

취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이
취업 스트레스에 미치는 영향백선주¹ · 박주희²¹연세대학교 아동·가족학과 학생, ²연세대학교 아동·가족학과 교수Effect of Social Comparison Orientation and Stress Coping Styles on Job-Seeking Stress
of University Students Preparing for EmploymentSun Joo Baek¹ · Ju Hee Park²¹Department of Child & Family Studies, Yonsei University, Student; ²Department of Child & Family Studies, Yonsei University, Professor

Abstract

This study examined the effects of social comparison orientation and stress coping styles on job-seeking stress experienced by university students. The participants of this study were 324 junior and senior students (151 males and 173 females) from six universities located in Seoul who were preparing for employment. They were asked to respond to a written questionnaire to measure research variables for the Job-Seeking Stress Scale, the Social Comparison Orientation Scale, and the Ways of Coping Checklist. The data were analyzed by means of descriptive statistics and a hierarchical multiple regression. The major findings of this study were as follows. First, social comparison orientation had a positive effect on job-seeking stress of university students, revealing that students with a high level of social comparison orientation were more likely to experience job-seeking stress. Second, both emotion-alleviation coping style and wishful thinking coping style increased level of job-seeking stress. In addition, problem-focused coping style had a negative influence on job-seeking stress, whereas social support seeking coping style had no significant effect on it. The results suggested that it would be possible to reduce job-seeking stress of university students by changing either social comparison or stress coping style.

Keywords

university students, job-seeking stress, social comparison orientation, stress coping style

Received: September 27, 2018

Revised: April 22, 2019

Accepted: April 23, 2019

This article is part of Ju Hee Park master's thesis (Yonsei University) submitted in 2018. It was presented as a Poster Session at the 71th Conference of the Korean Home Economics Association in 2018.

Corresponding Author:

Ju Hee Park

Department of Child & Family Studies,
Yonsei University, 50 Yonsei-ro,
Seodaemun-gu, Seoul, Korea
Tel: +82-2-2123-3147
Fax: +82-2-2123-8661
E-mail: juheepark@yonsei.ac.kr

서론

최근 우리나라의 청년 실업률은 2015년(9.2%), 2016년(9.8%)에 이어 2017년(9.9%)로 2000년 이후 최고치를 기록하고 있다(National Statistical Office, 2018). 뿐만 아니라 청년 비경제활동인구인 NEET(Not in Employment, Education or Training)의 비율도 18.5%로 OECD(Organization for Economic Cooperation and Development) 국가 평균인 15.5% 보다 높아 우리나라의 청년 실업 문제가 다른 국가들과 비교해 볼 때에도 심각한 수준임을 알 수 있다. 특히 주목할 부분은 대다수의 국가들은 중·고교 졸업자의 NEET 비율이 높은 반면 우리나라는 대학 졸업자의 NEET 비율이 24.4%로 OECD 국가 평균인 12.9%보다 현저히 높은 비율을 차지하고 있다는 점이다(OECD, 2015). 이는 우리 사회에서 대학 졸업자의 구직문제가 얼마나 심각한지를 보여주는 것이며 노동시장에서 대학 졸업이라는 조건이 더 이상 유용하지 않을 수 있음을 시사하는 것이기도 하다. 이와 같은 구직난 속에서 우리나라 대학생들은 스펙 쌓기와 같은 추가적 취업준비활동을 하며

‘88만원 세대’, ‘삼포 세대’와 같은 신조어의 주인공이 되는 등 심각한 어려움을 경험하고 있다. 실제로 구직 취업포탈 잡코리아와 아르바이트 포탈 알바몬에서 대학생 729명을 대상으로 조사한 결과 82.9%의 대학생이 ‘취업 스트레스를 받고 있다’라고 답한 것으로 나타나 취업 준비가 대학생들에게 심각한 스트레스 요인이 되고 있음을 알 수 있다(Huh, 2017).

초기 성인기에 속해 있는 대학생들에게는 일자리를 구하는 것 외에도 친밀성 탐색, 포레 몰입, 시민의식, 배우자 선택 등의 중요한 발달과업들이 있지만, 현재 우리나라의 대학생들은 취업 문제로 인해 이를 숙고 할 수 있는 심리적 여유가 없어 다양한 발달과업 추구에도 어려움을 겪고 있는 실정이다(Schulenberg, Bryant, & O’malley, 2004; Shiner & Masten, 2002). 또한 취업 준비 과정에서 높은 스트레스를 경험하는 대학생들은 주관적 안녕감이나 행복감이 감소하고 불안과 우울과 같은 정서 문제를 일으키며 알고올, 약물남용 문제의 발생과 자살사고 경향 및 자살 위험성이 증가하는 등 다양한 심리적 부적응이 야기된다고 보고되고 있다. 뿐만 아니라 취업 스트레스는 섭식과 수면의 변화와 같은 신체적 반응의 변화를 가져와 개인의 일상적 생활을 방해하는 요소가 되기도 하기 때문에(Atkinson et al., 2003; Ibrahim et al, 2013; Kim & Chae, 2014; Krueger & Mueller, 2011) 스트레스로 인해 발생하는 문제를 예방하고 해결하기 위한 다양한 차원의 개입이 요구된다. 선행 연구에서 스트레스를 보는 관점은 크게 세 가지로 나뉘는데 첫째, 스트레스를 자극으로 보는 관점, 둘째, 스트레스를 외부자극에 대한 반응으로 보는 관점, 셋째로 스트레스를 자극과 반응의 상호작용으로 이해하는 관점이 있다(Kim, 1987; Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 이중 세 번째 관점에 기반을 두어 취업 준비 과정에서 발생하는 자극과 이로 인한 반응을 포함하고자하며, 노동시장의 제약, 직업 정보 부족, 목표 직종과 전공의 불일치, 취업 준비에 대한 부담감과 관련한 내적 혹은 외적 요구로 인해 유발되는 심리적·신체적 반응을 취업 스트레스로 정의하고자 한다.

사실 대학생들이 다양한 발달과업에 집중 할 수 있도록 취업 스트레스를 경감시켜 줄 수 있는 가장 직접적인 방법은 고용시장이나 채용경향이 개선되는 것이나 이는 취업률과 채용조건과 같은 사회 경제적 조건이 크게 좌우하는 것으로 개인 스스로가 결정할 수 있는 요인이 아니다. 그러나 대학생들이 동일한 사회적 상황을 경험하고 있음에도 취업 스트레스를 느끼는 수준은 서로 다른 것으로 나타나 이에 영향을 주는 요인을 밝히게 된다면, 취업 스트레스 완화를 위한 위한 계획을 하는 데 큰 도움이 될 것으로 보인다. 대학생의 취업스트레스는 다양한 요인의 영향을 받는데,

선행 연구 결과들은 그 중에서도 타인과의 비교 관련 요인이 대학생의 취업 스트레스를 예측하는 중요한 요인으로 작용함을 시사하고 있다(Park, Kim, & Jung, 2009; Sheeran, Abrams, & Orbell, 1995). 특히 우리나라와 미국 대학생의 타인과의 비교경향에 관해 조사한 결과에 따르면 우리나라 대학생이 타인과의 비교를 통해 상대적 위치를 파악하려는 경향이 더 높으며, 개인주의 문화권에 비해 집단주의 문화권에서 타인과의 비교가 더 많이 일어난다고 나타나 대학생들의 ‘비교’관련 요인에 주목해 볼 필요가 있음을 알 수 있다(Jang, 2009).

