. (1993). **대학생의 심리적 독립과 사회적 적응에 관한 연구**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김은정 (1992). 대학생의 학업적 적응과 심리적 적응. **연세상담연구**, 8, 85-114.
- 김인혜, 이영호. (2014). 사회 문화적 영향, 신체불만족, 대처방식 및 이분법적 사고가 폭식행동과 절식행동에 미치는 영향. **임상심리학회지**, 33(2), 315-339.
- 김중학, 최보영 (2015). 대학생의 부적응적 완벽주의와 진로결정 자기효능감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 분석. **청소년상담연구**, 24(1), 25-42.
- 김주환. (2011). **회복탄력성; 시련을 해운으로 바꾸는 유쾌한 비밀**. 서울:위즈덤 하우스.
- 김지윤 (2015). **대학무용전공자의 학업성취스트레스 및 학업탈진과 대학생활 적응**. 박사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 김진희. (2012). **대학생의 스트레스와 대학생활 적응간의 관계에서 자기통제력**

- 과 건강증진 생활양식의 매개효과. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김혜정. (2004). **대학생의 취업스트레스와 우울, 불안, 신체적 증상과의 관련성**. 석사학위논문, 경북대학교 보건대학원.
- 나희진 (2005). **무용전공대학생들의 취업스트레스와 대처방안에 관한 연구**. 석사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 남동하 (2006). **대학생의 학과선택에 따른 부모의 지지가 자아존중감과 대학생 활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 남인수, 이창훈 (2010). 체육계열 대학생의 각성추구성향이 자아탄력성 및 스트레스대처에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 19(1), 331-343.
- 류정희 (2014). 전문대학생들의 진로장벽과 대학생활적응과의 관계: 교수친밀감의 매개효과 및 교수 전문성의 조절효과, **취업진로연구**, 4(2), 21-37.
- 류진혜, 김태성. (1998). 자아존중감과 사회적지지가 취업스트레스 대처양식에 미치는 영향. **대학생활연구**, 16, 211-232.
- 박병기, 이선영, 송정화 (2010). 자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증. **한국교육심리학회**, 24(1), 61-82.
- 박민지 (2010). **초등학생의 모애착, 방어기제 및 학교적응과의 관계**. 석사학위논문, 창원대학교 교육대학원.
- 박선영. (1993). **스트레스 상황에서 인지적 평가와 대처행동이 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 박선희, 박현주.(2009). **대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 학교**, 6, 67-81.
- 박안숙, 김혜경 (2016). **대학생의 전공선택 동기 및 전공만족도가 대학생활 적응에 미치는 영향**. **한국산학기술학회**, 17(2), 511-519.
- 박원주 (2011). **자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향**. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 박윤희 (2009). **중학생이 지각한 부모의 지지와 심리적 독립 및 진로태도성숙의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 박인영 (2014). **대학생의 부-모 애착, 성인애착이 진로결정에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과**. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.

- 박정희, 김홍석 (2009). 진로장벽이 진로준비행동과 대학생활 적응에 미치는 영향. *청소년학연구*, 16(11), 125-144.
- 박혜정. (2002). *대학생의 생활 스트레스 요인과 대처방식*. 석사학위논문, 순천대학교.
- 방한승 (2017). *관광관련 전공 대학생이 지각하는 진로장벽이 취업스트레스와 대학생활적응에 미치는 영향 -회복탄력성의 조절효과-*. 박사학위논문, 호남대학교 대학원.
- 배주윤. (2008). *대학생의 자아탄력성이 취업스트레스와 구직효능감에 미치는 영향*. 석사학위논문, 영남대학교.
- 배진화 (2003). *고등학생들의 학교스트레스와 대처방식이 학교적응에 미치는 영향연구*. 석사학위논문, 숭실대학교.
- 배해련 (2011). *대학생의 회복탄력성이 지각된 진로장벽에 미치는 영향*. 석사학위논문, 경기대학교 일반대학원.
- 백운호 (2001). *고독감 수준에 따른 대학신입생의 심리사회적 특성*. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 서정희. (2012). *대학생의 취업 스트레스와 자아탄력성이 대학생활적응에 미치는 영향*. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 성동제 (2015). *위기청소년의 진로태도성숙과 사회적지지, 회복탄력성 및 진로결정자기효능감의 관계*. 석사학위논문, 서울대학교.
- 소덕순, 문영희. (2011). *사회복지전공 대학생의 회복탄력성에 영향을 미치는 요인*. *한국사회복지교육협의회*, 16, 48-69
- 송영란. (2007). *고등학생의 진로결정수준, 진로 결정자기효능감 및 학교생활적응과의 관계*. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 송윤정. (2014). *대학생의 전공선택동기, 전공만족도, 교수-학생 상호작용이 대학생활적응에 미치는 영향*. 박사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 신우열, 김민규, 김주환. (2009). *회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증*. *한국청소년연구*, 20(4), 105-131.
- 신지연. (2014). *생활스트레스와 대학생활적응의 관계에서 자아탄력성과 스트레스 대처전략, 사회적 지지의 매개효과*. 박사학위논문, 대구가톨릭대학교 대학원.

