

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2023.9.5.125>

JCCT 2023-9-16

## 취업준비생의 우울, 사회적지지, 자기통제력이 취업스트레스에 미치는 영향

### The Influence of social support, depression, self-control on job stress in job seekers

박효진, 유은주, 이화명

Eun-Ju Yoo\*, Hyo-Jin Park\*\*, Hwa-Myung Lee\*\*\*

**요약** 본 연구는 취업준비생의 사회적지지, 우울, 자기통제력과 취업스트레스의 정도를 확인하고 이들의 상관관계 및 영향요인을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다. 연구대상자의 사회적지지 4.13점, 우울 0.79점, 자기통제력 3.10점, 취업스트레스 2.15점으로 나타났다. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스를 분석한 결과는 성별에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 연령, 학년, 전공, 성적에서는 유의한 차이가 있었다. 대상자의 취업스트레스는 취업스트레스-우울( $r=.625, p=.001$ ), 취업스트레스-자기통제력( $r=.251, p=.001$ )과는 정적 상관관계가 나타났으며, 취업스트레스-사회적지지( $r=-.519, p=.001$ )는 부적 상관관계가 나타났다. 우울은 우울-사회통제력( $r=.300, p=.001$ )은 정적 상관관계가 나타났으며, 우울-사회적지지( $r=-.503, p=.001$ )는 부적 상관관계가 나타난다. 사회적지지는 사회적지지-자기통제력( $r=-.059, p=.414$ )로 상관관계가 나타나지 않았다. 취업스트레스의 영향요인으로는 사회적지지, 우울이 나타났다. 대학생의 취업스트레스를 감소하기 위한 프로그램 및 교육의 기초자료를 제공하고자 한다.

**주요어** : 사회적지지, 우울, 자기통제력, 취업스트레스, 취업준비생

**Abstract** This study is a descriptive research study to identify the social support, depression, self-control, and employment stress levels of job seekers and to identify their correlation and influencing factors. The subjects of the study scored 4.13 points for social support, 0.79 points for depression, 3.10 points for self-control and 2.15 points for employment stress. The results of analyzing employment stress according to the general characteristics of the subjects showed that there was no statistically significant difference in gender, and there were significant differences in age, grade, major, and grades. Employment stress of the subjects is employment stress-depression ( $r=.625, p=.001$ ), employment stress - self-control ( $r=.251, p=.001$ ) and employment stress - social support ( $r=-.519, p=.001$ ) showed a negative correlation. Depression is depression-social control ( $r=.300, p=.001$ ) shows a static correlation and depression-social support ( $r=-.503, p=.001$ ) shows a negative correlation. Social support was not correlated with social support-self-control ( $r=-.059, p=.414$ ). Social support and depression were the factors affecting employment stress. We would like to provide basic data on programs and education to reduce the employment stress of college students.

**Key words** : social support, depression, self-control, job stress, job seeker

\*정회원, 경남정보대학교 헤어디자인과 조교수 (제1저자)  
\*\*정회원, 경남정보대학교 간호학과 조교수 (교신저자)  
\*\*정회원, 경남정보대학교 사회복지학과 조교수 (참여저자)  
접수일: 2023년 7월 27일, 수정완료일: 2023년 8월 22일  
게재확정일: 2023년 9월 1일

Received: July 27, 2023 / Revised: August 22, 2023

Accepted: September 1, 2023

\*\*Corresponding Author: parkhj@eagle.kit.ac.kr

Dept. of Nursing, Kyungnam College of Information & Technology, Korea

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성

대학생 시기는 외부환경을 적극적으로 탐색하며, 자신의 진로를 찾고, 실행하는 과정을 겪는다. 대학생의 직업 선택은 경제적·사회적 지위, 가치관, 능력 발휘의 기회 등 생애진로 전반에 영향을 주게 됨으로써 중대한 시기라고 할 수 있다[1].

