



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 스트레스와
주관적 안녕감의 관계에서
미래지향목표의 매개효과

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

진 정 운

2014년 8월

대학생의 스트레스와
주관적 안녕감의 관계에서
미래지향목표의 매개효과

지도교수 송재홍

진정운

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2014년 8월

진정운의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

김민호



위

원

서명석



위

원

송재홍



제주대학교 사회교육대학원

2014년 8월



The Mediating Effects of Future-Oriented
Goals on the Relationship between
Stress and Subjective Well-Being with College Students

Jin, Jeong Un

(Supervised by Professor Song, Jae Hong)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University

Aug. 2014

국 문 초 록

대학생의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과

진 정 운

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 송재홍

이 연구에서 연구자는 대학생의 스트레스와 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향 그리고 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과를 알아보려고 하였다. 이 연구는 대학생활 적응, 심리적 안정, 행복한 대학생활에 도움이 되는 심리적 요인을 발견하고 상담 및 교육 프로그램 개발에 도움이 되는 기초자료를 마련하는 데 그 목적이 있다.

이 연구목적을 달성하기 위하여 연구자는 다음의 연구문제를 설정하였다.

- 첫째, 대학생의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?
- 둘째, 대학생의 스트레스가 미래지향목표에 미치는 영향은 어떠한가?
- 셋째, 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?
- 넷째, 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과는 어떠한가?

연구문제를 해결하기 위하여 연구자는 제주특별자치도에 소재한 대학교 재학생 369명(설문지 미회수, 무응답 및 불성실응답 제외)에게 생활경험조사(LES),

긍정정서 및 부정정서 척도(PANAS), 삶의 만족도 척도(SWLS), 그리고 미래지향목표척도를 사용하여 설문을 실시하였다. 자료 분석을 위해 SPSS 20.0을 사용하여 주요변인의 기술통계, 상관관계를 산출하고 다중회귀분석을 실시하였다. 그리고 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과를 살펴보기 위하여 단계적 회귀분석을 실시하였다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스의 부정적 영향은 주관적 안녕감에 부정적 영향을 주고, 스트레스의 긍정적 영향은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 준다. 결과적으로 스트레스를 긍정적으로 지각할수록, 주관적 안녕감은 높아질 수 있다.

둘째, 스트레스의 긍정적 영향은 미래지향목표에 긍정적 영향을 준다. 특히, 내재적 미래지향목표에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 따라서 스트레스를 긍정적으로 지각할수록, 내재적 미래지향목표가 높아짐을 알 수 있다.

셋째, 내재적 미래지향목표가 높은 경우, 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치고, 주관적 안녕감이 높아질 수 있다. 그러나 외재적 미래지향목표가 높은 경우, 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미치고 그로인해 주관적 안녕감이 낮아질 수 있다.

넷째, 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 정서균형 간의 관계에서 내재적 미래지향목표는 부분매개효과를 나타냈다. 스트레스의 긍정적 영향은 주관적 안녕감의 정서균형에 직접적인 영향을 미치고, 매개변수인 내재적 미래지향목표를 통해서도 간접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이 결과는 스트레스에 대한 긍정적 지각과 내재적 미래지향목표 설정이 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있음을 나타낸다. 그러므로 이 연구는 스트레스로 불편을 겪는 대학생의 효과적 대처와 대학생활 적응, 심리적 안정을 주는 상담프로그램의 개발에 도움이 되는 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 대학생, 스트레스, 미래지향목표, 스트레스의 긍정적 영향, 스트레스의 부정적 영향, 주관적 안녕감

목 차

국문초록	i
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구문제	3
3. 용어의 정의	3
1) 스트레스	3
2) 주관적 안녕감	4
3) 미래지향목표	4
II. 이론적 배경	5
1. 스트레스	5
1) 스트레스의 정의	5
2) 스트레스 모델	6
3) 스트레스의 측정	8
4) 스트레스에 대한 선행연구	9
5) 대학생과 스트레스	10
2. 주관적 안녕감	11
1) 주관적 안녕감의 정의	11
2) 주관적 안녕감의 특성	13
3) 주관적 안녕감의 측정	14
4) 주관적 안녕감의 선행연구	15
3. 미래지향목표	17
1) 미래지향목표의 정의	17
2) 미래지향목표의 구성요인	17

3) 미래지향목표의 측정	18
4) 미래지향목표의 선행연구	18
4. 스트레스와 주관적 안녕감, 미래지향목표의 관계	20
1) 스트레스와 주관적 안녕감의 관계	20
2) 스트레스와 미래지향목표의 관계	21
3) 미래지향목표와 주관적 안녕감의 관계	21
III. 연구방법	23
1. 연구 대상	23
2. 측정 도구	24
1) 생활경험조사	24
2) 주관적 안녕감	24
3) 미래지향목표 척도	25
3. 통계적 분석	26
IV. 연구결과	28
1. 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 기술통계	28
2. 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 상관관계	29
3. 스트레스와 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향	30
1) 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향	30
2) 스트레스가 미래지향목표에 미치는 영향	32
3) 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향	33
4. 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과 ..	34
1) 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 정서균형 사이에서 미래지향목표의 매개효과 ..	35
2) 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 삶의 만족도 사이에서 미래지향목표의 매개효과 ..	37
V. 논의	40
1. 논의	40

VI. 결론 및 제언	43
1. 결론	43
2. 제언	44
참고문헌	46
Abstract	54
부록	57

표 목 차

<표 III-1> 연구대상의 인구학적 분포	23
<표 IV-1> 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 기술통계량	28
<표 IV-2> 주요 변인 간의 상관계수	29
<표 IV-3> 주관적 안녕감에 대한 스트레스의 하위요인별 다중회귀분석	31
<표 IV-4> 미래지향목표에 대한 스트레스의 하위요인별 다중회귀분석	32
<표 IV-5> 주관적 안녕감에 대한 미래지향목표의 하위요인별 다중회귀분석	34
<표 IV-6> 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 미래지향목표의 매개효과	35
<표 IV-7> 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과	36
<표 IV-8> 긍정적 영향과 삶의 만족도의 관계에서 미래지향목표의 매개효과	38
<표 IV-9> 긍정적 영향과 삶의 만족도의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과	38

그 립 목 차

[그림 II-1] 스트레스 과정의 모델	7
[그림 IV-1] 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과	37
[그림 IV-2] 긍정적 영향과 삶의 만족도와와의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과	39

I. 서 론

1. 연구의 필요성

대부분의 사람은 삶의 목표로 행복을 추구한다. 그러나 사람이 삶의 변화에 적응하는 과정에서 신체적, 심리적인 문제가 발생하기도 하며, 행복한 삶에도 영향을 미치게 된다. 심리학자들은 심리적인 문제의 해결방법, 행복을 어떻게 유지하고, 이상적인 삶을 추구할 것인지를 지속적으로 고민해왔다. 초기의 심리치료는 주로 심리적 문제를 없애는 것을 통해 건강한 삶을 추구하였다. 그러나 최근의 심리치료는 심리적 문제를 없애는 것만이 아닌 행복한 삶을 유지하는 것에 관심을 둔다. 특히 ‘긍정심리학’에서는 개인의 행복한 삶을 위하여 인간의 긍정적인 강점을 계발하고 활용하여 행복한 삶을 유지하는 것을 치료의 목표로 삼는다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 그리고 이러한 행복에 대해서 ‘주관적 안녕감’이라는 용어를 사용하여 연구적으로 접근하고 있다.

대학생은 대학생활을 통해 부모로부터의 독립, 정체성 확립 등의 발달 과업을 수행하고 많은 생활변화를 맞이한다. 또한 생활변화에 대한 적응과 미래에 대한 준비 등으로 심리적인 부담을 갖게 된다. 이 시기, 대학생은 다양한 스트레스를 경험하고 이러한 스트레스는 신체적·심리적인 안정에도 영향을 미치게 된다. 대학생이 주로 경험하는 스트레스는 진로, 학업, 가치관 경제문제, 교수와의 관계, 등의 당면한 과제와 관련한 일상적 사건으로 인해 생겨난다(임민아, 2007). 그리고 스트레스에 대한 몇몇 연구(Felsten, 2004; Lazarus & Folkman, 1994)에서 연구자들은 일상적인 스트레스가 쌓이면 흔히 경험하기 어려운 심각한 스트레스보다 신체적·심리적 장애에 강력한 예측변인임을 보고하고 있다. 그러나 이와 반대로, 긍정적인 스트레스 과정의 경험은 변화와 자기 성장의 시기를 맞이한 대학생에게 성장의 기회가 될 수도 있다. 연구자는 후자의 관점에서 대학생이 어떻게 삶의 변화에 적응하는가, 스트레스 과정

을 통해 성장하기 위해서는 어떤 것들이 필요한가에 초점을 맞추어 보았다. 그리고 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감, 그리고 과정에 영향을 미치는 요인들을 연구함으로써 대학생이 독립, 학업, 진로 결정 등 대학생활 중 수행하는 많은 과정들을 이해할 수 있도록 하며, 대학생활 적응과 스트레스의 대처에 도움을 주고자 하였다.

선행연구들은 다양한 집단을 대상으로 하여 스트레스가 주관적 안녕감에 부정적 영향을 준다는 것을 보여주고 있으며, 스트레스와 주관적 안녕감 사이에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구도 많이 이루어졌다(박영신, 2012; 박영아, 2011; 신흥선, 2013; 유슬기, 방희정, 2011). 그러나 대학생을 대상으로 한 스트레스와 주관적 안녕감의 연구는 여전히 그 수가 적다. 그리고 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감을 연계하거나 대학생이 지향하는 목표설정과 연계한 논문은 아직 미비하다.

이은혜(2014)가 수행한 KRIVET Issue Brief에서는 대학생의 진로준비는 행복도와 유의한 관계가 있다고 보고하였다. 대학생 중, 장래에 희망하는 직업을 갖기 위해 구체적으로 계획을 세운 집단은 71.6%가, 계획이 없는 집단은 63.8%가 행복하다고 나타났다. 그리고 계획을 실천하는 집단은 73.1%가 실천하지 않는 집단은 58.0%만이 행복하다고 나타났다. 이는 대학생이 추구하는 미래의 가치나 목표설정이 행복에 관련이 있음을 보여주며, 미래지향목표가 행복 그리고 대학생의 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다.

따라서 이 연구에서 연구자는 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감과 어떠한 관계가 있는지 그 과정에서 미래지향목표가 어떠한 영향을 미치는지를 알아보고자 한다. 그리고 대학생의 스트레스와 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향과 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표가 미치는 매개효과를 살펴봄으로써 행복한 대학생활 적응, 심리적 안정 및 진로지도에 도움이 되는 기초자료를 마련하는 데 목적을 둔다.

2. 연구문제

이 연구를 통하여 연구자가 밝히고자 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

둘째, 대학생의 스트레스가 미래지향목표에 미치는 영향은 어떠한가?

셋째, 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한가?

넷째, 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과는 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 스트레스(Stress)

사람은 일상생활에서 다양한 스트레스를 받는다. 사람이 받는 스트레스에는 항상 발생원인이 되는 사건이 있다. 이런 사건들에 대한 개인의 반응에 따라서 스트레스는 긍정적이거나 부정적으로 개인의 삶에 영향을 주게 된다. 이 연구에서 정의한 스트레스는 사람이 다양한 생활변화로 인해 경험하는 자극과 반응의 상호작용이다.

따라서 연구자는 대학생의 경험하는 자극사건, 즉 스트레스 원인을 측정하고 자극에 따라 자신이 느끼는 스트레스의 긍정적 혹은 부정적인 영향력(반응)을 보기 위해 생활경험조사(Life Experience Survey: LES; Sarason, Johnson, & Siegel, 1978)를 사용하였다.

2) 주관적 안녕감(Subjective Well-Being)

이 연구에서 정의한 주관적 안녕감은 주관적 안녕감을 자신의 일상에서 느끼는 긍정적 정서와 삶에 대한 만족이다. 이는 주관적 안녕감의 두 가지 측면인 정서적 안녕과 인지적 안녕의 의미를 포함하고 있다.

따라서 연구자는 주관적 안녕감을 두 가지 척도를 개별적으로 사용하여 나타냈다. 먼저, 정서적 안녕의 측정을 위해 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS; Watson, Clark, & Tellegan, 1988)가, 인지적 안녕의 측정을 위해 삶의 만족도(Satisfaction With Life Scale: SWLS; Diener, Emmons, Larson, & Griffin, 1985)가 사용되었다.

3) 미래지향목표(Future-Oriented Goals)

이 연구에서 정의한 미래지향목표는 자신이 미래에 초점을 두고 개인적인 가치에 따라 이루고자하는 중요한 삶의 목표이다. 또한 미래지향목표는 개인이 가치를 두는 목표에 따라 외재적 미래지향목표(부, 명성, 이미지)와 내재적 미래지향목표(개인성장, 관계, 지역사회)로 구분된다. 따라서 연구자는 Kasser와 Ryan(2004)의 미래열망지수(Aspiration Index: AI)를 최영미(2013)가 변안하여 재구성한 미래지향목표 척도를 통해서 개인의 외재적 미래지향목표와 내재적 미래지향목표를 측정한다.

II. 이론적 배경

1. 스트레스

1) 스트레스의 정의

누구나 일상생활에서 스트레스를 받은 경험이 있을 것이다. 그렇다면 많은 사람이 말하는 스트레스란 무엇일까? 스트레스에 대해서는 사람마다 접근하는 방식도 다르고, 스트레스라는 용어도 다양하게 사용된다.

스트레스는 스트레스를 바라보는 관점에 따라 다르게 정의된다. 스트레스를 바라보는 관점은 크게 두 가지로 구분된다. 스트레스를 자극으로 보는 관점과 자극에 대한 반응으로 보는 관점이다(Lazarus & Folkman, 1994). 먼저, 전자의 관점에서 Holmes와 Rahe(1967)는 스트레스를 비일상적인 요구를 제공하는 자극사건이라고 정의하였다. 이러한 관점에서는 개인이 경험하는 일상적인 생활의 틀에서 벗어난 변화들이 모두 자극이 될 수 있다. 즉, 일상적인 생활의 변화들이 스트레스가 되는 것이다. 그리고 이러한 스트레스에 반응을 하여 증상이 나타나게 된다. 후자의 관점에서는 스트레스를 자극에 대한 반응으로 본다. Selye(1976)는 스트레스를 어떤 요구에 대하여 나타나는 신체상의 다양한 반응이라고 정의하였다. 이는 자극이 되는 다양한 사건이 개인에게 적응을 요구하며, 이로 인해 나타나는 반응을 스트레스라고 보는 관점이다.

위의 두 가지 관점은 서로 차이가 있다. 그러나, 두 가지 관점의 공통적인 부분이 있다. 그것은 스트레스의 발생에 스트레스 원이 되는 사건이 존재하며, 개인이 사건으로 인한 변화에 적응하는 과정이 나타난다는 것이다.

