

대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감의 관계모형 검증

김 경 희¹⁾

동신대학교 원격평생교육원

권 재 환²⁾

동신대학교 상담심리학과

이 연구는 대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감의 관계모형을 설정하고, 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용행동의 매개효과를 검증하고자 실시하였다. 이를 위하여 대학생 425명을 대상으로 하여 자기보고식 질문지법에 의해 자료를 수집하였다. 선행변인으로서 학업 및 진로 스트레스, 매개변인으로서 수용행동이 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 가정하였다. 연구모형을 검증하고자 상관분석과 구조방정식모형 검증을 실시하였다. 본 연구를 통하여 얻어진 결과는 다음과 같다. 첫째, 학업 및 진로 스트레스는 수용행동과 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 수용행동 수준이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 학업 및 진로 스트레스를 예언변인으로, 수용행동을 매개변인으로, 심리적 안녕감을 결과변인으로 설정한 연구모형은 모든 경로가 유의미하고 연구모형의 적합도도 양호한 것으로 나타났다. 넷째, 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용행동이 매개변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 이 연구의 결과는 대학생의 학업 및 진로 스트레스를 효과적으로 다루고 심리적 안녕감을 증진시키기 위해 수용행동을 촉진하는 상담적 개입이 필요함을 시사한다. 이 연구의 결과를 토대로 대학생의 수용행동과 심리적 안녕감을 높이기 위한 방안을 논의하였다.

주요어 : 대학생, 학업 및 진로 스트레스, 수용행동, 심리적 안녕감, 매개효과

1) 동신대학교 원격평생교육원, 연구원

2) 교신저자 : 동신대학교 상담심리학과, 교수 (E-mail : jhkwon@dsu.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

대학생 시기는 자아정체성의 확립이나 인격적 성숙과 같은 기본적 발달과업을 성취해야 함과 동시에 학업적 성취와 진로, 새로운 대인관계 형성 등과 같은 대학생활적응의 문제, 그리고 빠르고 다양하게 진행되는 사회의 변화에 대한 적응 등의 문제로 심리적 부담감이 많은 시기이다. 이는 곧 스트레스로 연결되며, 스트레스는 신체적 불편감과 심리적인 문제를 초래할 수 있고(Fisher & Reason, 1988; Kaplan, 1996), 주관적 행복감이나 삶의 만족감에도 영향을 미친다(김의연, 박영신, 김의철, 2013).

대학생이 경험하는 스트레스로는 학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제, 이성관계, 친구관계, 가족관계, 교수와의 관계 등(김교헌, 진경구, 이준석, 2000) 다양하게 구분된다. 이중 학업 및 학업 관련 기대, 시간관리, 미래에 대한 염려, 직업 선택 등과 같은 학업문제와 장래 진로문제가 가장 많이 지적되고 있다(Abouserie, 1994; Oman, Shapiro, Thoresen, Plante, & Flinders, 2008). 이는 중·고등학교 시기와는 달리 능동성이 요구되는 시험, 보고서, 발표 등의 학습환경으로 인해 학업 스트레스를 경험하며 예비사회인으로서 현실적인 진로 탐색 및 취업준비라는 중요한 발달과업을 수행해야 하는 부담을 안고 있기 때문이다(유계숙, 신동우, 2013). 우리나라 대학생들이 경험하는 스트레스 지각의 우선순위를 분석한 문미숙(2007)의 연구에 의하면, 우리나라 대학생들은 학업과 장래 진로문제가 가장 심각한 것

으로 나타났다. 이와 같이 대학생 시기는 현재시점의 당면문제인 학업문제, 미래에 직면하게 될 장래 진로의 문제를 동시에 갖고 있는 상태이다.

학업 스트레스는 학업적인 문제 또는 심각한 불균형 상태에서부터 초래되는 스트레스를 말하는데(주영주, 이정원, 조선유, 2012), 대학생의 학업 관련 스트레스는 성적, 시험불안, 비효율적 학습방법, 학습에 대한 동기, 능동적 학습환경 등을 들 수 있다(강명희, 2013). 학업 스트레스는 정신건강을 위협하는 요인이며, 학업 스트레스가 우울과 같은 요인과 공존하게 되면 극단적인 위험행동과 연결될 가능성이 높기 때문에 개인의 정신건강을 비롯한 심리적 안녕감을 위협하는 요인으로 작용할 수 있다(노충래, 김설희, 2012). 또한 오늘날과 같이 대학 졸업 이후에 취업이 어려운 상황에서 대학생들은 학업 스트레스 뿐 만 아니라 진로를 탐색하고 결정하는 과정에서 겪게 되는 취업 스트레스에 대한 심리적 압박감도 높아지고 있다(김성경, 2003; 박미진, 김진희, 정민선, 2009; 이숙정, 유지현, 2008). 이러한 요구가 스트레스로 작용하여 물리적·심리적 문제를 초래하며 학생의 건강상태는 심리적 안녕감을 결정하는 요소로 작용한다(Chaw, 2007).

학업 및 진로 스트레스는 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 여러 선행연구들에서 보고되고 있다(강명희, 2013; 이용길, 강경희, 2011; 표은경, 2009). 청소년을 대상으로 학업 스트레스와 심리적 안녕감 관련 연구로는 고재홍과 김미정(2009), 노충래와 김설희(2012), 오승환(2009), 이은희, 최태산과 임은정(2000) 등의 연구가 있으며, 대학생을 대상으

로 한 김성경(2003)의 연구에서도 대학생의 적응과 안녕감에 가장 많은 영향을 미치는 요인으로 학업 스트레스 및 진로 스트레스를 지적하였다. 이러한 연구결과들은 학업 및 진로 스트레스는 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치며 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방안을 모색해야 함을 시사하고 있다.

