

대학생의 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향

The Effects of Emotional Intelligence and Cognitive Emotion Regulation Strategies on Career Maturity in College Students

한미희*

남서울대학교 교양대학

Mihee Han*

Department of Education, Namseoul University, Seoul 31020, Korea

[요약]

본 연구의 목적은 취업이 점차 심각해지는 이 시기에 대학생들의 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 연구대상은 충남에 위치한 4년제 N 대학교의 교양수업을 수강한 348명의 학생들로 구성되었으며, 분석방법으로는 SPSS 26.0을 사용하였고 기술통계량, 상관분석, 회귀분석을 적용하였다. 연구결과 대학생들의 감성지능과 인지정서조절전략은 진로성숙도와 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 통계적으로도 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구는 대학생들의 감정이나 정서들도 긍정적 사고와 동기유발 등을 통하여 진로성숙도를 높일 수 있다는 결과를 바탕으로 앞으로도 진로성숙도를 높이는 다양한 연구 및 프로그램이 확산되기를 기대하고자 한다. 또한 본 연구가 진로 및 취업분야에 구체적이고 실행가능한 방안들을 마련하는데 기초자료로 활용되기를 바란다.

[Abstract]

The purpose of this study was to examine the impact of emotional intelligence and cognitive emotion regulation strategies on career maturity among university students during this period of increasing employment challenges. The study participants consisted of 348 students who attended general education courses at a 4-year N University located in Chungnam. The analysis was conducted using SPSS 26.0, and descriptive statistics, correlation analysis, and regression analysis were applied. The research findings indicated a significant correlation between emotional intelligence and cognitive emotion regulation strategies with career maturity among university students. The results suggested that positive thinking and motivation related to their emotions and feelings could enhance career maturity. Based on these findings, it is expected that various research and programs aiming to enhance career maturity will be promoted in the future. Additionally, the study aspires to serve as foundational data in devising concrete and achievable strategies for career and employment fields.

Key Words: Emotional Intelligence, Cognitive Emotion Regulation Strategies, Career Maturity, College Students, Career development

<http://dx.doi.org/10.14702/JPEE.2023.503>



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Received 31 July 2023; Revised 14 August 2023

Accepted 21 August 2023

*Corresponding Author

E-mail: diaplus@nsu.ac.kr

1. 서론

대학은 학생들이 전문분야에서 학문적 지식과 필요한 역량을 개발할 수 있도록 중추역할을 하는 고등교육기관이다. 따라서 대학은 취업기회를 창출하고 사회에 기여하는 영향력을 갖춘 인재를 양성하고자 노력하고 있다. 대학생 또한 개인의 가치와 역량을 함양하여 합리적인 진로를 선택하고 사회적 책임과 공동체의식 등을 배우며 성장의 장을 마련하게 된다. 물론 이와 같은 노력은 사회로의 진출을 원활하게 해야 하는 대학생들에게는 매우 중요한 과업이며 개인의 의지를 통한 진로성숙의 결과라고 할 수 있다.

하지만 현재 대학생들에게 직면한 문제는 “청년실업”이라는 이름으로 진로 및 취업상황이 점차심각해지고 있다는 것이 사실이다. 물론 정부에서는 대학취업에 대한 지원사업을 확충하고 있고, 대학 또한 이와 관련한 교과목과 비교과 프로그램의 개설 등을 통하여 활발히 지원하고 있는 상황이지만 모든 대학생들을 대상으로 실시하는 데에는 한계가 있다고 밝혀지고 있다[1]. 실제로 이는 경기침체와 미스매치 등의 근본적인 문제도 있지만[2] 학생 개개인적 접근이 어렵다고 보는 견해가 속출되고 있다는 것이다.

