



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

교 육 학 석 사 학 위 논 문

여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에
미치는 영향: 부모-자녀 의사 소통과
자기격려의 매개효과



2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅학과

도 숙 희

교 육 학 석 사 학 위 논 문

여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에
미치는 영향: 부모-자녀 의사 소통과
자기격려의 매개효과

지도교수 천성문

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함

2021년 2월

부 경 대 학 교 대 학 원

교육컨설팅학과

도 속 회

도속회의 교육학석사 학위논문을 인준함

2021년 2월 19일



위원장 교육학박사 원 호 헌



위원 교육학박사 박 은 아



위원 교육학박사 천 성 문



목 차

표 목차	iii
그림 목차	iv
국문초록	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	8
3. 용어의 정의	9
II. 이론적 배경	11
1. 여고생의 진로스트레스	11
2. 심리적 안녕감	14
3. 부모-자녀 의사소통	18
4. 자기격려	22
5. 변인들간의 관계	27
III. 방 법	36
1. 연구대상 및 자료수집	36
2. 측정도구	38
3. 자료분석	42

IV. 결 과	43
1. 예비분석	43
2. 경로분석	45
3. 간접효과 검증	50
V. 논 의	52
참고문헌	58
Abstract	77
부록	79
1. 진로스트레스 척도	79
2. 심리적 안녕감 척도	81
3. 부모-자녀 의사소통 척도	83
4. 자기격려 척도	85

표 목차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	36
표 2. 진로스트레스의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	38
표 3. 심리적 안녕감의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	39
표 4. 부모-자녀 의사소통의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	40
표 5. 자기격려의 하위요인별 문항구성과 신뢰도	41
표 6. 변인별 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도	43
표 7. 변인별 상관계수	44
표 8. 진로스트레스, 모-자녀의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감의 관계 ..	45
표 9. 진로스트레스, 부-자녀의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감의 관계 ..	47
표 10. 간접효과 검증	50

그림 목차

그림 1. 연구모형	8
그림 2. 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 모자녀 의사소통과 자기격려를 매개로	47
그림 3. 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 부자녀 의사소통과 자기격려를 매개로	49



여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 부모-자녀 의사소통과 자기격려의 매개효과

도 숙 회

부경대학교 대학원

지도교수: 천성문

요 약

본 연구의 목적은 여고생의 진로 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통과 자기격려의 매개효과를 살펴보는 데 있다.

본 연구의 대상은 B시, D시, P시, 3개 도시에 소재한 일반고 여자고등학교에 재학 중인 여고생 400명을 대상으로, 진로스트레스, 심리적 안녕감, 부모-자녀 의사소통, 자기격려에 관한 설문을 실시하였고, 총 367부의 설문지가 사용되었다. SPSS 25.0을 사용하여 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였고 Hayes(2013)가 제안한 매개모형의 절차에 따라 경로를 분석하여 매개효과를 확인하였다.

본 연구의 결과는 첫째, 여고생의 진로스트레스는 부모-자녀 의사소통을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 여고생의 진로스트레스는 자기격려를 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 여고생의 진로스트레스는 부모-자녀와의 의사소통과 자기격려를 완전매개하여 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과는 여고생의 심리적 안녕감을 높이기 위해 부모-자녀 의사소통을 원활히 할 수 있도록 돕고 자기격려를 잘할 수 있는 개입이 필요함이 확인되었다. 따라서 본 연구는 진로스트레스를 겪는 여고생이 부모-자녀 의사소통과

자기격려를 통해 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 이해를 바탕으로 여고생의 심리적 안녕감을 증가시키기 위한 교육 및 상담 프로그램 개발의 기초자료로서 활용될 수 있을 것이다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 후속연구에 대한 제언과 시사점을 논의하였다.

주요어: 여고생, 진로스트레스, 심리적 안녕감, 부모-자녀 의사소통, 자기격려



I. 서론

본 연구는 여고생이 지각하는 진로스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 변인들 간의 매개효과를 검증하기 위한 것으로, 이 장에서는 연구의 필요성 및 목적, 연구문제, 용어의 정의를 제시하고자 한다.

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 한국 여고생들은 과도한 입시경쟁으로 강도 높은 진로스트레스를 경험하며 우울, 불안, 학교생활 부적응에 따른 좌절 등 다양한 심리적 증상과 불면증, 두통, 만성적 소화불량과 같은 신체적 증상(Lee & Larson, 1996), 식욕상실, 체중변화, 언어장애, 회피행동, 경련 등과 같은 행동적 증상(서희주, 2003)을 유발한다. 적성보다는 수치상으로 나타나는 성적으로 자신의 미래를 구체적으로 준비해야하는 고등학교 시기에, 삶의 즐거움과 자아실현보다 부적응적 정서를 경험하게 되어 심리적 안녕감에 위협을 받고 있는 실정이다.

