

대학생의 진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로결정 자기효능감과의 관계

이미라*

¹평택대학교 간호학과

Relationship of career-related stress, commitment to a career choice and career decision self-efficacy of college students

Mi-Ra Lee*

¹Department of Nursing, Pyeongtaek University

요약 본 연구는 대학생의 진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로결정 자기효능감과의 관계를 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상은 P시에 소재한 4년제 대학생 293명을 대상으로 구조화된 설문지를 이용하여 2015년 5월 6일부터 5월 29일까지 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS 23.0 프로그램을 이용하여 서술적 통계, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient, Hierarchical regression analysis로 분석하였다. 연구결과 대상자의 진로스트레스는 진로선택몰입($r=-.731, p<.001$)과 진로결정 자기효능감($r=-.449, p<.001$)과 유의한 음의 상관관계가 있었으며, 진로스트레스에 영향을 미치는 요인은 학년($\beta=.99, p<.017$)과 진로선택몰입($\beta=-.707, p<.001$)이었다. 그러므로 대학생의 진로스트레스를 감소시키기 위해서는 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감을 향상시키기 위한 교육프로그램이 필요하다.

Abstract The purpose of this study was to identify the relationship of career-related stress, commitment to a career choice and career decision self-efficacy of college students. The participants were 293 college students in P city. Data were collected by using self-report questionnaires from May 6 to 29, 2015. Data were analyzed with descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson's correlation coefficient and Hierarchical regression analysis by SPSS/WIN 23.0 program. The career-related stress was negatively correlated with commitment to a career choice ($r=-.731, p<.001$) and career decision self-efficacy($r=-.449, p<.001$). The influencing factors of career-related stress were grade($\beta=.99, p<.017$) and commitment to a career choice($\beta=-.707, p<.001$). This study concludes that it is necessary to develop education program to improve commitment to a career choice and career decision self-efficacy.

Keywords : Career-related stress, Career decision self-efficacy, Commitment to a career choice

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생 시기는 자아정체감을 형성하고 진로를 탐색하고 결정하며 취업을 준비하기 위해 학업 및 직업과 관련된 구체적이고 명확한 장래 계획을 준비하고 선택해야하는 중요한 시기이다. 그러나 국내외적인 경기 침체로 인하여 청년실업이 증가하고 있는 추세로, 최근 우리나라

20대 청년실업률이 10.7%로 전체 실업률 5.2% 보다 높은 것으로 나타나[1] 청년실업률은 매우 심각한 실정이다. 특히 경제성장 속도의 둔화와 산업구조의 고도화로 인한 고용수요의 감소는 청년 실업이라는 사회적 문제를 더욱 심화시키고 있으며, 심각한 청년실업률로 인하여 대학생들은 진로와 관련하여 스트레스를 받게 되며, 진로와 취업의 문제가 대학생들이 겪는 스트레스 중에서 가장 많은 부분을 차지하고 있다[2]. 진로스트레스란 대

*Corresponding Author : Mi-Ra Lee(Pyeongtaek Univ.)

Tel: +82-31-659-8296 email: miralee21c@ptu.ac.kr

Received October 30, 2015

Revised (1st November 20, 2015, 2nd November 30, 2015)

Accepted December 4, 2015

Published December 31, 2015

학생들이 진로를 탐색하고 결정하는 과정과 취업을 준비하는 과정에서 받는 스트레스로 진학 및 취업과 관련된 문제로 인하여 학교생활에서 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태를 진로스트레스라고 한다[3][4]. 대학생들은 자신의 진로와 취업에 대하여 막연한 불안감, 심리적 어려움 등을 호소하고 있으며, 복잡하고 다원화된 사회, 불확실한 미래와 무한경쟁 등으로 진로와 관련된 스트레스를 경험하고 있다[4]. 더구나 진로스트레스는 대학 신입생 때부터 겪게 되는 장기적인 스트레스로 적절한 수준의 진로스트레스는 긍정적인 자극으로 작용하여 더욱 성장할 수 있는 요인이 될 수 있으나 스트레스가 과도하거나 잘 관리되지 못할 때는 우울이나 불안과 같은 정신건강과 신체적 건강에 부정적인 영향을 미친다[5]. 특히 진로스트레스는 절망감이나 의욕상실, 자존감 저하 등을 통해서 자살위험성을 가중시키는 중요한 변인이 될 수 있는데 진로스트레스가 높을수록 우울감이 증가하고 자살위험성이 높은 것으로 나타났다[6]. 그러므로 대학생의 진로스트레스를 감소시키기 위한 방안을 모색하기 위해 진로스트레스의 정도와 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이 필요하다.