스트레스에 대해서 위의 두 가지 관점을 절충하여 보는 학자들도 있다. 이러한 관점에서 학자들은 앞서 언급한 두 가지 공통점에 초점을 두고 자극과 반응의 과정을 중시하여 본다. Lazarus와 Folkman(1994)은 스트레스는 적응을

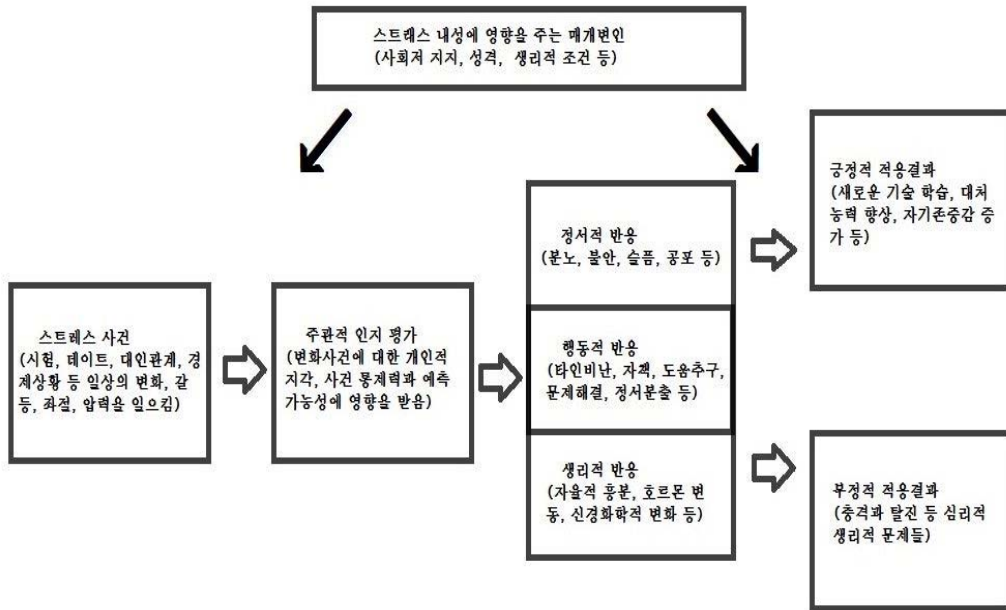
요구하고 적응하는 과정을 통해 극복 또는 좌절이 나타나는 자극과 반응의 절충과정이라고 하였다. 따라서 스트레스는 사건 자체보다는 그 사건을 평가하는 방식에 의해서 지각되므로 주관적인 특성이 있다고 보았다. 이 관점에서 스트레스를 본다면 스트레스는 사건과 그로 인한 반응, 사건에 대한 개인의 평가가 중요하게 된다.

앞서 설명하였듯이 스트레스에 대한 정의는 다양하지만, 이 연구에서 연구자는 자극과 반응의 과정에 관심을 둔 Lazarus의 견해에 따라서 사람이 다양한 생활변화로 인해 경험하는 자극과 반응의 상호작용을 스트레스라고 정의하였다.

2) 스트레스 모델

생활경험을 자극이라고 보고 이러한 자극과 반응의 절충을 스트레스라고 정의한다면, 스트레스가 되는 사건에 대한 평가 방식은 개인에 따라 차이가 나게 된다. 어떤 이들은 시험을 아주 힘들고 큰 위협으로 받아들이지만, 다른 이들은 새로운 도전이나 보상으로 받아들인다. 또한, 어떤 이들은 가까운 사람의 죽음을 부정적인 사건으로 지각하지만, 또 다른 이들은 오히려 긍정적인 사건으로 지각하기도 한다. 따라서 스트레스는 개인의 주관적 지각에 따라 다른 영향으로 나타나게 된다.

Weiten(2001)은 스트레스의 과정을 [그림 II-1]과 같이 도식화하였다. 첫 번째 단계에서는 개인에게 생활의 변화를 일으키는 사건, 즉 스트레스 원을 보여준다. 그리고 두번째 단계에서 스트레스 원을 경험하는 사람은 생활변화사건에 대해 주관적이고 인지적인 평가를 내린다. 그리고 이러한 평가에 의해 세 번째 단계에서 개인에게 정서·행동·생리적 반응이 나타난다. 스트레스 과정 모델의 마지막 단계는 스트레스에 대한 개인의 적응 결과이며, 이것은 스트레스 과정에 따라서 개인에게 일어날 수도, 일어나지 않을 수도 있는 결과이다. 개인의 스트레스 적응 결과는 두 가지로 나뉘는데, 하나는 스트레스에 대한 긍정적인 적응으로 개인은 스트레스에 대처하는 새로운 기술을 획득한다.



[그림 II-1] 스트레스 과정의 모델 (Weiten, 2001, p.126)

다른 하나는 부정적인 적응으로 이때, 개인은 스트레스로 인해 질병이나 탈진 등의 새로운 문제들을 다시 경험하게 된다.

스트레스의 과정은 다양한 요인에 의해 영향을 받는다. 그것이 [그림 II-1]에 나타난 스트레스 내성에 영향을 주는 매개변인이다. 스트레스에 영향을 주는 변인에 대해서는 개인의 성격, 사회적 지원, 생리적 조건 등 다양하게 제시되고 있으며, 이후의 선행연구 부분에서 구체적으로 설명된다.

[그림 II-1]에서의 주관적 평가에 따른 반응과정은 개인이 스트레스 자극에 대처하는 방식에 따라 달라진다. Folkman과 Lazarus(1994)는 스트레스의 대처전략으로 두 가지를 제시하였다. 하나는 문제 중심적 대처로 스트레스 문제를 직접적으로 해결하여 다루는 방식이며, 다른 하나는 정서 중심적 대처로 문제를 해결할 수 없다고 지각한 상황일 때, 정서적 욕구를 해소하는 방식이다. 전자는 상황에 적극적으로 대처하도록 자신을 변화시키며, 후자는 상황에서 정서적으로 거리를 두고 다른 관심에 몰두하거나 정서를 가라앉히는 방법

을 택한다. 두 가지 대처방식의 혼합도 이루어지며 이 경우, 새로운 지향목표를 선정하고, 정서를 안정시키거나 자신의 상황을 직면하고 수용하는 과정이 일어난다. 위의 두 가지 대처방식으로 해결하지 않는 경우에는 스트레스를 회피하는 것으로 문제에서 멀어지는 방법을 택하기도 한다.

Myers(2008a)는 개인이 상황을 제어할 수 있다는 느낌을 가질 때, 문제 중심적 대처를 택하며, 상황을 변화시킬 수 없다고 느낄 때, 정서 중심적 대처를 택하는 경향이 있다고 하였다. 또한 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처는 대부분의 상황(98%)에서 함께 사용되는 것으로도 보고되었다(Folkman & Lazarus, 1980).

3) 스트레스의 측정

일상생활에서의 경험들을 통해 개인은 삶에 작거나 혹은 큰 변화를 맞이한다. 이러한 변화들에 대해서 사람은 다양하게 반응하고 적응하면서 삶을 유지한다. 이 과정에서 발생하는 것이 스트레스이다. 개인에 따라 스트레스가 될 수 있는 사건들이 있으며, 그러한 사건을 측정하거나 사건의 영향을 측정하기 위해서 학자들은 다양한 방법을 사용하였다.

Holmes와 Rahe(1967)는 변화는 좋거나 나쁘거나 그 자체로 스트레스가 된다고 주장했다. 따라서 스트레스를 측정하기 위해 개인의 생활에 변화를 일으키는 몇 개의 자극사건들을 추출하였다. 그들은 생활경험 자체를 스트레스로 보는 관점에 따라서 사람이 경험하는 변화와 관련된 스트레스를 측정하는 사회적응 평정척도(Social Readjustment Rating Scale: SRRS)를 개발했다. 이 척도는 43개의 사건으로 구성되어 있다. 그리고 일반적으로 긍정적이거나 부정적이라고 여겨지는 사건을 구분하지 않고 다양한 생활사건(결혼, 입학, 휴가, 친지의 죽음, 부상 등)에 대해 규범적인 영향 점수를 할당하고 피험자가 사건을 체크하도록 되어있다. 실제로 척도의 개발 후, 연구과정에서 생활사건은 개인에 따라 다르게 응답되었다(Holmes & Rahe, 1967). 예를 들어, 일반적으로 많은 사람이 긍정적이라고 생각하는 결혼, 승진과 같은 사건에서도 부정적인 응답이 나타나기도 했다.

그러나 SRRS는 측정 점수가 생활변화의 목록 중, 확실히 부정적인(교도소 수감, 직장해고 등) 사건에 의해 크게 좌우됐다. 그리고 개인이 경험한 사건에 대해 할당된 영향력의 수치가 있었다. 할당된 수치와 사건을 경험한 피험자가 느끼는 생활변화의 주관적 영향력을 동일하게 볼 수 없다는 문제점이 지적되었다. 따라서 Sarason과 그의 동료들(1978)은 SRRS를 기본으로 하여 앞서 지적된 문제들을 수정하여 생활경험조사를 개발하였다. 생활경험조사는 개인이 1년에서 6개월 사이에 경험한 사건을 표시하고 경험한 기간과 경험에 대해 긍정적이거나 부정적인 영향을 자신이 평정하도록 구성되어 있다. 따라서 이 조사에서는 스트레스 원과 그에 대한 반응의 영향력이 주관적인 평정 점수로 나타난다. 국내에는 이영호(1993)가 생활경험조사를 번안하여 귀인양식과 우울의 관계에 대해서 연구한 바 있다. 자세한 내용은 이후에 언급된 연구방법에서 다시 볼 수 있다.

4) 스트레스에 대한 선행 연구

스트레스에 관해서는 많은 연구자들이 관심을 갖고 연구해왔다. 일부 연구들은 스트레스가 건강에 미치는 영향력의 관계에 초점을 두고 스트레스로 인한 생리적, 심리적 문제들을 다룬다.

Horowitz(1979)는 심각한 스트레스는 사람을 혼란스럽게 하고 정서적으로 무감각하게 만든다고 하였다. 국내에서도 이은희(2004), 김혜정(2006), 서경현(2009)의 연구에서 스트레스가 우울과 관계가 있음을 나타냈고, 박동순(2013)의 연구에서는 스트레스가 미루 행동에 영향을 미친다는 결과를 보였다. 그리고 양현희(2003)의 연구에서는 일상적 스트레스가 대학생활 적응에 영향을 미친다고 나타났다.

그러나 스트레스가 사람에게 항상 부정적 영향을 주는 것은 아니다. Suedfeld(1979)는 대부분의 사람에게 어느 정도의 자극과 도전이 살아가는데 도움이 된다는 증거가 있다고 하였으며, Janis(1983)의 연구에서는 오늘의 스트레스 강도가 적절하다면 이는 개인에게 스트레스 내성을 증가시켜 다음의 스트레스에 영향을 덜 받게 된다는 연구도 있다.

스트레스에 영향을 미치는 요인에 대한 연구들도 다양하다. 스트레스 과정 모델([그림 II-1])에서 보았을 때, 생활변화사건은 스트레스에 대한 주관적 지각으로 이어지며, 그에 따른 반응, 그리고 결과로 이어진다. 이러한 과정 속에서 영향을 미치는 각각의 요인들은 이는 개인의 스트레스 내성을 강화시키거나 약화시키게 된다. [그림 II-1]의 스트레스 과정모델에 따르면 매개효과를 나타내는 변인에 초점을 두는 것이다. 스트레스에 영향을 미치는 요인들은 주로 스트레스 대처방식과 함께 연구되고 있다.

Cohen과 Syme(1985)는 사회적 지지가 스트레스에 대한 평가를 변경시키고 대처의 형태를 변경하거나 자기 지각에 영향을 미쳐 스트레스를 줄일 수 있다고 하였다. Kobasa(1979)는 스트레스에 높은 저항력을 가진 사람을 대상으로 자신의 분명한 가치관, 삶에 대한 열정, 내적 통제소재가 높은 사람이 다른 집단에 비해 스트레스를 적게 느끼는 것을 발견했다. 국내에서도 안세윤(2008)의 연구에서는 자기통제력이 강할수록 스트레스 지각과 대처에 효과적으로 대응한다고 하였다. 조경화, 고재홍(2012)은 청소년의 일생생활에서 느끼는 부정적 스트레스에 대한 긍정적 태도가 행복에 영향을 준다고 하였다. 국내에서는 스트레스에 대한 긍정적 영향에 대한 연구로 이인혜(1997)가 개인의 성격특성과 유쾌 또는 불쾌한 생활변화를 연구하여 외향성이 유쾌한 경험인식과 주관적 안녕감에 영향을 미친다고 하였다.

5) 대학생과 스트레스

대학생이 속한 시기는 초·중·고등학교까지의 수동적인 생활방식에서 벗어나 성인으로서의 자율적인 생활방식으로의 변화를 준비하는 시기이다. 따라서 부모로부터의 독립, 정체성 확립 등 발달 과업의 수행으로 많은 생활변화가 일어난다. 또한 그에 따른 적응과 미래에 대한 준비 등으로 심리적인 부담을 갖게 되는 시기이기도 하다. 급격한 변화를 맞게 되는 이 때, 대학생은 다양한 스트레스를 경험하고 이러한 스트레스는 신체적·심리적인 안정에도 영향을 미치게 된다.

스트레스에 대한 몇몇 연구에서는 개인에게 일상적인 스트레스가 많이 쌓이

면 흔히 경험하기 어려운 심각한 스트레스 보다 신체적·심리적 장애에 강력한 예측변인이 된다는 것을 보여준다(Felsten, 2004; Lazarus & Folkman, 1994). 특히, 대학생은 주로 진로, 학업, 가치관 경제문제, 교수와의 관계, 등의 당면한 과제와 관련된 일상적 사건들에 의한 스트레스를 경험하고 있다(임민아, 2007). 또한 이동훈(2006)은 대학생의 학업 및 개인생활에 의한 스트레스를 유형화하여 보았을 때, 대학생이 대학생 시기의 발달적 특성과 관련된 문제뿐만 아니라 사회적 상황이나 문화적 규범과 관련된 문제로 다양한 스트레스를 경험하고 있음을 보여주었다. 그리고 박동순(2013)은 대학생의 스트레스가 학업 또는 과제 미루기 행동에 미치는 영향을 연구하여 스트레스로 인해 과제와 학업 수행에 부정적 영향이 있음을 확인하였고, 공마리아(2012)는 대학생의 스트레스가 정신건강에 부정적인 영향을 미친다고 하였다. 서경현(2009)은 대학생의 스트레스는 우울과 수면부족에 정적인 영향을 미친다는 연구결과를 내놓기도 하였다.

스트레스가 대학생에게 미치는 영향에 대한 연구들 외에도 대학생의 스트레스에 영향을 미치는 요인들에 대한 연구도 많다. 고헌정, 이민규(2013)는 대학생이 특정 활동에서 몰입을 경험할수록 대학생이 지각하는 부정적 스트레스에 완충효과가 나타난다고 하였으며, 안세윤(2008)은 대학생이 내적통제성이 높을수록, 스트레스의 효과적인 대처에 긍정적 영향을 미친다고 하였다. 김혜정(2006)은 대학생이 스트레스 상황에서 문제해결적인 스트레스 대처방식보다 정서적인 스트레스 대처방식을 사용하는 경우, 우울이 더 높아진다고 보고하였다.

2. 주관적 안녕감

1) 주관적 안녕감의 정의

행복은 다양한 의미를 함축하고 있는 용어이며, 주관적이라는 의미가 포함되

기 때문에 심리학자들은 더 구체적인 의미를 지닌 용어를 사용하고자 노력했다. 행복을 정의하는 것에 대한 학자들의 관점이 변화되면서 행복은 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶에 대한 만족도 등의 다양한 용어로 정의되었다. 그리고 이러한 정의에 따라서 행복에 대한 연구가 진행되기 시작하였다. 행복을 쾌락주의적 관점에서 탐구하는 연구자들은 주관적 안녕감이라는 용어를 선호한다. 이 관점에서 주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미한다(권석만, 2008).