이 전의 비교 관련 연구에서는 나보다 더 높은 위치에 있는 사람과의 상향비교가 분노, 열등감 같은 부정적인 정서반응을, 낮은 위치에 있는 사람과의 하향비교가 안도감, 주관적 안녕감과 같은 긍정적인 정서반응 등을 유발한다고 나타났다(Molleman, Pruyn, & Van Kinppenberg, 1986; Wills, 1981). 그러나 후속 연구들에서는 하향 비교를 통해 순간적인 우월감이 생긴다고 하더라도 이를 통해 생성되는 감정은 삶의 만족도를 높일 수 있을 정도로 강력하지 않으며 비교 대상과 동화가 발생하는 경우 자신의 삶까지 부정적으로 인식 하게 될 가능성이 있다고 나타났다. 또한 비교의 방향과 관계없이 빈도가 증가하게 되면 삶에 대한 불만족과 같은 부정적 정서가 높아질 수 있다는 연구도 보고되고 있다(Chae, 2003; Suh et al., 2013; White et al., 2006). 이에 사회비교와 관련하여 최근 논의되고 있는 관점은 의견, 능력 등의 측면에서 타인과 비교를 자주하는 개인의 성향에 초점을 둔 관점이다. 해당 관점에서는 사회비교경향성이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 타인이 존재 시 빠르고 자동적인 비교를 하며, 이를 통해 자신의 의견과 능력을 평가한다고 본다(Gibbons & Buunk, 1999). 선행 연구에 따르면 사회비교경향성이 높은 사람들은 분노와 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높았으며, 부정적 평가에 민감해지는 등 정서적인 어려움을 경험하는 것으로 나타난 바 있다(Kim, 2016; Kim & Lee, 2012a; Schneider & Schupp, 2014). 이를 종합해보면 사회비교 경향성은 의견, 능력 등의 측면에서 타인과 자신이 일치하는지 혹은 비슷한지를 알기 위해 비교를 자주 하는 성향으로 정의되며, 스트레스와 우울과 같은 부정적 정서를 예측하는 주요 변인으로 일관성 있게 나타나는 것을 알 수 있다.

국내와 국외의 선행 연구에서 사회비교경향성과 취업 스트레스 간의 직접적인 영향을 살펴본 연구는 없었으나 사회비교경향성이 진로목표불일치, 진로 미결정 등에 미치는 영향이 보고되고 있어 취업스트레스를 예측하는 중요 요인이 될 가능성을 뒷받침하고 있다(Kim & Lee, 2012a; Yoo & Lee, 2016). 또한 사회비교경향성과 취업스트레스와의 관련성을 시사하는 보다 직접적인

근거로서 실업자들이 고용자 그리고 다른 실업자들과 자신을 비교함에 따라 자기존중감의 손상을 경험하는 것으로 나타나, 실업 상태에서 타인과의 비교를 통해 정서적 어려움이 발생하는 것을 보여준 바 있다(Sheeran, Abrams, & Orbell, 1995). 그러나 관련 선행연구들은 구직 과정에서 겪게 되는 어려움보다는 전반적인 진로 결정 과정에서 겪는 부적응적 측면에 초점을 두고 있다. 뿐만 아니라 직장 내 근무 경험에 있으나 현재 실업 상태인 실업자를 대상으로 하여 첫 직장을 구하는 취업 준비생들의 취업 스트레스와 사회비교경향성 간의 관계를 파악하였다는 점에서 제한적이라 할 수 있다. 그러나 학교에서 직장으로 과업이 전환되는 대학생 시기는 새로운 상황을 맞이하며 타인과의 비교를 통해 불확실성을 감소시키고자 할 가능성이 높아지는 시기이다(Arigo & Cavanaugh, 2016; Gibbons & Buunk, 1999). 따라서 과업의 전환기에 있는 대학생들을 대상으로 타인과의 비교가 취업 준비 과정에서의 스트레스에 실제로 어떠한 영향을 미치는지 검증해 볼 필요가 있다.

한편, 대학생의 취업 스트레스는 취업을 준비하는 상황에서 나타나는 비교와 관련된 특성 뿐 아니라 스트레스에 어떻게 대처하는지도 밀접한 관련을 갖고 있는 것으로 보고되고 있다. 이는 부정적인 사건 자체를 바꾸기는 쉽지 않지만 이 사건들에서 파생되는 스트레스에 대한 대처는 개인의 노력으로 가능한 부분이며, 대처가 개인의 심리적·신체적 안녕에 중요한 역할을 하기 때문이다(Dardas & Ahmad, 2015; Kim, 2014; Thomas & Savoy, 2014). 즉 스트레스 대처방식은 스트레스 상황에서 개인에게 부담이 되거나 자신이 소유한 자원을 넘어섰다고 평가되는 내적 혹은 외적 요구를 다루기 위한 인지적, 행동적 시도로서 취업 스트레스 수준을 증가시키거나 감소시킬 수 있다.

스트레스 대처방식을 구분하는 방법은 연구자마다 다소 차이가 있으나 일반적으로 스트레스를 유발요인을 파악하여 이를 다스리거나 변화시키려는 문제집중적 대처방식, 사회적 지지추구 대처방식과 스트레스 자극으로 유발된 부정적 정서반응을 조절하려는 정서완화적 사고 대처방식, 소망적 사고 대처방식으로 구분해왔다(Kim, 1987; Lazarus & Folkman, 1984). 또한 스트레스 대처방식과 취업 스트레스의 관계를 검증한 연구들에 따르면 정서중심적 대처방식을 많이 사용 할수록 취업 스트레스가 높은 경향이 있음이 공통적으로 나타나고 있다(Kim, 2014; Yoo & Shin, 2013). 그러나 사회적 지지추구, 문제집중적 대처방식을 사용 할수록 취업 스트레스가 낮은 경향이 있다는 결과와 유의한 영향이 없었다는 결과가 상이하게 나타나 각 연구별로 차이가 있음이 보고되고 있다(Jung, 2017; Kim, 2014; Yoo & Shin,

2013). 이 같은 결과는 연구 대상의 특성과 관련이 있는데, 취업 스트레스에 미치는 영향을 살펴 본 선행 연구들에서는 1~4학년을 대상으로 표집을 진행하여 취업을 준비를 하는 대학생의 취업 스트레스가 적절히 반영되지 않았을 가능성이 있다. 따라서 일반적으로 취업 준비를 시작하는 시기인 3, 4학년 학생 중 실제로 취업 준비를 시작하여 구직 활동을 앞두고 있는 학생을 연구 대상으로 한정하여 대학생들이 취업 준비 과정에서 느끼는 스트레스를 보다 명확히 규명해 보아야 할 것이다.

