

대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도의 관계에서 몰입의 조절효과

백유미

중부대학교 원격대학원 교육상담심리학과

The Moderating Effects of Flow on the Relationship between Stress and Satisfaction with life, University life Satisfaction

Yu-Mi Baek

Dept. of Education Counseling and Psychology,
Graduate School of Cyber, Joongbu University

요약 본 연구의 목적은 성격5요인과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 설정된 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성격 5요인과 스트레스 대처방식, 자기효능감의 관계는 어떠한지 분석하였다. 둘째, 성격 5요인 가운데 그 자체가 대학생의 정신건강을 의미하는 변인으로, 임상적 의미가 매우 높은 신경증과 성실성을 선정하여 신경증 및 성실성과 스트레스 대처방식과의 관계에서 자기효능감이 매개역할을 하는지 알아보았다. 이러한 연구문제를 검증하기 위하여 충청지역 D대학 1학년 462명을 대상으로 성격 5요인 척도, 스트레스 대처방식 척도, 자기효능감 척도를 실시하였다. 첫째, 상관 분석 결과 신경증과 자기효능감은 부적 상관을 나타내고, 성실성은 정적 상관을 나타냈다. 그리고 성격5요인과 스트레스 대처방식을 살펴보면 성실성은 스트레스 대처방식 가운데 회피중심과 부적상관을 보였고, 신경증은 스트레스 대처방식 중 사회적지지, 문제해결중심과 부적상관을 보였다. 둘째, 위계적 회귀분석을 사용해 자기효능감의 매개효과를 분석한 결과 자기효능감은 신경증 요인과 회피중심 간에 관계에서만 부분 매개효과가 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 대학생의 스트레스 대처를 예측하기 위해 성격5요인이 유용한 심리적 구인이라는 점과 특히 대학생의 정신건강의 예언변수인 신경증 요인과 스트레스 대처방식 가운데 회피성향을 갖고 있는 경우 정신적 스트레스를 줄이기 위해 자기효능감에 대한 교육적 중재의 필요성을 밝혔다는 점에서 의의가 있다.

Abstract This study targeted college students to determine the moderating effect of immersion in the relationship among stress, satisfaction with life, and satisfaction with college life. To this end, the level of stress, satisfaction with life, satisfaction with college life, and immersion were measured in 353 students attending S University. First of all, correlation analysis showed that stress had a negative correlation with immersion, satisfaction with life, and satisfaction with college life and immersion had a positive correlation with satisfaction with life and satisfaction with college life. Hierarchical regression analysis was conducted to determine the moderating effects of immersion in the relationship among stress, satisfaction with life, and satisfaction with college life. The results showed that immersion had a moderating effect on the relationship between stress and satisfaction with life, while immersion did not have a mitigating effect on the relationship between stress and satisfaction with college life. Based on these findings, this paper suggests raising the ability of immersion as a measure of intervention in handling the stress of college students and discusses the significance and limitations of this study.

Keywords : Stress, Satisfaction with life, University life Satisfaction, Flow, College students

*Corresponding Author : Yu-Mi Baek(Joongbu University)

Tel: +82-10-6787-0804 email: edubym@jbm.ac.kr

Received January 23, 2017

Accepted May 12, 2017

Revised (1st March 2, 2017, 2nd March 13, 2017)

Published May 31, 2017

1. 서론

오늘날 대학생은 대학입학과 동시에 통제적이고 타율적인 중·고등학교 생활에서 자유롭고 능동적인 역할을 요구받는 등 갑작스러운 심적, 환경적 변화를 겪게 된다. 실제로 많은 대학생들이 학업문제, 진로 및 취업문제, 대인관계 문제, 경제적 문제, 가치관 문제 등 적응에 따른 스트레스를 많이 받게 된다.

통계청 사회조사 결과를 보면 대학생 및 대학원생의 스트레스 인지 비율이 2008년 46.1%에서 2012년 63.1%로 불과 수년 사이에 17% 이상 상승하였다. 최근 취업난이 심해지면서 대학생들이 소위 ‘스펙’ 관리에 몰두하고, 그로 인해 학교 안에서 경쟁이 치열해진 현상과도 관련이 있을 것으로 판단된다[1]. 대학생활에서 겪는 이러한 스트레스는 개인생활이나 사회생활에서 부적응을 초래하기도 하고 삶의 만족도에도 부정적인 영향을 미친다[2].