지속적인 경기침체, 미래에 대한 불확실성 속에서 대학생들이 자신의 진로 의사결정을 하는데 위기와 혼란을 경험하고 있기 때문에[7] 자신의 진로선택에 대한 확신을 갖고 진로 탐색 및 준비에 능동적이고 적극적으로 참여하는 진로선택몰입이 중요하다[8]. 진로선택몰입이란 특정한 직업에 대한 선호를 명확히 하고 진로결정에 강한 애착을 보이며 진로목적을 위해 꾸준한 계획을 실행해 나가는 과정을 의미한다[9][10]. 진로선택몰입은 진로준비 행동, 취업, 취업 후 직무만족과 관련이 있는데 [11][12][13], 진로선택몰입을 성공적으로 수행한 사람은 자신의 직업을 선택할 때 안정된 심리상태에서 하게 되며 취업 후 직업생활을 보다 효율적으로 하게 된다 [12]. 그러나 진로선택몰입의 부족은 직업세계로 진입하는데 부정적인 영향을 미치며, 진로선택몰입이 이루어지지 않은 상태에서 직업을 선택하는 사람은 자신의 진로결정에 대한 확신이 없기 때문에 불안정한 심리상태를 겪게 된다[10][13]. 그러므로 대학생이 자신의 진로목표와 계획을 세우고 이를 달성하기 위해 보다 적극적으로 실행으로 옮기기 위해서는 진로선택몰입을 높이는 것이 중요하기 때문에 대학생의 진로선택몰입의 정도를 조사

하고 진로선택몰입에 영향을 미치는 요인을 파악하는 것이 필요하다.

대학생들이 진로를 결정하는데 있어서 얼마나 자신감을 가지고 직업정보를 수집하고 목표를 세우고 수행하는지 등 진로결정과 관련된 자기효능감이 중요하다. 진로결정 자기효능감이란 진로결정과 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념으로[14] 개인이 진로에 대한 확신을 가지게 될 때 직업에 대한 흥미가 높아지고[15], 진로에 대한 목표 수립과 진로계획 수립이 용이하게 되고 결과적으로 진로 선택과정이 촉진된다[16]. 또한 진로결정 자기효능감이 높으면 자신의 진로결정을 위해 필요한 진로발달과업들을 성공적으로 수행할 수 있을 것이라는 믿음이 높고 이에 따라 진로결정을 위해 직업정보 수집, 자기평가, 목표선택, 계획수립, 문제해결을 잘 수행할 수 있다[8]. 그러므로 진로결정 자기효능감이 진로결정 수준, 즉 진로에 대한 목표선택과 성취로 이행되는 정도에 중요한 영향을 미칠 것으로 예상되므로 진로에 대한 고민과 갈등에 직면한 대학생들에게 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 요인을 파악하고 진로결정 자기효능감을 높이기 위한 전략을 모색하는 것이 필요하다.

대학생이 진로를 탐색하고 결정하고 취업을 준비하는 과정에서 자신이 원하는 직업에 대한 선호를 명확히 하고 진로목적을 위해 꾸준한 계획을 실행해 나갈 수 있도록 하기 위해서는 진로선택몰입을 높이는 것이 중요하다. 또한 진로결정과 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념인 진로결정 자기효능감이 높으면 진로결정을 위해 직업정보 수집, 계획수립, 문제해결을 잘 수행할 수 있을 것이다. 그러나 대학에서 주로 진행되어 왔던 진로교육 및 취업진로프로그램들은 진로와 관련된 상담 프로그램 그리고 일회성 특강형식으로 지속성을 유지하기가 어렵고 진로탐색과 진로준비를 위한 행동변화로 연결되기가 어렵다. 따라서 진로교육 교과목을 구성할 때 진로결정을 방해하는 요인을 최소화해서 진로결정 몰입을 높이고, 진로준비행동을 활발하게 수행하여 긍정적인 진로결정 자기효능감을 형성할 수 있어야 한다[17].

선행연구를 살펴보면 진로스트레스에 영향을 미치는 요인은 자아존중감[18][19], 심리적 증상과 신체증상 [5][6][20][21], 구직기술, 자아존중감 및 자기효능감[20] 등으로 나타났다. 또한 진로선택몰입과 관련된 요인은 가족지지[8][10], 전공만족도[8][23][24] 그리고 진로결

정 자율성[8][22]등으로 나타났다. 그리고 진로결정 자기효능감에 관한 선행연구는 취업스트레스와 심리적 안녕감[25], 진로스트레스[20][26]등이 진로결정 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 대학생의 진로스트레스와 진로선택몰입 그리고 진로결정 자기효능과의 관계에 관한 연구는 매우 미흡한 실정이다.

이에 본 연구에서는 대학생의 진로스트레스와 진로선택몰입 그리고 진로결정 자기효능감의 정도를 조사하고 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하여, 대학생의 진로스트레스를 감소시키고 진로선택몰입을 강화하며 진로결정 자기효능감을 높이기 위한 프로그램 개발 및 효율적인 진로지도 방안을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

1.2 연구목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성, 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감을 조사한다.
- 2) 일반적 특성에 따른 진로스트레스, 진로선택 몰입과 진로결정 자기효능감의 차이를 파악한다.
- 3) 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감의 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구설계

본 연구는 대학생의 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감의 정도를 조사하고 이들 변수간의 상관관계 및 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상자 및 자료수집 방법

본 연구의 대상자는 경기도에 위치한 P 대학에 재학 중인 남녀 대학생들을 대상으로 편의 추출하였다. 자료수집 기간은 2015년 5월 6일부터 5월 29일까지 구조화된 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다. 자료 수집 시 윤리적인 측면을 고려하여 대학생들에게 본 연구의 목적과 비밀유지 및 익명성에 대하여 상세히 설명한 후 연구에 참여 여부에 대한 동의를 자필서명으로 받은 후 설문

조사를 하였다. 또한 설문이 이루어지는 동안 본인이 원하지 않으면 언제든지 중단할 수 있으며 어떠한 불이익이 없음을 설명하였다. 표본수 선정을 위해 Cohen의 표본추출 방식에 따른 표본 수 계산 프로그램인 G* power 3.1 프로그램을 사용하였다. 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과크기 .15일 때 연구에 필요한 표본 수는 172명이었으나 탈락자를 감안하여 총 310명에게 설문조사하였다. 그중 분석이 불가능한 17부를 제외한 293부가 최종 분석에 사용되었다.