이상의 필요성에 근거하여 본 연구는 취업 준비를 시작한 3, 4학년 대학생들을 대상으로 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 한다. 이때 취업 준비는 자신이 목표로 한 직종과 영역에서 자신의 취업 가능성을 증진시키기 위한 조건을 갖추려는 노력으로서 자격증 취득, 인턴십과 현장실습, 취업관련 행사 참여 등을 포함한다. 본 연구의 결과는 대학생의 취업 스트레스를 예방하고 감소시키기 위한 다양한 프로그램 개발이나 상담적 개입에 있어 구체적인 실천적 방안을 마련하는 데 활용될 수 있을 것이다. 이상의 연구 목적을 위해 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 취업준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처 방식, 취업 스트레스의 일반적 경향은 어떠한가?
 연구문제 2. 취업준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처 방식은 취업 스트레스에 어떠한 영향을 미치는가?

연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 서울 지역에 위치한 6개 대학의 3, 4학년 대학생 324명으로 남학생 151명(46.6%)과 여학생 173명(53.4%)이었다. 연구 대상의 학년은 3학년이 93명(28.7%), 4학년이 231명(71.3%)으로 4학년 학생의 비율이 높았다. 전공별 분포는 인문사회계열이 216명(66.7%)으로 가장 높은 비율을 차지하고 있었고 이공계열이 91명(28.1%)의 비율로 뒤를 이었다. 본인이 주관적으로 보고한 가정의 경제수준은 중 이상이라고 보고한 인원이 255명(78.7%)으로 다수를 차지하였으며, 중하 이하가 69명(21.3%)으로 나타났다. 본인이 지각하는 성적 수준을 중이라고 보고한 인원이 174명(53.7%)으로 가장 높은 비율을 차지하고 있었으며, 중상 이상이 96명(29.6%), 중하 이하가 54명(16.6%)이었다. 취득한 자격증의 개수를 1개 이상이라고 응답한 비율은 280명(86.4%)으로 나타나 대다수의 학생이 자격증 혹은 자격점수를 1

개 이상 보유하고 있는 것으로 나타났다.

2. 측정도구

1) 취업스트레스

대학생의 취업 스트레스를 측정하기 위해 Kim (2010)이 개발한 취업 스트레스 질문지를 사용하였다. 이 척도는 취업과 관련된 문제로 인하여 경험하는 부담감, 취업 관련 정보의 부족, 목표로 하는 직종과 전공의 불일치 등으로 인한 심리적·신체적 반응을 측정하기 위해 개발된 것이다. 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 전체 문항 중 2개의 문항(5, 12)은 역채점하도록 되어 있고, '취업을 위한 준비가 많아서 힘이 든다', '취업에 대한 걱정 때문에 집중이 잘 안 된다' 등이 문항의 예이다. 가능한 총점의 범위는 20점~100점이며, 점수가 높을수록 취업스트레스를 많이 경험함을 의미한다. 본 연구에서 산출한 전체 20개 문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach's α 는 .91이었다.

2) 사회비교경향성

대학생의 사회비교경향성을 측정하기 위해 Chae (2003)가 번안하고 타당화한 Gibbons & Bunnk (1999)의 사회비교경향성 척도를 일부 수정·보완하여 측정하였다. 이 척도는 능력과 관련된 6개의 문항과 의견과 관련된 5개의 문항으로 총 11개의 문항으로 구성되어 있다. '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '항상 그렇다(5점)'까지 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, 전체 문항 중 2개의 문항(5, 11)은 역채점하게 되어 있다. 문항의 예는 '내가 어떤 일을 잘 했는지 알고자 할 때 다른 사람들이 한 것과 내가 한 것을 비교 한다', '나는 나와 비슷한 문제를 겪는 사람들이 어떤 생각을 가지고 있는지 의견을 알고자한다' 등을 포함한다. 가능한 총점의 범위는 11점~55점까지로 점수가 높을수록 타인과 자신의 의견, 능력 등을 비교하는 경향이 높음을 의미한다. 본 연구에서 산출한 전체 11개 문항에 대한 내적 합치도 계수 Cronbach's α 는 .82였다.

3) 스트레스 대처방식

대학생의 스트레스 대처방식을 측정하기 위해 Kim (1987)이 번안하고 수정한 Lazarus & Folkman (1984)의 척도를 일부 보완한 Shin과 Park (2015)의 척도를 사용하였다. 이 척도의 하위 영역에는 문제집중적 대처방식, 사회적 지지추구 대처방식, 정서완화적 사고 대처방식, 소망적 사고 대처방식이 있다. 문제집중

적 대처방식은 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인, 환경과 관련된 문제를 직면하고 문제 상황을 변화시키려는 노력을 말하며, '일이 잘되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시켰다' 등이 문항의 예이다. 사회적 지지추구 대처방식은 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위해 주변인들의 도움을 요청하는 대처방식으로 문항의 예로는 '문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 하였다'가 있다. 정서완화적 사고 대처방식은 스트레스로부터 유발되는 감정 상태를 통제하려는 노력으로 '그 일을 잊기 위하여 다른 일이나 활동을 하였다' 등이 문항의 예이며, 소망적 사고 대처방식은 스트레스 상황과 사건으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 상상하는 대처방식으로 '일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 하였다' 등이 문항의 예이다.

이 척도는 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 척도로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 해당 대처방식의 의존도가 높다는 것을 의미한다. 문제집중적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화적 사고대처, 소망적 사고 대처방식을 측정하는 문항은 각각 21개, 6개, 23개, 12개의 문항이 있으며, 총 62개의 문항으로 구성되어 있다.

가능한 총점의 범위는 문제집중적 대처방식 21점~84점, 사회적 지지추구 대처방식 6점~24점, 정서완화적 사고 대처방식 23점~92점, 소망적 사고 대처방식 12점~48점이다. 본 연구에서 산출한 스트레스 대처방식 척도의 각 하위요인별 내적 합치도 계수 Cronbach's α 는 문제집중적 대처방식 .79, 사회적 지지추구 대처방식 .70, 정서완화적 사고 대처방식 .71, 소망적 사고 대처방식 .64였다.

3. 조사절차

본 연구의 자료 수집은 서울 소재 여섯 개 대학의 취업정보센터, 채용설명회, 학생라운지와 '취업과 성공', '취업역량개발' 등의 취업 관련 강의에서 이루어졌다. 대학생들의 취업 스트레스를 보다 정확히 측정하기 위해 취업 준비를 시작하였다고 응답한 3, 4학년 대학생에게 질문지가 배부되었다. 또한 대학원 진학 혹은 입사 예정으로 진로가 정해진 대학생은 표집 과정에서 제외하였다.