최근 조사(교육부, 2019)에 의하면 스트레스 인지율이 여학생 49.5%, 남학생 32.0%로 남학생보다 여학생이 17.5%가 더 높은 것으로 나타났으며, 우울감은 여학생 33.6%, 남학생 21.1%로 우울감도 여학생이 수치적으로 훨씬 높아 낮은 심리적 안녕감을 나타내고 있다. 한국 여고생들에게는 학력을 중시하는 사회적 가치관, 대학 입시나 내신 등급 등 개인이 통제할

수 없는 많은 상황이 있으며, 이러한 스트레스로 심리적 안녕감의 중요성은 날로 비중이 커가고 있다.

이렇듯 여고생에게 심리적 안녕감은 그 자체만으로도 긍정적 발달의 주요 지표가 될 수 있지만, 정신적, 신체적으로 건강한 삶을 유지하고 자아실현을 나타내는 정서이다. 선행연구들에서는 심리적 안녕감이 높은 경우 정서지능과 내외통제성, 바람직한 대인관계 성향이 강하고(박재석, 2009; 이정미, 2011) 만족감과 행복감을 느끼며 학교생활 적응을 잘 하고(신원, 2007), 공격성 감소(박종란, 2012)에 효과적인 요인으로 나타났다.

본 연구에서는 여고생들을 연구대상으로 선정하였는데, 그 이유는 청소년 후기인 여고생들이 가장 높은 우울감과 진로에 대한 스트레스로 인하여 심리적 안녕감에 대해 취약하고 부모와의 대화도 오히려 남학생보다 저조하다는 것이다.

따라서 여고생의 심리적 안녕감을 고양하기 위한 연구가 필요하다. 여고생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로는 개인특성인 성별, 나이가 있고, 개인 내적특성으로 자아탄력성(송정은, 이정숙, 2015), 자아존중감(윤명숙, 최정민, 2011), 스트레스 대처행동(위종희, 조규관, 2014) 등이 있다. 또 환경적인 변인으로는 친구지지(안지영, 오미경, 김지신, 2011), 학업성적(노충래, 김설희, 2012), 진로스트레스(문지은, 이지혜, 이상민, 2015) 등이 있다. 이 중 여고생의 심리적 안녕감에 미치는 변인으로 진로스트레스를 살펴보고자 한다.

진로스트레스란 졸업 후의 진학 및 취업과 관련된 문제로 인하여 학교생활에서 신체적, 심리적 평형상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태를 의미한다(류미화, 2003). 2018년 KOSIS 국가통계포털에 의하면 청소년의 가장 심각한 스트레스가 학업(진로), 가정불화, 또래관계, 경제, 외모 순이며 일반고 여고생이 가장 취약한 것으로 나타나, 진로스트레

스가 여고생의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다.

여고생이 겪는 진로 스트레스는 학업적인 성취와 미래의 준비 과정에서 가질 수 있는 부적응적인 심리 상태이며, COVID-19와 같은 불안정한 사회와 경기침체로 인하여 취업의 어려움과 같은 스트레스까지 파급될 수 있다. 진로스트레스는 진로 선택에서 오는 스트레스로 지나칠 시, 고등학교 학생들의 정상적 발달을 침해할 수 있으며 그들의 심리적 안녕감을 저해시키고, 긴장과 , 불안감을 느끼게 할 수 있다(권재환, 전형택, 2015; 전형택, 권재환, 2016). 하지만 이러한 진로스트레스는 누구나 경험하는 심리적인 문제는 아니다. 동일한 스트레스를 겪게 되더라도 사람에 따라서 심하게 좌절되고, 극복하지 못하여 부적응적인 행동과 양상을 나타내기도 하지만, 어떤 사람은 이를 발판 삼아 주어진 상황에서 극복하고 그것을 성장하는 긍정적인 요인으로 받아들이기도 한다. 이는 개인마다 경험하는 스트레스를 어떻게 생각하고 받아들이는지의 자세에 따라 반응이 다르게 나올 수 있기 때문이다(Lazarus & Folkman, 1984). 따라서 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 줄이기 위한 보호변인을 찾고, 개입할 필요가 있다. 보호변인으로서는 자기조절능력(김지연, 남은영, 2011), 자기효능감(문명숙, 한진숙, 2016), 낙관성(정혜연, 이정윤, 2009), 부모양육태도(하유정, 2009), 부모애착(권현용, 박경혜, 김현미, 2013), 부모-자녀 의사소통(김혜미, 2016) 등이 있다. 그 중 여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 매개 변인으로 먼저, 부모자녀 의사소통을 들 수 있다.

여고생이 고민거리를 털어 놓을 수 있는 상대로 성별 구분 없이 어머니, 친구가 공동 1위였으며, 아버지가 2위, 없음, 형제, 자매 순이었고, 청소년 상담 관련기관이나 상담 선생님은 가장 하위 순으로 나타나(한국청소년정책연구원, 2018), 여고생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 부모 자녀 의사소통을 살펴볼 필요가 있다.