그러나 같은 수준의 스트레스 상황이 주어지더라도 능동적으로 이를 처리하는 경우가 있는가 하면, 심리적 안녕감을 상실하고 부정적인 양상을 보이게 되는 경우도 있다(이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006). 대부분의 사람들은 생활 속에서 많은 스트레스를 경험하지만, 모든 사람들이 정신건강이나 적응에 문제를 초래하지는 않는다. 스트레스를 경험하였을 때 개인이 이용할 수 있는 개인적, 심리사회적 자원에 따라 부정적인 증상을 보이거나 보다 유연하게 대처하여 성공적으로 극복하고 적응하기도 한다. 또한 스트레스 상황을 어떻게 지각하고 어떠한 자원을 사용하는지에 따라 차이가 날 수 있다. 스트레스와 관련하여 스트레스를 부정응과 관련시키려는 시도는 스트레스 유발 사건을 강조하기보다는, 그에 대한 반작용을 매개하는 인지적 과정과 대처를 중요시해야 한다(김교현, 전경구, 1992).

스트레스 사건에 직면했을 때, 효과적으로 문제를 해결하고 심리적 안녕감을 증진시키는 요인으로 자기탄력성, 자기효능감, 사회적 지지와 같은 요인들이 매개효과가 있음이 증명된 바 있다(이옥형, 2012; Lam, Wong, Mary, Lam, & Pang, 2010). Carver, Scheier와 Weintraub(1989)는 스트레스에 대한 적응적인

대처로 수용을 강조하고 있다. 수용이란 사적 사건을 방어, 회피, 통제, 변화하려는 시도를 하지 않고, 그것을 온전히 받아들이는 것을 의미한다(Hayes, 1994). 그러므로 스트레스 상황을 회피하지 않고 수용을 하게 되면 힘든 감정과 상황을 허용할 수 있게 되어 더욱 긍정적 에너지를 사용할 수 있게 된다(Block-Lerner, Wulfert, & Moses, 2009).

최근 심리적 안녕감에 대한 관심이 높아지면서 삶의 질이나 심리적 안녕감을 높이는 데 가치를 두고 수용을 통한 심리적 안녕감 증진 방안에 대한 연구가 활발해지고 있다(문현미, 2006; Doughter, 1994; Sarubbi, Block-Lerner, Moon & Williams, 2012; Strosahl, 1991). 수용이란 심리적 사건에 대한 사고, 감정, 그리고 감각 등을 없애려 하거나 변화시키려 하지 않고 그 자체를 있는 그대로 기꺼이 경험하는 것으로 정의된다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 즉, 부정적으로 여겨지는 개인적 경험을 회피, 억압하거나 혹은 형태를 변경하려는 일체의 시도나 노력을 하지 않는 것을 말한다. 부정적 사고의 억제에는 원치 않는 사고의 경험을 줄이는 데 효과가 없을 뿐 아니라 오히려 원치 않는 사고를 더 빈번히 경험하게 하는 역설적인 결과를 초래한다(Gross, 2002; Lavy & Van den Hout, 1990). 또한 정서적 회피는 실제로 개인이 환경과 상호작용 하는 것을 방해하게 되어 효율적인 행동을 하게 될 가능성을 낮아지게 한다(Salters-Pedneault, Tull, & Roemer, 2004). 그러므로 사고와 감정에 대한 수용은 감정적인 반응을 낮춰 주고, 반추적 사고를 줄여준다. 이는 자신에게 주의를 기울이게 하고, 비판단적 태도를 갖게 하며, 억압하고 회

피하는 태도로부터 벗어나게 한다(Baer, Smith, & Allen, 2004). 이러한 감정과 사고에 대한 수용은 문제를 다른 관점에서 보게 함으로써 심리적 고통을 감소시키며 적응지표와 관련성을 갖는다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001).

수용은 우울, 불안, 일반적인 정신건강, 업무 수행과 같은 삶의 질을 예언한다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 수용은 받아들이기 어려운 사고나 감정으로 인한 부정적 행동의 영향력을 감소시키고, 부정적인 사건을 사실로 믿는 경향을 감소시켜서(Hayes et al., 1999) 대처능력과 문제해결력을 높여줌으로써 삶에 대한 적응력을 향상시키는 등(Doughter, 1994) 심리적 안녕감과 깊은 관련성이 있다. 왜냐하면 수용은 개인의 심리적 회복력과 관계가 있고 심리적 안녕감도 스트레스나 고통상황에서 다시 원래의 상태로 회복하는 능력에 영향을 주는 요인들을 추출한 것이기 때문이다. 이러한 점에서 수용은 개인의 정신건강이나 심리적 안녕감에서 중요하게 다뤄지는 탄력성이나 회복력과 관련을 가진다. 자신의 사적 경험을 평가하기보다 있는 그대로 수용하는 삶 가운데 개인은 조금 더 건강한 삶을 살 수 있다. 이는 수용이 심리적 안녕감과 관련이 있음을 시사한다(이성준, 유연재, 김완석, 2013).

부정적 경험에 대한 수용이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다는 것은 여러 경험적 연구들(Butler & Ciarrochi, 2007; Sarubbi et al., 2012; Thompson, Amkoff, & Glass, 2011)에 의해 밝혀진 바 있다. 또한 수용은 만성 질환을 가진 청소년의 불안·우울·무력감의 감소와 심리적 안녕감을 증진하는 데 유용

하며(Caiser et al., 2008), 만성 질환을 가진 성인의 심리적 기능에 보호요인으로 작용한다(McCracken & Eccleston, 2005; Viane et al., 2003). Mitmansgruber, Beck과 Schüßler(2008)는 수용과는 개념적으로 반대의 의미를 지닌 경험 회피와 상위 정서가 심리적 안녕감 변량의 62%를 설명한다고 밝혔다. 이러한 연구결과들은 사적 경험을 통제하거나 억제하지 않고 수용하는 것은 심리적 유연성을 증진시킨다는 것을 말하고 있다. 따라서 수용은 어려움 속에서도 원래의 상태로 돌아가는 회복력과 깊은 관계를 가지고 있으며, 수용 정도가 높은 사람은 스트레스 상황에서도 적응적 문제해결의 가능성이 높고 심리적 안녕감을 향상시켜 준다는 예측이 가능하다.