총 405부를 배부하고 370부를 회수하여 회수율은 91.4%였으며, 이 중 취업 준비를 시작하지 않았다고 응답하거나 취업 준비 기간을 0으로 응답한 29부의 질문지, 최소 1개 이상의 척도에 응답하지 않거나 모든 문항을 동일한 값으로 평정하는 등 불성실한 응답으로 자료 분석이 불가능하다고 판단한 17부의 질문지를 제외한 후 총 324부의 자료를 최종분석에 사용하였다.

Table 1. Score Range and Means of Research Variables (N=324)

Variables		Possible score range	M (SD)	Mean of item score
Job-seeking stress		20-100	58.44 (14.01)	2.92 (0.70)
Social comparison orientation		11-55	40.07 (6.44)	3.64 (0.59)
Stress coping styles	Problem-focused coping	21-84	57.82 (5.92)	2.75 (0.28)
	Social support seeking coping	6-24	16.27 (2.82)	2.71 (0.47)
	Emotion-alleviation coping	23-92	55.35 (6.79)	2.41 (0.30)
	Wishful thinking coping	12-48	34.02 (3.97)	2.83 (0.33)

4. 자료분석

수집된 자료는 IBM SPSS ver. 24.0 (IBM Co., Armonk, NY, USA)을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 취업 준비를 하는 대학생의 취업 스트레스, 사회비교경향성, 스트레스 대처방식의 일반적 경향을 알아보기 위해 각 측정 변인 별로 평균과 표준편차를 산출하였으며 Pearson의 적률상관계수를 산출하고 분산팽창요인(VIF)을 통해 다중공선성을 파악하였다. 둘째, 취업 준비를 하는 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 성, 학년, 전공계열, 경제적 수준, 성적 수준, 자격증과 자격점수의 개수를 통제한 후 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

연구결과

1. 측정 변인들의 일반적 경향

본 연구에서 측정한 변인은 취업을 준비 중인 대학생의 취업 스트레스, 사회비교경향성, 스트레스 대처방식이었으며, 각 변인의 일반적 경향을 알아보기 위해 산출한 기술통계 값은 Table 1에 제시된 바와 같다.

먼저 대학생의 취업 스트레스 총점의 평균은 58.44점으로 나

타났다. 이를 5점 평정척도의 문항 평균 점수로 환산하면 2.92점으로 5점 평정척도에서 중간 값인 3점의 ‘보통이다’와 유사한 수준으로 본 연구에 참여한 대학생의 취업 스트레스 수준은 보통정도에 해당하는 것을 알 수 있다. 다음으로 사회비교경향성의 총점의 평균은 40.07점으로 나타났다. 이를 5점 척도의 문항 평균 점수로 환산하면 3.64점으로 3점의 ‘보통이다’와 4점의 ‘약간 그렇다’ 사이에 해당되는 점수이며 연구 대상 대학생의 사회비교경향성 수준이 다소 높은 편임을 보여준다. 마지막으로 스트레스 대처방식은 문제집중적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화적 사고대처, 소망적 사고대처의 평균이 각각 57.82점, 16.27점, 55.35점, 34.02점이었으며, 이를 4점 척도의 문항 평균 점수로 환산할 경우 문제집중적 대처가 2.75점, 사회적 지지추구 대처가 2.71점, 정서완화적 사고대처가 2.41점, 소망적 사고대처가 2.83점이었다. 즉 각 대처방식별 문항 평균 점수는 척도의 중간 점수인 2.5점을 상회하여, 특정 대처방식을 집중적으로 사용한다기보다는 각 유형을 고르게 보이고 있는 편임을 나타냈다.

2. 취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향

취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향을 검증하기 위한 회귀분석을 실시

Table 2. Correlation Coefficients among Variables (N=324)

	1	2	3-1	3-2	3-3	3-4
1. Job-seeking stress	-					
2. Social comparison orientation	.21**	-				
3. Stress coping styles						
3-1. Problem-focused coping	-.15**	-.02	-			
3-2. Social support seeking coping	.08	.23**	.38**	-		
3-3. Emotion-alleviation coping	.37**	.06	-.07	-.04	-	
3-4. Wishful thinking coping	.22**	.20**	.41**	.24**	.32**	-

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

Table 3. Hierarchical Regression Analysis: Effects of Social Comparison Orientation and Stress Coping Styles on Job-seeking Stress Experienced by University Students Preparing for Employment ($n=324$)

Variable	Step 1 (β)	Step 2 (β)
Gender ^a	.24***	.17**
Grade ^b	.16**	.12*
Major ^c	.08	.06
Family income level ^d	-.13*	-.12*
Academic achievement	-.20***	-.11*
Number of certificates	.01	.06
Social comparison orientation		.11*
Stress coping styles		
Problem-focused coping		-.19**
Social support seeking coping		.06
Emotion-alleviation coping		.26***
Wishful thinking coping		.16**
R^2	.15***	.28***
ΔR^2		.13***
F	8.92***	11.46***

^aDummy variable: female as 1, male as 0

^bDummy variable: 4th grade as 1, 3rd grade as 0

^cDummy variable: Humanities and social studies department, arts and physical education Department as 1, Science and engineering department as 0

^dDummy variable: low of low, high of low as 1, others as 0

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

함에 앞서 측정 변수들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관 계수를 산출하였고, 그 결과는 Table 2에 제시된 바와 같다. 또한 다중공선성 진단을 위해 공차한계(tolerance)와 분산팽창지수를 확인한 결과 공차한계는 0.93~0.99, 분산팽창지수 값은 1.01~1.08로 나타나 각 변인들 간 다중공선성 문제는 심각하지 않은 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 계수는 1.96으로 잔차의 독립성이 충족된 것으로 보고 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

분석 결과, 취업 준비를 하는 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위해 통제 변인인 성, 학년, 전공계열, 경제적 수준, 성적 수준, 자격증과 자격점수의 개수와 함께 사회비교경향성, 스트레스 대처방식을 예측 변인으로 투입한 전체 회귀모형($F=11.46, p < .001$)은 유의한 것으로 나타났으며 그 결과는 Table 3에 제시되어 있다.

1단계에서 투입한 통제변인들은 종속변인의 약 15%를 설명하였으며, 통제변인 중 전공과 자격증 수를 제외한 네 개 변인이 취업스트레스를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 먼저 성

($\beta=.17, p < .01$)은 취업 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 여자 대학생의 취업 스트레스가 남자 대학생보다 높다는 것을 의미한다. 또한 학년($\beta=.12, p < .05$)이 취업 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 졸업을 앞둔 4학년 대학생이 3학년 대학생에 비해 취업 스트레스를 더 많이 느끼는 경향이 있었다. 마지막으로 가족의 경제적 수준($\beta=-.12, p < .05$)을 낮다고 지각할수록, 자신의 성적 수준을($\beta=-.11, p < .05$)을 낮다고 지각할수록 더 많은 취업 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다.