2.3 연구도구

2.3.1 진로스트레스

진로스트레스는 Kim(2003)[27]의 대학생용 진로스트레스 척도를 사용하였다. 이 도구는 대학생들이 진로를 탐색하고 결정하며 준비하는 과정에서 받는 스트레스 정도를 측정하는 것으로 ‘매우 그렇다’(5점)부터 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)의 Likert 5점 척도로 총 11문항으로 이루어져 있으며 총점이 높을수록 진로스트레스가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .86$ 이었다.

2.3.2 진로선택몰입

진로선택몰입은 Blustein 등(1989)[9]이 개발하고 Choi(2007)[10]가 변안한 직업적 탐색 및 몰입(VECS: Vocational Exploration and Commitment Scale)도구를 원문에 맞게 수정한 Kim(2013)[8]의 도구를 사용하였다. 본 도구는 Likert 5점 척도로 총 19문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 진로몰입 수준이 낮은 ‘미몰입 단계’를 의미하는데, 측정변인간의 개념적 방향성을 일치시키기 위해 각 문항을 역 채점하여 점수가 높을수록 진로몰입이 높은 것을 의미한다. 단 5개의 문항(1, 4, 5, 14, 16 문항)은 점수가 높을수록 몰입 수준이 높은 ‘몰입 단계’를 의미하기에 역 채점에서 제외하였다. 선행연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .89$ 이었다.

2.3.3 진로결정 자기효능감

진로결정 자기효능감은 Betze등(1996)[14]이 개발하고 Lee(2000)[28]가 변안한 CDMSES-SF(Career Decision-Making Self-Efficacy Scale-Short Form)를 원문에 맞게 수정하여 활용한 Kim(2013)[8]의 도구를 사

용하였다. 이 도구는 직업정보수집, 자기평가, 목표선택, 미래계획, 문제해결의 5개 요인으로 구분되며 각각 5문항씩 총 25문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 진로발달과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=0.90$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = 0.89$ 이었다.

2.4 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성 및 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감은 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감은 t-test, ANOVA와 유의한 집단 간 차이는 Tukey test로 사후검정을 하였다. 진로스트레스, 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감과의 상관관계를 Pearson's correlation coefficient 그리고 진로결정 스트레스에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 Hierarchical regression analysis로 분석하였다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성

대상자의 일반적인 특성은 Table 1과 같다. 평균연령은 21.93(±1.73)세였으며 성별은 남자가 94명(32.1%), 여자가 199명(67.9%)이었다. 학년은 2학년이 85명(29.0%)으로 가장 많았으며, 학과는 간호학과가 95명(32.4%)으로 가장 많았으며 그 다음이 사회복지학과 60명(20.5%)의 순이었다. 주거형태는 163명(55.6%)이 부모와 함께 산다고 하였으며 기숙사가 103명(35.2%)이었다. 흡연여부는 243명(82.9%)이 흡연을 하지 않는다고 하였으며, 음주여부는 172명(58.7%)이 음주를 하는 것으로 나타났다. 스트레스를 푸는 방법으로는 91명(31.0%)이 음악감상을 한다고 하였으며, 영화감상이 48명(16.4%), 음주가 34명 (11.6%), 컴퓨터게임이 31명(10.6%) 그리고 흡연이 17명(5.8%)이었다.

Table 1. General Characteristics of subjects (N=293)

| Characteristics | | N or M(±SD) | % |
|-----------------------|-------------------|-------------|------|
| Age | | 21.93±1.73 | |
| Gender | Male | 94 | 32.1 |
| | Female | 199 | 67.9 |
| Grade | 1st | 77 | 26.3 |
| | 2nd | 85 | 29.0 |
| | 3rd | 60 | 20.5 |
| | 4th | 71 | 24.2 |
| Major | Nursing | 95 | 32.4 |
| | Social welfare | 60 | 20.5 |
| | Humanities | 51 | 17.1 |
| | Music & Art | 33 | 11.3 |
| | Social science | 36 | 12.3 |
| | Engineering | 18 | 6.1 |
| | Type of residence | With family | 163 |
| | Dormitory | 103 | 35.2 |
| | Self-boarding | 27 | 9.2 |
| Smoking | Yes | 50 | 17.1 |
| | No | 243 | 82.9 |
| Drinking | Yes | 172 | 58.7 |
| | No | 121 | 41.3 |
| Type of stress coping | Drinking | 34 | 11.6 |
| | Smoking | 17 | 5.8 |
| | Computer game | 31 | 10.6 |
| | Listen to music | 91 | 31.0 |
| | Watch a movie | 48 | 16.4 |
| | Et al | 72 | 24.6 |

3.2 대상자의 진로스트레스, 진로선택 몰입 및 진로결정 자기효능감

대상자의 진로스트레스는 평균 2.77(±.77)점이었으며, 진로선택몰입은 3.21(±.60)점 그리고 진로결정 자기효능은 3.28(±.51)점이었다. 진로결정 자기효능감을 하위영역별로 보면 직업정보수집3.28(±.60)점, 자기평가 3.36(±.61)점, 목표선택 3.36(±.66)점, 미래계획 3.29(±.65)점 그리고 문제해결이 3.22(±.62)점이었다[Table 2].