- 신현숙 (2013). 대학생의 회복탄력성이 자기애성향과 우울감에 미치는 영향. 석사학위논문, 경기대학교 일반대학원.
- 심지은, 안하연, 김지혜. (2011). 대학생의 취업스트레스와 우울간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. **인간이해**, 32(1), 103-118.
- 안선영 (2016). 사회적지지 및 회복탄력성이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 오혜영 (2018). 대학생의 불안, 이대로 괜찮은가? -대학(원)생의 정신건강 위기 지원방안. **국회교육희망포럼, 한국대학교 교육협의회, 전국대학교 학생생활상담센터협의회 공동주최 세미나 자료집**, 1-24.
- 유안진, 이정숙, 김정민 (2005). 신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향. **한국가정관리학회**, 23(5), 123-132.
- 윤정혜 (2015). 대학생의 진로결정 자기효능감, 자아존중감과 고용가능성의 관계에 관한 연구. **취업진로연구**, 5(2), 29-46.
- 이가영, 최태월, 이용선. (2015). 대학생의 취업스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향. **경영컨설팅리뷰**, 6(2), 197-209.
- 이미경. (2004). **대학생의 취업스트레스와 진로 자기효능감에 관한 연구**. 석사학위논문, 한일장신대학교 대학원.
- 이미라 (2014). **전공만족도, 자아탄력성 및 취업준비스트레스와의 관계**. 석사학위논문, 목표대학교 대학원.
- 이미숙. (2011). **대학생의 취업 스트레스 척도 개발**. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. **청소년학연구**, 9(3), 293-316.
- 이숙정, 유지현. (2008). 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구**, 22(3), 589-607.
- 이신숙. (2013). **중학생의 회복탄력성이 학교적응성에 미치는 영향 연구: 스트레스와 사회적 지지의 조절효과를 중심으로**. 박사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 이영아. (2010). **통합미술치료가 대학생의 회복 탄력성, 취업 스트레스 및 삶의**

- 만족도에 미치는 효과, 박사학위논문, 원광대학교 대학원.
- 이윤정 (1999). 지방 출신 서울유학생의 대학생활 적응과 진로계획. 석사학위논문, 홍익대학교.
- 이은정 (2013). 산림휴양자원의 유형과 이용특성이 회복탄력성에 미치는 영향. 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회지 건강**, 9(1), 25-52.
- 이지영 (2012). 미술전공 대학생의 취업스트레스에 따른 PITP 및 PPAT 그림 투사검사의 반응특성 연구. 석사학위논문, 경기대학교 미술디자인대학원.
- 이지혜 (2014). 대학생의 진로미결정, 취업스트레스와 우울에 미치는 영향: 자아분화의 조절효과를 중심으로. 석사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 이해리, 조한익 (2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(2), 353-371.
- 이호산 (2019). 대학생이 지각한 낙관성과 대인관계문제에서 회복탄력성의 매개효과. 석사학위논문, 호남신학대학교 상담대학원.
- 이혜영, 최승혜 (2014). 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인. **한국콘텐츠학회 논문지**, 13(12), 808-816.
- 이훈구, 김인경, 박윤창 (2000). 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. **한국심리학회지**, 6, 87-101.
- 장연주 (2007). 성인애착이 대학생의 자아정체감과 대학생활적응에 미치는 영향. 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 장효임 (2009). 대학생의 스트레스와 대학생활 부적응간의 관계에서 역기능적 신념의 매개효과. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.
- 전찬열 (2013). 대학생의 진로장벽이 취업스트레스에 미치는 영향: 구직효능감의 매개효과를 중심으로. **인적자원관리연구**, 20(1), 1-14.
- 전화연 (2006). 2005학년도 신입생 실태조사 분석. **학생생활연구**, 28, 95-197.
- 정은희 (2018). 대학생의 취업스트레스가 진로준비행동에 미치는 영향: 가정의 사회경제적 지위와 회복탄력성의 조절효과를 중심으로. 미간행석사학위논문, 한국외국어대학교 교육대학원.