통계청 2019년 6월 경제활동인구조사에 따르면 청년의 실업률이 10.4%로 청년 실업자가 45만 3천명이며, 이는 우리나라의 전체 실업률이 4%인 것에 비하여 두 배 이상의 차이를 가진다고 한다. 또한 연령별 고용률에서 20대의 고용률은 57.9%로 20대의 반 정도가 일 자리를 갖지 못하였다. 또한, 취업포털사이트 ‘잡코리아’에서 대학생 및 직장인 1,306명을 대상으로 하여 설문 조사를 한 결과, 설문에 참여한 대학생 응답자의 729명 중 71.6%(복수 응답)가 현재 가장 큰 고민으로 진로와 취업을 지목하였으며 스트레스를 받고 있는지에 대해 82.9%가 취업으로 인한 스트레스를 받고 있다고 응답했다[2]. 극심한 취업난에 노출된 대학생들은 ‘N포세대’, ‘수저계급론’ 등 신조어를 통해 취업스트레스로 인한 자신들의 처지와 암울한 심경을 토로하고 있다. 이처럼 사상 최악의 실업률 속에서 대학생들은 미래에 대한 막막함, 비싼 등록금과 물가상승 등 경제적, 사회적 문제 등으로 인해 취업스트레스가 심각한 상황이다[3].

취업스트레스(job-seeking stress)란 ‘미취업스트레스 증후군’이라고도 하며, 취업실패가 반복되거나 실업이 장기화됨에 따라 겪을 수 있는 정신적 스트레스나 신체적 고통이라고 정의하였다[4]. 대학생의 취업 스트레스는 취업을 앞둔 3, 4학년 학생뿐 아니라 신입생들에게도 지속적인 스트레스를 받는다고 조사되고 있으며, 졸업 후에도 지속적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다[5].

사회적지지는 스트레스가 주는 부정적 영향력을 조절할 수 있을 것으로 생각된다. 사회적지지는 인간이 사회적 관계 속에서 다른 사람과 의미 있는 상호작용을 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원이다[6]. 관계 속 의미 있는 다른 사람으로는 가장 가까운 가족부터, 친구, 선생님, 성직자 등 다양한 관계의 사람들을 모두 포함할 수 있다. 사회적지지와 취업스트레스와의 관계를 주제로 한 선행연구 결과를 살펴보면 사회적 지지가 높을수록 취업스트레스를 낮게 지각한다는 연구 결과가

나타났고[7], 대학생의 취업스트레스가 우울 및 절망감에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절 효과가 있는 것으로 보고하였다[8]. 사회적 지지가 높은 사람은 시간이 경과해도 비교적 안정적인 특성을 가지며, 개인의 적응과 건강, 안정감, 통제감 등에도 영향을 끼친다. 타인의 관심과 지지를 많이 받는 사람들은 스트레스와 부정적 영향에 더 잘 견디는 경향을 가진다[9][10].

[11]은 우울을 슬픔, 고독, 무관심에 빠지는 구체적인 기분 변화로 정의하였으며, 우울증의 원인과 발생과정을 설명하는 대부분의 심리학 이론들 역시 부정적인 생활사건이 중요한 역할을 한다고 보았다[12]. 취업준비생 집단에서 취업스트레스가 우울을 초래할 수 있는 중요한 원인으로 보고되고 있다[8][13][14][15]. 취업스트레스와 우울과의 관계를 주제로 한 선행연구의 결과를 살펴보면 우리나라 대학생이 경험하는 우울은 경제, 취업, 대인관계, 학업, 가치관 문제와 같은 측면에서 스트레스를 경험하고, 이는 대학생의 우울과 정적인 상관관계를 가진다는 연구결과가 있다[16]. 따라서 취업준비생들의 우울 증상을 경감시켜 정신건강의 회복을 돕는 것이 경제적 지원이나 취업 지원 못지 않게 중요할 것으로 보인다[17].

자기통제력은 개인의 기질적인 특성으로 지금 당장의 욕구를 지연하고 장기적인 목표 달성을 위해 순간의 충동적인 행동, 정서, 사고 등을 자제하고 조절할 수 있는 능력을 의미한다[18]. 이와 관련된 선행연구를 살펴보면 자기통제력은 취업준비생인 대학생의 스트레스에 부정적인 관계임을 확인하였으며, 자기통제력은 대학생 스트레스의 장래 및 취업, 경제, 학업, 가치관 하위요인들 모두에 낮은 스트레스를 받는 것을 확인할 수 있었다[19]. 또한 자기통제력이 낮을수록 스트레스를 많이 지각한다는 것을 알 수 있었다. 그에 따른 스트레스 지각 및 대처방식 간의 관계를 알아봄으로써 개인의 성격 특성으로서 지금 당장의 욕구를 지연하고, 장기적 목표 달성을 위해 순간의 충동적인 행동을 자제하는 능력으로서의 자기통제력이 영향을 미칠 수 있다고 하였다[20].