다음 2단계에 투입된 사회비교경향성과 스트레스 대처방식 중 3개 하위 요인인 문제집중적 대처방식, 정서완화적 사고 대처방식, 소망적 사고 대처방식은 모두 취업 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 자신의 의견과 능력을 타인과 비교하는 성향인 사회비교경향성($\beta=.11, p < .05$)이 높을수록 취업 스트레스가 높은 경향이 있었다. 또한 문제집중적 대처방식($\beta=-.19, p < .01$)은 취업 스트레스에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 통해 스트레스를 유발한다고 생각되는 문제를 직면하고 상황을 변화시키려는 노력과 같은 적극적인 대처를 할수록 취업 스트레스가 낮은 경향이 있음을 알 수 있다. 반면에 정서완화적 사고 대처방식($\beta=.26, p < .001$)과 소망적 사고 대처방식($\beta=.16, p < .01$)을 많이 사용 할수록 취업 스트레스가 높은 경향이 있는 것으로 나타났다. 이는 스트레스로부터 유발되는 감정 상태를 통제하려고 노력하거나 스트레스 상황으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 상상하는 등의 대처방식을 사용할수록 취업 스트레스를 높게 경험하는 것을 의미한다. 한편 스트레스 대처방식 중 사회적 지지추구 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향은 유의하지 않았다.

1단계에 투입된 성, 학년, 전공계열, 경제적 수준, 성적 수준, 자격증과 자격점수의 개수 등의 통제변인은 총 변량의 15%를, 2 단계에서 투입된 사회비교경향성과 스트레스 대처방식(문제집중적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화적 사고대처, 소망적 사고대처)은 추가로 13%를 설명하여 회귀방정식에 포함된 변인들은 취업 스트레스 변량의 총 28%를 설명하였다.

논의 및 결론

본 연구에서는 3, 4학년 취업 준비 대학생들을 대상으로 사회비교경향성과 스트레스 대처방식(문제집중적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서완화적 사고대처, 소망적 사고대처)이 취업 스트

레스에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 본 연구를 통해 얻은 주요 결과들을 중심으로 논의하고, 결과에 따른 시사점을 서술하면 다음과 같다.

취업 준비 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향에 관한 결과를 논의하기에 앞서 통제 변인의 영향을 살펴보면 성별, 학년, 경제적 수준, 성적 수준이 취업 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 구체적으로 여자 대학생이 남자 대학생보다 취업 스트레스를 더욱 많이 경험하는 것으로 나타나 선행 연구의 결과를 지지하였다(Choi & Lee, 2013; Yoo & Shin, 2013). 이와 같은 결과는 통계청에서 2018년 발표한 20대 전체 취업률 중 남성이 58%, 여성이 42%를 차지한 것을 볼 때 취업률의 차이와 같은 외적 환경을 비롯하여 여성의 스트레스 민감성이 남성보다 더 높은 생물학적 관점으로도 함께 설명할 수 있다(Sachs, Ni, & Caron, 2014). 뿐만 아니라 학년이 높을수록 취업 스트레스가 많은 것으로 나타나 선행 연구(Choi & Lee, 2013; Park & Lee, 2013)와 일관된 경향을 보여주었다. 이 같은 결과는 취업이라는 과업을 3학년보다 4학년이 보다 직접 체감하기 때문에 발생하는 스트레스 수준의 차이로 해석되며, 4학년을 대상으로 한 실질적인 취업 준비 관련 프로그램과 스트레스 해소를 위한 개입이 필요함을 의미하는 것이기도 하다. 또한 자신의 성적 수준을 낮게 지각할수록 높은 수준의 취업 스트레스를 경험하는 것으로 나타나 학업성취 수준이 취업 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않았던 선행 연구(Yoo & Shin, 2013)와 일관되지 않은 결과를 보였다. 이는 실제 대학에서 받은 학점을 기준으로 개인의 성적 수준을 측정하였던 선행연구와 달리, 본 연구에서는 자신이 지각한 성적 수준을 측정함으로써 발생한 결과의 차이일 수 있다. 따라서 학사경고자나 학점 수준이 낮은 학생뿐만 아니라 자신의 성적에 만족하지 못하고 낮게 지각하는 학생들의 취업 스트레스도 주의 깊게 살펴보아야 할 필요가 있다. 이와 더불어 가족의 경제적 수준이 어려운 집단일수록 취업 스트레스가 높은 경향이 나타나 선행연구와 일치하는 결과를 보였는데(Yoo & Shin, 2013), 해당 결과는 경제적 수준이 낮을수록 취업 준비를 위한 자격시험 응시, 인터넷 강의 시청 등에 발생하는 지출에 대한 부담감에서 기인한 것이라고 볼 수 있다. 따라서 학교 차원에서는 많은 학생들이 취업 준비 과정에서 공통적으로 응시하는 외국어, 컴퓨터 등의 자격시험과 관련된 강좌를 제공하고 책 공동 구매 등의 방법을 모색한다면 저소득 계층의 학생들에게 더 많은 기회를 제공해줄 수 있을 것이다. 또한 국가 차원에서는 저소득 계층의 학생들을 대상으로 국가자격시험 응시로 할 인 혜택을 제공하거나, 지방에서 면접을 보러 오는 경우 교통비의

일부 금액을 지원해주는 등의 제도를 마련하여 구직 과정에서 대학생들의 경제적 부담을 완화할 수 있는 정책을 지속해서 모색해 볼 필요가 있다.

다음으로 본 연구에서 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향을 검증한 결과에 따르면 대학생의 사회비교경향성과 스트레스 대처방식의 하위요인 중 정서완화적 사고 대처방식, 소망적 사고 대처방식이 취업 스트레스에 유의미한 정적 영향을, 문제집중적 대처방식이 취업 스트레스에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

먼저 대학생의 사회비교경향성 수준이 높을수록 취업 스트레스 수준이 높은 경향이 있다는 본 연구의 결과는 개인이 타인과의견, 능력 등의 측면에서 자신의 상대적 위치를 자주 파악하고자 하는 성향을 가질수록 취업 준비 과정에서 느끼는 스트레스가 높다는 것을 의미한다. 사회비교경향성과 취업스트레스 간의 관계를 살펴본 선행 연구가 없어 직접적인 비교는 어려우나, 간접적인 연구로 높은 수준의 사회비교경향성이 자신의 행동에 대한 집중을 방해하고, 자기능력에 대한 의심을 높이며 적응과정에서의 심각한 스트레스를 유발한다고 본 선행 연구의 결과의 그 맥을 같이 한다(Park, 2014). 그리고 이와 같은 결과는 타인과의 비교 과정에서 겪게 되는 여러 가지 부정적 결과들에 기인한 것일 수 있다. 선행 연구에 따르면 높은 수준의 사회비교경향성을 가질수록 높은 자기의심 수준을 갖고 있었으며, 부정적 평가에 대한 두려움을 느끼게 되는 등 다양한 심리적 어려움이 유발되었다(Elliot & Church, 1997; Ha, 2006; Kim & Lee, 2012b). 따라서 사회비교경향성이 높은 대학생들은 취업 준비 과정에서 주변의 친구, 선배와의 비교를 통해 자신의 상태와 미래에 대한 불확실감을 느끼고 열등감, 자신감의 감소 등을 경험하며 취업 스트레스의 수준이 증가하는 것으로 볼 수 있다. 이와 같은 결과를 바탕으로 높은 취업 스트레스를 감소시키기 위한 구체적인 개입 방안을 제시하면 다음과 같다. 우선 상담 현장에서는 대학생들이 취업 준비로 인한 스트레스를 호소할 때 타인과의 비교와 관련한 개인적 성향을 확인하는 것이 필요하며, 잦은 비교로 인해 발생하는 열등감이나 분노 등의 부정적 정서가 있는지 탐색해 볼 필요가 있다. 또한 취업 준비 과정에서 타인과 자신을 빈번하게 비교하는 것은 오히려 자신에 대한 불안과 열등감을 느끼게 하는 원인이 될 수 있음을 인식하도록 돕고, 외부로 향해 있는 초점을 내부로 전환 할 수 있도록 하는 상담적 개입이 필요할 것으로 기대된다.