Table 2. Degree of Career-related stress, Commitment to a Career Choice, and Career Decision Self-efficacy (N=293)

| Characteristics | M±SD |
|--------------------------------------|----------|
| Career-related stress | 2.77±.77 |
| Commitment to a career choice | 3.21±.60 |
| Career decision self-efficacy(Total) | 3.28±.51 |
| Collet job information | 3.28±.60 |
| Self-evaluation | 3.36±.61 |
| Target choice | 3.36±.66 |
| Future plan | 3.29±.65 |
| Problem solving | 3.22±.62 |

Table 3. Difference of Career-related stress, Commitment to a Career Choice, and Career Decision Self-efficacy according to General Characteristics (N=293)

| Characteristics | | Career-related stress | | Commitment Career Choice | | Career Decision Self-efficacy | |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|
| | | M±SD | t or F(p) | M±SD | t or F(p) | M±SD | t or F(p) |
| Gender | Male | 29.79±9.00 | -.927 | 12.46±1.29 | 1.571 | 81.39±13.49 | -.588 |
| | Female | 30.77±8.27 | (.35) | 10.95±0.78 | (.117) | 82.34±12.50 | (.557) |
| Grade | 1st ^a | 29.36±8.08 | 4.588 | 62.17±11.63 | 1.656 | 81.16±13.46 | .729 |
| | 2nd ^b | 28.71±7.98 | (.004) [†] | 62.12±11.64 | (.177) | 82.69±11.26 | (.536) |
| | 3rd ^c | 30.92±9.06 | a, b<d | 60.52±11.85 | | 80.58±13.75 | |
| | 4th ^d | 33.35±8.47 | | 58.55±10.62 | | 83.42±13.06 | |
| Major | Nursing ^a | 28.43±8.19 | 3.331 | 64.72±11.97 | 4.951 | 85.54±12.92 | 3.219 |
| | Social welfare ^b | 32.78±9.03 | (.006) [†] | 58.35±11.22 | (.000) [†] | 82.67±12.37 | (.008) [†] |
| | Humanities ^c | 31.47±9.46 | a<b | 59.12±11.88 | a>b,e | 80.55±12.03 | a>e |
| | Music & Art ^d | 27.76±7.12 | | 63.82±12.07 | | 80.76±12.54 | |
| | Social science ^e | 32.19±8.06 | | 56.31±5.98 | | 77.17±11.20 | |
| | Engineering ^f | 32.00±5.30 | | 58.78±9.61 | | 77.72±9.01 | |
| Type of residence | With family | 30.83±8.77 | .435 | 60.35±11.45 | .911 | 82.77±12.34 | .614 |
| | Dormitory | 29.84±8.57 | (.648) | 62.34±11.91 | (.436) | 81.21±14.22 | (.542) |
| | Self-boarding | 30.62±8.51 | | 59.00±9.85 | | 80.73±9.37 | |
| Smoking | Yes | 30.36±7.93 | -.089 | 11.08±1.57 | -.630 | 79.90±13.70 | -1.295 |
| | No | 30.48±8.64 | (.929) | 11.58±.74 | (.529) | 82.47±12.60 | (.196) |
| Drinking | Yes | 30.98±8.81 | 1.247 | 11.96±.92 | -.076 | 81.89±12.63 | -.230 |
| | No | 29.72±8.04 | (.213) | 10.83±.99 | (.940) | 82.24±13.10 | (.818) |
| Type of stress coping | Drinking ^a | 28.94±10.67 | 1.280 | 65.32±13.01 | 3.074 | 85.85±14.87 | 2.961 |
| | Smoking ^b | 33.29±5.70 | (.273) | 57.82±7.58 | (.069) | 73.71±9.77 | (.013) [†] |
| | Computer game ^c | 32.42±6.52 | | 56.87±7.59 | | 78.55±9.84 | a,f>b |
| | Listen to music ^d | 29.48±8.12 | | 61.15±11.40 | | 81.49±13.30 | |
| | Watch movie ^e | 30.08±8.56 | | 61.29±11.56 | | 82.79±13.29 | |
| | Et al ^f | 31.14±8.99 | | 60.85±12.41 | | 83.03±12.81 | |

† Tukey

3.3 일반적 특성에 따른 진로스트레스, 진로선택 몰입 및 진로결정 자기효능감

대상자의 일반적 특성에 따른 진로스트레스, 진로선택 몰입 및 진로결정 자기효능감은 Table 3과 같다. 진로스트레스는 학년(F=4.588, p=.004)과 전공(F=3.331, p=.006)에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. Tukey test로 사후검정을 한 결과 4학년이 1학년과 2학년보다 진로스트레스가 높았으며, 사회복지학과 학생들이 간호학과 학생들 보다 진로스트레스가 높은 것으로 나타났다. 진로선택몰입은 전공(F=4.951 p<.000)에서 유의한 차이가 있었는데, Tukey test로 사후 검정한 결과 사회복지학과와 사회계열학생들이 간호학과 학생들보다 진로선택몰입이 낮은 것으로 나타났다. 진로결정 자기효능감은 학과(F=3.219, p=.008)와 스트레스 해소법(F=2.961, p=.013)과 유의한 차이가 있었다. Tukey test로 사후 검정한 결과 간호학과 학생들이 사회계열학과 학생들보다 진로결정 자기효능감이 높았으며, 스트레스 해소방법은 음주와 기타 방법(잡자기, 친구와 이야기하기 등)이 흡연으로 스트레스를 해소하는 학생들 보다 진로결정 자기효

능감이 높았다.