수용을 심리적 건강과 삶의 질 향상을 위한 상담이나 치료전략으로 적용한 연구들도 있다. 수용의 효과를 검토한 모의연구들(Hayes et al., 1999), 수용과 전념 촉진 프로그램 실시 후 안녕감을 향상을 보고한 연구(문현미, 2006) 등이 그 예이다. 또 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)를 적용한 성과 연구(Strosahl, Hayes, Bergan, & Romano, 1998), 저소득층 아동들에게 ACT 프로그램 실시 후 스트레스와 심리적 안녕감이 향상된 연구(조현아, 2011) 등이 있다. 수용전념치료는 인지적 탈융합, 현재에 존재하기, 맥락으로서의 자기, 가치, 수용, 전념행동의 6가지 요소로 구성되어 있어서(김정주, 2011) 기존의 인지행동치료의 기존 흐름과 다른 관점에서 접근하는 심리치료 모델이다. 이러한 연구 결과를 통해 수용이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인임을 알 수 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 대학생의 학업 및 진로 스트레스는 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 요인이며, 수용은 심리적 안녕감의 향상에 긍정적 요인이라는 것을 알 수 있다. 그렇다면 수용이 스트레스로 인한 부정적 감정으로 인해 심리적 안녕감에 미치는 부정적 영향에 어떤 작용을 할 것인가? Hayes와 Smith(2010)는 수용을 유연성과 같은 의미로 보고, 수용이 긍정적 행동기반을 강화 시켜서 개인의 적응력을 향상시키는 역할을 한다고 하였다. 즉, 수용은 스트레스 상황을 없애고 변화시키려는 것이 아니라, 스트레스와 함께 하는 법을 배울 수 있게 하여 스트레스 상황을 피하기 위해 감정을 억압하지 않고(조현아, 2013), 스트레스로 인한 부정적 감정이 자연스러운 반응이자 통제할 수 없는 것임을 인정하는 것이기 때문에 내적인 응집성과 내면의 조화를 증진시켜서 적응적 행동이 가능하게 된다는 것이다. 이러한 점을 고려해 볼 때 학업 및 진로 스트레스는 수용행동에 영향을 미치며 이를 통해 심리적 안녕감에 직·간접적인 영향을 미칠 것으로 가정해볼 수 있다. 그러나 이 경로를 종합적으로 살펴본 연구는 미비하였다.

따라서 본 연구는 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 수용행동을 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로 가정하고, 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용이 매개적 역할로 작용할 것이라는 가정 하에 각 요인들 간의 구조적 관계를 살펴보고자 한다. 이를 통하여 대학생의 학업 및 진로 스트레스를 완화하고 심리적 안녕감을 증진시키는 데 필요한 시사점을 얻고자 한다. 본 연구에서

살펴보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 학업 및 진로 스트레스는 수용행동을 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는가?

둘째, 대학생의 학업 및 진로 스트레스는 수용행동이 심리적 안녕감에 미치는 직·간접적 영향력은 어떠한가?

2. 연구모형의 설정

본 연구는 대학생의 학업 및 진로 스트레스가 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하고 수용행동을 통하여 간접적으로도 영향을 미치기도 한다는 부분매개모형을 연구모형으로 설정하였다. 구조방정식 모형검증에서는 설정한 연구모형보다 부합도가 더 높은 모형이 존재할 가능성이 있고, 부합도의 차이가 없으면서도 더 간명한 모형이 설립할 가능성도 있기 때문에 연구모형의 대안적 설명을 해주는 경쟁모형을 설정하였다.

경쟁모형의 설정 근거는 같은 수준의 스트레스 상황에서도 적응의 양상이 다를 수 있다는 선행연구(이하나 등, 2006)에 근거를 두었다. 또한 스트레스 사건에 직면했을 때, 효과적으로 문제를 해결하고 심리적 안녕감을 증진시키는 요인으로 자기탄력성, 자기효능감,

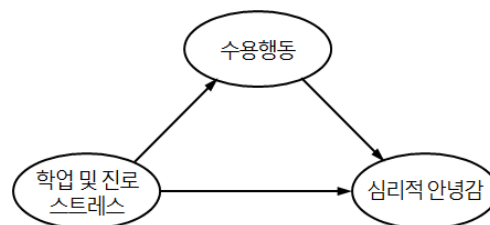


그림 1. 연구모형

사회적 지지와 같은 심리적 요인들의 매개효과가 증명된 바 있기 때문에(이옥형, 2012; Lam et al., 2010) 선행변인인 학업 및 진로 스트레스가 수용행동을 통하여 간접적으로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다는 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하였다.

II. 연구방법

1. 연구대상

이 연구의 대상은 G광역시와 J도에 소재한 4년제 대학교의 대학생 425명이다. 본 연구의 목적을 설명하고 조사에 대한 동의를 구한 후 질문지법에 의해 실시하였다. 회수된 질문지 중 성실하게 응답하지 않은 자료 16부와 측정변인의 점수를 표준점수로 변환하여 Z점수가 3보다 크거나 혹은 -3보다 작은 극단값을 가진 응답자료 10부를 제외한 399명의 자료를 최종적으로 분석에 사용하였다. 연구대상의 성별분포는 남학생이 126명(31.6%), 여학생이 273명(68.4%)이고, 학년별 분포는 1학년 271명(66.7%), 2학년 54명(13.3%), 3학년 73명(17.5%), 4학년 11명(2.5%)이었다.

2. 측정도구

학업 및 진로 스트레스

대학생의 학업 및 진로 스트레스를 측정하기 위하여 김교헌 등(2000)이 개발한 대학생활 스트레스 척도 중 학업 및 진로 스트레스를 측정하는 15문항을 사용하였다. 학업 스트레

스를 측정하는 7문항, 진로 스트레스를 측정하는 8문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘그렇다(4점)’까지 4점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 관련 스트레스가 높음을 의미한다. 척도 개발시 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 학업문제 .76, 장래진로문제 .82였고, 본 연구에서 산출된 신뢰도 계수는 학업 스트레스 .83, 진로 스트레스 .85였으며, 전체 신뢰도 계수는 .87이었다.