Lazarus와 Folkman[3]은 스트레스를 “개인이 가진 자원을 요구하거나 개인이 수용할 수 있는 한계를 초과하며, 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 인간과 환경간의 특정한 관계”라고 정의하였다. 상호작용적 관점에서 스트레스란 개인이 외적 또는 내적인 요구가 그 요구를 다룰 적응 자원보다 지나치다고 판단이 내려질 때 경험하게 되는 것이다. 이는 스트레스가 개인특성이나 환경적 특성에 따라 차이가 있음을 가정한다. 따라서 스트레스가 적절히 관리되지 않으면 개인은 부적응적인 증상들을 경험하게 되고 결국 소진에 이르게 될 수도 있다[4]. 또한 스트레스로 인해 대학생들의 삶의 질이 저하되고 행복감, 삶의 만족도가 낮게 나타났으며[5], 스트레스 수준이 높은 대학생일수록 생활 만족도 수준은 낮은 것으로 나타났다[6]. 이러한 삶의 만족도란 자신의 삶에 대하여 인지적으로 만족스럽다고 평가하는 정도와 정서적인 행복감이 포함된 것으로 삶에 대한 전반적인 만족감을 말하며[2], 대학생활 만족도는 전반적인 대학생활과 대학교육의 질 영역에 대한 만족스러운 정도를 의미하는데 한국의 대학생은 절반 이상이 행복을 누리지 못하고 있으며 삶의 만족도는 낮은 수준을 보이고 있다. 무엇보다도 입시위주의 주입식 교육을 받고 성장한 청소년들은 대학 입학 후에도 심한 스트레스를 받고[5], 대학 교육은 학생들의 취업관련 전공교과목과 자격증 취득에 관심을 집중한 채, 정서적 측면을 돌보는 데에는 소홀했던 것이

사실이다.

그러나 본 연구는 대학생 개인마다 스트레스에 대한 반응에 차이가 있으며, 스트레스를 주는 상황에 대한 지각에 의해 스트레스가 결정되고, 스트레스 정도는 개인의 대처 능력에 따라 좌우된다는 점에 주목하였다[7]. 즉, 생활사건 스트레스 그 자체보다는 스트레스에 대한 평가 및 지각, 대처 유형이 다양한 건강 문제를 유발하는 것이다[8]. 따라서 스트레스를 경험하는 개인의 적응을 돕기 위해서는 스트레스와 대처와의 관계를 연구할 필요가 있는 것이다. 무엇보다도 학생들이 심리·정서적으로 안정을 유지할 수 있도록 관심을 기울여야 하며 아울러 스트레스 상황을 통제하지 못한다면 스트레스를 조절할 수 있는 대처방안을 찾아야 할 것이다.

대학생의 스트레스에 대한 기존 연구를 살펴보면, 대부분은 우울, 불안, 공격성 같은 부적응적 측면에 초점을 둔 연구가 많고, 긍정적 측면의 연구는 상대적으로 적은 가운데 스트레스 상황에서 적응적 요인인 심리적 자원들을 연구할 필요성이 제기되고 있다[9]. 따라서 개인이 위협이나 스트레스를 겪었음에도 불구하고 심리적 자원들이 긍정적인 결과를 가져오도록 돕는 요인이며, 위협요인에 노출된 효과를 중재하거나 완화함으로써 문제행동의 발생을 감소시키는 보호요인을 개인적 속성, 가족요인, 환경요인 등의 다양한 특성들을 탐색 하는 선행 연구가 있으나 스트레스가 대학생의 삶의 만족도, 대학생활 만족도에 미치는 부정적인 영향을 완충할 수 있는 변인을 탐색하는 연구는 매우 제한적이었다[2, 10]. 이에 본 연구에서는 스트레스 상황에서 적응적 요인이며 삶의 만족도, 대학생활만족도에 긍정적 영향을 줄 수 있는 변인인 몰입에 초점을 두어 연구하고자 한다.