선행연구를 살펴보면 많은 대학생은 진로와 취업에 대한 불안이 가중되고 그로 인해 높은 취업 스트레스에 노출되어 있다. 이에 사회적지지, 우울, 자기통제력은 취업스트레스에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 앞선 살펴본바와 같이 사회적지지와 우울은 각각 취업스트레

스와의 관계가 있음을 선행 연구를 통해 알 수 있었다.

그렇지만 자기통제력과 취업스트레스의 관계를 다룬 연구는 부족하였다. 또한 이 모든 변수 전체와 취업스트레스의 관계를 다룬 연구는 없었다. 따라서 본 연구의 목적은 대학생의 취업스트레스, 사회적 지지, 우울, 자기통제력 간의 관계를 검증하는 데 있다. 이를 통해 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 각 변인 간의 관련성을 확인하여 사회적지지와 우울 그리고 자기통제력을 증진시킬 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구에서는 취업준비생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인들을 알아보고, 각 요인들이 취업스트레스에 어떠한 작용을 하는지 알아보고자 한다.

# II. 연구방법

## 1. 연구설계

본 연구는 취업준비생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인들을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

## 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 부산시의 K 전문대학교의 재학생을 대상으로 2023년 4월 1일부터 5월 31일까지 자료를 수집하였다. 자료수집을 하기 위해서 계열 및 학과에 연구의 목적과 절차를 설명하여 허락을 받았다. 연구의 목적을 설명 후 동의를 구하고 설문지를 작성하도록 하였다. 재학생을 대상으로 연구목적 및 연구참여자의 권리, 익명성 보장 등을 설명하고, 참여자를 모집하였다. 자료수집은 참여하는 도중에도 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 철회할 수 있음을 설명하고, 동의서에 서명한 참여자를 대상으로 설문지를 작성하도록 하였다.

## 3. 연구도구

### 1) 취업스트레스

취업스트레스 정도를 측정하기 위해 코넬대학의 '스트레스 측정법(CMI)'을 토대로 [21]이 만든 '취업스트레스 척도'를 사용하였다. 이 척도의 취업스트레스는 '성격스트레스, 학업스트레스, 가족환경 스트레스, 학교 환경 스트레스, 취업 준비 스트레스, 외적 조건 및 기대 스트레스 등 6개의 하위요인으로 구성되어 있고, 총 40

문항으로 되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 '전혀 아니다' 1점에서 '아주 그렇다' 5점으로 배점하여 점수가 높을수록 취업스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .967$ 이었다.

### 2) 사회적지지

대학생의 사회적지지를 측정하기 위해 [22]이 개발한 사회적지지 척도를 토대로[23]의 선행연구를 토대로 대학생에게 가장 중요한 관계라고 판단되는 사회적지지 제공자를 어머니, 아버지, 친구로 수정한 사회적지지 척도를 사용하였다. 이 척도의 사회적지지는 '정서적 지지, 물질적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지'로 4가지 하위요인으로 구성되어 있고, 총 25문항으로 되어 있다. 각 문항은 어머니, 아버지, 친구 등으로부터 받는 사회적지지에 대한 지각 정도를 측정하며, 5점 Likert 척도로 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점으로 응답하게 되어 있다. 점수가 높을수록 사회적지지가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .944$ 이었다.

### 3) 우울

대학생의 우울 증상을 측정하기 위해 대학생과 성인을 대상으로 연구 개발한[24] '통합적 한국판 CES-D'를 사용하였다. 본 척도는 20문항으로 구성되어 있으며, 지난 1주일간 우울의 빈도를 자기보고식으로 응답하도록 되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 '극히 드물게' 0점에서 '거의 대부분' 3점으로 배점하여 점수가 높을수록 우울의 정도가 높은 것을 의미한다. 긍정적 문항 총 4문항(4, 8, 12, 16)은 역으로 환산하여 처리한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .985$ 이었다.

### 4) 자기통제력

자기통제력은 [25]이 개발한 단축형 자기통제 척도(the Brief Self-Control Measure)를 [26]이 번안한 것으로, 문항 내용을 살펴보면 '나는 유혹을 잘 견디고 이긴다', '나는 나에게 해로운 나쁜 것들을 거부한다' 등이고, 역산 문항으로는 '나는 어떤 일이 나에게 해롭더라도 그것이 재미있으면 한다.' 등이 있다. 총 문항은 13문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .609$ 이었다.