3.4 진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로결정 자기효능감과의 상관관계

대상자의 진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로결정 자기효능감과의 상관관계는 Table 4와 같다. 진로스트레스는 진로선택몰입(r=-.731, p<.001)과 진로결정 자기효능감(r=-.449, p<.001)과 통계적으로 유의한 음의 상관관계가 있었다. 그리고 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감(r=.613, p<.001)은 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

3.5 진로스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자의 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다 Table 5. 1단계에서 일반적 특성 중 진로스트레스에 유의한 차이를 보인 전공을, 2단계에서 학년을 추가로 투입하였고, 3단계에서는 진로선택몰입을 그리고 4단계에서는 진로결정 자기효능감을 추가로 투입하여 분석하였다.

1단계에서 전공을 투입하였을 때 진로스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($t=1.568, p=.118$). 2단계에서 학년을 추가 투입한 결과 전공($t=2.254, p=.025$)과 학년($t=3.644, p=.000$)이 진로스트레스에 유의한 영향요인으로 나타났으며, 이들 변인은 진로스트레스를 5.2% 설명하였다. 3단계에서 진로선택몰입을 추가로 투입한 결과 전공($t=-.326, p=.745$)은 진로스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으나, 학년($t=2.369, p=.018$)과 진로선택몰입($t=-17.666, p=.000$)은 진로스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 변인은 진로스트레스를 54.4% 설명하였다.

4단계에서는 진로결정 자기효능감을 추가로 투입한 결과 전공($t=-.379, p=.705$)와 진로결정 자기효능감($t=-.458, p=.647$)은 진로스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다, 그러나 학년($t=2.404, p=.017$)과 진로선택몰입($t=-13.749, p=.000$)는 진로스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 진로스트레스에 가장 큰 영향을 미치는 요인은 진로선택몰입($\beta=-.707$)인 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 대학생의 진로스트레스와 진로선택몰입 그리고 진로결정 자기효능감의 정도를 조사하고 진로스트

레스에 영향을 미치는 요인을 파악하여, 진로스트레스를 감소시키고 진로 선택몰입을 강화하며 진로결정 자기효능감을 높이기 위한 프로그램 개발 및 효율적인 진로지도 방안을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다.

본 연구 대상자의 진로스트레스는 평균 2.77점이었는데, 이러한 결과는 같은 도구를 사용하여 대학생들의 진로스트레스를 측정han Seo(2007) [4]의 연구결과(2.78점)와 유사하다. 그러나 Kim(2014)[5]의 연구결과(3.30점)와 Lee(2012) [29]의 연구결과(3.51 점)보다 진로스트레스가 다소 낮은 것으로 나타났다. 이와 같이 연구마다 진로스트레스에 차이가 있는 것은 학교의 소재 지역, 대학의 특성, 전공분야 등의 차이 때문이라고 사료된다. 또한 진로스트레스는 학년에 따라 통계적으로 유의하였는데 1학년과 2학년 보다 4학년이 진로스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이는 대학생들을 대상으로 한 Kim(2012) [2]의 연구와 Kim(2014)[25]에서도 4학년 학생들의 진로스트레스가 다른 학년보다 높은 것으로 나타나 본 연구결과와 일치한다. 이와 같이 저학년 보다 고학년에서 진로스트레스가 높은 것은 4학년의 경우 졸업과 동시에 취업을 해야 되므로 본인이 원하는 직업을 찾기 위해 정보를 수집하고 진로를 탐색하고 결정하는 등 취업을 준비하는 과정에서 받는 스트레스가 크기 때문이라고 생각된다. 그리고 진로스트레스는 전공과 통계적으로 유의하였는데, 사회복지학과 학생들이 간호학과 학생들보다 진로스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이는 Kim &

Table 4. Correlation among career-related stress, commitment to a career choice, and career decision self-efficacy (N=293)

| | Career-related stress r(p) | Commitment career choice r(p) | Career decision self-efficacy r(p) |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| Career-related stress | 1 | | |
| Commitment career choice | -.731** | 1 | |
| Career decision self-efficacy | -.449** | .613** | 1 |

** $p < .001$

Table 5. Influencing factors of career-related stress

(N=293)

| Independent variety | Model 1 | | | Model 2 | | | Model 3 | | | Model 4 | | |
|-------------------------------|-------------|-------|------|-------------|-------|------|----------------|---------|------|--------------|---------|------|
| | β | t | p | β | t | p | β | t | p | β | t | p |
| Major | .092 | 1.568 | .118 | .131 | 2.254 | .025 | -.013 | -.326 | .745 | -.016 | -.379 | .705 |
| Grade | | | | .212 | 3.644 | .000 | .097 | 2.369 | .018 | .099 | 2.404 | .017 |
| Commitment career choice | | | | | | | -.721 | -17.666 | .000 | -.707 | -13.749 | .000 |
| Career decision self-efficacy | | | | | | | | | | -.024 | -.458 | .647 |
| F(p) | 2.460(.118) | | | 7.921(.000) | | | 1114.971(.000) | | | 86.045(.000) | | |
| R ² | .008 | | | .052 | | | .544 | | | .544 | | |