부모-자녀 의사소통이란 부모와 자식 간의 언어적, 비언어적인 소통을 통하여 서로에게 영향을 주고 받으며, 가족 간의 공통적인 의미를 공유하는 것이라 볼 수 있다(곽민경, 2015). 선행연구에 의하면 부모와 자녀의 관계가 밀착되어 의사소통이 잘되면 자녀들이 지각하는 학업스트레스 수준이 낮은 것으로 조사되었다(문경숙, 2003; 홍상욱, 엄경순, 배옥현, 2003). 그리고 자녀들의 생활 전반에 대한 통제와 간섭은 부모-자녀 의사소통의 질을 낮추어 이는 부단한 학업성취 압력으로 이어져 학업, 진로에 대한 스트레스를 야기할 수 있다(김경호, 2014). 따라서 부모-자녀의 의사소통이 개방적일수록 청소년 자녀는 스트레스와 우울증상을 적게 느낄 수 있음을 알 수 있다.

자녀는 성인이 되기까지 부모의 영향 아래서 중요한 시기를 보내면서 신체화 및 심리적 성장, 사회화 과정을 은연중에 익히게 되고 또한 부모와 상호작용이 이루어진다. 특히 한국은 가족 중심의 문화로 자녀의 진로에 부모가 차지하는 영향력이 더 크게 작용될 수 있다. 실제로 외국의 다른 연구들은(Crocetti, Schwartz, Fermani, & Meeus, 2010; Luyckx, Prinay, & Fetebevre, 2006), 독립성이 진로발달에 더 중요하다고 언급되기도 한다. 하지만 우리나라는 어머니와의 소통이 자녀에게 가장 영향력 있는 인물로 여겨지고 있으며 가장 많은 역할을 해야 하는 대상으로도 인식되고 있다(김희수, 2006). 또한 부모-자녀 의사소통 하위요인 중 부-개방형 의사소통, 모-개방형 의사소통은 준거 변인인 청소년의 안녕감과 유의한 정적인 관계를 보였으며, 부-문제형 의사소통과 모-문제형 의사소통은 청소년의 안녕감과 유의미한 부적인 상관관계도 연구되었다(권순빈, 2017). 그리고 부모-자녀 간 긍정적 의사소통은 청소년의 자율, 기본 심리적 동기와 정적인 관계를 맺고 있었으며, 부모-자녀 간 부정적 의사소통은 기본욕구와 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김현주, 2010).

또한, 부모-자녀의 의사소통이 청소년의 행복감에 미치는 과정에서 모-자녀 의사소통만이 청소년의 행복감에 영향을 미쳐 모-자녀 의사소통이 개방적일수록 행복감이 높았으며(김태선, 도현심, 2017), 어머니의 영향력을 강조한 연구들(고영남, 2008; Furnham & Cheng, 2000)과 일치하며, 부모의 따뜻한 양육행동, 긍정적 부모-자녀 관계 및 부모의 개방적 태도가 청소년의 행복감에 긍정적 영향을 미쳤다는 국내외 결과들(안나영, 2013; 장영애, 이영자, 2015; Piko & Hamvai, 2010; Stafford, Kuh, Gale, Mishra, & Richard, 2016)을 부분적으로 지지하여 또래 수용성과 의존도가 최고조에 해당하는 청소년기에도 여전히 주 양육자로서 어머니의 영향력이 중요함을 시사하고 있다.

다음으로 여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 다양한 보호 요인들 즉, 자기존중감(국승희, 2001), 사회적지지(김홍순, 2005), 자기효능감, 낙관주의기질, 성격특질(김희중, 2007), 여가생활(김의철, 박영신, 2004) 중 매개변인으로 자기격려를 들 수 있다. 아들러(1956)에 따르면 삶에 있어서 긍정적인 태도를 증진시키기 위한 가장 중요한 요인이 격려이다. 개인주의가 팽배해진 현대사회에서 가족, 친구 또래와 같이 주위에서 격려를 해줄 타인을 찾는 것은 쉽지 않으며, 그것을 받아들일 준비가 되어 있지 않으면 소용없게 된다(노안영, 정민, 2007). 따라서 주위 사람들에게 받는 것이 아닌 스스로를 격려함으로써 자신이 당면한 문제를 효과적으로 해결하도록 돕는 내적 개인요인인 자기격려를 살펴보려고 한다.

자기격려란 자신에게 긍정적인 기대를 주입하고 용기를 주는 것으로 정의한다(노안영, 정민, 2007). 고등학생을 대상으로 학업스트레스와 자기격려의 관계(윤신예, 채규만, 2016)의 연구에서 학업스트레스의 하위요인인 성적, 시험, 수업, 진로영역 중에 진로스트레스와 자기격려가 가장 높은 부적 상관을 보여 주었다. 이러한 결과는 과도한 스트레스가 개인의 좌절에 대

한 참을성 감소, 무력감, 위축 등의 부적응 심리적 상태를 보이며 자기 스스로를 격려하는 힘이 낮아지는 것을 알 수 있다. 하지만, 격려는 받는 사람, 주는 사람에게 긍정적인 변화를 가져다 주어 삶을 행복하게 살아가도록 돕는다(박금숙, 2012)는 선행연구가 있다. 자기격려의 향상은 주관적 안녕감을 향상시키는데 영향을 미치며, 특히 자기격려는 스스로 심리적 안녕감을 향상하는 긍정적인 변인 중 하나라고 보고 되었고(조은진, 2013), 자신감, 심리적 안녕감이 자기격려 훈련의 결과로 향상되었음이 보고되었다(Bahlmann & Dinter, 2001).