4. 분석방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 25.0 프로그램을 이용하여 대상자의 일반적 특성은 빈도분석을, 취업스트레스, 우울, 사회적지지, 자기통제력의 정도는 평균과 표준편차, 일반적특성에 따른 취업스트레스의 차이는 t-test, ANOVA, 사후검정은 scheffé test로 분석하였다. 취업스트레스, 우울, 자기통제력, 사회적지지의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨 상관계수로 분석하였다. 사회적지지, 우울, 자기통제력이 취업스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석으로 분석하였다.

III. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

연구 대상자의 일반적 특성은 표1과 같다. 연령 평균은 23.81세였으며, 21세 이하가 36명(18.6%)으로 가장 많이 나타났다. 남학생이 35명(18.3%)이었고, 학년은 1학년이 4명(2.1%)로 가장 작았고, 2학년이 25명(12.9%), 4학년이 60명(30.9%) 순으로 많았고, 3학년이 105명(54.1%)로 가장 많았다. 전공은 예체능계열 29명(14.9%), 인문/사회계열 67명(34.5%) 순으로 많았고, 이공/자연계열이 98명(50.5%)로 가장 많았다. 성적은 ‘하’ 20명(10.3%)로 가장 작았고 ‘상’ 42명(21.6%), ‘중’ 132명(68.0%)로 가장 많았다(Table 1).

표 1. 대상자의 일반적인 특성 (N=194)  
Table 1. General characteristics of the subjects(N=194)

| Characteristics | Categories                        | n   | %    |
|-----------------|-----------------------------------|-----|------|
| Gender          | Female                            | 35  | 18.0 |
|                 | Male                              | 159 | 82.0 |
| Age (year)      | under twenty-one                  | 36  | 18.6 |
|                 | 22-23                             | 96  | 49.5 |
|                 | over the age of 24                | 62  | 32.0 |
| Grade           | 2                                 | 29  | 14.9 |
|                 | 3                                 | 105 | 54.1 |
|                 | 4                                 | 60  | 30.9 |
| Major           | the humanities<br>social sciences | 67  | 34.5 |
|                 | Science and natural<br>sciences   | 98  | 50.5 |
|                 | arts and physical<br>education    | 29  | 14.9 |
| mark            | high                              | 42  | 21.6 |
|                 | middle                            | 132 | 68.0 |
|                 | under                             | 20  | 10.3 |

2. 대상자의 사회적지지, 우울, 자기통제력, 취업스트레스 정도

사회적지지는 평균 4.13±0.75. 우울은 평균 0.79±0.60, 자기통제력은 평균 3.10±0.75, 취업스트레스는 평균 2.15±0.72 으로 나타났다(Table 2).

표 2. 대상자의 사회적지지, 우울, 자기통제력, 취업스트레스 정도 (N=194)

Table 2. Job stress, depression, social support, and degree of self-control of job seekers(N=194)

| Variable       | M±SD      | Min  | Max  |
|----------------|-----------|------|------|
| Social support | 4.13±0.75 | 1.48 | 5.00 |
| Depression     | 0.79±0.60 | 0.00 | 2.60 |
| Self-control   | 3.10±0.75 | 1.38 | 5.00 |
| Job stress     | 2.15±0.72 | 1.00 | 4.03 |

3. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스를 분석한 결과는 표 3과 같다. 연구 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스의 정도는 성별에서는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며, 연령(F=4.606, P=0.011), 학년(F=16.186, P<.001), 전공(F=4.107, P=0.018), 성적(F=7.878, P<.001)에서는 유의한 차이가 있었다. 일반적 특성 따른 취업스트레스에 대해서 사후검정을 한 결과 연령에서는 “21세이하”보다 “24세 이상”에서 점수가 더 높았다. 학년에서는 2학년보다는 3학년, 3학년 보다는 4학년에서 취업스트레스가 높게 나타났다. 전공에서는 인문사회계열이 예체능계열보다 높게 나타났다. 성적에서는 상, 중 보다 하에서 취업스트레스가 높게 나타났다(Table 3).