김범준(2011)은 대학생들이 가장 불행하다고 느끼는 것은 취업때문이라고 하였는데, 이와 같은 결과는 취업스트레스와 불안을 야기시키며 만족스러운 대학생활을 저해할 뿐만 아니라 학생의 신체, 정신건강 그리고 대인관계 등에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다고 설명하고 있다[3]. 결국 상당수의 대학생들은 취업으로 겪게 될 심리적 압박에 대한 두려움 등을 안은 채 생활하고 있다는 것을 예측할 수 있다[4]. 물론 위와 같은 상황으로 대학생들에게 효과적인 진로·취업지원 프로그램의 효과적인 방법 등을 다양하게 제시되기도 하였지만 가장 중요한 것은 취업지원프로그램의 효과의 극대화를 위해서는 학생 개개인의 참여와 의지가 가장 중요하며[1] 취업에 대한 동기유발 촉진이 가장 핵심이라는 것에 주목하게 된다[2]. 따라서 이와 같은 대학생들의 심리, 감정 정서 등의 긍정적 사고와 하고자 하는 의욕 등이 대학생들의 진로성숙에 영향을 미치게 되며 합리적인 진로선택과 그에 따른 성취를 지향할 수 있다고 사료된다. Crites(1978)의 경우에도 대학생들의 진로성숙도는 자신의 연령대의 학생들과 비교하여 진로 및 취업에 대한 준비정도라고 정의하며, 실제로 사회로 진출하기 위하여 성숙된 진로 목표 설정과 이에 적합한 올바른 행동을 실천하는 것이 매우 중요하다고 하였다[5]. 즉 대학생들은 자신과 직업에 대한 이해를 바탕으로 주어진 진로문제를 해결할 수 있는 진로성숙도를 향상시키고 올바른 진로선택과 결정을 해야 한다는 시

사점을 주고 있다. 그러므로 진로성숙도를 높이기 위해서는 자기인식을 발전시키고 개인의 관심과 장점을 탐구해야 하며, 이를 통한 자신의 가치관, 성격, 흥미있는 분야를 바탕으로 진로 탐색과 정보 수집에 기반해야 한다고 할 수 있다. 따라서 다양한 직업, 산업, 전문 분야에 대한 이해를 넓히고, 관련된 직업의 요구 사항, 전망, 경력 발전 가능성 등의 조사된 정보를 확보해야 한다고 할 수 있는데, 이와 같은 일들은 앞서 진술하였듯이 자신의 의지와 열정이 있지 않으면 쉽게 행동할 수 없는 것이라고 사료된다. 따라서 본 연구는 대학생들의 진로에 대한 성숙의 과정을 통하여 취업불안이나 심리적 압박감 등을 통제·관리하고 동기유발을 촉진하는 감정과 정서에 대한 선행적 활동이 수반되어야 된다는 고민 끝에 출발하게 되었고 이와 같은 방법을 모색하는 과정에서 감정과 관련된 내적 경험을 의미하는 감성지능과 정서를 관리할 수 있는 인지정서조절전략 변인을 선택하게 되었다.

감성지능은 개인의 생애를 통해 가장 중요한 과업중의 하나인 사회적 적응·대처능력 및 자아실현과 밀접한 관계가 있다고 할 수 있다[6]. 이는 자기통제, 목표설정, 사회적 책임, 감정입, 문제해결, 대인관계 등의 주요한 기능을 포함하는 영향력을 갖게 된다[7,8]. 또한 인지정서조절전략은 개인의 삶과 관련이 높으며 부정적 정서에 휩싸이지 않고 인지적으로 정서조절을 하여 사회환경에 적응할 수 있게 변화할 수 있는 능력이라고 할 수 있다[9]. 진로성숙도는 내적동기가 매우 크게 영향을 미친다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 진로성숙도에는 내적동기가 매우 크게 영향을 미칠 것이라고 판단하여 대학생의 감성지능과 인지정서조절전략이 대학생의 자기결정능력과 잠재력을 극대화할 수 있는 노력을 기반으로 자아실현과 목표달성에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라고 야기된다. 따라서 감성지능과 인지정서조절전략 그리고 진로성숙도간의 상호작용을 통하여 감정과 정서적으로 가치 있는 일을 선택한 대학생들이 진로성숙도를 발휘하고 자신에게 적합한 진로 선택과 발전에 영향을 미칠 수 있을 것이라고 기대하며 본 연구가 사회인으로서의 진출을 위한 교육과 프로그램에 구체적이고 실현가능한 기초자료로 활용되기를 바란다. 또한 본 연구결과를 통하여 교육적 프로그램 지원이 확산이 되기를 촉진하며 이를 위한 연구문제는 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 대학생의 감성지능은 진로성숙도에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