한편, 부모-자녀 의사소통은 자기격려에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 어머니로부터 칭찬, 격려를 많이 받은 아동이 높은 자기격려의 수준이 있다고 연구되었으며(이미라, 2010), 격려적인 가정의 학생이 비격려적인 가정의 학생보다 자기격려를 많이 하고 있다는 것을 알 수 있다. 또한 청소년이 부모에게 공감을 더 많이 받는다고 지각할수록 현재 자신이 놓여있는 삶에서도 자신을 믿고, 스스로를 인정하며 자신을 더 격려하는 것으로 나타났다(이종연, 김복미, 2012). 이러한 선행연구를 통해, 자기격려는 자기와 관련해서 소중한 사람들이 보내주는 격려와 칭찬들이 자신에게 내면화되는 것으로 여겨진다고 할 수 있다.

이상의 선행연구들을 통해서 스트레스와 우울감에 취약한 청소년기의 여고생에게 부모-자녀 의사소통과 자기격려를 향상시켜 심리적 안녕감에 미치는 부정적인 영향을 완화할 수 있음을 유추할 수 있다. 하지만 여고생의 진로스트레스에 대한 환경적 변인과 개인적 변인을 동시에 적용시켜 변인들의 구체적인 관계를 하나의 모형 내에서 종합적으로 고찰한 연구는 미비하다. 따라서 일반고 여고생의 심리적 안녕감에 대해 부정적인 영향을 주는 진로스트레스를 경감시키기 위해 어떤 변인들을 통해 연쇄적인 긍정 반응이 나타나는지 연구해 볼 필요가 있으며, 여고생의 심리적 안녕감에 긍

정적 발달 변화의 추이에 대한 이론적, 실천적 함의의 연구가 현실적으로 시급하다.

본 연구에서는 여고생의 심리적 안녕감을 증대시킬 수 있는 환경적, 개인적 변인간의 경로를 탐색하고, 여고생의 진로스트레스를 경감시켜 심리적 안녕감을 증대하는 데 의의가 있다. 아울러 여고생의 심리적 안녕감을 증진하기 위한 상담 및 심리치료에 있어서 활용할 수 있는 상담 자료와 부모교육 프로그램의 근거와 방향을 모색하고 여고생의 심리적 안녕감에 대한 부적응 문제의 해소를 기대한다.



2. 연구문제

이상에서 논의한 연구의 필요성과 목적을 바탕으로 여고생의 진로스트레스, 부모-자녀 의사소통, 자기격려가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구 문제를 선정하였다.

본 연구의 연구문제를 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀의사소통의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 2. 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기격려의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀의사소통과 자기격려의 매개효과는 어떠한가?

이러한 연구문제를 기초로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

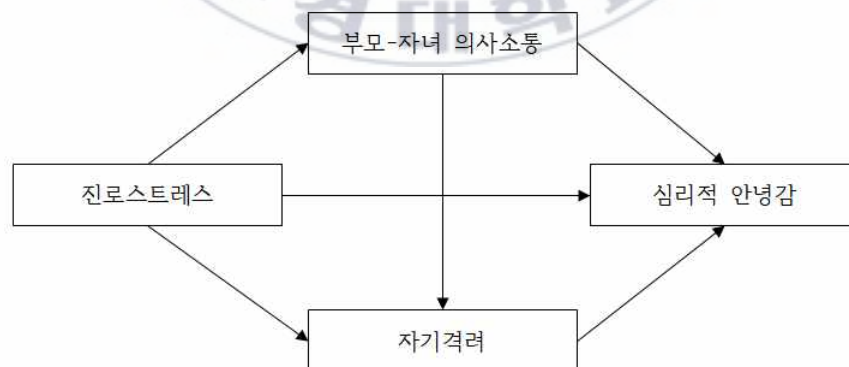


그림 1. 연구모형

3. 용어의 정의

가. 진로스트레스

진로스트레스란 진로 및 취업과 관련되어 신체적, 심리적으로 느끼는 긴장감과 불안 등으로 정의한다(조보람, 이정민, 2017).

본 연구에서 진로스트레스는 박희락(2009)이 대학생의 진로성숙과 진로스트레스에 관한 연구를 위해 개발한 진로스트레스 척도를 주홍석(2010)이 고등학생의 진로스트레스 측정을 위해 수정한 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

나. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 개인의 삶의 질에 영향을 미치는 심리적 함으로 정의한다(류정희, 이명자, 2007).

본 연구에서 심리적 안녕감은 Masse와 그의 동료들(1998)이 개발한 심리적 안녕감(Well-Being Manifestation Measure Scale)을 박은정과 최수미(2014)가 번안하여 청소년을 대상으로 한 한국 청소년 심리적 안녕감 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

다. 부모-자녀 의사소통

부모-자녀 의사소통이란 가족 안에서 각 구성원이 언어, 행동, 표정, 태도, 몸짓 등을 통해 직접 혹은 간접적으로 서로에게 영향을 주고 받으며,

그 가족만의 독특한 의미를 창출해내고 공유하는 과정으로 정의한다(김경화, 1989).