초기의 학자들은 주관적 안녕감이 삶의 이상적인 부분들, 외적인 기준과 조건, 덕, 신성함 등으로 정의될 수 있다고 여겼다. 소득, 교육수준, 여가시간, 건강상태 등 사회경제적 지표를 비교 평가하는 입장이 여기에 속한다. 또한, 삶의 이상적인 부분에 대해 내적인 성장이 중요하다고 보는 관점에서는 인간의 행복이 덕 있는 삶에 의해 얻어진다고 하여 당사자의 주관적 판단보다는 관찰자의 가치체계가 중시되는 규범적 정의가 내려졌다(조명한, 차경호, 1998).

1990년대에는 주관적 안녕감에 대해서 사회지표나 삶의 이상적 가치 등 외적이고 타인중심적인 준거들이 삶의 질에 대한 간접적 지표일 뿐이라고 지적하는 학자들이 나타났다(Campbell, 1976). 그 이후부터 학자들 사이에서는 사회지표적 측면보다 개인의 경험을 강조하는 관점에서 주관적 안녕감이 연구되기 시작한다. 이러한 관점의 학자들은 삶의 질 또는 주관적 안녕감이 체험 속에 내재하는 주관적 평가에 의한 것이라는 입장을 취한다. 따라서 아래의 두 가지 관점에 따른 정의로 구분된다.

첫째, 주관적 안녕감에 대해서 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 인지적 평가를 중시하는 관점이다. Veenhoven(1991)은 개인이 자신의 인생에 대한 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정도를 의미하는 것으로 정의하였고, Shin과 Johnson(1978)은 자신의 삶 전반에 대한 개인의 주관적 평가로 정의하였다. 즉, 여기서의 주관적 안녕감은 개인이 경험하는 삶의 주관적 상태를 이야기하거나, 삶에 대한 주관적인 만족 또는 삶의 질을 의미한다.

둘째, 주관적 안녕감에 대해서 개인의 정서적 측면을 강조하는 관점이다. Bradburn(1969)은 행복한 삶의 상태가 부정적인 감정보다는 긍정적인 감정이 우세한 심리상태를 의미한다고 하였다. 이것은 개인이 느끼는 정서적 경험을

강조한 것이다.

이 연구에서 연구자는 주관적 안녕감에 대해서 사회지표적 측면만이 아니라 개인의 주관적 경험과 지각을 강조한다. 따라서 주관적 안녕감의 정서적 측면과 인지적 측면의 두 가지 관점을 포함하여 주관적 안녕감이라는 용어를 사용하였다.

2) 주관적 안녕감의 특성

앞서 서로 다른 관점의 주관적 안녕감을 이야기 하였으나, 많은 연구에서 학자들은 주관적 안녕감의 특성이 두 개의 측면, 즉 정서적 측면과 인지적 측면을 포함하고 있다는 것을 보여주었다(Campbell, 1976; Diener & Emmons, 1984). Campbell(1976)은 자신의 삶의 질에 대한 판단은 정서적 측면과 인지적 측면을 통합하여 평가한다고 하였고, Andrews와 Withey(1976)도 주관적 안녕을 긍정정서와 부정정서 그리고 삶의 만족 등 세 가지 요인으로 구성하였다.

학자들은 주관적 안녕감의 정서적 측면으로 개인의 삶에서 경험할 수 있는 다양한 정서나 감정을 다루었다. 이를 정서적 안녕감(affective well-being)이라고 하며, 개인의 삶에서 즐거움, 기쁨 등 유쾌한 정서경험이 많을수록, 정서적 안녕감이 높은 것을 의미한다. 인지적 측면은 인지적 안녕감(cognitive well-being)이라고 하며, 개인의 삶의 만족을 다룬다. 개인의 삶의 만족도는 일시적인 상태를 나타내는 것이 아니라 자신의 기준에 따른 삶의 전반적인 평가이다(Shin & Johnson, 1978). 즉, 타인이나 연구자들이 판단하는 것이 아니라 삶의 주체인 개인이 판단하는 것이다. 이러한 두 가지 측면을 포함하여 보았을 때, 주관적 안녕감이 높다는 것은 개인이 자신의 삶에 대해 인지적으로 만족스럽다고 판단하고, 부정적 정서 경험이 적고 긍정적 정서 경험이 많은 것으로 볼 수 있다(이지혜, 2010).

3) 주관적 안녕감의 측정

주관적 안녕감의 초기 연구들은 삶의 만족, 행복 등 구체적이지 않고 주관적인 것을 어떻게 측정할 것이냐 하는 것에서 시작했다. 1960년대부터 사회과학자들은 인구사회적 변인을 사용하여 삶의 질을 측정하고자 노력하여 왔고 사회지표운동(Social Indicators Movement)이라는 이름하에 많은 자료들을 축적하여 왔다(조명한, 차경호, 1998). 그러나 이런 사회지표들로 삶의 질을 측정하는 것에 대해 학자들은 삶의 질의 예측요인이라 추정되는 객관적 지표만을 평가하고, 개개인이 경험하는 삶의 질은 평가하지 못한다는 한계를 제기하였다. 이러한 한계를 극복하고자 학자들은 개개인이 자신의 삶을 어떻게 평가하는지, 자신의 삶에 얼마나 만족하는지를 측정하여 개인의 행복을 연구하게 된다(Andrews, & Withey, 1976; Cantril, 1965; Campbell, 1976). Cantril(1965)은 ‘자기준거적 성취척도(Self-Anchoring Striving Scale)’의 ‘인생만족도’ 문항들을 사용하여 개인의 인생을 과거, 현재, 미래로 나누어 만족하는 정도를 1에서 10까지 매기는 방식으로 14개 국가별 삶의 질을 평가하였다. Andrews와 Withey(1976)는 미국인들이 지각하는 삶의 질에 대한 사회적 조사를 실시하였고, 조사 대상의 99% 이상이 자신의 삶의 질에 대해 평가해본 경험이 있음을 보고한 바 있다. 그리고 Campbell(1976)은 미국에서의 행복의 기준이 경제와 사회적 지표가 상향 이동함에도 불구하고 삶에 대한 “매우 만족”의 항목에 응답하는 비율이 감소함을 지적하여, 주관적 경험에 대한 조사, 그리고 추가적으로 삶의 질, 지각하는 스트레스와 만족도에 대한 연구가 필요함을 강조했다.

삶의 질에 대한 측정에서 개인의 주관적 평가가 강조되면서 심리학자들은 주관적 안녕감에 대한 정의와 측정을 함께 연구하기 시작했다. Diener, Oishi와 Lucas(2003)는 주관적 안녕감에 대한 연구는 어떤 사람이 행복한 기분상태나 삶에 대한 만족을 가지고 있는지를 알아보는 것이라 하였다. 그리고 Diener, Suh, Lucas와 Smith(1999)는 많은 학자들이 주관적 안녕감의 구성요소로 인지적 측면과 정서적 측면을 함께 측정한다고 하였다. 따라서 이러한 구성요소의 측정을 위해 주관적 안녕감의 연구에서는 다양한 척도들이 사용

된다.

대부분의 주관적 안녕감에 대한 연구에서는 자기보고식 척도가 개발되었다. 삶의 만족도 척도(SWLS, Diener 외, 1985)나 옥스퍼드 행복 척도-개정판(Argyle, 2000), 긍정 및 부정 정서성 척도(PANAS, Watson 외, 1988) 등의 측정도구들을 자기보고식 척도의 예로 들 수 있다(권석만, 2008). 자기보고식 척도에 대한 실증적 연구들(Diener, 1994; Sandvik, Diener, & Seidlitz, 1993)에 따르면, 주관적 안녕감의 자기보고는 주변사람에 의한 보고와 상당히 일치한다고 나타났다. Compton(2007)은 높은 주관적 안녕감이나 삶의 만족도를 보이는 사람은 일상적 생활에서 만족스러움을 행동으로 표현하고, 주변사람도 그들이 행복하다고 인식하게 되어, 주관적 안녕감에 대한 자기보고가 신뢰할 만하다고 주장하고 있다.

4) 주관적 안녕감의 선행연구

주관적 안녕감의 측정도구를 개발하는 연구에 뒤이어 수입, 교육, 연령, 인종, 성별 등 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 무엇인지 알아보는 연구들이 발표되었다. 그러나 실제로 사회지표와 관련된 연구들은 개인의 주관적 안녕감에 외적요인이나 인구학적 변인이 미치는 영향은 매우 적다고 보고한다(Diener & Emmons, 1984). 이는 개인이 비슷한 환경적 조건을 가졌더라도 다르게 반응하고, 개인의 가치, 기대수준 그리고 경험들을 통해 삶을 평가하기 때문이다. 이러한 선행 연구의 결과에 따라 주관적 안녕감을 예측하는 개인 내적 요인에 대한 연구들이 진행되기 시작한다.

Diener와 그의 동료들(1999, 2003)은 외향성, 개인의 통제감 등의 개인내적 요인이 주관적 안녕감을 예측하는 매우 중요한 요인라는 것을 발견하였다. 그리고 Myers(2008b)는 타인과의 친밀한 관계가 주관적 안녕감에 밀접한 관계를 가진다고 하였다.

국내에서 주관적 안녕감을 연구한 자료는 서울대학교 사회과학연구소의 Shin, Ahn, Kim 그리고 Lee가 수행한 “환경이 한국인의 삶의 질의 지각에 주는 영향에 관한 연구”가 최초이다(조명한, 차경호, 1998). 이 연구에서 연구자

들은 사회지표적인 측면(소득, 교육수준, 성별, 직업 등)과 생활영역에 대한 만족도와 불만족도 그리고 기쁨의 측정과 생활문제에 대한 걱정 정도를 측정하여 삶의 질을 측정하고자 했다. 초기의 국내연구들(조명한, 김정오, 권석만, 1994; 조명한, 차경호, 1998; 이현송, 1997)은 앞의 연구와 같이 개인의 삶의 질에 대한 국가 간 비교 그리고 정책적 제안을 위해 수행된 연구들이 대부분이었다.

2000년대에 와서, 개인의 주관적 안녕감에 대한 일반적인 관심이 증가하였고 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대한 연구들이 지속적으로 발표되고 있다. 최근의 연구들은 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인들 중 개인내적 요인과 외적인 요인의 비교, 부정적 정서와 주관적 안녕감의 관계, 그 사이의 매개요인들을 탐색하는 연구 등 다양한 연구들이 있다.

개인 내적인 요인과 주관적 안녕감과의 관계를 다루는 연구들은 개인의 성격적 측면이 주관적 안녕감에 긍정적 혹은 부정적인 영향을 준다는 결과를 보고하고 있다. 개인의 성격적 측면에 관심을 둔 연구로 모화숙, 박미라, 하대현(2013)은 대학생의 외향성, 개방성, 친화성, 성실성 등의 성격요인은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을, 신경증적 성향은 부정적 영향을 준다고 하였다. 그리고 고영남(2011, 2012)은 대학생을 대상으로 연구한 결과, 외향성이 높은 경우 주관적 안녕감이 높으며, 부모애착 정도가 낮은 경우, 주관적 안녕감에 부정적 영향을 준다는 연구결과를 보고하고 있다. 개인 외적인 요인과 주관적 안녕감의 관계를 다루는 연구들은 대인관계, 사회적 지지의 측면에 관심을 두고 연구되고 있다. 신준섭, 이영분(2007)은 농촌지역 여성노인의 삶의 만족도에 사회적 지지가 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 발표하였으며, 신희선(2013)은 대학생의 긍정적 착각이 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 박영신(2012)은 예비 유아교사의 주관적 안녕감에 낙관성과 친구지지가 높을수록 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 보고하였다.

또 다른 연구들은 연구대상의 부정적인 정서 상태(우울, 부정적 스트레스 등)와 주관적 안녕감의 관계에 영향을 미치는 매개변인을 탐색하였다. 이기선(2011)이 대인관계 스트레스에 대하여 개인의 정서조절방법이 긍정적인지 부정적인지에 따라 주관적 안녕감이 달라진다고 하였고, 이지혜(2010)는 교사의

심리적 소진이 정서적인 조직몰입도가 높을수록 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 준다고 보고하였다.

3. 미래지향목표

1) 미래지향목표의 정의

목표는 개인이 삶을 통해 성취하고자 하는 구체적인 지향점이라고 정의된다(권석만, 2008). 목표는 삶을 능동적으로 움직이게 하는 동기가 된다. 따라서 목표는 개인의 미래에 추구하는 삶과 관련된다. 학자들은 미래에 대한 목표를 미래목표, 미래지향목표 등의 다양한 용어를 사용하고 있다. 그 중 미래지향목표는 Nuttin과 Lens(1985)의 미래시간조망적 동기이론을 기반으로 하였다.

이 이론에서는 미래지향목표는 개인의 현재관점에서 미래의 목표를 설정하는 것이라고 정의하며, 이런 목표설정이 행동에 영향을 미친다고 가정한다(문병상, 2012). 이 관점에서 볼 때, 미래지향목표는 현재의 개인이 지향하는 이상적 미래를 달성하기 위한 것이고 자신이 선택한 미래의 모습이다. Deci와 Ryan(2000)은 자기 결정된 미래의 열망을 미래지향목표 정의하였고, 그들은 개인의 자기의 미래를 결정하고 선택한다고 보았다. 그리고 최영미(2013) 현재의 시점에서 개인적으로 가치를 두고 있는 미래의 목표로 정의하였다. 즉, 미래지향목표는 개인이 현재의 가치를 미래에 반영하여 설정되고 있다. 미래지향목표는 개인이 현재에서 미래로의 목표방향이 나타나며, 현재시점에서 미래의 자신에게 바라는 모습을 반영하여 설정하는 목표라고 볼 수 있다.

2) 미래지향목표의 구성요인

미래지향목표의 구성요인은 학자에 따라 다양하게 제시된다. Gillies(1989)는 미래지향목표의 구성요인으로 직업, 건강한 가족, 돈을 제시하고 있고, Kasser

와 Ryan(1996)은 부자, 명예, 이미지, 개인성장, 대인관계, 공동체 등을 포함한다. 그리고 Nurmi(1991)는 미래의 직업, 교육, 여가 활동, 가족 사회에의 기여, 물질적 부를 제시하였다. 또한 Lee, McInerney, Liem, 그리고 Oritiga(2010)는 부자, 명성, 직업, 사회, 가족으로 구분하였고, 문병상(2013)은 부자, 명성, 직업, 사회, 가족으로 구분하였다.

미래지향목표의 구성요소는 다양하게 제시되나 각각의 요소들은 내·외재적 동기이론의 관점에 의해 내재적 미래지향목표와 외재적 미래지향목표로 구분된다(Lee 외, 2010). 학자들은 주로 돈, 이미지, 유명세 등 물질적 측면의 소유를 추구하는 것을 외재적 미래지향목표라고 하였으며 이와 반대로 개인적인 성장, 타인의 행복, 조화로운 관계 등을 추구하는 것을 내재적 미래지향목표라고 하였다.