- 정의석, 노안영 (2001). 대학생의 취업 스트레스와 우울증, 자아존중감 및 신체건강과의 관계연구. **전남대학교 학생생활연구**, 33, 85-101.
- 정혜윤 (2016). **보육교사의 성격특성이 정서노동 및 자아탄력성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 위덕대학교 대학원.
- 조규관 (2008). 취업불안척도의 개발 및 타당도 연구. **교육학연구**, 46(2), 53-75.
- 조민재 (2010). 대학생의 진로성숙도가 **취업불안 및 취업스트레스에 미치는 영향**. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 조보람, 이정민 (2019). 대학생의 스트레스, 사회적지지, 회복탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향. **디지털융복합 연구**, 17(4), 1-11.
- 조원기 (2015). **대학입학전형과 대학생의 대학생활 및 대학전공 만족도, 학업성취도 간의 관계**. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 조하나 (2020). **대학생의 취업스트레스와 우울의 관계에서 자기격려와 사회적 지지의 조절효과**. 석사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 조혜정 (2012). 대학생의 취업스트레스가 행복감에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 24(1), 157-184.
- 조화진 (2004). **부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최지현 (2009). **정서지능과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 최혜림 (1896). **한국 대학생의 스트레스 현황과 인지 행동적 상담의 효과**. 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 통계청 (2019). 경제활동 인구조사 2019년 6월 통계. <https://kostat.go.kr>.
- 표은경 (2009). **여대생의 스트레스 대처 방식에 따른 취업스트레스와 진로준비 행동 간의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 하정희, 조한익 (2006). 완벽주의, 스트레스, 대처방식, 자기효능감과 대학생활 적응과의 관계. **상담학연구**, 7(2), 595-611.
- 하태희 (2019). 자아탄력성, 스트레스 대처방식이 대학생활적응에 미치는 영향. **한국데이터정보과학회**, 30(6), 1329-1340.
- 한국경제연구원 (2019). 2019년 대학생 취업인지도 조사. <https://www.keri.org>

- 현경림 (2019). **대학생의 사회적 지지와 대학생활적응간의 관계에서 사회적 문제 해결능력의 매개효과**. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 홍계옥, 강혜원 (2010). 대학생의 부모애착, 학업적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. **영유학교육연구**, 13, 133-144.
- 홍은숙 (2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, 41(2), 45-67.
- 홍지연 (2004). **청소년의 완벽주의 성향 및 사회적 지지와 주관적 안녕감과과의 관계**. 석사학위논문, 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- 황성원. (1998). **대학생의 취업 스트레스에 대한 연구**. 석사학위논문, 동아대학교 대학원.
- 황혜자, 이상룡, 최미경 (2007). 2006학년도 재학생 실태조사. **학생생활연구**, 35, 255-376.
- Anthony, E., J. (1987). Risk, *vulnerabiliey, and resilience: An overview*, In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child* (pp.3-48). New York: Guilford Press.
- Astin A. W. (1993). *What matters in colleges?: Four critical yeaes revisited*, San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Baker, R, W, & Siryk,B. (1984). Measuring adiustmentto colege. *Journalof Counseling Psychology*, 31, 179-189.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A.(1986). " The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 51, No. 6, p.1177.
- Block, J. H, & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *The Minnesota Symposiaon Chid Psychology*, 13, 39-101.
- Block & Krmen, A. M. (1996). IQ andego-rsilincy: Conceptualand empiria lconnections and separtness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 348-361.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*.