최근 몰입이 긍정심리학의 관심 영역이 되면서 개인 성장과 행복에 영향을 미치는 중요한 요소로 제안되고 있다. 여러 연구자들이 몰입의 효과에 한 연구를 진행하고[11, 12] 몰입의 정의에 대해 다양한 의견을 제시하였으며 그 중 Csikszentmihalyi[13]의 개념이 가장 포괄적으로 받아들여지고 있다.

몰입이란 강렬한 자기실현의 순간의 절정경험이며 이 시기에 느끼는 감정은 종종 경외감, 경이로움, 황홀의 감정이라고 할 수 있다[14]. 이러한 몰입의 요소는 몰입의 선결조건과 몰입상태의 특징으로 나눌 수 있는데, 우선 몰입의 선결조건은 인식된 기술과 인식된 도전의 균형, 분명한 목표의식, 즉각적이고 명확한 피드백으로 구성된

다. 몰입의 선결조건들이 만족이 되면 몰입의 상태는 행동과 의식의 통합, 현재하고 있는 일에만 몰입, 시간개념의 왜곡, 통제감, 자의식의 사라짐, 행위자체가 목적이라는 특징을 가지게 된다. 몰입상태의 결과는 자기 스스로의 목적적 경험으로 행위자체에서 보상을 받는 즐거움을 통해 삶의 질이 향상된다는 것을 의미한다[14]. 몰입 수준이 높은 사람은 스트레스 수준이 낮다는 연구 결과가 있다. Csikszentmihalyi[15]는 몰입을 많이 느끼는 경영자는 적게 느끼는 경영자보다 건강 문제를 적게 가지고 있으며, 업무상황 뿐 아니라 업무 외 상황에서도 행복해 하며 동기수준이 높고, 상황에 대한 통제감을 가지고 있으며, 긴장상태가 낮다는 사실을 확인하였다. Abuhamdeh[16]의 연구에서도 몰입의 성격 특성인 자기목적적 성격을 지닌 사람들이 스트레스와 압박감을 덜 받음을 밝혔다. 유영달[17]은 몰입 경험이 학기말 시험기간 동안의 대학생의 정신건강에 효과가 있음을 확인하고, 스트레스 상황을 견디는데 있어서 몰입 경험이 매우 유용하며 심리치료의 주요 목표로 부각될 수 있음을 시사하였다. 또한 몰입이 스트레스와 안녕감에 조절변수의 역할을 수행하며[18], 대학생의 몰입경험이 높을수록 생활만족도도 증가하는 것으로 나타났다[19].

이와같이 몰입이 스트레스 상황을 견디는데 매우 유용하다는 것이 비록 적은 수의 연구지만 지금까지 꾸준히 검증되어 오고 있다. 이러한 점은 몰입이 스트레스와 관련이 있으며 스트레스를 완화시켜줄 수 있는 중요한 예측요인이라는 것으로 제안될 수 있을 것이다. 따라서 스트레스가 많고 삶의 만족도와 대학생활만족도가 낮은 대학생들의 건강한 삶을 위해서 지속적이고 체계적이며 포괄적인 정신건강 관리법의 모색이 필요하다고 사료된다.

이에 본 연구자는 스트레스를 줄이고 행복한 대학생활을 영위할 수 있는 방안을 모색하기 위해 필요한 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시도하였다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도에 대한 관계를 살펴보고, 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도 간에 영향관계에서 몰입에 따라 차이가 있는지 알아보려고 한다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 00시에 소재하고 있는 A대학교의 1, 2, 3학년 학생 353명으로 남 215명(60.9%), 여 138명(39.1%)이다. 1학년 125명(35.4%), 2학년 122명(34.6%), 3학년 104명(29.5%)이다. 평균연령은 20.9세이며 표준편차는 1.99세이다.