표 3. 대상자의 일반적 특성에 따른 취업스트레스의 차이 (N=194)

Table 3. Differences in job stress according to general characteristics of subjects(N=194)

| Characteristics | Categories  | Job stress     |               |
|-----------------|---|----------------|---------------|
|                 |   | t/F (P)        | schiff's test |
| Gender          | Female<br>Male  | 1.670 (.198)   | -             |
| Age (year)      | under twenty-one<br>22-23<br>over the age of 24   | 4.606 (.011)   | a<c           |
| Grade           | 2<br>3<br>4   | 16.186 (<.001) | a<b<c         |
| Major           | the humanities social sciences<br>Science and natural sciences<br>arts and physical education | 4.107 (.018)   | a>c           |
| mark            | high<br>middle<br>under   | 7.879 (<.001)  | a,b<c         |

4. 취업대상자의 우울, 사회적지지, 자기통제력과 취업스트레스와의 상관관계

취업스트레스는 우울( $r=.625, P=.001$ ), 자기통제력( $r=.251, P=.001$ )과는 정적 상관관계가 나타났으며, 사회적지지( $r=-.519, P=.001$ )는 부적 상관관계가 나타났다. 우울과 자기통제력( $r=.300, P=.001$ )은 정적 상관관계가 나타났으며, 사회적지지( $r=-.503, P=.001$ )는 부적 상관관계가 나타났다. 그러나 사회적지지는 자기통제력( $r=-.059, P=.414$ )과는 상관관계가 나타나지 않았다 (Table 4).

표 4. 취업대상자의 우울, 사회적지지, 자기통제력과 취업스트레스와의 상관관계 (N=194)

Table 4. Correlation between depression, social support, self-control, and job stress of job seekers(N=194)

| Characteristics | Job stress    | depression     | social support | self-control |
|-----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
| Job stress      | 1             |                |                |              |
| depression      | 0.009 (.900)  | 1              |                |              |
| social support  | 0.007 (.925)  | 0.841 (P<.001) | 1              |              |
| self-control    | -0.001 (.991) | 0.821 (P<.001) | 0.842 (P<.001) | 1            |

5. 대상자의 우울, 사회적지지, 자기통제력이 취업스

트레스에 미치는 영향

대상자의 취업스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 기본가정을 검증하기 위해 모든 변수의 정규성과 선형성을 확인한 결과, 잔차의 분포는 정규성을 만족하였고, 독립변수 간의 다중 공선성을 검증하였을 때 공차한계가 최저한계치 1보다 컷고(.674~.899), 분산팽창요인은 10이하로 나타났으며(1.112~1.484) 상관계수의 절대값은 .50~.72로 0.8을 넘지 않아 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다(Table 5).

표 5. 대상자의 우울, 사회적지지, 자기통제력이 취업스트레스에 미치는 영향 (N=194)

Table 5. The effect of subject's depression, social support, and self-control on job stress (N=194)

| Characteristics               | B      | $\beta$     | t(p)          | VIF   |
|-------------------------------|--------|-------------|---------------|-------|
| (상수)                          | 94.887 |             | 6.418 (.000)  |       |
| depression                    | 1.076  | .452        | 6.934 (.000)  | 1.484 |
| social support                | -.441  | -.286       | -4.592 (.000) | 1.355 |
| self-control                  | .493   | .099        | 1.755 (.081)  | 1.112 |
| Adjusted R <sup>2</sup> =.447 |        | F=53.091*** |               |       |

다중회귀분석한 결과 취업스트레스의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났다(F=53.091,  $p<.001$ ). 수정된 결정계수(R<sup>2</sup>)은 .447으로 취업스트레스를 44.7% 설명하였다. 취업스트레스의 영향을 미치는 요인은 우울( $\beta=.452, p<.001$ ), 사회적지지( $\beta=-.296, p<.001$ ), 자기통제력( $\beta=.099, p=.081$ )으로 확인되었다.

IV. 고 찰

본 연구는 취업준비생을 대상으로 사회적지지, 우울, 자기통제력과 취업스트레스의 관계를 파악하기 위해 실시되었으며, 취업준비생의 사회적지지, 우울, 자기통제력, 취업스트레스를 확인하고, 이러한 변인들이 취업스트레스에 어떠한 영향을 미치는지 파악하여, 취업준비생의 취업스트레스 감소를 위한 교육의 기초자료를 제공하고자 시도 되었다.

본 연구 대상자의 취업스트레스는 전체 5점 만점에 평균 2.15점이었으며, [27]의 연구에서 나타난 2.76점 보

다 높았다. 우울은 5점 만점에 평균 0.79점이었으며, 대학생과 성인을 대상으로 한국판으로 번안하고 타당화한 '통합적 한국판 'CES-D'를 사용하여 4점 척도로 측정한 [27]의 연구에서 나타난 1.09점 보다는 낮았다. 사회적지지는 5점 만점에 평균 4.13점이었으며, [28]의 대학생을 대상으로 한 3.75점보다 높았다.