본 연구에서 부모-자녀 의사소통은 Barnes와 Olson(1982)이 제작한 부모-자녀 의사소통(Parent-Adolescent Communication Inventory)을 민하영(1991)이 번안한 부모-자녀 의사소통 척도를 사용하여 부-자녀 의사소통, 모-자녀 의사소통을 각각 분리하여 측정된 점수를 말한다.

라. 자기격려

자기격려란 자신에게 긍정적인 기대를 주입하고 용기를 주는 것으로 정의한다(노안영, 정민, 2007).

본 연구에서 자기격려는 대학생을 대상으로 노안영, 정민(2007)이 제작한 것을 김인애와 노안영(2015)이 청소년 이해 수준에 맞게 수정한 자기격려 척도를 사용하여 측정된 점수를 말한다.

II. 이론적 배경

이 장에서는 연구의 목적에 따라 여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 부모-자녀와의 의사소통, 자기격려의 매개역할에 대한 이론적 배경과 선행연구들을 살펴보고자 한다.

1. 여고생의 진로스트레스

가. 여고생의 진로스트레스 개념

진로스트레스란 진로 및 취업과 관련되어 신체적, 심리적으로 느끼는 긴장감과 불안 등을 말한다(조보람, 이정민, 2017). 청소년들이 생활사건 가운데 스트레스를 가장 많이 받게 되는 사건은 학교생활과 성적 및 진로에 관련한 고민이고, 그 다음 부모와 교사와의 인간관계, 그리고 청소년기 발달과업과 관련한 것들이다. 이들이 경험하는 주요 스트레스는 개개인마다 정도의 차이는 있지만 대부분이 경험해야 하는 것들로 보인다(구정화, 1994).

또한 우리나라 청소년들의 입시위주의 교육제도는 학교교육의 본질적 목적에 벗어난 일등 제일주의 및 출세를 하기 위한 과도한 학력경쟁을 야기하고 있으며, ‘고교내신등급제’, ‘수능등급제’ 등 안심할 수 없는 경쟁구조로 더욱 긴장감을 유발한다. 이렇기 때문에 결국 감정기복이 심하고 감수성이 예민한 여고생에게 스트레스는 불안, 우울, 욕구좌절, 심리적 부담감을 증대시키고 있다. 또한 스트레스를 인지하는데 있어 여학생은 남학생보다 학

업스트레스를 더 많이 보고하고 있고, 남학생은 여학생보다 문제행동에 스트레스가 더 높게 나타났다(강정애, 2016). 여학생은 남학생보다 스트레스와 우울을 더 많이 경험(오기중, 2014)하고, 초등학교 6학년생을 대상으로 스트레스와 우울의 관계를 조사한 결과 남녀 모두 학업관련 스트레스를 가장 많이 지각하였지만, 성차가 나타나기 시작하여 여아는 스트레스로 인해 부정적 정서상태에 있을 때 반추를 더 많이 하여 정서적 어려움을 심화시킬 수 있다(신현균, 2014)고 연구되었다. 결국 감정기복이 심하고 감수성이 예민한 여고생에게 스트레스는 불안, 우울, 욕구좌절, 심리적 부담감을 증대시키고 있다. 여고생은 남고생보다 우울과 불안이 심하며 미래를 준비하는 진로과정에서 남학생보다 더 많은 진로스트레스를 인지하고 있음을 알 수 있다. 따라서 여고생들은 이런 과정 속에서 학업, 진로 및 취업, 인간관계 등으로 스트레스를 받게 된다.

특히 우리나라 여고생들은 변경되는 입시제도와 부족한 진학정보, 대학 전공 선택 및 결정 등 진로 준비 과정에서 많은 고민과 불안 등의 심리적 스트레스를 겪고 있다. 또한 진로 결정에 의논할 상대가 부족하거나 신속한 정보를 얻지 못해 더욱 큰 진로스트레스를 받게 된다. 이러한 진로에 대한 스트레스를 여고생의 진로스트레스라 할 수 있으며, 진로 스트레스와 관련된 연구가 국내에서 진행되었으며 또한 스트레스 상황에서 개인이 느끼는 지각 정도를 강조하면서 진로와 관련된 자원이 부족한 경우(박희락, 2009), 졸업 후 진학 및 취업과 관계되는 문제로 학교생활에서 심리적 평형상태가 깨지고 긴장감과 불안을 느끼는 상태(류미화, 2002)이다.

종합해보면, 여고생의 진로 스트레스는 진로와 관련된 스트레스로서 진로결정에 중요하게 영향을 미치는 정신건강 변인이며 생애 주기에서 고교 시절에 직면하는 스트레스라 할 수 있다. 진로결정 과정에서 자신의 적성과 재능은 무엇이며, 앞으로 결정해야 하는 진로와 목표 설정에 대한 어려

움을 뜻한다. 따라서 심리적 안녕감 뿐만 아니라 신체적 증상까지 동반하는 부적응으로 볼 수 있다.

지금까지의 연구 결과들을 종합해보면 진로 및 진학, 취업과 관련되어 신체적, 심리적으로 느끼는 불안, 긴장, 고민 등을 여고생의 진로스트레스의 특성으로 정리할 수 있다. 따라서 진로 스트레스로 인해 어려움을 겪고 있는 여고생의 심리적 안녕감에 개입할 수 있는 연구의 필요성을 확인할 수 있다.