둘째, 대학생의 인지정서조절전략은 진로성숙도에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

II. 연구방법

A. 연구대상

본 연구의 대상은 충남에 위치한 4년제 N 대학교의 교양 수업(교육심리, 직업진로설계, 리더십교과)을 수강한 348명(남: 205, 여: 143)의 학생들이다. 연구자는 특정 교과로 인하여 연구결과에 영향을 미치는 것을 고려하여 2년동안 담당하고 있는 다양한 교과를 수강한 참여자들에게 설문조사를 실시하였다. 이에 대한 내용으로는 1학년은 53명(15.2%), 2학년 138명(39.7%), 3학년 97명(27.9%), 4학년 60명(17.2%)이 참여하였으며 학생들의 소속은 공대 74명(21.3%), 상경 88명(25.3%), 예체능 49(14.1%), 인문 36(10.3%), 복지계열 101명(29.0%)이었다. 위의 본 연구에 참여한 대상자들은 표 1과 같다.

B. 연구척도

본 연구의 목적을 위하여 적용한 척도는 감성지능, 인지정서조절전략, 진로성숙도이며 이 내용들은 다음과 같다.

1) 감성지능

본 연구의 감성지능척도는 Wong & Law(2002)의 연구에서 사용한 도구를 적용하였다[10]. 본 척도는 총 16문항으로 하위요인은 자신의 감정에 대한평가(4문항), 타인의 감정에 대한 평가(4문항), 감정의 사용(4문항), 감정의 조절(4문항)로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 리커트식 척도이며 그 내용은 ‘매우 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점 까지로

표 1. 인구학적 특성

Table 1. Demographic characteristics

		348(100%)	
		Frequency	Percent (%)
Gender	Male	205	58.9
	Female	143	41.1
Year in University	Freshman	53	15.2
	Sophomore	138	39.7
	Junior	97	27.9
	senior	60	17.2
	Engineering	74	21.3
Department of Major	Management	88	25.3
	Artistic and Physical	49	14.1
	Humanities	36	10.3
	Welfare	101	29.0

평정하게 되었으며 이는 점수가 높을수록 감성지능이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach' a값은 .700이다

2) 인지정서조절전략

본 연구의 인지정서조절 전략을 측정하기 위하여 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)[11]를 김애리(2022)가 연구에서 적용한 척도를 활용하였다[12].본 척도는 총 20문항으로 하위요인으로는 계획다시 생각하기(4문항), 긍정적 초점변경(4문항), 긍정적 재평가(4문항), 조망확대(4문항), 수용(4문항)의 5가지 내용으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 ‘매우 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점 까지로 평정하게 되었으며 이는 점수가 높을수록 인지정서조절전략이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach' a값은 .703이다.

3) 진로성숙도

본 척도는 조은별(2022)연구에서 적용한 22문항을 활용하였다[13]. 본 척도의 하위요인으로는계획성(5문항), 직업태도(5문항), 자기이해(6문항), 진로행동(6문항)으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 척도로 ‘매우 그렇지 않다’ 1점부터 ‘매우 그렇다’ 5점 까지로 평정하게 되어 있다. 이 또한 점수가 높을수록 진로성숙도가 높음을 의미하며 본 연구에서의 Cronbach' a값은 .602이다.

C. 분석방법

본 연구 문제를 검증하기 위한 분석방법으로는 설문조사와 SPSSWIN 26.0을 사용하였으며, 설문지 신뢰도 검증을 위한 Cronbach' 계수에 의한 내적일관성 분석을 실시하였다. 또한 인구통계학적 특성(성별, 학년, 계열)을 위한 기술통계량 그리고 감성지능, 인지정서조절전략, 진로성숙도 변인간의 관계를 위한 상관분석, 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

III. 연구결과

본 연구는 대학생들의 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며 이를 위한 연구결과는 다음과 같다.