3) 미래지향목표의 측정

미래지향목표의 측정을 위해서는 주로 Kasser와 Ryan(1993, 1996)의 미래열망지수(Aspiration Index: AI)가 사용되고 있다. 이 외에도 Wilding과 Andrew(2006)의 삶의 목표 질문지(Life Goal Questionnaire: LGQ), Lee 외(2010)의 미래목표 질문지(Future Goals Questionnaire: FGQ) 등이 미래지향목표의 측정에 사용된다(문병상, 2011a).

국내에서는 문병상(2011a)이 위의 세 가지 척도를 통해 초등학생들을 대상으로 미래지향목표 척도를 구성하여 사용한 바 있으며, 최영미(2013)의 연구에서는 Kasser와 Ryan(2004)의 재구성된 포부지수를 번안하여 한국 대학생을 대상으로 타당화한 미래지향목표 척도를 사용하였다.

4) 미래지향목표의 선행연구

미래지향목표에 대한 초기 연구에서 학자들은 미래지향적 목표를 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하지 않았으나, 최근에는 내재적 목표와 외재적 목표를 구분하여 관련 변인 간의 관계를 밝히려는 연구가 많다(문병상, 2011b).

미래지향목표에 대한 연구들은 미래지향목표가 학습에 미치는 영향, 개인성장에 미치는 영향들을 다루었다. 미래지향목표와 학습과의 관계에서 Miller와 Brickman(2004)은 실제 미래지향목표는 단기 목표를 발달시키고, 현재와 미래간의 관계를 설정하도록 도와주며, 이러한 미래지향목표의 설정이 학생들의 학습활동 참여와 몰입을 많이 이끌어 낼 수 있다고 하였다. 또한 Simons, Vansteenkiste, Lens 그리고 Lacante(2004)의 연구에서는 미래지향목표를 설정하고 미래지향목표에 다가서는 진보 정도를 평가할 수 있는 학생들이 미래와 현재간의 관계를 알지 못하는 학생들보다 학습활동에서 학습동기와 지속성이 높게 나타나기도 했다.

최근의 연구경향은 내재적 목표와 외재적 목표로 구분하여 이루어지고 있다. Kasser와 Ryan(1993)은 내재적 미래지향목표와 외재적 미래지향목표로 구성된 미래열망지수를 통해 돈과 부에 가치를 두는 경우, 심리적 안녕과 정신건강에 부적상관이 있음을 보여주었다. 그리고 추후 연구에서도 자기수용, 소속감, 공동체 의식 등의 내재적 목표가 심리적 안녕의 상승, 고통의 감소와 관련이 있고 경제적 성공이나 사회적 인정 등의 외재적 목표가 활력의 감소, 심리적 질병과 관련이 있음을 보여주었다(Kasser & Ryan, 1996). 또한 Simons, Dewitte 및 Lens(2000, 2004)는 내재적 미래지향목표를 가진 학생들이 외재적 미래지향목표를 가진 학생보다 학업에서의 흥미, 자신감, 지속성, 학습전략, 학습성취도가 높게 나타남을 보여주었다.

국내에서의 미래지향목표에 대한 연구들은 최근에 들어서 이루어지고 있다. 문병상(2011a)의 미래지향적 목표의 검사도구 개발 및 타당화에 대한 연구, 초등학생을 대상으로 한 미래목표와 성취목표지향성, 자기조절학습의 인과적 관계를 분석한 연구(문병상, 2011b, 2011c)와 중학생을 대상으로 한 내·외재적 미래목표 인식의 종단적 변화가 성취목표지향성에 미치는 영향(문병상, 2013), 그리고 최영미(2013)의 대학생을 대상으로 한 미래지향목표, 근접하위 목표, 과제도구성 지각 및 자기조절 전략 간 구조적 관계에 대한 연구 등이 있다.

4. 스트레스와 주관적 안녕감, 미래지향목표의 관계

1) 스트레스와 주관적 안녕감의 관계

개인의 삶에 다양한 변화와 변화에 적응하는 과정을 통해 생겨나는 스트레스는 개인에게 긍정적이거나 부정적인 심리적 영향, 신체적 영향을 주게 된다. 또한, 스트레스는 개인이 지각하는 삶의 주관적 안녕감에도 영향을 미치게 된다. 신흥선(2013)은 대학생의 적응에서 개인의 정서적 적응이 높을 때, 주관적 안녕감이 높다고 보고했고, 강미진(2012)은 스트레스가 주관적 안녕감에 부정적 상관이 나타나며 스트레스의 경험빈도가 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미친다고 보고하였다. 국내에서는 스트레스가 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 연구가 많이 보고되어 있다. 또한 이러한 스트레스의 영향을 개인마다 어떻게 대처하는지에 대한 연구도 많이 이루어져 있다.

앞서 제시한 스트레스의 과정 모델에 따르면, 스트레스에 대한 지각에 따라서 스트레스의 결과가 긍정적인 결과와 부정적인 결과로 나타난다고 하였다. 이 모델에 따라서 스트레스의 과정을 구성하면 스트레스 사건에서 긍정적 영향을 지각하는 경우, 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을, 부정적인 영향을 지각하는 경우, 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 실제로 성격적 측면에서 낙관성이 스트레스 사건에 보다 잘 대처하고 우수한 건강을 즐긴다는 보고도 있으며(Scheier & Carver, 1992), 또한 스트레스의 긍정적 지각에 도움을 주고 주관적 안녕감에도 영향을 미친다(박영신, 2012; 유슬기, 방희정, 2011; 정영애, 2010). 박영아(2011)는 자기효능감이 높고 적극적인 스트레스 대처 방식은 스트레스를 효과적으로 대처하는데 도움을 준다고 하였으며, 개인의 외적 측면에서는 부모지지, 또래지지, 타인지지 등 사회적 지지가 스트레스의 긍정적 지각과 효과적인 대처, 그리고 주관적 안녕감에도 영향을 미친다는 연구결과들도 보고되어 있다(김영미, 2004; 박영신, 2012; 오성희, 2010; 유슬기, 방희정, 2011).

2) 스트레스와 미래지향목표의 관계

앞서 제시된 이론적 배경에서는 스트레스 자극과 그에 반응하는 과정은 대처 방법에 따라 달라지며, 대처 방법에 따라 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처를 구분하여 보았다. 이런 대처과정에서 영향을 미치는 요인들이 스트레스를 중재하게 된다. 고진경, 윤태영, 박재현(2007)은 의과대학생을 상대로 스트레스 대처방식을 조사하였고, 그 결과 의과대학생이 주로 사용하는 대처방식이 문제 해결 또는 문제 회피로 나타났으며, 문제 해결을 선택하는 대학생이 스트레스에 보다 잘 적응하는 것으로 보고된 바 있다. 문제 해결에는 직접적 문제해결 뿐만 아니라 문제에 대해서 자신의 목표나 가치를 변화시키는 방법을 선택하는 경우도 있으며, 이 과정에서 목표의 설정, 새로운 동기 추구가 나타난다. 국내의 연구들을 살펴보면, 스트레스를 중재하는 효과로서 동기와 목표에 초점을 둔 연구결과들이 있다. 김교현, 김명자(2004)는 잠수훈련을 받는 군인들을 대상으로 내재적 동기가 외재적 동기집단에 비해 스트레스의 중재효과가 높다고 하였으며, 이은희(2004)는 간호사의 직무 스트레스와 심리적 소진 사이에 목표 불안정성이 매개효과를 보인다고 하였다. 그러나 현재까지 스트레스와 미래지향목표에 대한 연구는 미비하다.

3) 미래지향목표와 주관적 안녕감의 관계

Brunstein(1993)은 목표의 설정과 성취가 주관적 안녕과 긍정정서를 증가시킨다고 하였다. 또한 부적절한 동기 목표가 정서적 안녕을 저해한다고 보고하기도 했다. 그리고 Wrosch, Bauer 그리고 Scheier(2005)의 연구에서는 노년기 후회의 정서가 주관적 안녕감에 영향을 미치나, 미래목표의 설정이 주관적 안녕감에 긍정적인 영향을 미쳐 후회로 인한 정서적 안녕의 감소를 보완하는 것으로 나타났다. Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina 그리고 Deci(1999)의 연구에서는 아메리칸 드림을 꿈꾸는 러시아인들을 대상으로 미래지향목표와 안녕감과의 관계를 살펴보는 연구를 하였으며, 외재적 미래지향목표가 높았을 때, 안녕감에는 부정적 영향을, 내재적 미래지향목표가 높았을 때, 안녕

감에는 긍정적 영향을 보이는 것으로 나타났다. 곽지현, 이민규(2006)는 청년, 중년, 노년의 성인들이 심리적 적응과 주관적 안녕감 사이의 통제 전략으로 목표추구 지속성을 매개효과로 연구하였으며, 목표추구의 지속이 주관적 안녕감에 정적인 관계를 갖는다고 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

이 연구의 대상은 제주특별자치도 소재 대학교에 재학 중인 남녀 대학생이다. 연구자는 연구대상자의 전공계열에 따른 균형을 유지하고자 인문사회 계열과 이공계열 학과의 전공 및 교양과목을 수강한 대학생 450명에게 설문을 실시하였다.

연구자는 연구대상자에게 설문지 450부를 배부하여 425부를 회수하였으며(회수율 : 94%). 그 중 무응답을 포함한 불성실한 설문지 49부를 제외한 369부가 연구의 분석 자료로 활용하였다(유효응답률 : 86%).

연구 대상의 연령은 17세에서 28세까지 다양하며, 성별에 따른 비율은 남성이 171명(46%), 여성이 198명(54%)이었다. 학년별로는 1학년이 153명(41%), 2학년이 108명(29%), 3학년이 80명(22%), 4학년이 29명(8%)로 나타났다. 전공계열은 인문사회계열 132명(36%), 이공계열 141명(38%), 기타 96명(26%)으로 나타났다. 이상에서 기술한 연구대상의 인구학적 분포는 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구대상의 인구학적 분포(명)

		성별		전체
		남	여	
전공계열	인문계	55(32.2)	77(38.9)	132(35.8)
	이공계	87(50.9)	54(27.3)	141(38.2)
	기타	29(16.9)	67(33.8)	96(26)
학년	1학년	64(37.4)	88(44.4)	152(41.2)
	2학년	64(37.4)	44(22.2)	108(29.3)
	3학년	28(16.4)	52(26.3)	80(21.7)
	4학년	15(8.8)	14(7.1)	29(7.9)
전체		171(46.3)	198(53.7)	369(100)

* ()안 숫자는 %를 나타냄.

2. 측정 도구

1) 생활경험조사

생활경험조사는 대학생의 생활경험과 그로인한 스트레스 정도를 평가하기 위해 사용된다. 이 연구에서는 Sarason과 그의 동료들(1978)의 생활경험조사(Life Experience Survey: LES)를 이영호(1993)가 번안한 것을 연구자가 대학생에 맞게 수정하였다. 생활경험조사는 57개의 생활사건 유형을 연구대상자가 자기보고식 평가로 응답하도록 되어있다. 첫 번째 섹션은 일반 성인이 응답하는 47개의 구체적인 사건(예, 결혼, 가족의 죽음, 경제적 문제 등)이며, 두 번째 섹션은 대학생활에 대해서 응답하는 10개의 사건(예, 중요한 시험, 친구관계, 학비 문제 등)으로 구성되었다. 그 외 3개의 사건은 1-2 섹션에 언급되지 않은 자신에게 특별한 사건 3가지를 직접 작성하고 평가하는 것으로 구성되었다. 각 사건에 대한 응답은 지난 1년간의 과거 경험에 대해 경험유무를 체크하고, 가장 부정적인 영향의 사건(-3)에서부터 영향을 미치지 않은 사건(0) 그리고 가장 긍정적인 영향의 사건(+3)까지 7점 척도로 반응하도록 되어 있다.

긍정적 영향 점수는 긍정적 경험의 사건 점수를 더하여 나타내고, 부정적 변화 점수는 부정적 경험의 사건 점수를 더하여 나타낸다. 긍정적 영향 점수와 부정적 영향 점수를 합하여 총 생활변화 점수를 나타낸다. 생활변화 점수가 높을수록 생활변화 경험이 많으며, 긍정적 영향 점수와 부정적 영향 점수도 동일하게 점수가 측정된다(Sarason, Johnson, & Siegel, 1978).

2) 주관적 안녕감

연구자는 주관적 안녕감을 측정하기 위해 두 개의 독립적인 척도를 사용하였다. 첫 번째는 주관적 안녕감의 정서적 측면의 측정을 위한 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도이고, 두 번째는 주관적 안녕감의 인지적 측면의 측정을 위한 삶의 만족도 척도이다.

(1) 긍정 정서 및 부정정서 척도

이 척도는 Watson 외(1988)이 개발한 긍정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)를 권석만(2008)이 번안한 것이다. 정서 척도는 연구 대상자가 현재를 포함한 일주일의 정서상태를 평가하도록 구성되었다. 긍정정서의 문항은 “신나는”, “활기에 찬”, “열정적인” 등의 단어로 구성되어 있으며, 부정정서의 문항은 “피로한”, “위축된”, “화를 잘 내는” 등의 단어로 구성되어 있다. 각 문항별로 “전혀 그렇지 않다(1)”부터 “매우 그렇다(5)”까지 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 긍정정서(10문항)와 부정정서(10문항)의 각 항목에 따른 평정점수의 합으로 정서를 측정한다. 또한 긍정정서와 부정정서를 합하여 정서균형점수를 산출한다. 이 연구에서의 각 척도의 신뢰도를 나타내는 Cronbach의 α 는 .839, 정서척도의 하위요인인 긍정정서와 부정정서는 각각 .921, .896이다.

(2) 삶의 만족도 척도

이 척도는 Diener 외(1985)이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; SWLS)를 권석만(2008)이 번안한 것이다. SWLS는 연구대상자가 제시된 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 삶의 만족도를 평가하도록 구성되어 있다. “내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다.”, “나는 나의 삶에 만족한다.” 등 5문항으로, 각 문항은 “전혀 아니다(1)”에서 “매우 그렇다(7)”까지 7점 척도로 구성되었다. 각 문항의 점수를 더하여 5-35점까지 점수를 산출한다. 이 연구에서 척도의 신뢰도를 나타내는 Cronbach의 α 는 .891로 나타났다.

3) 미래지향목표 척도

미래지향목표척도는 미래지향목표를 측정하기 위해 Kasser와 Ryan(2004)이 개발한 미래열망지수(Aspiration Index: AI)를 최영미(2013)가 번안하여 대학생에 맞게 타당화한 것이다. 이 척도는 외재적 미래지향목표와 내재적 미래지향목표로 구분되며, 부지향, 명성지향, 이미지지향, 개인성장지향, 관계지향, 지

역사회지향의 6개 하위요인으로 구성되었다. 6개의 하위요인 중 외재적 미래지향목표는 부지향(“나는 미래에 부유한 사람이 되고 싶다.”), 명성지향(“나는 미래에 유명해지고 싶다.”), 이미지지향(“나는 미래에 나이보다 젊어보이고 싶다.”) 등의 문항으로 구성되었다. 또한 내재적 미래지향목표는 개인성장지향(“나는 미래에 새로운 것을 배우고 성장하며 살고 싶다.”), 관계지향(“나는 미래에 사랑하는 사람들과 함께 살고 싶다.”), 지역사회지향(“나는 미래에 더 나은 사회를 만들기 위해 일하고 싶다.”) 등의 문항으로 구성되었다. 이 척도는 연구대상자가 제시된 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 해당점수에 표시하도록 되어 있다. “전혀 그렇지 않다(1)”에서 “매우 그렇다(5)”까지 5점 척도로 구성되었다. 하위요인별로 5문항씩 총 30문항으로 이루어져 있다. 최영미(2013)의 연구에서 각 요인별 문항의 신뢰도를 나타내는 Cronbach의 α 는 .751에서 .940까지 나타났다. 이 연구에서 신뢰도를 나타내는 Cronbach의 α 는 .929이며, 각 요인별로는 .762에서 .938까지 나타났다.