나. 여고생의 진로스트레스에 대한 선행연구

진로스트레스는 일반적인 스트레스의 하위요인으로 분류되며, 취업스트레스와 함께 대학생을 대상으로 한 연구가 초기에 많이 이루어졌다. 대학생을 대상으로 한 연구에서는 취업에 대한 불안과, 진로스트레스가 높을수록 진로결정 수준이 낮으며, 낮은 행복감과 대학생활에 여러 부적응을 보인다고 보고되어 진로관련 변인과 부정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다(박선희, 2009; 이숙정, 유지현, 2008; 황성원, 1998).

이후 고등학생을 대상으로 한 진로스트레스 연구에 따르면 진로스트레스의 하위요인인 진학스트레스와 관계 스트레스는 개인 스트레스와 가정 스트레스를 매개로 하여 고교생의 자살생각 여부에 영향을 미쳤으며(김옥희, 2010), 진로스트레스를 예언변인으로서 높은 진로스트레스가 낮은 진로결정 수준을 예측한다는 이론을 밝혀냈다(김성희, 2010; 문지은, 이지혜, 이상민, 2015). 그러나 특성화고 여고생을 대상으로한 네일미용 프로그램(윤명희, 2017), 체육수업 재미요인(유한진, 2019), 그룹 바이올린 연주(김진순, 2009), 원예동아리(박경희, 박신애, 손기철, 2014) 등의 특별활동을 통하여 진로스트레스 수준을 낮추어 여고생의 심리적 안녕감을 높이는 연구도 보

고되었다. 그러나 수면시간을 제외한 거의 대부분의 시간을 학교, 학원에서 보내어 학업, 진로스트레스의 수준이 높은 일반고 여고생의 진로스트레스를 낮춰 심리적 안녕감을 높여주는 연구의 필요성이 있다.

지금까지의 연구 결과들을 종합해보면 대학생, 청소년에 대한 진로 불안, 스트레스 등을 다룬 연구는 다소 있으나 여고생의 심리적 안녕감에 부정적인 변인으로 작용하는 진로스트레스에 대한 구체적인 경로를 밝힌 연구는 미비하다. 따라서 본 연구에서는 여고생이 진로에 대한 스트레스를 신체적, 심리적으로 느끼는 불안, 긴장, 고민 등에 대한 여고생의 진로스트레스에 대하여 구체적으로 연구하고자 한다.

2. 심리적 안녕감

가. 여고생의 심리적 안녕감 개념

심리적 안녕감이란 오래전부터 지속적으로 이어져 내려오는 행복에 대한 철학적인 전통과 연관되어 있고(Peterson, 2006), 크게 쾌락주의적 입장과 자기실현적 입장으로 구분될 수 있다. 쾌락주의적 관점에서는 주관적 안녕감 또는 정서적 안녕감으로, 개인의 삶의 질에 대하여 한 개인이 자신의 삶을 바라보았을 때 스스로 행복하다고 느끼는 수준에 따라 결정된다고 생각했다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 이와 반대로 자기실현적 관점으로 보았을 때는 심리적 안녕감 및 사회적 안녕감(Keyes, 1998)을 통해 인간의 진정한 행복은 단순히 쾌락적인 부분이 충족된 삶이 아닌 개개인에게 가치 있는 삶 또는 자신의 진정한 자아와 일치하게 될 때 행복을 얻을

수 있다고 보았다. 삶의 수준이 높다는 것은 단지 주관적으로 느끼는 자신의 삶이 행복한지를 의미하는 것뿐만 아니라, 한 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 하였다. 즉, 개인이 삶의 질을 평가하는데 있어서 심리 사회적 기능을 강조하고, 그 정도가 삶의 질을 나타낸다고 보았던 것이다. 또한, 삶의 질이 높다고 볼 수 있는 것은 한 개인이 사회구성원으로서 얼마나 유기적으로 기능하고 있는가를 기준으로 해야 한다고 이야기하였다(Ryan & Deci, 2000). 이러한 두 관점에서 부정적 정서를 경험하지 않는다고 행복한 삶을 의미하는 것은 아니며, 가치 있는 일을 하면서 얻어지는 행복을 중시하고 주관적인 삶의 질을 측정하려는 시도와 함께 심리적 안녕감의 중요성을 주장하였다(Ryff, 1989).

종합해보면, 삶의 만족이나 질에 대한 주관적 평가에 의한 긍정적 심리 상태가 주관적 안녕감이라고 한다면 가치, 의미와 같은 기능적인 면을 중시하는 안녕감을 심리적 안녕감이라 할 수 있으며 또한, 심리적 안녕감의 관점에서 인간의 행복은 덕(virtue) 있는 삶을 통해서 얻어진다고 보았다. 청소년기에는 심리적, 인지적, 신체적 발달로 급격한 변화를 경험하며 여러 가지 과업수행이 요구되고 심리적 스트레스가 높아지게 된다. 청소년의 안녕감에 대한 선행 연구를 고찰해 보면 청소년의 심리적 안녕감이 높다는 것은 높은 생활 만족을 하는 상태이며, 우울과 불안 같은 부정적인 정서경험이 적은 상태를 의미한다(공수자, 이은희, 2006; 이보라, 김미애, 이기학, 2005). 부모의 양육태도가 애정적인 경우에 청소년의 심리적 안녕감이 높고, 무관심, 적대적, 거부적인 경우 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났으며, 자아존중감이 높은 경우는 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(가영희, 조민자, 임성우, 2008).