수용행동 척도

이 연구에서 사용한 전념행동 척도는 Hayes 등(2004)이 개발한 수용행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ-16)를 김채순(2012)이 2개의 하위요인으로 구성된 16문항을 사용하였다. 2개의 하위요인으로 수용 7문항, 전념행동 9문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘항상 그렇다(7점)’까지 7점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 수용행동 수준이 높음을 의미한다. 김채순(2012)의 연구에서 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 수용 .86, 전념행동 .89였으며 전체 신뢰도 계수는 .93이었다. 본 연구에서 산출된 신뢰도 계수는 수용 .57, 전념행동 .62였으며, 전체 신뢰도 계수는 .67이었다.

심리적 안녕감 척도

이 연구에서 사용한 심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도 54문항을 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 요인분석을 통해 선별한 46문항을 사용하였다. 이 척도의 6개 하위요인은 자아수용 8문항, 환경지배력 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8

문항, 삶의 목적 9문항, 개인적 성장 6문항이다. ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 척도로 구성되어 있어서 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 김명소와 동료들(2001)의 연구에서 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 자아수용 .76, 환경지배력 .66, 긍정적 대인관계 .72, 자율성 .69, 삶의 목적 .73, 개인적 성장 .70이고, 본 연구에서 산출된 신뢰도 계수는 자아수용 .79, 환경지배력 .66, 긍정적 대인관계 .78, 자율성 .65, 삶의 목적 .75, 개인적 성장 .60이었으며, 전체 신뢰도 계수는 .91이었다.

3. 자료분석

수집한 자료는 통계 프로그램 SPSS 21.0과 AMOS 21.0을 이용하여 분석하였다. 먼저 본 연구에서 사용한 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach's α 를 산출하였다. 각 변인 간 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 구하였다. 다음으로 본 연구에서 설정한 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식 모형(SEM)을 통한 분석을 실시하였다. 본 연구에서 설정한 연구모형의 타당성을 입증하기 위하여 경쟁모형과 χ^2 차이검증을 통하여 비교하였다. 구조모형의 적합도 평가를 위하여 χ^2 검증과 적합도 지수들 중 TLI, CFI, RMSEA를 사용하였다. 또한 경로의 효과성을 분해하고 매개효과 유의미성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 활용하였고 추가로 Sobel 검증을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 측정변인들의 기술통계 및 상관관계

측정변인들의 기술통계 및 상관분석을 실시한 결과는 표 1과 같다. 구조방정식모형 분석은 정규분포를 가정하므로 왜도와 첨도를 통하여 정규성을 검토하였다. 일반적으로 측정변인들의 왜도(skewness)가 ± 1.965 를 넘으면 .05 유의수준에서 정규성을 벗어났다고 보는데, 본 연구에서 측정된 변수들의 왜도와 첨도(kurtosis)의 절대값이 ± 1.965 이내로 기준을 초과하지 않아 정규성 가정이 받아들여졌다.

상관분석 결과를 살펴보면, 대학생의 학업 및 진로 스트레스 하위요인들은 수용행동과 심리적 안녕감의 하위요인들과 모든 영역에서 유의미한 부적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 따라서 학업 및 진로 스트레스를 많이 받을수록 수용행동과 심리적 안녕감이 낮아짐을 알 수 있다. 수용행동과 심리적 안녕감의 하위요인 간 상관분석 결과를 살펴보면, 수용행동 대부분의 하위요인과 심리적 안녕감의 하위요인이 유의미한 정적 상관을 이루었다. 이는 수용행동 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높아짐을 의미한다.

잠재변인별 확인적 요인분석 결과는 표 2와 같다. 각 잠재변수에서 관측변수로 가는 모든 경로의 표준화된 요인부하량이 .5 이상의 값을 보이고(우종필, 2012) 통계적으로 유의미한 것으로 나타나 문항의 집중타당성이 입증되었다.

표 1. 측정변인들 간의 기술통계 및 상관계수

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 학업 스트레스	1									
2. 진로 스트레스	.44**	1								
3. 수용	-.24**	-.15**	1							
4. 전념행동	-.35**	-.41**	.32**	1						
5. 자아수용	-.30**	-.45**	.18**	.52**	1					
6. 환경지배력	-.40**	-.49**	.17**	.51**	.65**	1				
7. 긍정적 대인관계	-.19**	-.40**	.05	.31**	.57**	.50**	1			
8. 자율성	-.27**	-.25**	.20**	.43**	.41**	.44**	.24**	1		
9. 삶의 목적	-.33**	-.48**	.06	.50**	.59**	.63**	.54**	.41**	1	
10. 개인적 성장	-.37**	-.31**	.19**	.39**	.49**	.50**	.43**	.34**	.62**	1
<i>M</i>	1.91	1.75	3.47	4.29	3.29	3.25	3.65	3.07	3.52	3.50
<i>SD</i>	.85	.82	.82	.69	.61	.50	.69	.50	.59	.58
왜도	-.27	-.10	-.01	.14	.17	.38	-.12	-.10	.15	.32
첨도	-.46	-.58	.26	.10	.09	-.01	-.53	.91	-.43	-.32

** $p < .01$.

표 2. 잠재변인별 확인적 요인분석

잠재변인	측정변인	Estimate		S.E.	C.R.
		<i>B</i>	β		
학업 및 진로 스트레스	학업 스트레스	1			
	진로 스트레스	1.25	.75	.14	8.98***
수용행동	수용	1			
	전념행동	2.56	.99	.61	4.20***
심리적 안녕감	자아수용	1			
	환경지배력	.87	.82	.05	16.65***
	긍정적 대인관계	.91	.62	.07	13.34***
	자율성	.57	.54	.05	10.49***
	삶의 목적	.97	.78	.06	15.61***
	개인적 성장	.77	.75	.06	12.07***