Choi(2012)[2]의 연구에서 전공계열에 따라 진로스트레스가 유의한 차이가 있었는데 보건의료계열 학생들의 진로스트레스가 낮은 것으로 나타난 결과와 유사하다. 이와 같이 간호학과 학생들의 진로스트레스가 낮은 것은 간호학과 학생들은 대부분 졸업 전에 취업이 되며, 진로가 대학병원이나 종합병원의 취업으로 정해져 있어서 진로 선택에 대한 스트레스가 다른 학과 학생들보다 비교적 낮은 것으로 생각된다.

본 연구 대상자의 진로선택 몰입은 평균 3.2점으로 Kang(2013)[22]의 연구결과(3.19점)와 Kim(2013)[8]의 연구결과(3.26점)와 유사하였다. 진로선택몰입은 전공과 통계적으로 유의하였는데 사회복지학과와 사회계열 학생들이 간호학과 학생들보다 진로선택몰입이 낮은 것으로 나타났다. 진로선택몰입은 진로결정과 관련된 생각에 확신을 갖고 심리적으로 집중하는 상태를 뜻하며 진로에 대한 긍정적인 생각 및 장애물을 인식하고 극복하고자 하는 의지까지를 포함한 개념이다[30]. 간호학과 학생들은 졸업 후 진로가 확실하기 때문에 진로선택몰입이 높은 것으로 생각되며, 사회복지학과와 사회계열학생들의 진로선택몰입이 낮은 것은 졸업 후 불확실한 미래와 진로에 대한 불안감으로 인하여 진로의 목표를 정하기가 어렵고 지속적으로 자신의 진로를 탐색을 하느라고 진로 선택에 몰입하지 못하는 것으로 생각된다. 선행연구에서 진로선택몰입에 영향을 미치는 요인이 가족관련 요인[30], 진로결정 자기효능감과 진로결정 자율성[8], 전공만족과 진로소명[23]등으로 나타났다. 그러므로 대학생이 자신의 진로목표와 계획을 세우고 이를 달성하기 위해 보다 적극적으로 실행으로 옮기는 진로선택몰입을 높이기 위해서 가족의 지지, 부모와의 의사소통, 진로결정 자기효능감과 진로결정 자율성을 높이고 대학생들이 전공만족과 진로소명을 높이기 위한 방안을 모색하는 것이 필요하다고 생각한다.

본 연구 대상자의 진로결정 자기효능감은 평균 3.28점이었는데, 이는 Kim(2013)[8]의 연구와 Kim(2012)[31]의 연구결과와 유사하다. 진로결정 자기효능감을 하위영역별로 살펴보면 직업정보수집(3.28점), 자기평가(3.36점), 목표선택(3.36점), 미래계획(3.29점) 그리고 문제해결이 3.22점이었는데, 특히 ‘나의 능력을 정확히 평가할 수 있다, ‘나에게 이상적인 직업이 무엇인지 알 수 있다’ 등으로 구성되어 있는 자기평가영역과 ‘여러가지 전공들이 있는 목록에서 내가 원하는 전공을 선택할 수

있다’, ‘내가 선호하는 생활방식에 맞는 진로를 결정할 수 있다’, ‘나는 내가 관심 있는 전공이나 진로를 선택할 수 있다’ 등으로 구성되어 있는 목표선택영역에서 진로결정 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 진로결정 자기효능감은 학과에서 유의한 차이가 있었는데, 간호학과 학생들이 사회계열 학생들보다 진로결정 자기효능감이 높은 것으로 나타났다. 간호학과 학생들의 진로결정 자기효능감이 사회계열학생보다 높은 이유는 간호학과 학생들을 학과를 지원할 때부터 간호사가 되겠다는 확고한 목표를 가지고 있으며 간호사 국가시험에 합격을 해야 간호사가 될수 있기 때문에 진로결정과 관련된 과업을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념인 진로결정 자기효능감이 높은 것으로 생각된다. 반면 사회계열학생들은 극심한 청년 취업난 속에서 본인이 원하는 직업을 선택해야하고 정보를 수집하여 효과적인 의사결정을 내리며 지속적으로 계획을 추진하는 것 등에 대한 어려움 때문에 진로결정 자기효능감이 낮은 것으로 사료된다.

진로스트레스, 진로선택몰입 및 진로선택 자기효능감과의 상관관계를 분석한 결과 진로스트레스가 높을수록 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감이 낮은 것으로 나타나 Kim(2013)[27]의 연구 그리고 Lee(2012)[29]의 연구 결과와 일치한다. 최근 청년실업률의 증가와 극심한 취업경쟁 그리고 불확실한 미래에 대한 불안감은 진로스트레스를 높여 진로에 대한 목표를 세우고 확신을 가지며 계획을 준비해가는 진로선택몰입을 어렵게 하며 진로에 대한 목표를 성공적으로 수행하거나 성취할 수 있다는 진로결정 자기효능감을 낮춘다. 진로결정 자기효능감이 높은 사람은 스스로 진로를 선택하는 능력이 있으며, 직업을 갖기 위해 교육, 훈련 등의 진로몰입을 더 잘 하며, 진로스트레스를 덜 심각하게 지각하고 적극적인 대처방법을 많이 사용하기 때문에 취업할 가능성이 크며 진로스트레스가 낮다[32]. 그러므로 대학생의 진로스트레스를 낮추기 위해 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감을 향상시킬 수 있는 방안의 모색이 필요하다.