한편 스트레스 상황과 거리를 두고 부정적인 감정을 없애려고 노력하는 정서완화적 사고 대처방식을 사용할수록 취업 준비 상황에서 겪는 스트레스가 높은 경향이 있어 선행 연구(Kim, 2014;

Yoo & Shin, 2013)의 결과들과 일치하는 것이 확인되었다. 그러나 본 연구에서는 소망적 사고 대처방식을 많이 사용할수록 취업 스트레스가 높은 경향이 있다고 나타났으나, 일부 선행 연구에서는 소망적 사고 대처방식의 사용이 취업 스트레스에 영향을 미치지 않는 것으로 나타나고 있어 본 연구의 결과와 다소 비 일관적임을 알 수 있다(Kim, 2014). 이러한 차이는 연구 대상의 특성에서 기인한 차이일 수 있다. 본 연구에서는 취업 준비를 시작했다고 응답한 4년제의 3, 4학년 대학생을 대상으로 조사하였으나, 선행 연구에서는 취업 준비 여부를 통제하지 않은 2년제 대학생을 대상으로 조사하였다. 따라서 취업 준비를 시작한 본 연구의 대상들은 스트레스 상황으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 상상하는 소망적 대처방식의 사용이 취업 준비 상황에 별 다른 진전을 가져 오지 못하며, 높은 취업 스트레스를 경험한 것으로 보인다. 또한 본 연구에서는 여러 전공의 학생이 혼합된 반면 선행 연구에서는 비서학이라는 단일 전공의 여대생만을 대상으로 하여 성별과 전공이라는 대상 특성의 차이도 존재 할 수 있으므로 소망적 사고 대처방식과 취업 스트레스에 대한 지속적인 검증이 이루어질 필요가 있다. 이와 더불어 본 연구뿐만 아니라 2년제, 4년제 대학생 집단이 갖는 취업 스트레스의 양상의 차이(Han & Lee, 2016)를 볼 때 2년제와 4년제 대학생의 스트레스 대처방식에 따른 취업 스트레스의 차이가 어떠한지도 추후 연구를 통해 밝혀볼 필요가 있다.

본 연구에서 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제집중적 대처를 사용할수록 대학생들이 취업 스트레스를 덜 경험하는 하는 것으로 나타나 일부 선행 연구의 결과(Jung, 2017)를 지지하였다. 즉 취업 준비 과정에서 서류 탈락, 자격증 취득 실패 등과 같은 상황이 발생하였을 때 다음에는 어떻게 해야 할지 곰곰이 생각하거나, 왜 탈락을 했는지에 대해 원인 분석을 하는 등의 대처를 할수록 취업 스트레스 수준이 낮은 것으로 확인되었다. 그러나 문제집중적 대처가 취업 스트레스 감소에 별다른 영향을 주지 않는다고 보고한 연구 결과(Yoo & Shin, 2013)도 있어, 문제집중적 대처방식이 취업 스트레스의 수준을 낮출 수 있는 주요한 요인임을 확인하기 위해 추후 연구를 통해 면밀히 검증할 필요가 있다.

또한 사회적 지지추구 대처방식은 취업스트레스에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이와 같은 연구 결과는 본 연구에서 스트레스 대처 방식을 측정하는 데 사용하였던 문항의 내용과 관련이 있을 것으로 추측된다. 구체적으로 사회적 지지 추구 대처방식을 측정하는 문항의 예는 '내가 느끼고 있는 바를 누군가에게 말하였다', '존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구했다' 등으로 취업 상황과 무관한 일반적 상황에서의 스트레스 대처방식을

측정하도록 되어 있다. 그러나 사회적 지지의 경우에는 스트레스를 경험하는 상황과 직접적인 관련이 있는 지원의 제공이 관건이기 때문에, 사회적 지지추구 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향이 유의하지 않았던 것으로 사료된다. 추후 취업 스트레스에 미치는 사회적 지지추구 대처방식의 영향을 연구함에 있어서는 이와 같은 맥락적 특성을 고려하는 것이 필요할 것으로 보인다.

결론적으로 정서완화적 사고 대처방식과 소망적 사고 대처방식이 취업 스트레스의 수준을 증가시킬 수 있으며, 문제집중적 대처방식이 취업 스트레스의 수준을 낮추게 된다는 본 연구의 결과는 취업 스트레스를 예방하고 조절하기 위해 스트레스 대처방식에 주목할 필요가 있다는 점을 보여준다. 따라서 대학생들이 정서완화적 사고 대처방식과 소망적 사고 대처방식의 사용을 줄이고, 문제집중적 대처방식의 사용을 강화하여 취업 스트레스의 수준을 감소시킬 수 있는 방안을 살펴보면 다음과 같은 방법이 있다.

첫째, 각 대학의 상담소에서는 대학생들을 대상으로 스트레스 관리 프로그램을 제공하여 문제집중적 대처방식의 사용 빈도를 높이고, 정서완화적 대처와 소망적 사고대처의 사용 빈도를 낮출 수 있도록 도울 수 있다. 대학생들을 대상으로 스트레스 관리 프로그램을 실시한 Lee와 Son (2010)의 연구에 따르면 개인의 스트레스를 이해하기 위해 스트레스 일지를 작성하고, 스트레스 상황에서 자신이 주로 사용하고 있는 대처방식을 자각한 후 대안을 생각해보는 시간을 가진 처치 집단의 대학생들이 통제집단 학생들보다 정서적 완화 대처의 사용이 감소하였으며, 문제중심적 대처의 사용이 증가하였다. 이는 스트레스 상황에서 자신이 주로 사용하는 대처방식이 무엇인지를 이해하고 효과적인 스트레스 대처 방식에 관해 학습하는 것이 대학생들의 스트레스 대처방식을 변화시킬 수 있음을 보여준다. 특히 집단 프로그램에서는 구직 정보 찾기, 관심 직종 현직자 인터뷰 해보기 등 취업 스트레스 완화에 효과적인 문제집중적 대처방식을 사용해 보며 집단원들 간의 변화 과정을 살펴볼 수 있어 효과적인 대처방식을 이해하고, 실천해 나가는 데 큰 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 문제가 발생할 때 문제의 원인을 파악하고 이에 맞는 직접적인 대처를 하는 것이 대학생들의 취업 스트레스를 감소시킨다는 결과를 보여주었다. 따라서 대학생들의 취업 스트레스 수준을 감소시키기 위하여 구직과 관련된 어려움을 겪을 때 해당 문제를 해결하기 위한 직접적인 노력을 할 수 있도록 각 대학에서 실질적인 취업 준비 프로그램을 제공하는 것이 하나의 방법이 될 수 있다. 실제로 Kim (2014)의 연구에 따르면 인턴십, 산업현장 견학을 통한 경험 쌓기, 스터디 등의 취업 실천 준비행동을 할수록 취업 스트레스가 낮은 것으로 보고되었으며 이미지 메