*** $p < .001$.

2. 구조모형의 검증

학업 및 진로 스트레스와 수용행동, 심리적 안녕감 간의 영향력을 살펴보기 위하여 선행 연구를 토대로 설정한 연구모형이 수집된 자료에 일치하는지를 분석하였다. 앞에서 살펴본 바와 같이 본 연구에서 측정된 변수들이 모두 정규분포를 하고 있어서 최대우도법(maximum likelihood method)을 사용하여 구조모형의 적합도를 검증하였다. 학업 및 진로 스트레스를 예언변수로, 수용행동을 매개변수로, 심리적 안녕감을 결과변수로 설정한 부분매개모형과 완전매개모형의 적합도를 분석한 결과는 표 3과 같다. 부분매개모형의 χ^2 값은 93.62($df = 29$), 완전매개모형의 χ^2 값은 110.74($df = 30$)였으며 각각 $p < .001$ 수준에서 유의미하였다. 그러나 χ^2 값은 표본의 크기에 영향을 많이 받기 때문에(Bentler & Bonett, 1980) χ^2 값을 자유도로 나눈 값인 χ^2/df 가 5보다 작은 경우 적합한 것으로 가정하였고, χ^2 값을 검정통계량으로 간주하지 않고 모형의 양호도의 척도로서만 간주하였다.

비교 적합도 지수인 TLI와 CFI의 값은 .95 이상일 때 아주 좋은 적합도, .90 이상이면 좋은 적합도로 간주한다. 모수 불일치성 지수인 RMSEA는 값이 작을수록 좋은 적합도로 해석

하는데 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다 작으면 괜찮은 적합도, .10보다 작으면 보통의 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 해석한다(홍세희, 2000). 표 3에 제시된 바와 같이 본 연구에서 설정한 연구모형은 TLI .933으로 기준치인 .90 이상이고, CFI는 .957로 아주 좋은 적합도를 보이고 있으며, RMSEA는 .075로 허용치인 .08 이하인 것으로 나타나 본 연구의 연구모형은 충분한 적합도를 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 본 연구의 연구모형인 부분매개모형이 경쟁모형인 완전매개모형보다 적합도가 모든 지수에서 더 좋은 것으로 나타나서 수용행동이 심리적 안녕감을 부분적으로 매개하는 연구모형이 더 적합함을 보여주고 있다. 또한 연구모형의 타당성을 입증하기 위하여 경쟁모형과 χ^2 차이검증을 통하여 비교하였다. χ^2 차이가 자유도 1일 때 임계값인 3.84보다 크면 부분매개모형을 적합한 모형으로 채택하고 3.84보다 작으면 더 간명한 모형인 완전매개모형을 채택한다(김계수, 2010). 두 모형 간의 χ^2 값의 차이가 17.12로 임계값인 3.84보다 커서 부분매개모형을 더 적합한 모형으로 채택하였다.

연구모형의 구조경로에 대한 분석 결과는 그림 2에 제시하였고, 학업 및 진로 스트레스와 수용행동, 심리적 안녕감 간의 경로계수의

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수

구조모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형(부분매개모형)	93.62***	29	.933	.957	.075(.058-.092)
경쟁모형(완전매개모형)	110.74***	30	.920	.946	.082(.066-.099)
차이	17.12***	1			

*** $p < .001$.

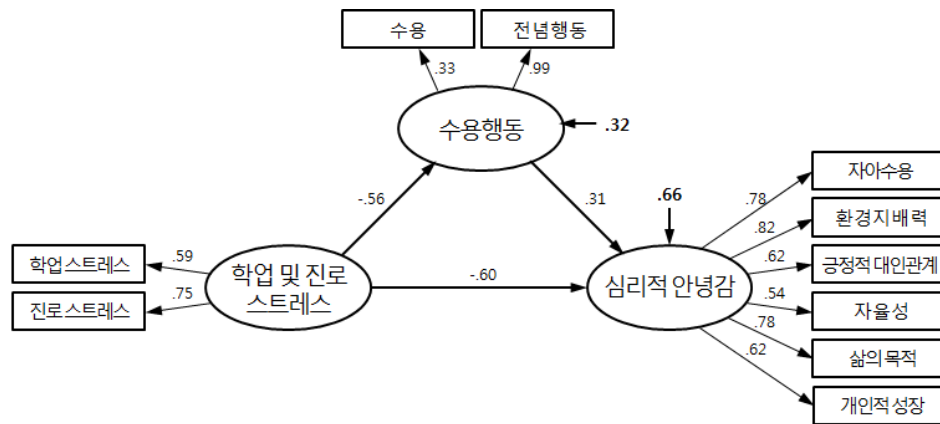


그림 2. 연구모형의 표준화 구조계수

표 4. 연구모형의 경로계수

경로	B	β	S.E.	C.R.
수용행동 ← 학업 및 진로 스트레스	-.30	-.56	.08	-3.68***
심리적 안녕감 ← 학업 및 진로 스트레스	-.57	-.60	.10	-5.73***
심리적 안녕감 ← 수용행동	.54	.31	.15	3.63***

*** $p < .001$.

유의도를 검증한 결과는 표 4와 같다. (학업 및 진로 스트레스 → 수용행동), (학업 및 진로 스트레스 → 심리적 안녕감), (수용행동 → 심리적 안녕감)의 경로계수가 모두 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 학업 및 진로 스트레스 수준이 높을수록 수용행동과 심리적 안녕감 수준이 낮은 것으로 나타났다. 또한 수용행동 수준이 높을수록 심리적 안녕감 수준은 높은 것으로 나타났다.