진로스트레스에 영향을 미치는 요인은 학년과 진로선택몰입으로 고학년일수록 진로스트레스가 높고 진로선택몰입이 낮을수록 진로스트레스가 높은 것으로 나타났다. 이는 Kim(2012)[2]의 연구와 Kim(2014)[25]의 연구에서도 고학년일수록 진로스트레스가 높다는 결과와 일치하는데, 졸업을 앞둔 고학년은 청년실업의 증가와 극심한 취업난 속에서 취업을 위해 관심 있는 직업을 찾아

내고 탐색하는 진로결정 활동을 적극적으로 실행하기 때문에 진로스트레스가 높은 것으로 사료된다. 또한 진로선택몰입이 낮을 때 진로 스트레스가 높으므로 진로선택몰입을 높이기 위해서 진로에 대한 긍정적인 생각 및 장애물을 인식하고 극복하고자 하는 의지와 노력이 필요하다[30]. 대학생활에서 대표적인 스트레스원인 진로스트레스가 진로선택몰입과 신체적, 정서적 안녕 상태에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로[21] 진로스트레스 감소를 위해서 학생 스스로가 인생목표를 설정하고 자기조절 학습방법으로 진로스트레스를 극복하는 것이 필요하다[20]. 또한 자신의 잠재력을 향상시키기 위한 노력을 함으로써 진로결정에 대한 자신감과 확신을 형성하는 것이 중요하다[25]. 그리고 대학에서는 학생들의 진로선택몰입을 높여 진로스트레스를 감소시킬 수 있는 통합적 진로교육프로그램의 개발과 적용이 절실히 요구된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 진로스트레스와 진로선택몰입 그리고 진로결정 자기효능감의 정도를 조사하고 진로스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하여, 진로스트레스를 감소시키고 진로 선택몰입을 강화하며 진로결정 자기효능감을 높이기 위한 프로그램 개발 및 효율적인 진로지도 방안을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 대상자의 진로스트레스는 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감과 상관관계가 있었으며, 진로스트레스에 영향을 미치는 요인은 학년과 진로선택몰입이었다. 이러한 결과를 토대로 대학생의 진로스트레스를 감소시키기 위해 진로선택몰입과 진로결정 자기효능감을 향상시킬 수 있는 프로그램 및 교육과정을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구를 제언한다. 또한 본 연구는 일개 대학의 재학생들을 대상으로 하였으므로 추후 대상자를 확대한 연구를 통해 대학생의 진로스트레스 요인을 확인하고 비교하는 반복연구를 제언한다.

Reference

- [1] Statistics Korea, "Employment Trends, March 2015", Retrieved June 12, from http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/3/index.board?bmode=read&aSeq=335054.
- [2] E. K. Kim, K. W. Choi, "The Effects of the Depression and Job-Seeking Stress on the Career Maturity of University students", *Journal of the Korean Society of Living Environmental System*, Vol. 19, No. 2, pp.231-239, 2012.
- [3] H. R. Park, "Predicting career attitude maturity of college students from maladaptive perfectionism via career stress and use of coping strategies", Unpublished Master,s thesis, Korea University, Seoul, 2009.
- [4] E. G. Seo, "The Effects of Career Barriers and Optimism on Level of Career Decision, Career Preparation Behavior, and Career Stress of College Students", Unpublished Master,s thesis, Catholic University, Soul, 2007.
- [5] H. S. Kim, "The Mediating Effects of Intolerance of Uncertainty between Career Stress and Psychological Well-Being of Undergraduate Students", *Korean Journal of youth studies*, Vol. 21, No. 2, pp. 449-467, 2014.
- [6] D. H. Han, Y. A. Cho, "Moderating Effects of Career Optimism in the Relationship between Job seeking stress and Suicide Probability among Undergraduates", *Korea Journal of Counseling*, Vol. 16, No.1, pp.111-128, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.15703/kjc.16.1.201502.111>
- [7] S. H. Lee, R. R. Seo, "A Study of Sex Differences on the Relationship between Self-identity, Vocational-identity and Career Attitude Maturity in Korean College Students", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol. 20, No. 1, pp.37-53, 2012.
- [8] T. W. Kim, "(A) causal relationship among commitment to a career choice, family support, career decision autonomy, career decision self-efficacy, from undergraduate students", Unpublished Master,s thesis, Soule National University, Seoul, 2013.
- [9] D. L. Blustein, M. V. Ellis, M. V, L. E. Devenis, "The development and validation of a two dimensional model of the commitment to career choice process", *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 35, No. 3, pp.342-378, 1989. DOI: [http://dx.doi.org/10.1016/0001-8791\(89\)90034-1](http://dx.doi.org/10.1016/0001-8791(89)90034-1)
- [10] S. J. Choi, "A Structural Equation Modeling on Commitment to a Career Choice and Family Variables of Vocational High School Students", Unpublished Master,s thesis, Soule National University, Seoul, 2007.
- [11] A. M. Saks, B. E. Ashforth, B. E, "Is Job Search Related to Employment Quality? It All Depends on the Fit", *Journal of Applied Psychology*, Vol. 87, No. 4, pp.646-654, 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.87.4.646>
- [12] S. M. Kim, H. R. Lee, "Structural Analysis of Anticipated Self-Efficacy Career Outcome Expectancies, commitment to Career Choice, Career Exploration Behavior of Undergraduate Students", *Journal of Career Education Research*, Vol. 21, No. 3, pp. 28-48, 2008.
- [13] C. Y. Nam, "The Relationship Between Individual Work factors and Preparation of Employment in University students", *Journal of Adolescent welfare*, Vol.12, No. 4, pp.353-374, 2010.
- [14] N. E. Betz, G. Hackett, "Career self-efficacy theory: Back to the future", *Journal of Career Assessment*, Vol.14, No.1, pp.3-11, 2006. DOI: <http://dx.doi.org/10.1177/1069072705281347>