표 2. 기술통계량

Table 2. Descriptive statistics

(N: 348)		
Subfactors	Mean	SD
Emotional intelligence	2.85	.390
Cognitive Emotional Regulation Strategies	3.12	.300
Career Maturity	3.03	.300

A. 평균과 표준편차

각 변인의 평균과 표준편차의 기술통계량은 표 2와 같다.

B. 상관분석

대학생의 감성지능과 인지정서조절전략, 진로성숙도간의 상대적 관련성을 파악하기 위하여 pearson 상관분석을 실시하여 변수간의 상관관계를 알아보았으며 이에 대한 내용은 표 3과 같다.

표 3에서 살펴보면 감성지능과 진로성숙도와의 상관관계는 $r=.330(p<.01)$ 이며, 인지정서조절전략과 진로성숙도와

표 3. 감성지능과 인지정서 조절전략, 진로성숙도와의 상관관계

Table 3. Correlation between emotional intelligence, cognitive emotion regulation strategies, and career maturity

(N:348)			
Factors	Emotional Intelligence	Cognitive Emotional Regulation Strategies	Career Maturity
Emotional Intelligence	1		
Cognitive Emotional Regulation Strategies	.206**	1	
Career Maturity	.330**	.402**	1

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

표 4. 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향

Table 4. The effects of emotional intelligence and cognitive emotion regulation strategies on career maturity

Factors	Nonstandardized coefficient		Standardized coefficient	t(p)	TOL	VIF
	B	SE	β			
Constant	1.372	.166		8.246		
Emotional intelligence	.199	.037	.258	5.333***	.958	1.044
Cognitive Emotional Regulation Strategies	.349	.048	.349	7.212***	.958	1.044
F(p)				50.296***		
adj. R ²				.221		
Durbin-Watson				1.517		

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

의 상관관계는 $r=0.402(p<.01)$ 으로 나타났다. 또한 감성지능과 인지정서조절 전략간에도 $r=0.206(p<.01)$ 의 상관관계가 나타나 변인들간에 정적인 영향력을 갖는다고 할 수 있다.

C. 회귀분석

대학생의 감성지능과 인지정서조절전략이 진로성숙도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중선형회귀분석을 실시하고, 분석방법은 단계선택(stepwise)을 선택하였다. 이에 대한 내용은 표 4와 같다.

표 4의 분석 결과, $F=50.296(p<.001)$ 으로 본 회귀모형이 적합하다고 할 수 있다. 감성지능은 $\beta=0.199(p<.001)$ 로 귀무가설이 기각, 대립가설이 채택되어 진로성숙도에 유의미한 영향을 미치고 있었다. 또한 인지정서조절전략도 $\beta=-0.349(p<.001)$ 로 통계적으로 유의하게 나타났다. 대학생의 감성지능과 인지정서조절전략 중, 진로성숙도에 미치는 상대적 영향력을 파악하기 위하여 표준화 계수의 β 값을 통해 비교한 결과, 감성지능은 $\beta=0.258$, 인지정서조절전략 $\beta=0.349$ 로 인지정서조절전략이 감성지능보다 더 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

IV. 결론

본 연구는 대학생의 진로성숙도를 높이기 위한 모색의 과정에서 감성지능과 인지정서조절전략과의 관계를 알아보고자 하였다. 연구결과로는 감성지능과 인지정서조절전략 그리고 진로성숙도간에는 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 감성지능과 인지정서조절전략은 진로성숙도와 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