연구모형의 각 경로간의 직접효과, 간접효과, 총효과의 구조적 관계를 알아보기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용하여 인과적 효과 분해를 한 결과는 표 5와 같다. 학업 및 진로 스트레스는 수용행동에 직접적인 영향(β

= -.56, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 학업 및 진로 스트레스는 심리적 안녕감에 직접적인 영향(β = -.60, $p < .001$)을 미침과 동시에 수용행동을 거쳐서 간접적으로도 영향(β = -.17, $p < .001$)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 수용행동도 심리적 안녕감에 직접적인 영향(β = .31, $p < .01$)을 미치는 것으로 나타났다. 이를 해석하면, 학업 및 진로 스트레스는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지만 수용행동에도 영향을 미쳐서 이를 통하여 심리적 안녕감에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 학업 및 진로 스트레스는 대학생의 수용행동과 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 요인이라는 것

표 5. 연구모형의 인과적 효과 분해

경로	직접효과	간접효과	총효과	SMC
수용행동 ← 학업 및 진로 스트레스	-.56***	-	-.56***	.32
심리적 안녕감 ← 학업 및 진로 스트레스	-.60***	-.17***	-.77***	.66
심리적 안녕감 ← 수용행동	.31**	-	.31**	

주. Bootstrap = 500, 추정치는 표준화계수임.

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

이 입증되었다.

매개효과의 유의도를 검증하는 방법에는 Bootstrapping 방법과 Sobel 검증이 있는데, Bootstrapping 방법은 다변량 정규성을 벗어난 자료의 분석에 유용하고 Sobel 검증은 정규분포를 가정하는 경우에 사용한다. 본 연구의 모든 측정변인들이 정규분포를 가정하고 있어서 각 경로의 비표준화계수(B)와 표준오차(SE)를 이용하여 Sobel 검증을 실시하였다. 그 결과 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용행동의 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($Z = -2.57, p < .01$). 따라서 수용행동은 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 유의미한 매개변인임이 통계적으로 검증되었다.

마지막으로 연구모형의 다중상관치(squared multiple correlation; SMC)를 살펴본 결과, 수용행동은 .32, 심리적 안녕감은 .66으로 나타났다. 따라서 학업 및 진로 스트레스가 수용행동을 설명하는 변량은 32%, 심리적 안녕감을 설명하는 변량은 66%인 것으로 나타나 학업 및 진로 스트레스는 수용행동보다 심리적 안녕감에 더 많은 영향을 주는 요인인 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감의 관련성을 알아보고자 연구모형을 설정하고 변인간의 관계를 살펴보았다. 또한 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용행동의 매개효과를 검증하였다. 이를 통하여 대학생의 학업 및 진로 스트레스를 완화하고 심리적 안녕감을 증진시키는 데 필요한 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구에서 얻어진 결과를 토대로 하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 학업 및 진로 스트레스는 수용행동과 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 학업 스트레스가 심리적 안녕감을 위협하는 요인으로 작용한다는 노충래와 김설희(2012)의 연구와 일치하며, 진로 탐색과 취업 스트레스가 심리적 압박감을 높이고(김성경, 2003; 박미진 외, 2009; 이숙정, 유지현, 2008) 이것이 스트레스로 작용하여 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 Chaw(2007)의 연구와 일치한다. 이 연구의 결과를 통하여 대학생의 학업 및 진로 스트레스는 개인의 심리적 안녕감에 영향력이 있는 변인임을 다시 한 번 입증하였다.

둘째, 수용행동 대부분의 하위요인과 심리적 안녕감의 하위요인이 유의미한 정적 상관을 보여서 수용행동 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 수용이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미친다고 한 Butler와 Ciarrochi(2007), Sarubbi 등(2012), Thompson 등(2011)의 연구 결과와 일치한다. 따라서 수용행동은 심리적 안녕감에 매우 영향력이 있는 변인임을 시사하였다.

셋째, 학업 및 진로 스트레스, 수용행동과 심리적 안녕감 간 인과모형을 설정하고 경로계수의 유의도를 검증한 결과, 모든 경로가 유의미한 것으로 나타났으며, 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용행동이 부분매개를 하는 것으로 나타났다. 이 결과는 스트레스 상황을 회피하지 않고 수용을 하게 되면 힘든 감정과 상황을 허용할 수 있게 되어 더욱 긍정적 에너지를 사용할 수 있게 된다고 한 Block-Lerner 등(2009)의 연구, 수용이 문제 상황을 다른 관점에서 보게 함으로써 심리적 고통을 감소시켜서 적응지표로 작용한다고 한 Garnefski 등(2001)의 연구와 그 맥락을 같이 한다. 또한 수용을 심리적 건강과 삶의 질 향상을 위한 상담이나 치료전략으로 적용한 여러 연구 결과들(문현미, 2006; 조현아, 2011; Hayes et al., 1999; Strosahl et al., 1998)에 나타난 바와 같이 스트레스 상황에서 수용을 통하여 심리적 안녕감을 향상시켜서 적응적 문제해결의 가능성을 높이는데 활용한 연구결과들에 이론적 근거를 제공한다.

이상에서 살펴 본 바와 같이 본 연구는 대학생의 학업 및 진로 스트레스, 수용행동, 그리고 심리적 안녕감 간의 구조적 관계를 살펴

봄으로써 대학생이 직면해있는 핵심 당면과제인 학업 및 진로에 대한 스트레스를 다루는데 필요한 시사점을 얻고자 하였다. 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 오늘날과 같이 사회의 변화가 빠르고 대학 졸업 후에도 취업문이 좁아지고 있는 현실에서 대학생들의 학업 및 진로문제에 대한 스트레스가 개인의 심리적 안녕감에 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학 입학 이전의 학교급보다도 학습자 개인의 능동성이 요구되는 학습환경과 진로 및 취업준비라는 발달과업을 수행하는 과정에서 대학생들은 학업 및 진로문제에 대한 스트레스에 취약할 수밖에 없다. 따라서 대학생의 학업 및 진로 스트레스를 다루는 교육 프로그램의 개발 및 적용을 통한 심리적 안녕감의 증진이 필요하다.