특히 우리나라 여고생들은 학교 환경이 학업에 집중되고, 경쟁적 상황에

대응하게 되어 더 많은 심리적 갈등을 경험하면서 심리적 안녕감에 위협을 받고 있는 실정이다. 발달상 가장 민감한 시기를 보내는 여고생에게 일상적 스트레스의 수준이 낮은 경우에는 긍정심리자본인 복원력이 여고생의 심리적 안녕감을 높이는 조절효과를 보였다(강소영, 이순실, 2020). 또한 여고생을 포함한 모든 청소년은 자아존중감, 낙관성 등의 보호요인으로 인해 정적 상관을 나타냈다고 보고된다(황혜원, 2011). 이러한 보고는 여고생이 위협요인을 많이 가질수록 삶의 질이 낮아지고, 보호요인을 많이 가질수록 삶의 질이 높아짐을 유추할 수 있다.

여고생은 부모, 교사, 학교친구들로부터 학업스트레스를 받아(김정주, 2011) 환경으로부터 주어지는 ‘관계’의 문제가 학업스트레스와 같이 연결됨을 알 수 있으며 학업스트레스가 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경에 대한 통제력과 삶의 목적, 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 자기수용 요인등에 부적 영향을 주어(추경훈, 2015), 학업스트레스를 많이 받는 여학생일수록 화를 자주 내며, 수업시간에 신경질적이고, 표정이 밝지 않아 심리적인 부정정서와 심리적 안녕감이 낮아진다는 것을 보고하였다. 최근 심리적 안녕감에 대한 연구(강명희, 이수연, 2013; 김종운, 임미지, 2018; 전영주, 박미화, 2018; 함경애, 변복희, 천성문, 2011)들이 본격화 되면서 진로스트레스와 관련하여 심리적 안녕감과 삶의 질을 높일 수 있는 연구(박선미, 2015; 전형택, 2016; 조현진, 2014), 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발에 관한 연구(김도연, 2020; 정애란, 2018) 등 관련연구가 진행되어 오고 있는 실정이다.

종합하여, 여고생이 심리적 안녕감이 낮으면 충동, 우울성향을 보이며 부모, 교사 또래와의 관계에서 삶의 질과 부적 상관을 지니고 있다. 그 중 학업, 진로 등에 관하여 심리적 안녕감은 가장 많이 저하됨을 알 수 있다. 본 연구에서는 여고생의 심리적 안녕감을 증대시키는 것에 연구의 의의를 두

고 여러 변인들과의 관계를 연구하고자 한다.

나. 여고생의 심리적 안녕감에 대한 선행연구

우리사회의 여고생들은 치열한 입시전쟁으로 인해 그들의 안녕감이 중학생에 비해 낮은 것으로 보고되고 있다(강명희, 이수연, 2013; 손은주, 유형근, 남순임, 2016). 또한, 스트레스 경험에서 남녀 모두 학업부담을 가장 큰 스트레스 요인으로 응답하였고 그 다음 스트레스 요인에서 남학생은 학교생활의 피곤함을, 여학생은 진로/취업이 나타나 차이가 있었다. 이는 스트레스에서 남녀 차이가 존재한다는 연구결과를 나타내며(정화정, 2016), 또한 남녀 학생별 스트레스 지각정도는 여학생이 남학생보다 높으며, 우울정도도 여학생이 유의하게 높은 것으로 보고되었다(김원경, 2015). 더욱이 부모-자녀의 관계가 남고생의 심리적 안녕감에는 영향이 없는 반면 여고생에게는 정적인 영향이 있다(최영란, 2017)고 보고되었다.

본 연구와 관련된 선행연구들을 살펴보면 남녀 고등학생을 대상으로 심리적 안녕감의 영향요인을 부모관계와 친구관계가 좋을수록 심리적 안녕감이 좋은 영향으로 나타났으며, 특히 여학생은 남학생에 비해 부모관계와 친구관계가 심리적 안녕감에 더 높은 영향이 있음으로 보고되었다(전신현, 1999). 그러나 성별은 청소년의 심리적, 정서적, 사회적, 안녕감에 영향이 없다는 보고(김미정, 정규석 2014; 최현주, 박선영, 2015)도 있으며, 남자 고등학생이 여자 고등학생보다 심리적 안녕감이 더 높다는 연구(김광선, 이홍직, 2015; 유희애, 2015)도 보고되어 성별에 따른 심리적 안녕감에 대한 일관성은 나타나지 않았다.