2.2 측정도구

본 연구에서 사용된 지각된 스트레스는 Cohen 등[20]이 개발한 지각된 스트레스 척도를 Park 등[21]이 번안하고 대학생을 대상으로 타당도 및 신뢰도를 검증한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 10문항으로 부정적 지각과 긍정적 지각 2개의 요인으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도이며 “0=전혀 없었다”에서 “4=매우 자주 있었다”로 구성되어 있다. 점수는 평균치를 구하였으며 점수범위는 0점에서 40점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 긍정적 지각에 대한 5문항은 역 채점하여 합산을 하였고 이는 긍정적인 지각의 결여를 의미한다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었다.

삶의 만족도 검사도구는 학생의 행복을 측정하기 위해 서은국,구재선[22]이 개발한 단축형 행복 척도(Concise Measure of Subjective Well-Being: COMOSWB)를 재구성하여 사용하였다. 주관적 안녕감의 핵심요인인 삶의 만족도를 중심으로 문항들은 개인측면(개인 성취, 성격, 건강 등), 관계적 측면(주위사람들과의 관계 등), 집단적 측면(내가 속한 집단, 직장, 지역사회 등)으로 구분된다. 본 척도는 “1점=그렇지 않다”에서 “매우 그렇다=7점”까지의 Likert 7점 척도를 사용하고 있다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .83$ 이었다.

대학생활만족도는 전반적인 대학생활과 대학교육의 질 영역으로 나누어 총 12문항으로 구성하였다. 응답자들은 Likert 5점 척도로 “1=그렇지 않다”에서 “5=매우 그렇다”로 응답한다. 12개의 항목을 모두 합친 평균값이 대학생활만족도의 값으로 활용 되었고, 점수가 높을수록 대학생활 만족도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .61$ 이었다.

또한 일상생활에서 몰입을 어느 정도 경험하는지 알아보기 위하여 Csikszentmihalyi의 ‘몰입의 기술’과 ‘몰

입의 즐거움' 을 참고하여 10문항을 만들었다[23, 24]. 검사의 문항은 피험자들이 각각의 문항에서 자기 자신을 잘 나타내도록 Likert 7점 척도로 점수로 '1점=그렇지 않다'에서 "매우 그렇다=7점" 로 응답한다. 3, 7, 8번 문항은 역채점하여 점수를 산출하였다. 본 연구에서 나타난 척도의 전체 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .62$ 이었다.

2.3 조사설계 및 분석방법

본 연구의 분석을 위해서 2016년 12월 1일부터 2016년 12월 15일까지 조사를 실시하였다. 설문 응답자는 대학생들로 총 360부의 설문지가 배포되었으며 이중 무성의하거나 결측치가 있는 자료를 배제한 후 총 353부의 자료를 추출하여 분석에 사용하였다. 본 연구의 결과를 도출하기 위해 먼저 기술통계량 및 변인 간 상관계수를 산출하여 연구 변인들의 일반적인 특징을 검토하였다.

우선 스트레스, 몰입(1단계), 스트레스×몰입(2단계)를 독립변인으로 투입하고 삶의 만족도, 대학생활만족도를 종속변인으로 하는 위계적 회귀분석을 수행하였다. 변인 투입에서 스트레스×몰입의 상호작용항의 다중공성성을 피하기 위하여 스트레스, 몰입의 원점수는 모두 편차점수로 변환하였다. 회귀분석 결과, 조절효과가 유의미한 경우에는 조절효과의 양상을 구체적으로 살펴보기 위하여 Frazier, Tix와 Barron[25]가 제안한 방법에 따라 조절변인(몰입)의 평균±1 표준편차 값을 기준으로 상위·하위집단을 구분하고 단순회귀식을 산출하여 회귀계수(b)의 유의미성을 검증하였다. 또한 투입변인인 스트레스 상위 및 하위집단 각각에서 조절변인의 수준에 따른 두 집단 간 종속변수의 평균점수를 비교하였다.

3. 분석결과

3.1 대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도, 몰입 간의 관계

대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도 그리고 몰입간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다(Table 1). 그 결과, 대학생의 스트레스는 몰입, 삶의 만족도 그리고 대학생활만족도와 유의한 부적 상관($r=-.32 \sim -.55, p<.001$)을 보였고, 몰입은 삶의 만족도, 대학생활만족도와 유의한 정적 상관($r=.41 \sim .65, p<.001$)으로 나타났다.