3. 통계적 분석

이 연구에서 연구자는 수집된 자료는 각 척도의 채점기준에 근거하여 점수화한 후, SPSS Statistic 20.0을 사용하여 통계적으로 분석하였다.

첫째, 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 하위 요인별 기술통계량을 산출하였다.

둘째, 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 적률상관계수를 산출하였다.

셋째, 스트레스와 주관적 안녕감, 미래지향목표의 관계에서 각 변수들간의 설명력을 확인하기 위해 독립변수들 간 다중회귀분석을 실시하였다.

넷째, 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과를 확인하기 위해서 단계적 회귀분석을 실시한 후, 매개효과의 유의성 검증을 위한 Sobel test를 실시하였다.

매개효과 검증을 위해서는 먼저, 독립변인이 매개변인을 유의하게 예측하고 (1단계), 다음으로 독립변인이 종속변인을 유의하게 예측하여야 한다(2단계). 마지막으로 독립변인과 매개변인을 동시에 예측변인으로 놓고 종속변인과의 관계를 다중회귀분석으로 살펴볼 때 그 관계가 통계적으로 유의해야 한다. 2 단계에서 독립변인과 종속변인과의 유의성 정도는 3단계에서는 줄어들어야 한다(3단계). 이 때 매개효과를 통제한 독립변인의 효과만 줄어들었다면 매개변수는 부분매개 한다고 해석할 수 있다. 독립변인의 유의하던 효과가 유의하지 않게 바뀐다면 매개변수는 완전 매개한다고 해석할 수 있다.

IV. 연구결과

1. 스트레스와 주관적 안녕감, 미래지향목표의 기술통계

대학생의 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표에 대한 기술통계 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 기술통계량

		전체 (n=360)	성별		학년별				전공계열			
			남 (n=171)	여 (n=193)	1학년 (n=152)	2학년 (n=108)	3학년 (n=80)	4학년 (n=29)	인문 (n=132)	이공 (n=141)	기타 (n=96)	
스트레스	스트레스	M	13.97	14.02	13.91	14.73	13.79	13.06	13.10	13.12	13.81	13.52
		SD	9.46	10.16	8.84	9.00	11.52	8.20	6.12	6.95	12.02	8.99
	긍정 영향	M	6.28	7.29	5.41	7.09	6.39	4.95	5.31	5.85	5.80	4.70
		SD	5.75	6.41	4.97	5.60	6.79	4.61	4.40	4.56	5.40	4.46
부정 영향	M	7.68	6.73	8.5	7.63	7.39	8.11	7.79	7.27	8.01	8.81	
	SD	6.95	7.32	6.53	7.12	7.74	5.87	5.95	5.38	9.17	6.85	
주관적 안녕감	정서균형	M	5.94	8.15	4.04	7.63	5.24	4.16	4.62	5.80	4.63	5.25
		SD	11.62	12.21	10.76	10.83	12.33	11.47	12.66	10.79	11.88	10.67
	삶의 만족도	M	19.73	20.50	19.07	20.94	20.65	16.81	18.10	18.21	20.98	18.17
		SD	6.73	6.76	6.65	6.95	6.20	6.20	6.47	9.02	6.02	5.74
미래지향 목표	미래지향 목표	M	122.13	122.01	122.23	122.37	121.32	122.75	122.20	123.19	123.26	119.90
		SD	15.04	16.05	14.14	15.48	15.05	13.74	16.65	14.31	13.61	15.31
	내재적 미래지향	M	64.56	64.38	64.72	65.03	63.70	64.68	65.00	65.21	64.75	63.14
		SD	7.49	7.91	7.13	7.34	7.78	7.18	8.13	6.93	7.73	7.08
외재적 미래지향	M	57.56	57.63	57.51	57.33	57.62	58.06	57.20	57.97	58.50	56.75	
	SD	9.61	10.56	8.72	9.98	9.47	8.65	10.97	8.97	7.70	10.01	

대학생의 스트레스에 대한 척도의 평균과 표준편차를 비교하면, 성별, 학년별, 전공계열에 따른 평균차이는 크지 않다. 스트레스의 표준편차는 차이가 있지만, 개인이 주관적으로 지각하는 스트레스 정도가 반영된 것으로 보인다.

주관적 안녕감에 대한 각 척도의 평균과 표준편차를 성별에 따라 비교해보았

을 때, 성별에 따른 평균차이는 정서적 측면에서만 나타난다. 정서균형에서는 남성(M=8.15, SD=12.21)보다 여성(M=4.04, SD=10.76)이 정서균형점수가 더 낮았다. 학년별 정서균형 점수는 1학년(M=7.63, SD=10.83)에서 가장 높고, 2,3,4학년으로 가면서 낮게 나타난다. 삶의 만족도도 1학년(M=20.94, SD=6.95)보다 4학년(M=18.10, SD=6.47)이 낮았다. 전공계열의 차이는 크지 않았다.

미래지향목표에 대한 각 척도의 평균과 표준편차를 비교해보았을 때, 성별, 학년별, 전공계열에 따른 평균차이는 크지 않은 것으로 나타났다. 전체적으로 미래지향목표 중, 외재적 미래지향목표(M=57.56, SD=9.61)보다 내재적 미래지향목표(M=64.56, SD=7.49)가 더 높게 나타났다.

2. 스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 상관관계

스트레스, 주관적 안녕감, 미래지향목표의 상관계수는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 주요 변인 간의 상관계수

(n=369)

		스트레스			주관적 안녕감		미래지향목표		
		스트레스	긍정영향	부정영향	정서	삶의 만족도	미래지향목표	내재적미래지향	외재적미래지향
	스트레스	1							
스트레스	긍정영향	.682**	1						
	부정영향	.796**	.101	1					
주관적 안녕감	정서균형	-.077	.273**	-.331**	1				
	삶의 만족도	-.043	.253**	-.268**	.516**	1			
미래 지향 목표	미래지향목표	.132*	.196**	.018	.105*	-.027	1		
	내재적미래지향	.152**	.246**	.003	.200**	.077	.843**	1	
	외재적미래지향	.088	.114*	.026	.008	-.102*	.908**	.539**	1

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

우선 대학생의 스트레스는 주관적 안녕감의 구성요인에 유의한 상관관계를 보였다. 스트레스의 긍정적 영향은 정서와 삶의 만족도에 유의한 정적상관을 보였다. 스트레스의 부정적 영향은 정서와 삶의 만족도에 유의한 부적상관을 보였다. 위의 상관관계는 대학생이 스트레스를 긍정적 영향이었다고 느끼는 경우, 정서와 삶의 만족도가 높은 것으로 나타나 결과적으로 주관적 안녕감도 높다는 것을 의미한다. 그리고 부정적 영향이었다고 느끼는 경우, 정서와 삶의 만족도는 낮아, 결과적으로 주관적 안녕감도 낮다는 것을 의미한다. 즉, 스트레스를 어떻게 지각하는지와 주관적 안녕감이 상관관계가 있음을 보여준다.

또한 미래지향목표는 스트레스와 정적상관을 그리고 스트레스의 긍정적 영향과 정적상관을 나타냈다. 하위요인별로 보면, 내재적 미래지향목표와 외재적 미래지향목표가 긍정적 영향에는 정적상관을 보였다. 미래지향목표와 주관적 안녕감의 정서적 측면은 정적상관이 나타났으며, 삶의 만족도와는 상관이 나타나지 않았다. 하위 요인별로 나누어 관계를 보면, 내재적 미래지향목표는 정서균형과 정적상관을 나타냈으며, 외재적 미래지향은 삶의 만족도와 유의한 부적상관을 보였다. 위의 상관관계는 미래지향목표가 스트레스와 상관관계가 나타나며 주로 스트레스의 긍정적 영향과 관계가 있음을 보여주고 있다. 또한 미래지향목표가 주관적 안녕감과 하위요인별 각각 다른 상관관계를 보이고 있음을 알 수 있다.

3. 스트레스와 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향

1) 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향

스트레스와 하위요인인 긍정적 영향, 부정적 영향이 주관적 안녕감을 얼마나 잘 설명하고 어떻게 영향을 미치는지 알아보기 위해 주관적 안녕감의 구성요인들을 각각 종속변인으로 하여 다중회귀분석을 실시하였다. 결과는 아래의 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3>에서 제시한 바와 같이 주관적 안녕감의 정서적 측면인 정서균형은 스트레스에 의해 20.5%가 설명되었다($F=47.101, p<.001$). 예측변인에 대해서는 스트레스의 긍정적 영향($\beta=.31$)이 주관적 안녕감에 정적인 영향을, 스트레스의 부정적 영향($\beta=-.36$)이 주관적 안녕감에 부적 영향을 주는 것으로 나타났다.

주관적 안녕감의 인지적 측면은 삶의 만족도와 관계로 나타난다. 삶의 만족도는 스트레스에 의해 15.1%가 설명되는 것으로 나타났다. 예측변인에 대해서는 스트레스의 긍정적 영향($\beta=.28$)이 주관적 안녕감에 정적인 영향을, 스트레스의 부정적 영향($\beta=-.29$)이 주관적 안녕감에 부적 영향을 주는 것으로 나타났다.

<표 IV-3> 주관적 안녕감에 대한 스트레스의 하위요인별 다중회귀분석 (n=369)

예측변인		비표준화 계수		표준화 계수	t	R ²	F	공선성 통계	
종속 변인	독립 변인	B	SE	β				공차 한계	VIF
주관적 정서균형	(상수)	6.665	.968		6.889***				
	스트레스 긍정적 영향	.626	.095	.310	6.612***	.205	47.101***	.990	1.010
	스트레스 부정적 영향	-.606	.078	-.363	-7.738***			.990	1.010
안녕감 삶의 만족도	(상수)	19.866	.579		34.289***				
	스트레스 긍정적 영향	.331	.057	.283	5.838***	.151	32.528***	.990	1.010
	스트레스 부정적 영향	-.287	.047	-.297	-6.128***			.990	1.010

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

위의 결과에 따르면 스트레스를 긍정적 영향으로 받아들이는 경우, 주관적 안녕감은 높아질 것으로 예측할 수 있다. 스트레스의 긍정적 영향은 정서균형과 삶의 만족도에 정적영향을 주며, 스트레스의 부정적 영향은 정서균형과 삶

의 만족도에 부적영향을 준다. 스트레스에 의해 주관적 안녕감이 영향을 받을 수 있으며 특히, 스트레스를 긍정적 영향으로 지각할 때, 주관적 안녕감의 구성요인은 정적영향을 받은 것으로 나타난다. 즉, 스트레스에 대한 긍정적 지각은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 예측할 수 있다. 분석결과는 공차 한계값이 0.1 이상이고 VIF값이 10이하로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다.

2) 스트레스가 미래지향목표에 미치는 영향

스트레스가 미래지향목표에 얼마나 영향을 미치는지 알아보기 위해 스트레스를 독립변인으로 미래지향목표와 하위요인인 내재적 미래지향목표, 외재적 미래지향을 종속변인으로 다중회귀분석을 실시하였다.

<표 IV-4> 미래지향목표에 대한 스트레스의 하위요인별 다중회귀분석

(n=369)

종속 변인	예측변인		비표준화 계수		표준화 계수	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	공선성 공차 한계	통계 VIF
	독립 변인	(상수)	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>					
미래 지향 목표	스트레스	긍정 영향	.516	.183	.197	2.815**	.038	7.280***	.535	1.871
	스트레스	부정 영향	-.004	.111	-.003	-.036			.535	1.871
내재 적 미래 지향	스트레스	긍정 영향	.348	.090	.267	3.851***	.061	11.933***	.535	1.871
	스트레스	부정 영향	-.024	.055	-.030	-.430			.535	1.871
외재 적 미래 지향	스트레스	긍정 영향	.168	.119	.101	1.418	.013	2.440	.535	1.871
	스트레스	부정 영향	.020	.072	.019	.271			.535	1.871

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

<표 IV-4>에서 제시한 바와 같이 스트레스는 미래지향목표에 의해 변량의 3.8%가 설명되었다($F=7.280, p<.001$). 이 중 스트레스의 긍정적 영향($\beta=.19$)에 정적인 영향을 받은 것으로 나타났다.

하위요인별로 보면 내재적 미래지향목표는 스트레스에 의해 6.1% 설명되는 것으로 나타났다($F=11.933, p<.001$). 이 중, 스트레스의 긍정적 영향($\beta=.26$)과는 정적인 영향이 나타났다. 외재적 미래지향목표는 스트레스에 의해 1.3% 설명되는 것으로 나타났다($F=2.440, p<.05$). 그러나 스트레스가 외재적 미래지향목표에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

결과에 따르면, 스트레스는 미래지향목표에 영향을 준다는 것을 볼 수 있다. 스트레스의 긍정적 영향이 미래지향목표에 영향이 유의하게 나타나며, 특히, 내재적 미래지향목표에 영향을 줄 수 있음을 보여주고 있다. 분석결과는 공차 한계값이 0.1 이상이고 VIF값이 10이하로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다.

3) 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향

<표 IV-5>에서 제시한 바와 같이 주관적 안녕감의 정서균형에 대해서는 5.4%를 설명($F=10.374, p<.001$), 삶의 만족도는 3.5%를 설명하는 것으로 나타났다($F=6.636, p<.01$). 예측변인에 대한 영향을 보면, 미래지향목표 중 내재적 미래지향목표는 정서균형에 긍정적 영향($\beta=.27$)을 주는 것으로 나타나고 삶의 만족도($\beta=.18$)에도 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나 외재적 미래지향목표에 대한 결과는 다르게 나타났다. 외재적 미래지향목표는 정서균형에 부정적 영향($\beta=-.14$)을 주는 것으로 나타나고 삶의 만족도($\beta=-.20$)에도 부정적 영향을 주는 것으로 나타났다.

이 결과에 따르면 미래지향목표 중 내재적 미래지향이 높을 경우, 주관적 안녕감이 긍정적 영향을 받아 높아질 수 있음을 보여준다. 또한, 외재적 미래지향목표가 높을수록, 주관적 안녕감이 부정적 영향을 받아 낮아질 수 있다는 것도 보여준다. 분석결과는 공차 한계값이 0.1 이상이고 VIF값이 10이하로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다.

<표 IV-5> 주관적 안녕감에 대한 미래지향목표의 하위요인별 다중회귀분석
(n=369)

예측변인		비표준화 계수		표준 화 계수	<i>t</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	공선성 통계	
종속 변인	독립 변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>β</i>				공차 한계	VIF
	(상수)	-11.837	5.212		-2.271*				
주관적 정서 균형	미래지향 목표 내재적 미래지향	.426	.094	.275	4.552***	.054	10.374***	.710	1.409
	미래지향 목표 외재적 미래지향	-.169	.073	-.140	-2.314*			.710	1.409
안녕감	(상수)	17.115	3.050		5.611***				
	삶의 만족도 미래지향 목표 내재적 미래지향	.167	.055	.186	3.052**	.035	6.636**	.710	1.409
	삶의 만족도 미래지향 목표 외재적 미래지향	-.142	.043	-.202	-3.321**			.710	1.409

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

4. 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과

<표 IV-2>에서 보면 각 변수들간에는 유의미한 상관관계가 있었다. 그리고 <표 IV-3>, <표 IV-4>, <표 IV-5>의 결과에 따라서 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 관계에서 미래지향목표의 매개효과를 분석하였다.