56, 127-136.

- Gerdes, H. & Mallinkrodt, B. (1994). Emotional, social and academic adjustment of college students; A longitudinal study of retention. *Journal of counseling and Development, 72(3)*, 281-300.
- Glyshaw, K., Cohen, L., & Towbes, L. (1989). Coping strategies and psychological distress: prospective analyses of early and middle adolescents. *American Journal of Community Psychology, 17(5)*, 607-623.
- Haines, M.E., Norris, M.P & Kashy, D.A (1996). The effects of depressed mood on academic performance in college students. *Journal of College Students Development, 37*, 519-526.
- Hammarstrom, A. & Janlert, U. (1997). Nervous and depressive symptoms in a longitudinal study of youth unemployment-selection exposure?. *Journal of Adolescence, 20*, 293-305.
- Kuh, G.D. (1995). The other curriculum: Out-of-class experiences associated with student learning and development. *Journal of Higher Education, 66*, 123-155.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. N.Y: Springer Publishing.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development, 71*, 543-562.
- Li, M. H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal, 42(2)*, 312-325.
- Masten, S., Best, K. M., & Garmezy N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and psychopathology, 2(4)*, 425-444.
- McGrath, R. J., Wiggin, J., & Caron, R. M. (2010). The relationship between

- resilience and body image in college women. *Internet Journal of Health, 10(2)*, 17-37.
- Opp, G., Fingerle, M., & Freytag A. (1999). Was Kinder starkt, Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. Munchen: Rernhardt.
- Reivich K. & Shatte A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Ouercoming Life's Hurdles*, New York: Broadway Books.
- Tugasde M. M., & Fredrickson, N. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychlogy, 86*, 320-333.
- Tugads, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman B. L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and healit. *Journal of Personality, 72*, 1161-1190.

<Abstract>

Mediating Effect of Recovery Resilience in the Relationship between Job Stress and Adjustment to College Life

Kang Su Yang

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

The purpose of this study is to examine the effects of job stress and resilience experienced by college students on college life adaptation.

The research questions set up for the purpose of this study are as follows. First, what is the relationship between resilience and resilience in the relationship between college student employment stress and college life adaptation?

Second, what are the sub-factors (control, positivity, sociality) of resilience in the relationship between college student employment stress and college life adaptation?

The subjects of this study are 400 male and female students who are enrolled in a four-year university, and the measurement tools used for this study are the employment stress test, college life adaptation test, and resilience

test, with a reliability of .87 to .92. The collected data were subjected to correlation analysis and multiple regression analysis using SPSS WIL 25.0.

The conclusions obtained based on the results and discussion of this study are as follows.

First, there is a significant correlation in the relationship between employment stress, college life adaptation, and resilience. In other words, the higher the employment stress, the lower the college life adaptation, and the higher the resilience, the higher the college life adaptation. Therefore, there is a need for a way to increase resilience as a buffering factor to alleviate employment stress, which is expected to reduce employment stress and help adaptation to college life.

Second, employment stress has a significant effect on adaptation to college life. In other words, it can be seen that the higher the employment skills, the lower the college life adaptation. Therefore, in order to increase the adaptation to life in college, there is a need for a way to alleviate employment stress.

Third, resilience has a significant effect on college life adaptation. In other words, it can be seen that the higher the resilience, the higher the college life adaptation. In addition, among the sub-factors of resilience, positivity has the greatest influence on college life adaptation. Therefore, it is necessary to develop a resilience improvement program in order to increase adaptation to college life.

These results explain that resilience affects college students employment stress and college life adaptation. Therefore, even if college students have high employment stress, if the individual's resilience is high, psychological discomfort will be reduced with positive expectations for the future, allowing them to experience an adaptive college life.