Table 1. Inter-Construct Correlations

Scale	Inter-Construct Correlations			
	1	2	3	4
1. Stress	1.00			
2. Flow	-.43***	1.00		
3. Satisfaction with life	-.55***	.65***	1.00	
4. University life Satisfaction	-.32***	.41***	.50***	1.00
M	2.87	4.29	4.76	3.12
SD	.47	.82	.94	.59

*** $p<.001$

3.2 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도의 관계 및 몰입의 조절효과

[Table 2]는 스트레스와 삶의 만족도의 관계에 있어 몰입의 조절효과를 검증한 결과이다. 단계1에서 삶의 만족도에 미치는 스트레스($\beta=-.339, p<.001$)와 몰입($\beta=-.501, p<.001$)의 주효과는 유의미하였다. 즉 스트레스, 몰입 모두 삶의 만족에 유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 나아가 단계2의 결과를 보면, 스트레스×몰입의 상호작용($\beta=.108, p<.01$) 효과 역시 유의미하게 나타났다. 다시말해 몰입이 스트레스를 완화시켜주는 조절효과가 있는 것으로 나타났다.

또한 스트레스와 대학생활만족도의 관계에 있어 몰입의 조절효과를 검증해보니 단계1에서 대학생활 만족도에 미치는 스트레스($\beta=-.171, p<.01$)와 몰입($\beta=.339, p<.001$)의 주효과는 유의미하였다. 즉 스트레스, 몰입 모두 대학생활만족도에 유의미한 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 그러나 단계2의 결과를 보면, 스트레스×몰입의 상호작용($\beta=-.067, p>.01$) 효과는 유의미하지 않게 나타났다.

스트레스와 몰입의 상호작용이 갖는 의미를 확인하기 위해, 스트레스 점수의 평균에서 -1 표준편차 점수를 저-스트레스, +1 표준편차 점수를 고-스트레스로 한 후, 회귀식을 이용하여 몰입수준에 따른 삶의 만족도, 대학생활만족도 점수를 산출하였다. 결과는 [Fig.1], [Fig.2]에 제시되었다.

스트레스와 몰입의 상호작용효과 양상을 구체적으로 살펴보기 위하여 [Fig.1]은 몰입 수준 집단별로 스트레스와 삶의 만족 점수 간의 관계를 회귀선으로 나타낸 것이다. 단순회귀분석 결과, 몰입 수준이 낮은 집단에서는 스트레스와 삶의 만족도 점수 간의 회귀계수가 유의미하였으나($b=-.287, p<.05$), 몰입 수준이 높은 집단에서는

회귀계수의 크기가 유의미하지 않았다($b=-.029, p>.05$). 즉, 몰입도가 높을 경우, 스트레스가 삶의 만족도 저하에 미치는 부정적인 영향은 최소화될 수 있음을 의미하는 것이다.

Table 2. The relation Between Sreess, Satisfaction with life, University life Satisfaction: modereaction effect of Flow

Model	Independent variable	Independent variable			
		Satisfaction with life		University life Satisfaction	
		β	T	β	T
1	Stress	-.339	8.20***	-.171	3.21**
	Flow	.501	12.10***	.339	6.36***
2	Stress	-.348	8.47***	-.165	3.10**
	Flow	.519	12.52***	.328	6.08***
	Stress× Flow	.108	2.84**	-.067	1.37