1) 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 정서균형 사이에서 미래지향목표의 매개효과

분석결과 1단계에서 독립변인인 스트레스의 긍정적 영향이 매개변인으로 상정한 미래지향목표에 정적인 영향을 미치고($\beta=.19, p<.001$), 미래지향목표에 대한 스트레스의 긍정적 영향은 총 분산의 3.8%를 설명한다($F=14.599, p<.001$). 2단계에서는 스트레스의 긍정적 영향이 정서균형에 정적인 영향을 미치고($\beta=.27, p<.001$), 스트레스의 긍정적 영향이 정서균형의 7.5%를 설명하는 것으로 나타났다. 3단계에서 독립변인으로 스트레스의 긍정적 영향과 미래지향목표를 함께 보았으나 종속변인인 정서균형에 통계적으로 유의한 영향이 나타나지 않았다.

<표 IV-6> 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 미래지향목표의 매개효과 (n=369)

단계	변인1	변인2	비표준화 계수		표준화 계수	t	R ²	F
			B	SE	β			
1 (독립→매개)	긍정적 영향	미래지향목표	.511	.134	.196	3.821***	.038	14.599***
2 (독립→종속)	긍정적 영향	정서균형	.552	.101	.273	5.438***	.075	29.574***
3 (독립매개→종속)	긍정적 영향 미래지향목표	정서균형	.530 .041	.103 .040	.263 .053	5.130*** 1.044	.077	15.336***

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

스트레스의 긍정적 영향과 미래지향목표에서 유의한 영향이 나타나지 않아서, 미래지향목표의 하위요인 중, 스트레스의 긍정적 영향과 상관관계를 나타낸 내재적 미래지향목표를 매개변인으로 설정하여 매개효과를 분석하였다.

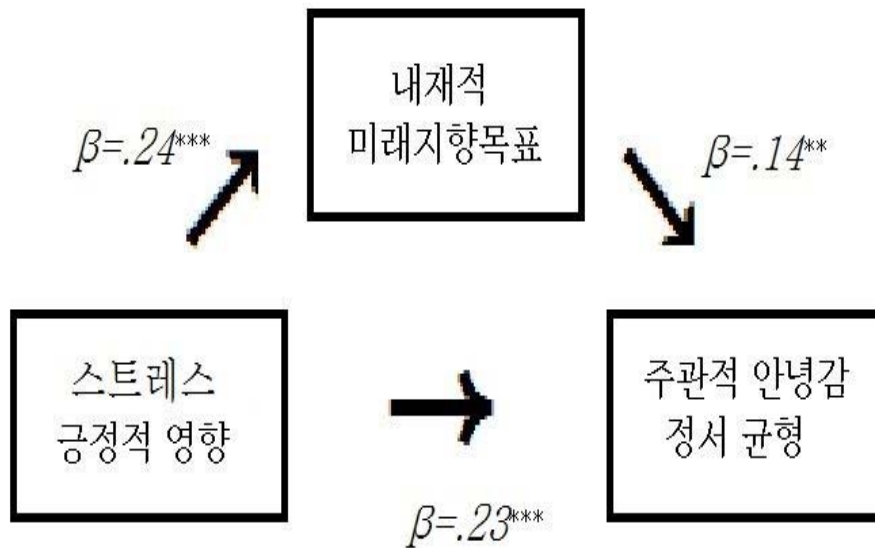
<표 IV-7> 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과

(n=369)

단계	변인1	변인2	비표준화 계수		표준화	t	R ²	F	Sobel test (Z)
			B	SE	β				
1 (독립 → 매개)	긍정적 영향	내재적 미래지향	.321	.066	.246	4.872***	.061	23.734***	
2 (독립 → 종속)	긍정적 영향	정서균형	.552	.101	.273	5.438***	.075	29.574***	3.18
3 (독립 매개 → 종속)	긍정적 영향 내재적 미래지향	정서균형	.482	.104	.238	4.642***	.093	18.805***	
			.218	.080	.141	2.741**			

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

분석결과 1단계에서 독립변인인 스트레스가 매개변인으로 상정한 내재적 미래지향목표에 정적인 영향을 미치고($\beta = .24, p < .001$), 내재적 미래지향에 대한 스트레스의 긍정적 영향은 총 분산의 6.1%를 설명한다($F = 23.734, p < .001$). 2단계에서는 스트레스의 긍정적 영향이 정서균형에 정적인 영향을 미치고($\beta = .27, p < .001$), 정서균형에 대한 스트레스의 긍정적 영향은 총 분산의 7.5%를 설명한다($F = 29.574, p < .001$). 마지막으로 3단계에서 스트레스의 긍정적 영향과 내재적 미래지향을 동시에 고려할 때, 정서균형에 대한 설명력은 9.3%($F = 18.805, p < .001$)로 나타났다. 그리고 스트레스의 긍정적 영향이 정서균형에 미치는 영향은 감소하였다($\beta = .14, p < .001$). 통계적 검증을 위한 Sobel test 결과, 3.18로 통계적으로 유의한 결과로 분석되었다. 따라서 내재적 미래지향은 스트레스의 긍정적 영향과 정서균형을 부분 매개하고 있음을 알 수 있다. 내재적 미래지향목표의 매개효과 모델은 [그림 IV-1]과 같다. 즉, 스트레스의 긍정적 영향에 대한 지각이 주관적 안녕감의 정서균형에 미치는 영향에서 직접효과는 .238(87.2%), 간접효과는 .035(12.8%)로 나타났다.



[그림 IV-1] 긍정적 영향과 정서균형과의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과

2) 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 삶의 만족도 사이에서 미래지향목표의 매개효과

분석결과 1단계에서 독립변인인 스트레스의 긍정적 영향이 매개변인으로 상정한 미래지향목표에 정적인 영향을 미치고($\beta=.19, p<.001$), 미래지향목표에 대한 스트레스의 긍정적 영향은 총 분산의 3.8%를 설명한다($F=14.599, p<.001$). 2단계에서는 스트레스의 긍정적 영향이 삶의 만족도에 정적인 영향을 미치고($\beta=.27, p<.001$), 스트레스의 긍정적 영향이 삶의 만족도의 6.4%를 설명하는 것으로 나타났다. 3단계에서 독립변인으로 스트레스의 긍정적 영향과 미래지향목표를 함께 보았으나 종속변인인 삶의 만족도에 통계적으로 유의한 영향이 나타나지 않았다.

<표 IV-8> 긍정적 영향과 삶의 만족도의 관계에서 미래지향목표의 매개효과 (n=369)

단계	변인1	변인2	비표준화 계수		표준화	t	R ²	F
			B	SE	계수 β			
1 (독립 →매개)	긍정적 영향	미래지 향목표	.511	.134	.196	3.821***	.038	14.599***
2 (독립 →종속)	긍정적 영향	삶의 만족도	.296	.059	.253	5.001***	.064	25.014***
3 (독립 매개→ 종속)	긍정적 영향	삶의 만족도	.314	.060	.268	5.216***	.070	13.746***
	미래지향 목표		-.036	.023	-.079	-1.544		

p<.01, *p<.001

다음으로 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 삶의 만족도 사이에 내재적 미래지향목표의 매개효과를 분석하였다.

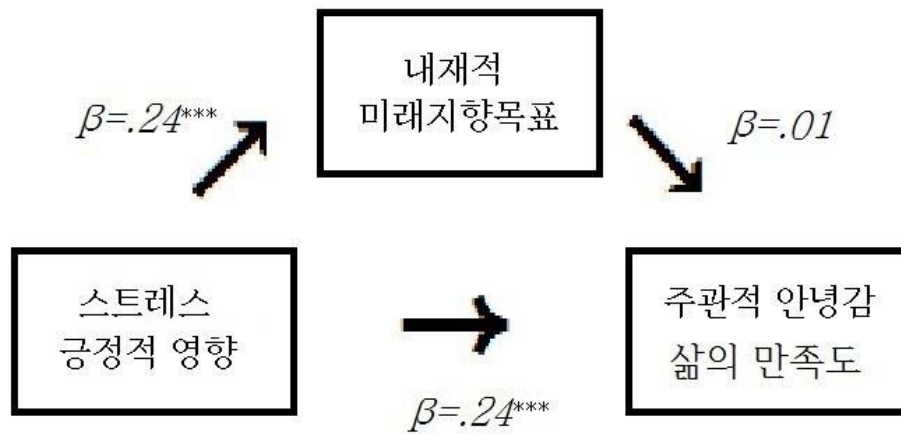
<표 IV-9> 긍정적 영향과 삶의 만족도의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과 (n=369)

단계	변인1	변인2	비표준화 계수		표준화	t	R ²	F	Sobel test (Z)
			B	SE	계수 β				
1 (독립 →매개)	긍정적 영향	내재적 미래지 향	.321	.066	.246	4.872***	.061	23.734***	
2 (독립 →종속)	긍정적 영향	삶의 만족도	.296	.059	.253	5.001***	.064	25.014***	2.79
3 (독립 매개→ 종속)	긍정적 영향	삶의 만족도	.291	.061	.249	4.767***	.064	12.521***	
	내재적 미래지향		.014	.047	.016	.300			

p<.01, *p<.001

분석결과 1단계에서 독립변인인 스트레스의 긍정적 영향이 매개변인으로 상정한 내재적 미래지향목표에 정적인 영향을 미치고(β=.24, p<.001), 내재적 미

래지향목표에 대한 스트레스의 긍정적 영향은 총 분산의 6.1%를 설명한다 ($F=23.734, p<.001$). 2단계에서는 스트레스의 긍정적 영향이 삶의 만족도에 정적인 영향을 미치고($\beta=.25, p<.001$), 스트레스의 긍정적 영향이 삶의 만족도의 6.4%를 설명하였다. 3단계에서 독립변인으로 스트레스의 긍정적 영향과 내재적 미래지향목표를 함께 보았으나 종속변인인 삶의 만족도에 통계적으로 유의한 영향이 나타나지 않았다.



[그림 IV-2] 긍정적 영향과 삶의 만족도와의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과

매개효과가 나타난 [그림 IV-1]와 비교하여 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 삶의 만족도 사이에 내재적 미래지향목표의 관계를 그림으로 나타내면 위의 [그림 IV-2]와 같다. [그림 IV-2]는 스트레스의 긍정적 영향과 내재적 미래지향목표, 스트레스의 긍정적 영향과 삶의 만족도 사이에는 각각 영향이 나타나며 통계적으로 유의미함을 보여준다. 그러나, 내재적 미래지향목표가 주관적 안녕감의 삶의 만족도에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타나고 있다.

V. 논 의

1. 논의

이 연구에서 연구자는 대학생이 어떻게 삶의 변화에 적응하는가, 그 과정에 어떤 것들이 필요한가에 초점을 맞추어 보았다. 따라서 대학생의 스트레스와 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향과 스트레스와 주관적 안녕감 사이에 미래지향목표가 미치는 매개효과를 알아보았다. 그리고 이를 통해 스트레스에 대한 효과적인 대처, 대학생활 적응, 심리적 안정 및 진로지도에 도움이 되는 기초자료를 마련하고자 하였다.

연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스가 주관적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는지를 분석한 결과, 스트레스는 주관적 안녕감의 정서적 측면과 인지적 측면, 즉 정서균형과 삶의 만족도에 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 대학생이 스트레스를 경험함으로써 정신건강 및 신체건강을 위협하고 주관적 안녕감에 영향을 준다는 선행연구의 결과와도 일치하는 것으로 나타났다(강미진, 2012; 심태경, 2010; 이옥형, 2012).

스트레스의 긍정적 영향은 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 스트레스의 부정적 영향은 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과를 통해 스트레스를 많이 경험하더라도 스트레스를 긍정적 영향으로 지각하는 경우, 주관적 안녕감이 높을 것으로 추측해 볼 수 있다. 이는 스트레스 지각에 대한 다른 선행연구와도 일치하는 결과이다(박영신, 2012). 또한, 스트레스가 개인의 주관적 지각에 따라 다르게 영향을 미친다는 선행연구를 입증된 사실을 다시 확인할 수 있다(Lazarus, 1998).

둘째, 스트레스의 긍정적 영향이 미래지향목표에 영향을 주는 것으로 나타났다. 특히, 미래지향목표의 하위요인을 통해 분석하였을 때, 스트레스의 긍정적

영향은 내재적 미래지향목표에 영향을 주는 것으로 나타났다. 결과적으로 스트레스의 긍정적 영향이 내재적 미래지향목표의 추구에 영향을 주고 있다는 것을 확인할 수 있다.

셋째, 내재적 미래지향목표는 주관적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 외재적 미래지향목표는 주관적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 위의 결과는 미래지향목표에 대한 Kasser와 Ryan(1993, 1996)의 연구에서 내재적 미래지향목표에 가치를 두는 경우, 심리적 안녕의 상승, 고통의 감소 등이 나타나고, 외재적 목표가 심리적 안녕과 정신건강에 부적상관이 있다고 보고한 바 있어 추가적으로 이 부분을 연구해 볼 필요성이 있다.

넷째, 스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 미래지향목표의 매개효과를 분석한 결과, 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 정서적 측면을 내재적 미래지향목표가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스의 긍정적 영향이 주관적 안녕감의 정서적 차원에 영향을 주며, 그 관계에서 개인 내적 요인인 내재적 미래지향목표가 부분적으로 영향을 미친다는 것을 보여준다. 내재적 미래지향목표는 개인성장, 관계, 지역사회 지향을 의미하며, 이러한 내재적 미래지향목표의 설정과 목표에 대한 지지가 주관적 안녕감을 높이는데 효과가 있다는 것을 알 수 있다. 이 결과는 내재적 동기, 목표가 스트레스와 관련이 있다는 선행연구(김교헌, 김명자, 2004; 이은희, 2004)의 결과와도 일치하는 것으로 나타났다. 또한 미래에 대한 목표나 동기가 있을 때, 주관적 안녕감이 높다는 이은혜(2014)의 보고와도 일치하는 결과이다. 따라서 스트레스에 대한 긍정적 지각과 미래지향목표의 설정을 위한 교육이나 상담 프로그램을 운영해 본다면 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

이 연구는 인간의 긍정적인 강점을 계발하고 이를 활용하고자 하는 긍정심리학적 심리치료의 관점에서 스트레스와 주관적 안녕감, 미래지향목표 간의 영향관계를 알아보았다. 현재까지의 대학생의 스트레스 연구가 대부분 공격성, 불안, 우울 정서장애 등 부적응의 측면에서 초점을 둔 연구가 많은 반면, 이 연구는 스트레스 상황의 적응적 요인으로서의 긍정적인 지각과 미래지향목표

라는 심리적 자원을 연구하였다. 위의 결과들을 종합하여 볼 때, 대학생이 스트레스의 긍정적 영향에 관심을 가지고, 내재적인 미래지향목표를 설정할 수 있도록 하는 상담 프로그램은 대학생의 주관적 안녕감에도 긍정적인 효과가 있을 것이다. 그리고 이 연구의 결과들은 상담 및 진로지도 프로그램의 개발에 기초자료로써 활용될 수 있을 것이다.