자기통제력은 5점 만점에 평균 3.10점이었으나, 취업준비생들을 대상으로 동일한 측정도구나 문항을 사용한 선행 연구가 많지 않아 본 연구결과를 다른 연구들과 비교하는데 한계가 있었다. 따라서 취업준비생들을 대상으로 자기통제력에 대한 반복 연구들이 수행되어야 취업준비생의 자기통제력 수준을 심도 있게 논의할 수 있을 것이다.

취업스트레스는 우울, 자기통제력 순으로 양적 상관관계를 보였고, 사회적 지지와는 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 취업스트레스의 정도가 높으면 우울의 정도가 높다. 취업스트레스 정도가 낮으면 사회적 지지의 정도는 낮은 것으로 나타났다. 이는 대학생의 취업스트레스가 높으면 우울이 높아진다는 선행연구들 [27][28]과 일치한다.

대상자의 취업스트레스에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 우울, 사회적지지가 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 이는 취업스트레스가 우울에 유의미한 영향을 미친다는 선행연구[29]와 일치하다. 이러한 연구결과는 정서적인 부분과 환경적인 측면을 고려한 프로그램 및 교육설계 등이 필요함을 시사한다. 사회적지지 수준은 취업준비생이 자신의 행위나 결정이 얼마나 지지되는지 지각하느냐에 따라 달라지기 때문에 사회적지지 수준을 높이기 위해서는 이에 알맞은 사회 환경적 조건을 형성하는 것이 중요하고 사회적지지를 기를 수 있는 다양한 프로그램에 참여할 수 있도록 유도하여야 한다. 그리고 자신이 취업스트레스에 대해 타인과의 상호작용을 통해 얻는 긍정적인 자원도 매우 중요하다고 할 수 있다. 따라서 사회적지지 수준이 높을수록 취업스트레스가 조절되어 자신이 결정한 상황에 대처하는 것에 대한 단서를 제공하는데 의미 있는 자료가 될 것으로 판단된다.

## V. 결 론

본 연구는 취업준비생의 취업스트레스에 미치는 영향요인을 확인하고자 시도하였다. 취업스트레스에 미치는 영향요인으로 사회적지지, 우울이 확인되었다. 취업준비생의 취업스트레스를 감소시키기 위한 프로그램 개발 및 적용이 필요함을 확인하였다. 본 연구는 취업준비생의 취업스트레스의 영향을 미치는 요인을 확인한 것으로 연구에 의의가 있다. 그러나 일부 지역의 취업준비생을 대상으로 하였으므로 일반화 하는데는 한계가 있다.

## References

- [1] Jung hee Hwang & Sukbin Lim “The Relationship between Career Decision Level, Employability, and Career Preparation Behavior of College Students.”, *The Journal of Career Education Research*, 2015, Vol. 28, No. 2, 87-105.
- [2] Min-Ji Jeon, “The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies in the Effect of Job-Seeking Stress on Psychological Well-being of College Students”, Graduate School, Dongshin University, 2018.
- [3] Seul A, Kang, “The Effects of University Student’s Job Seeking Stress and Perfectionism on Depression - Focused on the Moderating Effect of Resilience-”, Graduate School, Myongji University, 2015.
- [4] Myung ok Kim, “The Relationship between Career Preparing Behavior and Jobs Seeking Stress in University students : Moderation Effect of Decision-Making Self-Efficacy, *The Graduate School of Education on Ewha Womans University*, 2010.
- [5] Kyung Wook Kim & Yoon Hee Cho, “Mediation and Moderation Effects of Self-Efficacy Between Career Stress and College Adjustment among Freshmen”, *Korean journal of youth studies*, Vol.18, (4), pp. 197-218, 2011. UCI: I410-ECN-0102-2012-350-002414928
- [6] Eun-Ji Lee, “The Mediating Effects of The Grit of University Student on The Relationship between Social Support and Career Attitude Maturity”, Graduate School, Dongshin University, 2022. UCI: I804:46001-200000592076
- [7] Na Yeon Eom & Eunha Kim, “The Moderating Effects of Resilience and Social Support on the Relation between Job-seeking Stress and Depression/Psychological Well-being”, *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation*