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

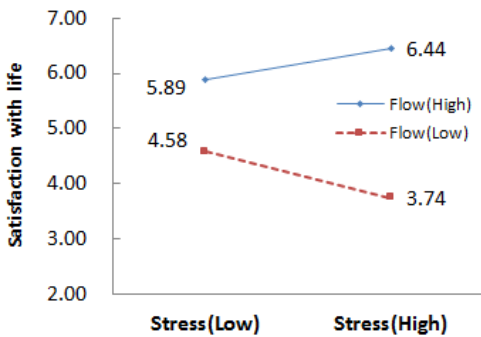


Fig. 1. Stress(High, Low)×Flow(High,Low.): Satisfaction with life

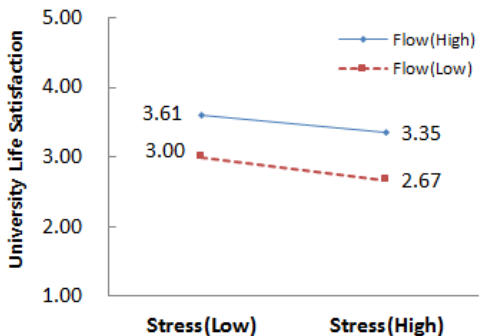


Fig. 2. Stress(High, Low)×Flow(High,Low.): University life Satisfaction

[Fig.2]는 마찬가지로 몰입 수준 집단별로 스트레스와 대학생활만족도 간의 관계를 회귀선으로 나타낸 것이다.

단순회귀분석 결과, 몰입 수준이 높다 하더라도 스트레스 정도는 여전히 대학생활만족도 저하에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($b=-.283, p<.05$) 상호작용효과는 나타나지 않았다.

4. 결론

본 연구에서는 대학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도의 관계에서 몰입의 조절효과가 있는지 검증하고자 하였다.

분석결과 첫째, 대학생의 스트레스는 몰입, 삶의 만족도 그리고 대학생활만족도와 유의한 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 기존 선행 결과[2, 5, 6]와 일치하는 것으로 스트레스를 많이 경험하는 대학생일수록 삶의 만족도가 낮았다. 이 시기에는 진로 및 취업, 대인관계 등 많은 스트레스를 경험한다. 따라서 삶의 만족도를 높이기 위해서는 이러한 스트레스를 잘 다룰 수 있도록 적절한 개입이 필요함을 의미한다. 또한 몰입을 많이 경험할수록 스트레스 수준이 낮아진다는 선행연구[19, 26, 27]와 몰입을 많이 느끼는 경우 일에 대한 스트레스 압박감을 덜 받는 연구[15, 16]와 일치한다.

둘째, 몰입은 삶의 만족도, 대학생활만족도와 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과는 기존선행연구와 일치하는 것으로 몰입을 많이 하는 대학생일수록 삶의 만족도가 높게 나타났다[28, 29]. 또한 대학생활 몰입이 대학생활만족도에 긍정적인 영향을 미친다는 기존연구와도 일치하는 결과이다[30].

셋째, 스트레스와 삶의 만족도의 관계에서 몰입이 유의미한 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 삶의 만족도에서 몰입이 스트레스를 완화시키는 중요한 보호요인일 가능성을 보여준다. 선행연구에 따르면 스트레스가 높을수록 인지적 안녕감은 감소하지만 몰입 점수가 높은 경우 이러한 영향력이 완화됨으로써 평소 몰입을 많이 느끼는 성향이 스트레스에 대한 완충 역할을 할 수 있다는 것으로 본 연구결과와 일치한다[19]. 또한 스트레스 상황을 견디는데 있어서 몰입 경험이 매우 유용하고 심리치료의 주요 목표로 부각될 수 있다는 연구결과와 매우 일치한다[17]. 따라서 이러한 결과는 스트레스로 인해 심리적 고통을 호소하고 삶의 만족도가 낮은 대학생을 위한 교육 및 상담 치료에 기초자료로 사

용될 수 있으며, 몰입에 초점을 둔 상담전략이나 프로그램 개발한다면 스트레스를 낮추고 삶의 만족도를 높일 수 있을 것이다.