VI. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구에서 연구자는 대학생의 행복한 대학생생활과 효과적인 스트레스 대처요인을 알아보고자 하였다. 따라서 대학생을 대상으로 많은 생활변화로 인한 스트레스와 주관적 안녕감 사이에 매개요인을 설정하고 그 매개요인의 영향을 확인하였다. 연구자는 스트레스 과정 모델(Weiten, 2001)에 의하여 스트레스의 긍정적인 결과를 주관적 안녕의 높은 상태로 보았으며, 스트레스와 주관적 안녕감의 관계, 스트레스에 대한 인지적 평가와 주관적 안녕감 사이에 매개효과를 주는 변인이 있다는 것을 전제로 하였다. 특히, 미래지향목표는 스트레스와 목표 또는 동기의 관계에 대한 선행연구들(감교헌, 김명자, 2004; 이은희, 2004), 미래에 대한 목표의 설정이 주관적 안녕감에 영향을 준다는 선행연구들(Ryan 등, 1999; Wrosch 등, 2005; 곽지현, 이민규, 2006)를 고려하여 설정하였다.

이 연구를 위해 첫째, 대학생의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한지 알아보았다. 둘째, 대학생의 스트레스가 미래지향목표에 미치는 영향은 어떠한지 알아보았다. 셋째, 대학생의 미래지향목표가 주관적 안녕감에 미치는 영향은 어떠한지 알아보았다. 마지막으로, 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감 사이에 미래지향목표가 매개효과를 나타내는지 알아보았다. 앞에서 기술한 연구결과와 논의를 종합한 결론은 다음과 같다.

첫째, 스트레스는 개인의 주관적 지각에 따라 달라지며, 스트레스를 긍정적 영향으로 지각할 때, 대학생이 주관적 안녕감이 높아진다. 이 결과에 따라 스트레스에 대한 지각의 차이가 대학생의 주관적 안녕감을 잘 유지할 수 있도록 하는데 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

둘째, 스트레스의 긍정적 영향은 내재적 미래지향목표에 긍정적 영향을 준다.

이는 스트레스를 긍정적으로 지각하는 경우, 내재적 미래지향목표의 설정에도 영향을 준다는 것을 보여준다. 스트레스의 지각이 목표의 설정에 도움이 된다는 것을 확인할 수 있다.

셋째, 외재적 미래지향목표가 높은 경우, 주관적 안녕감은 낮아지나, 내재적 미래지향목표가 높은 경우에는 주관적 안녕감이 높아진다. 대학생의 주관적 안녕감은 대학생활 적응의 수준과도 관계된다. 따라서 내재적 미래지향목표의 추구가 높을수록 주관적 안녕감도 높아지고 대학생활 적응에도 도움을 줄 수 있음을 보여준다.

넷째, 스트레스의 긍정적 영향과 주관적 안녕감의 정서균형의 관계에서 내재적 미래지향목표의 매개효과가 나타난다. 따라서 대학생이 스트레스를 긍정적으로 지각하고 미래지향목표 설정에 내재적인 요인들에 관심을 둘 때, 주관적 안녕감도 높아질 수 있다.

2. 제언

다음으로 이 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서는 스트레스의 부정적 영향만을 다룬 선행연구들과 달리 대학생이 경험하는 스트레스의 긍정적 영향을 제시하고 있다. 그리고 대학생이 스트레스를 긍정적으로 지각하고 효과적으로 대처할 수 있도록 도움이 되고자 하였다. 스트레스가 부정적 영향이 아닌 긍정적 영향을 통해 성장의 밑거름이 될 수 있는 자원으로서 역할을 할 수 있도록 교육이나 상담 프로그램의 개발이나 후속 연구를 통해 다양한 요인들을 추가적으로 발견하고 이 요인들을 실제적으로 활용해 볼 필요가 있다.

둘째, 이 연구에서는 대학생의 미래지향목표를 다름으로서 스트레스 뿐만 아니라 진로 방향성에 대한 교육적 대안도 제시할 수 있다. 대학생의 주관적 안녕감을 안정적으로 유지하기 위해 미래 진로의 설정과 내재적 미래지향목표의

추구 등 목표와 진로설정 프로그램을 위한 기초자료로써 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

셋째, 이 연구는 자기보고식 검사를 통해 대학생의 스트레스, 미래지향목표, 주관적 안녕감을 측정했다는 것에 한계가 나타난다. 설문에 응답한 학생들은 방어적 태도 또는 사회적인 바람직성 등의 여러 요인에 영향을 받아 객관성이 부족 할 수 있다. 따라서, 개인면담이나 관찰자의 평정 등 다양한 방법으로 스트레스와 주관적 안녕감을 측정하는 연구의 시도가 필요할 것이다.

넷째, 이 연구의 대상은 제주특별자치도 소재 대학교에 재학 중인 학생을 대상으로 한정되어 있어서 결과에 대한 해석의 일반성에 한계가 있다. 특히, 자신에 대한 지각은 연구대상의 문화 환경적 영향을 받을 수 있으므로 추후 연구에서는 다양한 지역, 성별, 학년, 전공계열 등 대상을 확대해 연구할 필요가 있을 것이다. 특히, 주관적 안녕감의 정서적 측면은 기술통계에서 성별의 평균 차이가 나타나는 것처럼 성별에 따른 정서지각의 차이는 많은 선행연구에서도 인정하고 있으며, 이에 대한 비교 연구도 많은 도움이 될 것으로 보인다.

다섯째, 이 연구에서는 스트레스와 주관적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 많은 자원들 중, 미래지향목표만을 매개변인으로 측정하였다. 스트레스와 주관적 안녕감 사이에는 다양한 요인들이 작용한다는 것은 앞서 이론적 배경에서도 설명한 바 있다. 따라서 후속 연구에서는 긍정적인 변화가능성을 가진 개인 내적 자원들을 발견하고 추가적으로 검증할 필요가 있다고 본다.

참고문헌

- 강미진 (2012). **대학생의 생활 스트레스와 주관적 안녕감 간의 관계에서 자아 단력성과 감사성향의 매개효과**. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 고영남 (2011) 대학생의 성별에 따른 부모애착, 동료애착 및 주관적 안녕감의 관계. **한국교육학연구**, 17(1), 246-269.
- 고영남 (2012). 대학생의 성격유형과 안녕감의 관계. **한국교육학연구**, 18(3), 49-71.
- 고진경, 윤태영, 박재현 (2007). 스트레스 대처방식이 의과대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국의학교육학회**, 19(1), 225-233.
- 고현정, 이민규 (2013). 대학생의 몰입이 스트레스와 안녕감에 미치는 영향. **스트레스연구**, 21(4), 283-292.
- 곰마리아 (2012). 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향. **한국 재활심리학회**, 19(1), 1-22.
- 곽지현, 이민규 (2006). 심리적 통제전략과 안녕감 간의 관계: 전생애통제이론을 중심으로 청년, 중년, 노년성인의 비교. **한국노년학**, 26(3), 565-580.
- 권석만 (2008). **긍정심리학-행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 김교현, 김명자 (2004). 심해포화잠수 훈련의 스트레스 효과를 중재하는 성격과 동기 및 가족지원. **한국심리학회: 건강**, 9(3), 569-588.
- 김영미 (2004). 생활체육 참가와 사회적지지 및 정신건강과의 관계. **한국체육학회지**, 43(1), 121-130.
- 김혜정 (2006). 낙관성과 스트레스 대처양식이 대학생의 우울과 생활 만족도에 미치는 영향. **상담학연구**, 7(3), 683-699.
- 모화숙, 박미라, 하대현 (2013). Big 5 성격요인과 주관적 안녕감 간의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구**, 27(3), 761-781.
- 문병상 (2011a). 미래지향적 목표의 검사도구 개발 및 타당화. **교육평가연구**, 24(3), 665-683.

- 문병상 (2011b). 내·외재적 미래 목표, 과제도구성 지각과 자기조절학습전략의 구조적 관계 분석. **교육심리연구**, 25(2), 219-234.
- 문병상 (2011c). 미래목표, 성취목표지향성과 자기조절학습의 인과적 관계 분석. **아시아교육연구**, 12(1), 45-67.
- 문병상 (2012). 청소년들의 미래목표 인식, 자기조절학습전략, 학업성취도간의 중단적 관계 분석. **교육심리연구**, 26(4), 983-1000.
- 문병상 (2013). 내, 외재적 미래목표 인식의 중단적 변화가 성취목표지향성에 미치는 영향. **교육심리연구**, 27(1), 35-50.
- 박동순 (2013). **대학생활 스트레스와 미룸행동: 아동 양식의 매개효과**. 석사학위논문, 경남대학교 교육대학원.
- 박영신 (2012). 예비 유아교사의 주관적 안녕감에 대한 낙관성, 친구지지, 스트레스 지각 및 대처전략의 영향 연구. **아동교육**, 21(2), 127-145.
- 박영아 (2011). 스트레스와 학업적 자기효능감이 초등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. **아동학회지**, 32(3), 107-120.
- 서경현 (2009). 대학생활 스트레스 및 우울과 일주기성과 수면부족의 관계: 성차를 중심으로. **스트레스연구**, 17(3), 247-254.
- 신준섭, 이영분 (2007). 농촌지역 여성 노인의 결혼상태, 인생만족도 및 사회적지지의 매개효과에 관한 연구. **한국가족치료학회지**, 15(1), 211-244.
- 신홍선 (2013). **대학생의 긍정적 착각이 대학생활 적응과 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 영남대학교.
- 심태경 (2010). **스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 영향: 정서조절과 수면의 매개효과**. 석사학위논문, 경상대학교.
- 안세윤 (2008). 대학생의 자기통제력과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. **상담학연구**, 9(2), 391-403.
- 양현희 (2003). **대학생활 적응에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용효과 -자아존중감의 안정성 및 수준을 중심으로-**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 오성희 (2010). **사회적 지지와 스트레스 대처방식이 고등학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.

- 유슬기, 방희정 (2011). 초등학교 고학년 아동의 낙관성과 주관적 안녕감의 관계. **인간발달연구**, 18(1), 169-185.
- 이기선 (2011). **대인관계 스트레스와 심리적 안녕감과 의 관계에서 거절민감성과 정서조절방략의 매개효과**. 석사학위논문, 전남대학교.
- 이동훈 (2006). 대학생의 학업 및 개인생활 스트레스 유형. **상담학연구**, 7(4), 1171-1191.
- 이영호. (1993). **귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석**. 박사학위논문, 서울대학교.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이은혜 (2014). **행복한 청년의 특징-KRIVET Issue Brief**. 한국직업능력개발원.
- 이인혜 (1997). 성격, 유쾌한 및 불쾌한 생활경험 그리고 주관적 안녕감간의 관계: NEO 성격모델의 적용. **한국심리학회: 건강**, 2(1), 209-219.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활 스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회: 건강**, 9(1), 25-52.
- 이지혜 (2010). 교사의 심리적 소진과 주관적 안녕감과 의 관계:조직몰입의 매개효과. **한국교원교육연구**, 27(3), 143-164.
- 이현송 (1997). 한국인의 삶의 질:객관적 차원을 중심으로. **한국사회학**, 31, 269-301.
- 임민아 (2007). **대학생의 생활 스트레스가 공격성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 정영애 (2010). **낙관성 향상 프로그램이 초등학생의 낙관성, 주관적 안녕감 및 스트레스 대처능력에 미치는 효과**. 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 조경화, 고재홍 (2012). 청소년의 일상생활 스트레스와 행복: 긍정적 태도의 역할. **인문논총**, 30, 91-116.
- 조명한, 김정오, 권석만 (1994). 청소년의 삶의 질. **사회과학과 정책연구**, 16(2), 61-94.
- 조명한, 차경호 (1998). **삶의 질에 대한 국가 간 비교**. 서울: 집문당.
- 최영미 (2013). **대학생의 미래지향목표, 근접하위목표, 과제도구성지각 및 자**

- 기조절전략간의 구조적 관계. 박사학위논문, 숙명여자대학교.
- 통계청 (2013). **한국의 사회동향 2013**. 서울: 통계청.
- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being : Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
- Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1061.
- Cantril, H. (1965). *The pattern of human concerns*. New Brunswick, New Jersey: Rutgers University Press.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, 3, 3-22.
- Compton, W. C. (2007). **긍정 심리학 입문**(*An introduction to positive psychology*, 서은국, 성민선, 김진주 역). 서울: 박학사. (원전 2005 출판)
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-406.
- Felsten, G. (2004). Stress reactivity and vulnerability to depressed mood in college students. *Personality and Individual Differences, 36*(4), 789-800.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Gillies, P. (1989). A longitudinal study of the hopes and worries of adolescents. *Journal of Adolescence, 12*, 69-81.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218.
- Horowitz, M. J. (1979). Psychological response to serious life events. In Hamilton, V. & Warburton, D. M.(Eds.), *Human stress and cognition: An information processing approach*, Chichester, England.: John Wiley & Sons Ltd. pp. 235-263.
- Janis, I. L. (1983). The role of social support in adherence to stressful decisions. *American Psychologist, 38*(2), 143.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2004). *Aspirations Index*. Retrieved September 30, 2004. from the University of Rochester Self-Determine Theory website at <http://www.psych.rochester.edu/SDT/measures/aspir-scl.html>.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 280-287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 410-422.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(1), 1.
- Lazarus, R. S. (1998). The stress and coping paradigm. In Lazarus, R. S.(Ed),

- Fifty years of the research and theory of R. S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. pp. 182-220.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1994). *스트레스와 평가 그리고 대처*(*Stress, appraisal, and coping*, 김정희 역). 서울: 대광문화사. (원전 1984 출판)
- Lee, J. Q., McInerney, D. M., Liem, G. A. D., Oritiga, Y. P. (2010). The relationship between future goals and achievement goal orientations: An intrinsic-extrinsic motivation perspective. *Contemporary Educational Psychology, 35*, 264-279.
- Miller, R. B., & Brickman, S. J. (2004). A model of future-oriented motivation and self-regulation. *Educational Psychology Review, 16*, 9-33.
- Myers, D. G. (2008a). *마이애스의 심리학*. (*Psychology(8th Ed)*, 신현정, 김비아 역). 서울: (주)시그마프레스. (원전 2007 출판)
- Myers, D. G. (2008b). *주머니 속의 행복*. (*The Pursuit of happiness: Discovering the pathway to fulfillment, well-being, and enduring personal joy*, 김영곤, 오강남, 이동렬 역). 서울: 시그마북스. (원전 1993 출판)
- Nurmi, J. E. (1991). How do adolescents see their future: A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review, 11*, 1-59.
- Nuttin, J. R., & Lens, W. (1985). *Motivation and future time perspective: Theory and research method*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*(12), 1509-1524.
- Sandvik, E. Diener, E., & Seidlitz, L. (1993). Subjective well-being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measure. *Journal of Personality, 61*(3), 317-342.