Key words : Employment stress, college life adaptation, recovery resilience, college students

<부록>

설문지

안녕하십니까? 설문지 작성에 소중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

이 설문지는 "대학생의 취업 스트레스와 대학 생활적응의 관계에서 회복탄력성"을 알아보기 위하여 작성된 것입니다.

설문에 응답하신 내용은 연구 자료로만 사용되며, 무기명으로 처리되고, 타인에게 전혀 노출되지 않으므로 개인적으로 아무런 영향이나 불이익이 없습니다.

문항을 읽으신 후에는 여러분의 현실을 가장 잘 표현했다고 생각하시는 칸에 "○"으로 표시를 해 주시면 됩니다.

여러분의 성의 있고 솔직한 답변은 본 연구의 귀중한 자료가 될 것 입니다. 질문에 응해주셔서 진심으로 감사합니다.

2021년 4월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수: 김 성 봉

연구자: 강 수 양

E-mail: als15347@hanmail.net

※ 다음 해당란의 ()에 "○"표를 해 주십시오.

1) 성별

① 남 () ② 여 ()

2) 학년

① 1학년 () ② 2학년 () ③ 3학년 () ④ 4학년 이상 ()

3) 전공계열

- ① 인문계열 () ② 사회계열 () ③ 자연계열 () ④ 공학계열 ()
⑤ 예·체능계열 ()

4) 전공만족도

- ① 매우만족 () ② 약간만족 () ③ 보통 () ④ 약간 불만족 ()
⑤ 매우 불만족 ()

5) 대학 소재지는?

- ① 서울 ② 경기도 ③ 충청도 ④ 강원도 ⑤ 경상도 ⑥ 전라도
⑦ 제주특별자치도 ⑧ 기타()

1. 취업스트레스 검사

◆다음 문항을 읽고, 자신의 현재 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 칸에 “O”표를 해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 요즘 취업문제 때문에 신경이 날카로워져 사소한 일에도 화를 내게 된다.	1	2	3	4	5
2	취업에 대해 걱정하다 보면 가슴이 답답하고 구토가 나려 한다.	1	2	3	4	5
3	요즘 나는 꿈속에서도 취업걱정을 한다.	1	2	3	4	5
4	취업에 실패하지는 않을지 항상 불안하고 초초하다.	1	2	3	4	5
5	요즘 나는 취업 걱정으로 술이나 담배, 약물(두통약)등의 복용이 늘었다.	1	2	3	4	5
6	나는 취업에 대한 걱정으로 입맛을 잃을 정도이다.	1	2	3	4	5
7	나는 취업에 실패한 적이 있어 또다시 실패가 되풀이 될까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
8	나는 어떤 일이 있어도 꼭 취업을 해야 하지만, 자꾸만 자신감이 없어진다.	1	2	3	4	5
9	취업 자리를 놓칠까 많은 시간을 취업정보센터나 신문과 잡지의 구직란을 본다.	1	2	3	4	5
10	나의 대학공부 때문에 부모님께서 경제적으로 어려워 내가 취업하여 해결해야 한다.	1	2	3	4	5
11	나는 졸업 후 대학원에 진학하고 싶지만, 집안 사정상 돈을 벌어야 한다.	1	2	3	4	5
12	가족 부양의 책임이 있어 취업을 해야 할 실정이다.	1	2	3	4	5
13	나의 경제사정으로 졸업 후 취업해야 하지만 몹시 어렵다.	1	2	3	4	5
14	가족과의 불화로 빨리 경제인 독립을 하고 싶지만, 취직이 어려워 답답하다.	1	2	3	4	5
15	우리 학교는 수준이 낮기 때문에 취업에 어려움을 겪을 것 같다.	1	2	3	4	5
16	나는 실력을 가졌지만 우리 학교 수준이 낮아 서류형에 불리할까 걱정이다.	1	2	3	4	5
17	내 지도교수님은 나의 취업에 대한 관심을 보여 주시지 않아 섭섭하다.	1	2	3	4	5
18	나는 지방대학 출신이기 때문에 졸업 후 취업 조건에서 불리한 것 같다.	1	2	3	4	5
19	나는 취업에 있어 부족한 점을 알지만 노력해도 효과가 없을 것이라 생각된다.	1	2	3	4	5
20	나는 취업공부로 대학이 좋지 않아 취업에 어려움을 겪을 것 같다.	1	2	3	4	5
21	나는 실력이 부족하기 때문에 취업이 어려울 것 같다.	1	2	3	4	5
22	나는 장차 종사하고 싶은 직업이 있지만 현재의 노력으로 성취가 쉽지 않을 것 같다.	1	2	3	4	5