넷째, 대학생활만족도에서 몰입이 스트레스를 완화시키는 유의미한 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가설적 설명으로 측정 문항에서 그 이유를 찾아보았다. 즉 조절변인으로 측정했던 몰입과 종속변인으로 측정했던 대학생활만족도 간의 문항성격의 차이에 따른 결과이다. 예컨대 몰입은 일상생활에서의 즐거움을 어느 정도 경험하는지에 대한 느낌이나 정서를 평가하도록 했고, 본 연구에서 대학생활만족도를 측정할 때는 전반적인 대학생활(대학생활 중 고민거리, 전공에 대한 만족도 등), 대학교육의 질(교양과목, 전공과목, 취업특강 강좌에 대한 만족도 등)을 묻는 문항으로 정서적 측면보다는 현상적 측면을 측정했을 가능성이 크다. 이러한 측정에서의 차이가 대학생활만족도에서 몰입의 조절효과를 유의하지 않게 이끌었을 것으로 사료된다. 따라서 향후 연구에서는 몰입을 묻는 문항을 대학생활만족도와 관련해서 좀 더 직접적인 문항으로 재검증할 필요가 있을 것으로 판단된다.

선행연구에서 스트레스와 인지적 안녕감 간의 관계에서 몰입의 영향력을 검증한 결과와 마찬가지로 본 연구에서는 학생의 스트레스와 삶의 만족도, 대학생활만족도의 관계에서 몰입의 효과를 살펴봄으로써 몰입의 적용 가능성을 확장시켜주었다는데 의의가 있다. 대학생이 겪는 생활스트레스 요인은 사실상 통제가 어렵거나 조절하기 어려운 경우가 많다. 따라서 생활 장면에서 일어나는 스트레스를 적극적으로 통제하기는 어려우나 몰입의 성향은 향상시킬 수 있는 처치 변인일 수 있으므로 향후 상담장면, 교육장면에서 몰입을 향상시킴으로써 스트레스 상황에서도 삶의 만족도와 대학생활만족도가 저하되지 않을 수 있도록 도움을 줄 수 있다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구에 관한 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구대상 및 표본을 한 대학의 1, 2, 3학년 학생들로 한정하고 있어 이를 일반화하는데 있어 한계가 있다. 둘째, 스트레스를 완화시키는 다양한 조절변수들을 고려하지 못하였다는 점이다. 향후 연구에서는 자기효능감, 낙관성, 정서상태 등 스트레스에 영향을 미치는 다양한 변수에 대한 체계적인 연구와 분석이 필요하며, 각 요인들 간의 인과관계에 대한 분석도 필요할 것으로 보인다.

References

- [1] The Korea National Statistical Office(KNSO), "Korean social trends 2013", Statistics Research Institute, 2013.
- [2] J. S. Park, "Mediating Effect of Acceptance in Relationship between University Life Stress and Satisfaction with Life", *Journal of Stress Research*, vol. 23, no. 1, pp. 1-8, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.1.1>
- [3] Lazarus RS, "Toward Better Research on Stress and Coping", *The American psychologist*, vol. 55, no. 6, pp. 665-673, 2000.
- [4] J. Y. Lee, "MBTI personality type, self-efficacy and ways of coping in nursing students", *Korean J. Stress Res.* vol. 18, no. 3, pp. 219-227, 2010.
- [5] N. S. Kim, Y. S. Lim, "The verification of intervening effect of youth activity on the relationship between stress and life satisfaction of adolescents", *Korean J. Youth Studies*. vol. 19, no. 8, pp. 219-240, 2012.
- [6] J. H. Kim, "Mediating effects of self-control and health promotion lifestyle on the relationship between college student's stress and college life adjustment", Master's Dissertation, Ewha Womans University, 2012.
- [7] K. S. Lee, Y. R. Jung, E. H. Ha. "The effect of stress management program on patient with psychotic disorder", *J. Korean. Clin. Nur. Res.*, vol. 8, no. 1, pp. 37-57, 2001.
- [8] K. S. Han, "Perceived stress, mood state, and symptoms of stress of the patient with chronic illness", *J. Korean Acad Nurs.* vol. 33, no. 1, pp. 87-94. 2003.
- [9] Keinan G, Ben-Zur H, Zilka M et al. "Anger in or out, which is healthier?: An attempt to reconcile inconsistent findings", *Psychology and Health* 7, pp. 83-98, 1992.
DOI: <https://doi.org/10.1080/08870449208520012>
- [10] A. J. Wells, "Self-esteem and optimal experience", In: Csikszentmihalyi M, Csikszentmihalyi IS. (Eds.) *Optimal experience: psychological Studies of flow in consciousness*. pp. 327-341, Cambridge University Press, New York, 1988.
DOI: <https://doi.org/10.1017/CBO9780511621956.020>
- [11] Bryce J, Haworth J, "Wellbeing and flow in sample of male and female office workers", *Leisure* 21, pp. 249-263, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1080/0261436021000030687>
- [13] Jackson SA, Marsh HW, "Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale", *J. Sport Exerc. Psychol.* 18, pp. 17-35, 1996.
DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.17>
- [14] Csikszentmihalyi M, "Flow: The psychology of optimal experience", Harper & Row, New York, 1990.
- [15] Csikszentmihalyi M, "Beyond boredom and anxiety", San Francisco, Jossey-Bass. 1975.
- [16] Abuhamdeh S, "The autotelic personality: An exploratory investigation", Unpublished manuscript, University of Chicago, 2000.
- [17] Y. D. You, "The effect of flow experience on the mental health at a testing situation". *Kor. J. Psychol. Health* 9, pp. 219-242, 2004.