- Sarason, I. G., Johnson, J. H., & Siegel, J. M. (1978). Assessing the impact of life changes: Development of the life experiences survey. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 46*(5), 932-946.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*(2), 201-228.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association, 55*(1), 5.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal, 115*(8), 718.
- Shin, D.C., Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as the overall assesment of the quality of life. *Source Social Indicators Research, 5*, 475-492.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2000). Wanting to have versus wanting to be: The effect of perceived instrumentality of goal oreintation. *British Journal of Psychology, 91*, 335-351.
- Simons, J., Dewitte, S., & Lens, W. (2004). The role of different types of instrumentality in motivation, study strategies, and performance: Know why you learn, so you'll know what you learn!. *British Journal of Educational Psychology, 74*, 343-360.
- Simons, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W., & Lacante, M. (2004). Placing motivation and future time perspective theory in a temporal perspective. *Educational Psychology Review, 16*, 121-139.
- Suedfeld, P. (1979). Stressful levels of environmental stimulation. *Stress and Anxiety, 6*, 109-127.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative?. *Social Indicators Research, 24*(1), 1-34.
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

- Weiten, W. .(2001). *생활적응을 위한 심리학(Psychology applied to modern life(2nd Ed.)*. 김시업 역). 서울: 문음사. (원전 1986 출판)
- Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging, 20*(4), 657.

Abstract

The Mediating Effects of Future-Oriented
Goals on the Relationship between Stress and
Subjective Well-Being with College Students

Jin, Jeong Un

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education
Jeju National University

Supervised by Professor Song, Jae Hong

The aim of this study was to explore the relationships among stress, future-oriented goals and subjective well-beings of college students. particularly focus on examining the mediating effect of future-oriented goals on the relationship between stress and subjective well-being. For this purpose, researcher addressed these questions:

- 1) What is the effect of stress on subjective well-being of college students?
- 2) How does the stress affects the future-oriented goals?
- 3) How does the future-oriented goals influence the subjective well-being?
- 4) Does future-oriented goals have the mediating effect to the relationship between stress and subjective well-being?

Subjects of 369 college students in Jeju (172 males and 198 females) were responded this survey. measurements include 1) Life Experience Survey, 2) Positive Affect and Negative Affect Schedule, 3) Satisfaction with Life Scale and 4) Aspiration Index.

The findings of this study were as follows:

First, multiple regression analysis was used for examining the effect of college student's stress on their subjective well-being. The results show that student's stress has impact on their subjective well-being, yet positive effects of stress affects the subjective well-being positively. negative effects of stress affects the subjective well-being negatively.

Second, multiple regression analysis was conducted to find out the effect of student's stress on their future-oriented goals. It turned out that positive effects of stress have positive impact on intrinsic future-oriented goals.

Third, multiple regression analysis was carried out to clarify the effect of future-oriented goals on student's subjective well-being. The results reveal that extrinsic future-oriented goals have negative effect on subjective well-being whereas intrinsic future-oriented goals affected subjective well-being positively.

Finally, the study examined the mediating effect of intrinsic future-oriented goals. It turned out that the relationship between positive effects of stress and emotional balance of subjective well-being is partially mediated by intrinsic future-oriented goals.

These findings suggests that developing the intrinsic future-oriented goals of college students would be help their adjustment to campus life, and to encourages their subjective well-being.

Key words: college student, future-oriented goals, positive effect of stress, negative effect of stress, subjective well-being, stress

부록 1. 생활경험조사

■ 아래의 목록은 최근 1년 또는 6개월 사이 사람들이 경험할 수 있는 사건들입니다. 이 중 귀하가 경험했던 사건들을 표시해주시고, 본인이 각 사건을 **경험한 기간에 체크**해 주십시오.

또한 **경험하여 기간이 체크된 각 항목에** 대해서 그 사건이 발생하였던 시기에 **본인의 생활에 긍정적인 혹은 부정적인 영향을 주었다고 생각되는 정도**를 다시 체크합니다.

예시)

번호		0~6개월	7개월~1년	매우 부정적	보통 부정적	약간 부정적	영향 없음	약간 긍정적	보통 긍정적	매우 긍정적
1	결혼		V	-3	-2	-1	0	1	2	3

번호		0~6개월	7개월~1년	매우 부정적	보통 부정적	약간 부정적	영향 없음	약간 긍정적	보통 긍정적	매우 긍정적
1	결혼			-3	-2	-1	0	1	2	3
2	교도소 혹은 비슷한 기관의 수감			-3	-2	-1	0	1	2	3
3	배우자의 죽음			-3	-2	-1	0	1	2	3
4	수면습관의 주요 변화(더 긴 혹은 더 짧은 수면)			-3	-2	-1	0	1	2	3
5	가까운 가족 구성원의 죽음			-3	-2	-1	0	1	2	3
	a. 어머니			-3	-2	-1	0	1	2	3
	b. 아버지			-3	-2	-1	0	1	2	3
	c. 남자 형제			-3	-2	-1	0	1	2	3
	d. 여자 형제			-3	-2	-1	0	1	2	3
	e. 할머니			-3	-2	-1	0	1	2	3
	f. 할아버지			-3	-2	-1	0	1	2	3
g. 다른 친척들(구체적으로)			-3	-2	-1	0	1	2	3	
6	식사습관의 주요 변화(더 많은 혹은 더 적은 음식섭취)			-3	-2	-1	0	1	2	3
7	저당 혹은 임대의 반환권 상실			-3	-2	-1	0	1	2	3
8	가까운 친구의 죽음			-3	-2	-1	0	1	2	3
9	뛰어난 개인적인 성취			-3	-2	-1	0	1	2	3
10	사소한 법 위반(교통위반 딱지, 치안방해 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
11	남성 : 아내/여자친구의 임신			-3	-2	-1	0	1	2	3
12	여성 : 임신			-3	-2	-1	0	1	2	3
13	변화된 직업(아르바이트) 상황(근로조건, 시간 등의 주요변화)			-3	-2	-1	0	1	2	3
14	새로운 직업(아르바이트)			-3	-2	-1	0	1	2	3
15	가까운 가족구성원의 심한 질병이나 부상			-3	-2	-1	0	1	2	3
	a. 어머니			-3	-2	-1	0	1	2	3
	b. 아버지			-3	-2	-1	0	1	2	3
	c. 남자 형제			-3	-2	-1	0	1	2	3
	d. 여자 형제			-3	-2	-1	0	1	2	3
	e. 할머니			-3	-2	-1	0	1	2	3
	f. 할아버지			-3	-2	-1	0	1	2	3
g. 다른 친척들(구체적으로)			-3	-2	-1	0	1	2	3	
16	성적인 곤란들			-3	-2	-1	0	1	2	3
17	고용주와의 갈등(실직 위협, 정직, 좌천 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
18	아내 또는 남편 쪽 식구들과의 갈등			-3	-2	-1	0	1	2	3
19	재정상태의 주요 변화보다 나은 혹은 보다 나쁜)			-3	-2	-1	0	1	2	3
20	가족구성원들의 친밀성에서 주요변화(친밀성의 증가/감소)			-3	-2	-1	0	1	2	3
21	새로운 가족구성원을 받아들임 (출생, 양자, 이사 온 가족구성원 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3

22	주거의 변화			-3	-2	-1	0	1	2	3
23	부부별거(갈등 때문에)			-3	-2	-1	0	1	2	3
24	종교 활동의 주요 변화(증가된 혹은 감소된 참석)			-3	-2	-1	0	1	2	3
25	한쪽 배우자와의 화해			-3	-2	-1	0	1	2	3
26	배우자와의 논쟁 횟수에서 주요 변화 (더 많거나 혹은 더 적은)			-3	-2	-1	0	1	2	3
27	결혼한 남성 : 가정 밖의 아내의 직업의 변화 (일의 시작, 일의 중지, 새로운 일로 바꿈 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
28	결혼한 여성 : 남편의 직업의 변화 (실직, 새로운 일의 시작, 퇴직 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
29	여가의 일상적 유형 그리고 혹은 양			-3	-2	-1	0	1	2	3
30	1천만원 이상 차용			-3	-2	-1	0	1	2	3
31	1천만원 이하 차용(TV 구입, 교육비 대출 받기 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
32	직장에서의 해고			-3	-2	-1	0	1	2	3
33	남성 : 낙태한 아내/여자친구			-3	-2	-1	0	1	2	3
34	여성 : 낙태			-3	-2	-1	0	1	2	3
35	개인적인 질병 혹은 상해			-3	-2	-1	0	1	2	3
36	사회적 활동들, 모임, 영화, 방문 등의 주요 변화 (증가 혹은 감소된 참여)			-3	-2	-1	0	1	2	3
37	가족생활조건의 주요변화 (새로운 집의 건축, 개조, 집의 낡음, 이웃 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
38	이혼			-3	-2	-1	0	1	2	3
39	가까운 친구의 심한 상해 혹은 질병			-3	-2	-1	0	1	2	3
40	퇴직			-3	-2	-1	0	1	2	3
41	가정을 떠난 아들 혹은 딸(결혼, 대학때문에)			-3	-2	-1	0	1	2	3
42	정규 학교과정의 수료			-3	-2	-1	0	1	2	3
43	배우자와의 별거(일, 여행 등 때문에)			-3	-2	-1	0	1	2	3
44	약혼			-3	-2	-1	0	1	2	3
45	남자친구/여자친구와 헤어짐			-3	-2	-1	0	1	2	3
46	처음으로 집을 떠남			-3	-2	-1	0	1	2	3
47	남자친구/여자친구와 화해			-3	-2	-1	0	1	2	3
48	더 높은 학문수준의 새로운 학교경험을 시작하기 (대학, 대학원, 전문학교 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
49	동일 학문수준의 새로운 학교로 옮기기(학부, 대학원 등)			-3	-2	-1	0	1	2	3
50	학문적인 시험			-3	-2	-1	0	1	2	3
51	기숙사 혹은 다른 주거지로부터 떠남			-3	-2	-1	0	1	2	3
52	중요한 시험에 실패			-3	-2	-1	0	1	2	3
53	전공을 바꿈			-3	-2	-1	0	1	2	3
54	학과목에 실패			-3	-2	-1	0	1	2	3
55	학과목에 유급			-3	-2	-1	0	1	2	3
56	남학생 / 여학생 단체에 가입			-3	-2	-1	0	1	2	3
57	학교와 관련된 재정문제들(계속할 충분한 돈이 없음)			-3	-2	-1	0	1	2	3
● 당신의 생활에 충격을 주었던 최근의 다른 경험을 쓰고 평정하십시오										
58				-3	-2	-1	0	1	2	3
59				-3	-2	-1	0	1	2	3
60				-3	-2	-1	0	1	2	3

부록 2. 긍정정서 및 부정정서 척도

■ 다음에 나오는 각 단어는 감정이나 기분을 기술한 것입니다. 각 단어를 읽고, 현재를 포함한 지난 일주일 동안 본인이 느끼는 **기분의 정도를 잘 나타낸 곳에** 체크하여 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	어느 정도 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	신나는	1	2	3	4	5
2	괴로운	1	2	3	4	5
3	활기에 찬	1	2	3	4	5
4	혼란스러운	1	2	3	4	5
5	자신감 넘치는	1	2	3	4	5
6	죄책감 느끼는	1	2	3	4	5
7	위축된	1	2	3	4	5
8	분노를 느끼는	1	2	3	4	5
9	열정적인	1	2	3	4	5
10	자랑스러운	1	2	3	4	5
11	화를 잘 내는	1	2	3	4	5
12	맑고 또렷한	1	2	3	4	5
13	창피한	1	2	3	4	5
14	의욕이 넘치는	1	2	3	4	5
15	신경질적인	1	2	3	4	5
16	확신에 차 있는	1	2	3	4	5
17	상냥한	1	2	3	4	5
18	초조한	1	2	3	4	5
19	활동적인	1	2	3	4	5
20	두려운	1	2	3	4	5

부록 3. 삶의 만족도 척도

■ 아래의 문항에 동의 또는 반대하는 정도에 따라서 1~7사이의 숫자에 체크해주시오.
자유롭고 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	중간 이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.	1	2	3	4	5	6	7
2	내 인생의 여건은 아주 좋은 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	지금까지 나는 내 인생에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다.	1	2	3	4	5	6	7
5	다시 태어난다 해도, 나는 지금처럼 살아갈 것이다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 4. 미래지향목표 척도

■ 아래의 문장들은 본인이 생각하는 미래의 목표에 대한 문항들입니다. 본인이 생각하는 것과 **가까운 곳에** 솔직하게 응답해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 미래에 부유한 사람이 되고 싶다.	1	2	3	4	5
2	나는 미래에 많은 사람들에게 이름을 알리고 싶다.	1	2	3	4	5
3	나는 미래에 나이보다 젊어보이고 싶다.	1	2	3	4	5
4	나는 미래에 새로운 것을 배우고 성장하며 살고 싶다.	1	2	3	4	5
5	나는 미래에 믿을 수 있는 좋은 친구들을 사귀고 싶다.	1	2	3	4	5
6	나는 미래에 더 나은 사회를 만들기 위해 일하고 싶다.	1	2	3	4	5
7	나는 미래에 많은 재산을 갖고 싶다.	1	2	3	4	5
8	나는 미래에 많은 사람들로부터 존경을 받고 싶다.	1	2	3	4	5
9	나는 미래에 사람들에게 매력적이라는 얘기를 듣고 싶다.	1	2	3	4	5
10	나는 인생의 마지막 순간에 의미 있고 완성된 삶을 살았다고 회고하고 싶다.	1	2	3	4	5
11	나는 미래에 사랑하는 사람들과 함께 살고 싶다.	1	2	3	4	5
12	나는 미래에 대가를 바라지 않고 도움이 필요한 사람들을 돕고 싶다.	1	2	3	4	5
13	나는 미래에 경제적으로 성공하고 싶다.	1	2	3	4	5
14	나는 미래에 유명해지고 싶다.	1	2	3	4	5
15	나는 미래에 그 당시의 헤어스타일과 옷의 유행에 뒤처지지 않고 싶다.	1	2	3	4	5
16	나는 미래에 내가 할 것을 스스로 선택하며 살고 싶다.	1	2	3	4	5
17	나는 미래에 헌신적이고 친밀한 관계를 맺고 싶다.	1	2	3	4	5
18	나는 미래에 세상을 더 나은 곳으로 일하고 싶다.	1	2	3	4	5
19	나는 미래에 부유해지고 싶다.	1	2	3	4	5
20	나는 미래에 대중매체에 이름이 자주 나왔으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
21	나는 미래에 내가 바라는 외모를 갖고 싶다.	1	2	3	4	5

22	나는 미래에 진정한 나의 모습을 알고 받아들이고 싶다.	1	2	3	4	5
23	나는 미래에 내가 사랑하고 나를 정말 사랑하는 사람들이 있다는 것을 느끼고 싶다.	1	2	3	4	5
24	나는 미래에 사람들이 자신의 삶을 향상시키도록 돕고 싶다.	1	2	3	4	5
25	나는 미래에 내가 원하는 것을 모두 살 수 있을 만큼 충분한 돈을 갖고 싶다.	1	2	3	4	5
26	나는 미래에 다양한 영역의 사람들에게 존경을 받고 싶다.	1	2	3	4	5
27	나는 미래에 사람들에게 매력적으로 보이고 싶다.	1	2	3	4	5
28	나는 미래에 내가 하고 있는 일에 대한 통찰력이 향상되었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
29	나는 미래에 사람들과 깊고 지속적인 관계를 맺고 싶다.	1	2	3	4	5
30	나는 미래에 어려운 사람들을 도우며 살고 싶다.	1	2	3	4	5