이킹과 자기소개서 작성 강의, 모의면접 등으로 진행된 취업 준비 프로그램 참여를 통해서도 대학생들의 취업 스트레스 수준이 감소하는 것으로 나타났다(Jung, Shim, & Lee, 2017). 취업 스트레스는 취업에 성공함과 동시에 많은 수준의 스트레스가 감소될 수 있는 영역이기 때문에 실질적인 준비를 통해 취업 가능성에 가까워지는 문제집중적 대처를 하는 것이 대학생의 취업 스트레스 수준을 낮추는 방법이 될 수 있을 것으로 보인다. 따라서 취업 준비 프로그램을 마련하여 대학생들이 문제집중적 대처를 효과적으로 사용할 수 있는 기회를 많이 제공한다면, 취업 준비 과정에서 겪는 대학생들의 스트레스의 감소에 도움을 줄 것으로 기대된다.

끝으로, 본 연구에 대한 제한점을 밝히면서 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 지역에 소재한 4년제 6개 대학의 일부 대학생을 대상으로 편의 표집 한 것이므로 본 연구 결과를 해석하고 일반화하는 데 있어 주의를 요하며, 추후 연구에서는 전국규모의 대표성을 확보한 표집과 함께 대학소재지, 전공, 가정환경, 대학 성적 등의 다양한 변인들을 포괄한 연구가 필요할 것이다. 또한 본 연구에 포함된 대상의 전공계열 비율이 인문사회계열 66.7%, 이공계열 28.1%로 고르게 포함되지 않았다는 한계점을 갖는다. 즉 국내 취업 시장의 특성상 인문사회계열의 학생보다 공학 계열이 가질 수 있는 취업 기회가 많아 각 전공별 취업 스트레스의 차이가 있음이 보고되고 있어(Cho & Jeon, 2016), 대학생들의 취업 스트레스 수준을 정확하게 반영하지 못했을 가능성이 있다. 추후 연구를 통해서도 각 전공계열의 비율을 반영하여 연구대상을 표집할 필요가 있으며 전공 계열에 따라 취업 스트레스 수준이 다른지를 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 취업 준비 대학생의 개인적 측면에만 초점을 두고 취업 스트레스 관련 연구를 진행하였다. 그러나 취업 관련 스트레스는 사회적 제도와 경제적 상황 등에 따라 복합적으로 좌우될 가능성이 높다. 따라서 후속 연구에서는 보다 거시적인 관점을 포함하여 대학생들이 구직 과정에서 겪는 스트레스에 미치는 요인들에 대해 함께 연구해 볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 충분한 선행 연구 결과가 아직 누적되지 않아 사회비교경향성과 스트레스 대처방식이 취업 스트레스에 미치는 영향을 각각 살펴보는 것에 그쳤다. 그러나 추후 연구가 누적되다 보면 사회비교경향성이나 스트레스 대처방식이 어떻게 취업스트레스에 영향을 미치는지 그 메커니즘을 규명하는 것도 흥미로운 과제가 될 것이다. 위와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구가 지니는 시사점과 의의는 다음과 같다.

첫째, 진로 영역에서 타인과의 비교가 개인의 부정적 정서에 미치는 영향은 선행 연구들을 통해 확인되어 왔으나, 첫 구직 과

정을 경험하는 대학생들의 취업 스트레스에 사회비교경향성이 어떠한 영향을 미치는지는 검증되지 못했다는 제한점이 있었다. 그러나 본 연구에서는 대학생의 사회비교경향성이 취업 스트레스에 미치는 영향을 규명하였다는 점에서 의의를 가지며, 구체적으로 사회비교경향성이 높은 대학생의 취업 스트레스에 더욱 주의를 기울일 필요가 있다는 중요한 시사점을 제공하였다. 둘째, 본 연구에서는 대학생이 사용하는 스트레스 대처방식에 따라 취업 스트레스 수준에 차이가 있음을 검증하였으며, 구체적으로 정서완화적 대처, 소망적 사고대처의 사용을 줄이고 문제집중적 대처의 사용을 높일 수 있는 방안을 마련할 필요가 있음을 발견하였다. 이러한 연구 결과는 대학생들의 취업 스트레스 예방과 감소를 위한 프로그램 개발과 상담적 개입을 마련하는 데 활용될 수 있다는 점에서 실천적 함의를 제공한다.

Declaration of Conflicting Interests

The authors declare no conflict of interest with respect to the authorship or publication of this article.

References

- Arigo, D., & Cavanaugh, J. (2016). Social perceptions predict change in women's mental health and health-related quality of life during the first semester of college. *Journal of Social and Clinical Psychology, 35*(8), 643-663. <https://doi.org/10.1521/jscp.2016.35.8.643>
- Atkinson, J. S., Montoya, I. D., Whittsett, D. D., Bell, D. C., & Nagy, C. W. (2003). The relationship among psychological distress, employment, and drug use over time in a sample of female welfare recipients. *Journal of Community Psychology, 31*(3), 223-234. <https://doi.org/10.1002/jcop.10052>
- Chae, J. H. (2003). *The effect of social comparison frequency on life satisfaction* (Unpublished master's thesis). Seoul University, Seoul, Korea.
- Chae, Y. H. (2003). *The effect of stress, control material, and social comparison tendency on depression* (Unpublished master's thesis). Catholic University, Seoul, Korea.
- Cho, S. H., & Jeon, G. S. (2016). Influencing factors of job-seeking stress among Korean college students in west south area. *The Korean Society of Stress Medicine, 23*(2), 79-89. <https://doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.2.79>
- Choi, S. H., & Lee, H. Y. (2013). Affecting factors in unemployment stress