- [18] S. Y. Kim, "The Moderating Effects of Self-Concept and Religion on the Relationship between Daily Stress and School-Life Satisfaction for College Students", *Journal of Yeolin Education*, vol. 21, no. 1, 2013.
- [19] H. J. Ko, M. G. Lee, "The Effects of Flow on Stress and Well-being in Korean College Students: The Moderating Effect of Flow and the Mediating Effect of Coping Strategies", *Journal of Stress Research*, vol. 21, no. 4, pp. 283-292, 2013.
- [20] Cohen S, Williamson GM, "Perceived stress in a probability sample of the United States", *The social psychology of health. J. Appl. Soc. Psychol.* pp. 31-67, 1988.
- [21] H. J. Park, I. S. Jang, "Stress, depression, coping styles and satisfaction of clinical practice in nursing students", *J. Korean Acad. Soc. Nurs. Edu.* 16, pp. 14-23. 2010. DOI: <https://doi.org/10.4040/jkan.2010.40.1.14>
- [22] E. K. Suh, J. S. Koo, "A Concise Measure of Subjective Well-Being(COMOSWB): Scale Development and Validation", *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 25, no. 1, pp. 96-114, 2011.
- [23] Csikszentmihalyi M, "Flow: The psychology of optimal experience", Harper & Row, New York, 1990.
- [24] Csikszentmihalyi M, "Beyond boredom and anxiety", San Francisco, Jossey-Bass, 1975.
- [25] Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E., "Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research", *Journal of Counseling Psychology*, 51, pp. 115-134, 2004. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.1.115>
- [26] Collins AL, Sarkisian N, Winner E, "Flow and happiness in later life: an investigation into the role of daily and weekly flow experience". *J. Happiness Studies* 10, pp. 703-719, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9116-3>
- [27] Asakawa K, Flow experience, culture, and well-being: how do autotelic japanese college students feel, behave, and think in their daily lives?, *J. Happiness Studies* 11, pp. 205-223, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- [28] S. J. Park, "Effects of Leisure Activities of Vocational Girls' High School Students on Satisfaction with Their Life", Master's Dissertation, Chosun University, 2004.
- [29] M. J. Ji, "The Relationship of Among Participation Motive, the flow Experience, Leisure Satisfaction and Life Satisfaction on Leisure Activity of University Athletic Student", *Journal of coaching development*, vol. 9, no. 2, pp. 381-390, 2007.
- [30] E. Y. Choi, "The Effects of Practical Dance Course Satisfaction of University Female Student on the University of Life Satisfaction and Involvement", *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, vol. 25, no. 3, pp. 193-204, 2011.

백 유 미(Yu-Mi, Baek)

[정회원]



- 2011년 9월 ~ 현재 : 중부대학교 원격대학원 교육상담심리학과 재직중
- 2014년 3월 ~ 현재 : 한국코칭능력개발원 이사
- 2014년 8월 ~ 현재 : 한국청소년상담학회 이사
- 2016년 3월 ~ 현재 : 세종시 양성평등위원

<관심분야>

집단상담, 가족상담, 성상담