- [15] T. J. Tracey, "RIASEC interest and confidence cutoff scores: Implications for career counseling", *Journal of Vocational Behavior*, Vol. 76, No. 2, pp.265-276, 2010. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2009.12.002>
- [16] R. W. Lent, S. T. Brown, G. Hackett, G., "Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis", *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 47, No. 1, pp.36-49, 2000. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.36>
- [17] S. R. Kim, M. K. Jung, "The effect of career course on career barriers, career decision, career preparation behavior and career decision making self-efficacy", *The Korean Journal of Educational Methodology Studies*, Vol 26, No3, pp. 409-433. 2014.
- [18] E. K. Byun, S. J. Yoon, K. H Kim, "The factors influencing on employment stress of university students", *Korean Journal of Occupational Heal Nursing*, Vol. 23, No. 3, pp.146-153, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5807/kjohn.2014.23.3.146>
- [19] E. Y. Yu, "Self-Esteem and Stress-Coping Strategies of the College Students in the Department of Public Health", *The Journal of the Korea Contents Association*. Vol. 9, No. 6, pp. 225-236, 2009. DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2009.9.6.225>
- [20] S. H. Shin, H. Y. Lee, "Affecting factors in unemployment stress among college students-focused on physical symptoms, depression, anxiety and self-esteem", *The Korea contents Society*, Vol. 13, No. 12, pp. 808-816, 2013.
- [21] B. S. Park, H. N. Cho, B. J. Park, "Relationship of Critical Thinking Disposition, Self-esteem and Job-seeking Stress of Nursing Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.16, No. 2, pp. 1109-1117, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.2.1109>
- [22] H. L. Kang, "The mediating effect of commitment to career choice in the relationship between career decision - making autonomous and the career stress problem-solving strategy in college students", Unpublished Master,s thesis, Hongik University, Seoul, 2013.
- [23] J. W. Lee " A structural analysis of career calling and life satisfaction of undergraduate students : testing the mediating effects of the career choice commitment and academic major satisfaction and the moderating effects of the career related emotions", Unpublished Master,s thesis, Yonsei University, Seoul, 2014.
- [24] Y. J. Kim, "Effect of the Personal Agency Beliefs in the Relationship between the Commitment to a Career Choice and Major Satisfaction of College Student", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 16, No. 1, pp. 155-164, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.1.155>
- [25] Y. T. Kim, "Influence of Employment Stress and Psychological Well-being on Career Decision Efficacy in University Students", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 15, No. 5, pp. 2778-2788, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.5762/KAIS.2014.15.5.2778>
- [26] S. J. Kim. " The Effects of Career Barriers and the Career Decision-Making Self- Efficacy of Male and Female University Students on Career Stress", Unpublished Master,s thesis, Keimyung University, 2013.
- [27] D. J. Kim, " Study on the Theological Students' Stress : Mainly school life and job-seeking", Unpublished Master,s thesis, Myong Ji University, Seoul, 2013.
- [28] E. K. Lee, "A study on the effect of self-efficacy upon the career development", Unpublished Doctoral dissertation, Ewha Womans University, Seoul, 2000.
- [29] S. J. Lee, "The Effect of Psychological Basic Needs of College Women in Korea on Career Decision-Making Efficacy Mediated by Career Stress", *Journal of Asian Women*, Vol. 51, No, 1, pp.—103-130, 2012.
- [30] G. A. Min "A Study on the relationships among college students communication with their parents, ego, identity, and commitment to their career choice", Unpublished Master,s thesis, Catholic University, Soul, 2012.
- [31] B. K. Kim, "The casual relationship among career decision-making self-efficacy, self-leadership, problem solving ability, and career motivation of undergraduates", Unpublished Master,s thesis, Seoul National University, Soul, 2012.
- [32] H. A. Kim, "The effect of the feedback type and self-efficacy o job-seeking stress coping style", Unpublished Master,s thesis, Kyungpook National University, Daegu, 2006.

이 미 라(Mi-Ra Lee)

[정회원]



- 2001년 8월 : 연세대학교 교육대학원(간호교육학 석사)
- 2005년 2월 : 서울대학교 대학원(간호학박사)
- 2011년 3월 ~ 현재 : 평택대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

성인간호학, 노인간호학