- among college students: focused on physical symptoms, depression, anxiety and self-esteem. *The Korea Contents Society*, 13(12), 806-816. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.12.808>
- Dardas, L. A., & Ahmad, M. M. (2015). Coping strategies as mediators and moderators between stress and quality of life among parents of children with autistic disorder. *Stress and Health*, 31(1), 5-12. <https://doi.org/10.1002/smi.2513>
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218-232.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129-142. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Ha, J. H. (2006). The relationship between social comparison orientation, irrational beliefs and achievement goals on male and female adolescents. *Korean Journal of Education Psychology*, 20(4), 785-805.
- Han, H. R., & Lee, J. M. (2016). Mediating effects of self-efficacy and career maturity on the relationship of parental attachment and job seeking stress of college students: focus on multi group analysis between university and junior college. *Family and Environment Research*, 54(2), 197-206. <https://doi.org/10.6115/fer.2016.016>
- Huh, J. K. (2017, March 03). College students 82.9% depression in job-seeking stress. *Hankook Ilbo*. Retrieved March 03, 2017, from <http://www.hankookilbo.com/v/eed445cd8a43>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jang, E. Y. (2009). Social comparison and adjustment in two cultures. *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 23(2), 157-169.
- Jung, H. Y., Shim, S. S., & Lee, S. B. (2017). Effect of the convergent mock interview program on the program demand, career attitude maturity, job preparation stress. *Journal of the Korea Convergence Society*, 8(9), 59-65. <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.9.059>
- Jung, J. H. (2017). *An effect that college students' career decision-making self-efficacy and active stress coping strategy has on job-seeking stress* (Unpublished master's thesis). Daegu University, Gyeongsan, Korea.
- Kim, H. S. (2010). *A development of job-seeking stress scale and study of the mediating effects of the early maladaptive schemas on the relationships between job-seeking stress and suicidal ideation* (Unpublished master's thesis). Sungshin University, Seoul, Korea.
- Kim, H. S., & Chae, K. M. (2014). The study of the mediating effects of the early maladaptive schemas on the relationships between job-seeking stress and suicidal ideation. *Korean Journal of Youth Studies*, 27(2), 1-26.
- Kim, J. A. (2014). The effects of career decision-making self-efficacy, job preparation behavior, and stress coping on job-seeking stress of college students majoring in secretarial studies. *Journal of Secretarial Studies*, 23(1), 141-164.
- Kim, J. H. (1987). *Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression* (Unpublished master's thesis). Seoul University, Seoul, Korea.
- Kim, K. M. (2016). The relationship among social comparison orientation, subjective wellbeing and depression: Moderating effects of self control. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(10), 235-257. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.10.23.10.235>
- Kim, N. R., & Lee, K. H. (2012a). The relationship between social comparison orientation and career indecision: Testing the mediating effects of self-esteem and fear of negative evaluation. *The Korean Journal of School Psychology*, 9(2), 175-191.
- Kim, N. R., & Lee, K. H. (2012b). The relationship between intolerance of uncertainty and perceived career barriers: Testing the mediating effects of social comparison orientation and fear of negative evaluation. *The Journal of Vocational Education Research*, 31(4), 111-134.
- Krueger, A. B., & Mueller, A. (2011). Job search, emotional well-being, and job finding in a period of mass unemployment: Evidence from high-frequency longitudinal data. *Brookings Papers on Economic Activity*, 42(1), 1-57. <https://doi.org/10.1353/eca.2011.0001>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In D. I. Mostofsky (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282-325). New York, NY: Springer.
- Lee, Y. J., & Son, C. N. (2010). The effects of stress management program on stress, coping style, emotional eating, and binge eating behavior in college students with symptoms of binge. *Korean Journal of Health Psychology*, 15(3), 409-425. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2010.15.3.003>
- Molleman, E., Pruyn, J., & Van Knippenberg, A. (1986). Social comparison processes among cancer patients. *British Journal of Social Psychology*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1986.tb00695.x>
- Statistics Korea. (2018). Economically Active Population Survey. Retrieved January 10, 2018, from http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/doc.html?fn=synapview365835_3&trs=/assist/synap/preview
- OECD. (2015). *Education at a glance interim report: Update of employment and educational attainment indicators*. Retrieved January 19, 2015, from <http://www.oecd.org/education/eag-interim-report.htm>
- Park, E. H., & Lee, E. T. (2013). The effects of undergraduates' social

- problem solving ability and ego-resilience on jobs seeking stress. *Studies on Korean Youth*, 24(4), 5-30.
- Park, E. S. (2014). *Relationships between socially prescribed perfectionism and social anxiety: The mediating effects of external locus of control, social comparison orientation, and self-doubt* (Unpublished master's thesis). Sogang University, Seoul, Korea.
- Park, M. J., Kim, J. H., & Jung, M. S. (2009). A qualitative study on the stress of university students for preparing employment. *Korea Journal of Counseling*, 10(1), 417-435.
- Sachs, B. D., Ni, J. R., & Caron, M. G. (2014). Sex differences in response to chronic mild stress and congenital serotonin deficiency. *Psychoneuroendocrinology*, 40, 123-129. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.11.008>
- Schneider, S. M., & Schupp, J. (2014). Individual differences in social comparison and its consequences for life satisfaction: introducing a short scale of the Iowa-Netherlands comparison orientation measure. *Social Indicators Research*, 115(2), 767-789. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0227-1>
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140. <https://doi.org/10.1017/S0954579404040167>
- Sheeran, P., Abrams, D., & Orbell, S. (1995). Unemployment, self-esteem, and depression: A social comparison theory approach. *Basic and Applied Social Psychology*, 17(1-2), 65-82. <https://doi.org/10.1080/01973533.1995.9646132>
- Shin, G. E., & Park, J. H. (2015). The severity of behavior problems of children with ASD and their mothers' stress coping styles and the impact upon maternal parenting stress. *Korean Journal of Child Studies*, 36(5), 189-208. <https://doi.org/10.5723/KJCS.2015.36.5.189>
- Shiner, R. L., & Masten, A. S. (2002). Transactional links between personality and adaptation from childhood through adulthood. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 580-588. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00508-1](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00508-1)
- Suh, K. H., Kim, T. M., Son, S., & Kim, H. K. (2013). The roles of self-disclosure and downward social comparison in stresses and mental health/suicidal ideation in the elderly. *The Korean Journal of Health Psychology*, 18(2), 379-402. <https://doi.org/10.17315/kjhp.2013.18.2.008>
- Thomas, E., & Savoy, S. (2014). Relationships between traumatic events, religious coping style, and posttraumatic outcomes. *Traumatology: An International Journal*, 20(2), 84-90. <http://dx.doi.org/10.1037/h0099380>
- White, J. B., Langer, E. J., Yariv, L., & Welch, J. C. (2006). Frequent social comparisons and destructive emotions and behaviors: The dark side of social comparisons. *Journal of Adult Development*, 13(1), 36-44. <https://doi.org/10.1007/s10804-006-9005-0>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>
- Yoo, G. S., & Shin, D. W. (2013). Effects of stress coping styles on academic burnout and employment stress among undergraduate students. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3849-3869.
- Yoo, K. E., & Lee, K. H. (2016). The influence of social comparison orientation on career anxiety: Testing the moderated mediation effect of career goal discrepancy and self-encouragement. *The Korean Journal of School Psychology*, 13(3), 407-429. <https://doi.org/10.16983/kjsp.2016.13.3.407>