둘째, 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용행동의 매개효과를 확인함으로써 심리적 안녕감 증진을 위한 방안으로 수용행동을 고려하는 것이 필요하다는 점을 알 수 있었다. 즉, 대학생의 학업 및 진로 스트레스를 다루는 교육이나 상담 장면에서 스트레스 상황을 회피하지 않고 수용을 할 수 있도록 하는 개입전략이 필요하다. 학업 및 진로와 관련한 스트레스로 낙담해 있는 대학생들의 수용행동 수준을 향상시켜준다면 당면문제에 잘 대처하게 되고 적응적 문제해결의 가능성을 높여주어서 심리적 안녕감이 향상될 것이다.

셋째, 지금까지 수행되어온 대부분의 심리치료 및 정신의학 연구들은 건강은 정상이며 질병은 비정상이라는 가정에 근거하여 적응보

다는 부적응에 더 많은 초점을 맞추어 왔다 (김미옥, 손정락, 2013). 또한, 대학생의 스트레스와 관련한 그동안의 연구들은 사회적 지지를 중시한 나머지 개인적 특성, 개인의 성향과 관련된 변인들은 많이 다루어지지 않았다 (문영주, 좌현숙, 2008). 그러나 심리적 안녕감 증진을 위해서는 병리적인 측면보다는 인간의 강점이나 긍정적인 측면에 초점을 맞출 필요가 있으며 (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000), 이를 바탕으로 개인에게 내재된 긍정적인 자원을 개발하도록 돕는 전략들이 개발되어야 한다. 따라서 대학생의 학업 및 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 감사, 자아탄력성 등과 같은 개인적 특성이나 성향 변인들을 고려해 보는 것도 효과적인 개입을 위한 전략의 수립에 도움이 될 것이라고 본다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상이 특정 지역에 소재한 대학의 재학생을 임의표집한 것이기 때문에 대상자의 특성이 확대 또는 축소되었을 가능성이 있다. 따라서 이 결과를 일반화하여 해석하는데 한계가 존재한다. 둘째, 연구대상의 성별 비율이나 학년별 비율이 고르지 않다. 성별로는 남학생이 31.6%, 여학생이 68.4%로 여학생 비율이 두 배 이상 높고, 학년별 분포에 있어서도 1학년의 비율이 다른 학년에 비해 상대적으로 높다. 학업 및 진로 스트레스나 심리적 안녕감의 정도는 성별이나 학년별로 차이가 있을 것으로 예상되는 바 인구통계학적 특성을 반영하지 못한 점은 연구를 통해 얻어진 결론을 대학생 전체에 일반화하는데 한계가 있을 것으로 본다. 셋째, 이 연구에서 사용한 수용행동 척도

의 신뢰도 계수가 .67인 것으로 나타났다. 선행연구에서 사용한 척도를 수정 없이 사용했음에도 불구하고 선행연구와 큰 차이를 보인 점은 수용행동의 이론적 개념이 대학생을 대상으로 한 척도에 충분히 반영되지 못했거나 응답자들의 방어적 태도가 작용했을 가능성 등 수용행동의 매개효과를 충분히 해석하는데 제한점을 지닌다. 넷째, 본 연구에서는 대학생의 다양한 스트레스 요인 중 학업 및 진로 스트레스만을 다루었다. 이 두 요인이 대학생이 직면한 스트레스 요인 중 가장 중요하게 여겨지는 요인이기는 하나 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 환경적 스트레스 요인들을 포함하여 검증하는 것도 좋은 주제가 될 것으로 본다.

본 연구는 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 학업 및 진로 스트레스를 효과적으로 다루고 수용행동의 증진을 통한 스트레스에 대한 적응적 대처가 심리적 안녕감의 증진에 중요함을 시사하며, 이를 토대로 대학생의 정신건강과 적응력 향상을 위한 지도 및 상담전략에 시사점을 제공한다고 할 수 있다.

참고문헌

- 강명희 (2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 고재홍, 김미정 (2009). 초등학생의 스트레스와 심리적 안녕감: 방어기제들의 역할. 초등

- 교육연구, 22(4), 161-183.
- 김계수 (2010). 구조방정식 모형 분석. 서울: 한나래 아카데미.
- 김교현, 전경구 (1992). 대학생의 스트레스와 대처 경험 분석. 연차학술대회논문집, 1992, 413-423.
- 김교현, 전경구, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회: 건강, 5(2), 316-335.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 301-321.
- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2), 215-237.
- 김의연, 박영신, 김의철 (2013). 한국, 일본, 중국 대학생의 사회적 지원과 자기효능감이 스트레스 지각과 웰빙에 미치는 영향 비교분석. 인간발달연구, 20(4), 105-127.
- 김정주 (2011). 여고생의 스트레스와 심리적 안녕감 및 마음챙김과 수용행동 간 관계. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김채순 (2012). 수용전념 및 인지행동 심리치료 프로그램이 청소년의 우울증, 심리적 수용 및 자기통제에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- 노충래, 김설희 (2012). 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국아동복지학, 39, 1-30.
- 문미숙 (2007). 대학생의 스트레스경험 및 대처행동 조사. 충주대학교 논문집, 42, 611-621.
- 문영주, 좌현숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절효과. 사회복지연구, 38, 353-379.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. 상담학연구, 10(1), 417-435.
- 오승환 (2009). 고등학생의 자살생각에 대한 스트레스의 영향: 우울, 자아존중감, 생활만족도의 매개효과 분석. 학교사회복지, 16, 2009.
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래.
- 유계숙, 신동우 (2013). 대학생의 학업·취업스트레스 대처방식과 학업스트레스로 인한 소진 및 취업스트레스 간의 관련성에 관한 연구. 상담학연구, 14(6), 3849-3869.
- 이성준, 유연재, 김완식 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 219-238.
- 이숙정, 유지현 (2008). 대학생의 학업 및 진로스트레스와 대학생활적응의 관계에 대한 자기 효능감의 매개효과. 교육심리연구, 22(3), 589-607.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에