실제로 우리나라 중등학생들의 대부분은 ‘대학’이라는 뚜렷한 목표를 갖고 입시위주의 경쟁교육을 혹독하게 치르고 대학에 입학한다. 하지만 정작 대학생이 되면 사회로 진출하기 위한 과업을 위한 고등교육인 대학에 입문했음에도 불구하고 성인으로서의 독립적 삶을 살기 위한 진로에 대한 성숙도가 낮다고 할 수 있다. 이는 정부나 대학에서 청년실업의 심각한 위기로 인하여 진로 및 취업과 관련된 교과 및 프로그램 등에 대한 지원이 많아도 참여학생의 적극적 개입이 이루어지지 않아 이를 운영하는 데 있어서의 어려움을 호소하는 경우가 많다. 따라서 본 연구결과를 통하여 대학생들의 진로에 대한 성숙도를 위해서는 개인의 감정과 정서에 대한 영역이 선행되어야 하는 것이 필요하며 이를 통하여 자신의 심층적 탐구와 다양한 경험을 통하여 더 나은 진로 선택과 적합한 행동을 하리라고 판단된다. 또한 대학생들이 갖고 있는 취업불안과 스트레스에 대한 개인의 감정과 정서에 대한 통제와 조절 그리고 더 나아가 긍정적인 사고와 동기유발을 촉진할 수 있는 다양한 교육과 프로그램들이 활성화 되기를 바란다. 이를 통하여 대학생들은 성인으로서 자신과의 깊은 대화와 적합한 진로를 준비해가며 성장의 장을 마련하게 될 것이라고 기대하게 되며 정부와 대학은 다양한 측면에서 사회에서 필요한 인재양성을 위한 교육적 확산과 프로그램의 지속적 지원과 이와 같은 후속연구가 심층적으로 이루어지기를 제안하고자 한다.

감사의 글

이 논문은 2022년도 남서울대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

참고문헌

- [1] G. D. An and M. G. Hwang, “The analysis of department class of supporting the student employment to motivate student’s job preparation-case of economics department at Chungnam National University,” *The Journal of Employment and Career*, vol. 8, no. 2, pp. 139-157, June 2018.
- [2] G. D. An, “The study of establishing the university ecosystem to support the student employment,” *Journal of Employment and Career*, vol. 6, no. 3, pp. 21-43, June 2016.
- [3] B. J. Kim, “A study of life events influenced on happiness of college students,” *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 25, no. 1, pp. 115-135, February 2011.
- [4] Y. J. So and J. S. Park, “The Influence of University Students’ job-seeking stress on career maturity in university adjustment: Focusing on the mediating effect of job-seeking anxiety,” *Journal of Employment and Career*, vol. 6, no. 4, pp. 23-44, December 2016.
- [5] J. O. Crites, *The Career Maturity Inventory*. Monterey, CA: College Testing Board. McGraw-Hill, 1978.
- [6] A. K. Yang, “(An)analysis on the influences of emotional intelligence, learning motivation, learners’ stress, and self-regulated learning upon academi achievement,” Ph.D. dissertation, Hongik University, 2007.
- [7] A. Fogel, “Emotional development,” in H. E. Mitzel & Others (Eds), *The Encyclopedia of educational research* (5th Ed.) vol. 2, New York: The MacMillan & Press, 1982.
- [8] W. S. Choi, “The moderating effect of resilience on the relationship between emotional intelligence and job-seeking stress: focused on college students majoring in tourism related studies,” *Tourism Research*, vol. 42, no. 1, pp. 147-172, March 2017.
- [9] L. S. Greenberg, “Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings,” Washington: American Psychology Association, 2002.
- [10] C. S. Wong and K. S. Law, “The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study,” *The Leadership Quarterly*, vol. 13, pp. 243-274, 2002.
- [11] N. Garnefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, “Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems,” *Personality and Individual Differences*, vol. 30, no. 8, pp. 1311-1327, 2001.
- [12] A. R. Kim, “Structural correlation among emotional intelligence, positive self-compassion, adaptive cognitive emotion regulation strategies and interpersonal harmony of university students,” Ph.D. dissertation, Sangji University, 2023.
- [13] E. B. Cho, “Relationship between creativity, ego identity status, and career maturity of college students,” *The Journal of the Korean Society for Gifted and Talented*, vol. 21, no. 3, pp. 33-61, September 2022.



한 미 희 (Mi-hee Han)

1991년 2월 : 동국대학교 윤리학과 졸업

2003년 2월 : 동국대학교 교육학과 석사

2005년 2월 : 동국대학교 교육학과 박사

〈관심분야〉 심리학, 직업 및 진로설계, 리더십, 교수법 등