- Society v.17 no.5, pp. 619-630, 2016. DOI: 10.5762/KAIS.2016.17.5.619
- [8] Seo In-kyun & Lee Yon-sil, "The effect of university student's job-seeking stress on depression and despair: control effect of social support", *Journal of Future Oriented Youth Society*, Vol.15(2), pp. 117-147, 2015.
- [9] Hye-su, Kim, "A Study on the Influence of University Students Self Esteem And Social Support on the Life Satisfaction", Graduate School of Seonam University, 2014.
- [10] Ye Jin Hong & Ju Hee Park, "The effects of job-seeking stress and social support on suicidal ideation in senior college students who had ever thought about suicide", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol. 23(2), pp. 189-210, 2015. DOI : 10.35151/kyci.2015.23.2.009
- [11] Baker, R. W., & Siryk, B. SACQ: Student adaptation to college questionnaire manual. Western Psychological Services, 1989.
- [12] S.M. kwon, "The Relation between Desire and Happiness from the Viewpoint of Psychology", Seoul national university institute of philosophy, Vol. 36, pp. 121-152, 2010.
- [13] Yun-jae, Na & Sung kyung, Yu, "The Mediator Effect of Mindfulness, Decentering, Brooding on Relationship between College Student's Job-Seeking Stress and Depression", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol. 28(2), pp. 1-20, 2020.
- [14] Woong Yong, Choi & Yun Ju, Lee, "The Effects of Job-seeking Stress on Depression in University Students - Focusing on the mediation effect of entrapment", *Journal of Employment and Career*, Vol.10(2), pp. 111-128, 2020.
- [15] Hae Ok, Jeon, "The Influence of Job-seeking Stress, Adult Attachment and Self-assertiveness, on Depression among Korean College Students", *The Korea Contents Society*, Vol, 14(7), pp. 312-323, 2014. DOI: 10.5392/JKCA.2014.14.07.312
- [16] M.R. Lee, and H.S. Chung, and M.K. Cho, "A Model for Nursing Students' Stress", *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, Vol. 11, No. 2, pp. 321-332, 2000.
- [17] Eun seo, Cha, "The Relationship between Job-seekers' Job-seeking Stress and Depression : The Mediating Effects of Avoidance Coping and Moderated by Basic Psychological Needs", Graduate School Hanshin University, 2023. UCI: I804:41049-200000665165
- [18] Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A general theory of crime. Stanford, CA: Stanford University Press.
- [19] Chae-yeon, Yun "The Influence of Self-control, Narcissism on the Stress and Adaptation of University Life for University Student, Graduate School, Daejeon University, 2020. UCI: I804:25002-200000283817
- [20] Se-Yun, Ahn, "The Relationship among Self-Control, Stress Perception and Coping style of the University Students", Konyang University, 2006.
- [21] Na-Hyn, Kim, "On University Students' Employment Stress Characterized in Their Responses to PITR", Graduate School of Environment and Public Health Yeungnam University, 2007.
- [22] J.W. Park, "A study on development a scale of social support", Doctoral dissertation, Graduate School of yonsei university, seoul, 1985.
- [23] Hyu-jin, Yi, "A study on the relation between perceived social support and career attitude maturity with career preparation behavior of an undergraduate", The Graduate School Ewha Womans University, 2008.
- [24] Kyum-Koo, Chon, "Development of the Life Stress Scale for College Students", *Journal of rehabilitation science*, Vol.14(1), 1998. UCI: I410-ECN-0102-2017-370-000522069
- [25] Tangney, J. P., Baumeister, R., F., & Boone, A.L. "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success". *Journal of Personality*, (72), pp. 271-324, 2004.
- [26] Hee-Song, Kim, "Validity and Reliability Validation of the Korean Version of the Brief Self-Control Scale(BSCS)", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.31(4), pp. 1193-1210, 2012.
- [27] Ha-Na, Jo, "A Study on the Moderating Effects of Self-Encouragement and Social Support in the Relation between University Student Job-seeking Stress and Depression", Graduate School of Education Dongguk University, 2020.
- [28] Hwang, In Young, "The Effect of Job Stress of College Students on Depression: Focusing on the Mediating Effect of Self-esteem and Social Support", Graduate School of Social Policy, Gachon University, 2017.
- [29] Park, Jeong En "The Effect of Job-seeking Stress on Depression among Job-seekers-Focusing on the Mediating Effect of Self Acceptance and Self-understanding", Graduate School, Daegu University, 2021.