2. 대학생활 적응 검사

◆ 다음 문항을 읽고, 최근 자신의 생각과 상황에 해당하는 칸에 “O” 표를 해 주세요

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 현재의 대학생활에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 대학에 들어와서 속을 터놓고 이야기할 수 있는 친구들을 많이 사귀었다.	1	2	3	4	5
3	나는 최근 들어 자주 우울해진다.	1	2	3	4	5
4	나는 최근 들어 피곤하다고 느낄 때가 많다.	1	2	3	4	5
5	나는 대학에서의 학업성적에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 내가 이 학교를 선택한 것에 대해서 만족한다.	1	2	3	4	5
7	나는 학과공부를 열심히 하고 있지 못하다.	1	2	3	4	5
8	나는 최근 들어 신경이 곤두 서 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 지금 내가 하고 있는 공부를 충분히 잘 해낼 능력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
10	나는 최근에 식욕이 좋다.	1	2	3	4	5
11	나는 현재의 주거형태에서 잘 생활해 나가고 있다.	1	2	3	4	5
12	나는 최근에 머리가 자주 아프다.	1	2	3	4	5
13	나는 최근에 학습의욕이 없고 공부를 하려해도 집중이 잘 안 된다.	1	2	3	4	5
14	나는 과모임, 동아리활동, 동문회 등에 적극적으로 참여하고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 최근에 대학교육의 가치에 대해서 회의를 느끼고 있다.	1	2	3	4	5
16	나는 최근에 체중이 많이 변화 되었다.	1	2	3	4	5
17	나는 최근 들어 숙면을 취하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
18	나는 최근에 외롭다고 느낄 때가 많다.	1	2	3	4	5
19	나는 요즘 건강상태가 좋은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내가 흥미를 느끼는 것들은 대부분 대학의 대학과 공부와 관련이 없는 것 들이다.	1	2	3	4	5
21	나는 대학생활에 적응이 힘들어 휴학에 대해 많이 생각한다.	1	2	3	4	5
22	나는 대학생활과 관련된 스트레스 때문에 힘들다.	1	2	3	4	5
23	나는 대학에서 원만한 인간관계를 유지하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 최근 들어 작은 일에도 짜증을 잘 낸다.	1	2	3	4	5
25	나는 현재 대학원 진학에 관심이 많다.	1	2	3	4	5

3. 회복탄력성 검사

◆ 다음 문항을 읽고, 자신의 현재 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 칸에 “0”표를 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇다
1	나는 문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결책들을 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2	나는 어려운 일이 생기면 그 이유가 무엇인지 깊게 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
3	나는 대부분의 상황에서 문제의 이유를 잘 알고 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
4	나는 어려운 일이 닥쳤을 때 감정을 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
5	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	1	2	3	4	5
6	중요한 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때 감정을 잘 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.	1	2	3	4	5
8	아무리 어려운 상황이 닥쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	1	2	3	4	5
9	나는 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	1	2	3	4	5
10	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
11	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 종이가 될 것이다.	1	2	3	4	5
12	세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
13	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
14	나는 내 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들을 다 갖고 있다.	1	2	3	4	5
16	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	맞든 아니든 “아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다.”고 믿는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	1	2	3	4	5
19	나와 자주 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어한다.	1	2	3	4	5
20	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
21	서로 도움을 주고 받는 친구가 별로 없는 편이다.	1	2	3	4	5
22	나는 재치 있는 농담을 잘 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문장이나 단어를 잘 찾아낸다.	1	2	3	4	5
24	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	1	2	3	4	5
25	사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
26	슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람들을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	1	2	3	4	5
27	친구가 화를 잘 낼 경우 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	1	2	3	4	5