- 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이용길, 강경희 (2011). 대학생의 취업스트레스와 진로결정효능감 분석. 공학교육연구, 14(2), 60-67.
- 이은희, 최태산, 임은정 (2000). 맞벌이 부부의 일-가족 갈등과 탈진과의 관계: 적극적 대처, 사회적 지원 요청 대처, 회피 대처의 조절효과. 상담학연구, 1(1), 183-204.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. 상담학연구, 7(3), 701-713.
- 조현아 (2011). 수용전념 집단상담이 저소득층 아동의 대인관계 스트레스 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현아 (2013). 수용전념치료가 저소득층 아동의 대인관계 스트레스에 미치는 영향. 상담학연구, 14(6), 3811-3828.
- 주영주, 이정원, 조선유 (2012). 사이버대학생들의 학업스트레스와 성취도의 관계에서 학업적 자기효능감, 과제가치의 조절효과, 평생학습사회, 8(1), 73-92.
- 표은경 (2009). 여대생의 스트레스 대처 방식에 따른 취업스트레스와 진로준비행동 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 준거. 한국심리학회지: 임상, 19, 161-178.
- Abouserie, R. (1994). Source and levels of stress in relation to locus of control and self-esteem in university student. *Educational Psychology*, 14(3), 323-331.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness-of-fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Block-Lerner, J., Wulfert, E., & Moses, E. (2009). ACT in context. *Cognitive and Behavior Practice*, 16, 443-456.
- Butler, J., & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research*, 16(4), 607-615.
- Caiser, A., Goubert, L., Huse, D., Theunis, M., Franckx, H., Robberecht, E., Matthys, D., & Crombez, G. (2008). The role of acceptance in psychological functioning in adolescents with cystic fibrosis: A preliminary study. *Psychology and Health*, 23(5), 629-638.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Accessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chaw, H. P. H. (2007). Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City. *Social Psychological Education*, 10(4), 484-493.
- Doughter, M. J. (1994). The act of acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Doughter (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 37-45). Reno, NV: Context Press.

- Fisher, S., & Reason, J. (Eds.). (1988). *Handbook of life stress, cognition, and health*. New York: John & Wiley & Sons.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Difference*, 30, 1311-1327.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 73-90). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, process and outcome. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라. 문현미, 민병배 (역). 서울: 학지사 (원본 발간일, 2005).
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson. K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson. K. G., Bissett, R., Pistorello, J., Toarmino, D., . . . McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Kaplan, H. B. (1996). Perspectives on psychological stress. In H. B. Kaplan (Ed.), *Psychosocial stress: Perspectives on structure, theory, life-course, and methods*. New York: Academic Press.
- Lam, J. G., Wong, W. S., Mary, S. M., Lam, K. F., & Pang, S. L. (2010). Psychological well-being of interns in Hong Kong: What causes them stress and what helps them. *Medical Teacher*, 32(3), 120-126.
- Lavy, E. H., & Van den Hout, M. A. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioral Psychotherapy*, 18, 251-258.
- McCracken, L. M., & Eccleston, C. (2005). A prospective study of pain and patient functioning with chronic pain. *Pain*, 118, 164-169.
- Mitmansgruber, H., Beck, T. N., & Schüßler, G. (2008). Mindful helpers: Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality*, 42(5), 1358-1363.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*. 56(5), 569-578.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of emotional material in the

- anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11(2), 95-114.
- Sarubbi, A., Block-Lemer, J., Moon, S., & Williams, D. (2012). Experiential acceptance and psychological well-being in Korean-born adoptees. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 20(4), 399-410.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Strosahl, K. (1991). Cognitive and behavioral treatment of the personality disordered patient. In C. Austad, & B. Berman (Eds.), *Psychotherapy in managed health care: The optimal use of time and resources* (pp. 185-201). Washington, DC: American Psychological Association.
- Strosahl, K. D., Hayes, S. C., Bergan, J., & Romano, P. (1998). Assessing the field effectiveness of acceptance and commitment therapy: An example of the manipulated training research method. *Behavior Therapy*, 29, 35-64.
- Thompson, R. W., Amkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse*, 12(4), 220-235.
- Viane, I., Crombez, G., Eccleston, C., Poppe, C., Devulder, J., Houdenhove, B., & Van Corte, W. D. (2003). Acceptance of pain is an independent predictor of mental well-being in patients with chronic pain: Empirical evidence and reappraisal. *Pain*, 106, 65-72.

1 차원고접수 : 2014. 10. 13.

수정원고접수 : 2014. 11. 13.

최종게재결정 : 2014. 12. 04.

Testing Models of Relation to Academic & Career Stress, Acceptance Behavior, and the Psychological Well-being of College Students

Kim, Kyung-Hee

Distance Lifelong Education Center

Kwon, Jae-Hwan

Dept. of Counseling Psychology

Dongshin University

This study was conducted in order to test a model in relation to academic & career stress, acceptance behavior, and the psychological well-being of college students. The authors also sought to test the mediating effects of acceptance behavior in the relationship between academic & career stress and psychological well-being. Data was collected through a self-report questionnaire which was administered to 425 college students. Academic & career stress were selected as prerequisite variables. In addition acceptance behavior was selected as a mediating variable, which was assumed to affect psychological well-being. Correlational analysis and structure equation modeling analysis were conducted to test the research models. The results were as follows. First, academic & career stress had a negative impact on the acceptance behavior and psychological well-being. Second, the level of perceived acceptance behavior had a positive impact on the psychological well-being. Third, all paths in the research model were statistically significant, and the fit of the model was deemed to be good. Fourth, the mediating effect of acceptance behavior in the relationship between academic & career stress and psychological well-being was found to be significant. The results of this study suggest that it is necessary to offer counseling intervention for college students to effectively deal with academic & career stress and promote their acceptance behavior in order to promote their psychological well-being.

Keywords: college student, academic & career stress, acceptance behavior, psychological well-being, mediating effects