청소년들은 성장 과정동안 성별에 따라 발달적인 차이가 생긴다. 성별에 따른 청소년이 인식하는 심리적 안녕감에 어떠한 차이가 있는지 파악함으

로써 남녀 고등학생에 대한 이해와 더불어 그들의 심리적 안녕감을 발전시키기 위한 실천적, 정책적 시사점을 제시할 수 있을 것으로 본다.

이상을 종합해보면 남녀의 사회 구조에서 남자 청소년들은 학업성적이나 향후 성공 가능성들이 여자 청소년의 경우보다 상대적으로 심리적 안녕감에 있어 중요한 요인으로 작용할 수 있으며, 여자 청소년들은 남자 청소년들에 비해 부모, 친구 등 주위 사람들과의 역할관계를 보다 중시하기 때문에 부모와 친구 요인들은 여자 청소년들의 심리적 안녕감에 더욱 높게 작용한다. 즉, 여고생이 남고생에 비해 더 인간관계 중심적이고 의존적으로 사회화된다고 할 수 있다(Leve, 2015; Massad, 1981; Thoits, 2012).

여고생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인은 매우 다양하다. 따라서 이러한 연구결과를 통해 여고생의 심리적 안녕감에 대한 영향 요인과 개선점을 파악하고, 심리적 안녕감을 증진하기 위한 연구가 절실히 여겨진다.

이에 본 연구는 여고생의 심리적 안녕감에 영향을 주는 진로스트레스와 그 요인에 대해 알아보고, 대처방안에 대해 연구하고자 한다.

3. 부모-자녀 의사소통

가. 여고생의 부모-자녀 의사소통 개념

의사소통이란 두 사람 이상의 상호작용을 의미하며 대화를 통해 의미를 창출하고 공유하는 과정이며 다른 사람과 마음을 공유함에 따라 상호 간의 이해가 형성되는 것을 의미한다(홍경자, 2007). 이러한 의사소통을 인간이 처음 접하는 보편적 생활환경은 가정이라 할 수 있다. 가정의 환경요인 중

에서 부모는 최초의 인적 환경이고 자녀와 평생을 함께 지속하는 밀접한 관계이며 자녀의 성장과 발달에 있어 매우 중요한 역할을 맡고 있다(우혁기, 2003).

부모-자녀 의사소통이란 부모-자녀간에 서로의 마음을 이해하고 수용하는 중요한 도구로 부모가 자녀를 효과적으로 양육하는데 중요한 역할을 한다고 볼 수 있다. 원만한 대화를 경험한 자녀는 사회생활이 원만하게 이루어지며 성인으로 가는 과도기 과정에서 발생할 수 있는 여러 문제들을 스스로 해결할 수 있다고 본다. 즉 부모-자녀 의사소통은 가족 안에서 각 구성원이 언어, 행동, 표정, 태도, 몸짓 등을 통해 직접 또는 간접적으로 서로에게 영향을 주고받으며 그 가족만이 독특한 의미를 창출해내고 공유하는 과정(김경화, 1989)으로 부모-자녀와의 의사소통은 한 가족이 공통적인 정서를 공유하고 부모의 정서가 자녀들에게 비언어적, 무의식적으로 전수되고 있음을 유추할 수 있다.

여고생이 부모-자녀 의사소통 중 개방형 의사소통이 이루어지면 학교생활 만족도와 자아존중감에 긍정적 영향을 미치며, 모의 개방형 의사소통이 여고생의 자아존중감에 더 영향을 미치는 것으로 보고되었다(이동진, 2015). 이는 부모-자녀 의사소통이 여고생에게 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있으며, 여고생의 학교생활만족도에 따라 진로스트레스도 줄일 수 있음을 유추할 수 있다. 또한 여고생이 자신의 생각을 자유롭게 표현하고, 부모와의 의사소통을 통하여 원만한 정서적인 안정감을 도모하면 부모는 자신의 가치관, 감정, 사고를 자녀에게 강압적으로 강요하기보다 자녀의 이야기에 귀기울여 듣고 자녀가 말하는 의도를 이해하고 공감하려고 노력해야 한다(장휘숙, 2008). 이러한 부모의 개방적이고 효과적인 의사소통을 통해 여고생의 성공적인 정체감 확립과 사회 적응을 위한 고민과 갈등을 원만히 해결하여 심리적 안녕감에 도움을 준다고 연구되었다.

고등학생이 지각한 부모-자녀 의사소통에서 아버지와 어머니의 차이가 있는지 알아본 결과, 남학생 집단, 여학생 집단 모두 아버지보다 어머니와의 의사소통을 더 개방적으로 지각하고 있는 것으로 나타났으며, 이는 자녀가 아버지보다 어머니와 더 자유롭게 감정을 표현하는 개방적 상호작용으로 볼 수 있다. 특히 역기능적 의사소통에서 남학생 집단은 부-자녀간 역기능적 의사소통과 모-자녀간 역기능적 의사소통에서 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 여학생 집단은 아버지보다는 어머니와의 의사소통을 더 역기능적으로 지각하는 것으로 나타났다(선명숙, 2011; 최규련, 1998). 이는 여학생이 아버지에 비해 어머니와 상호작용을 더 활발하게 하기때문에 의사소통을 지각하는 데 있어서도 아버지보다는 어머니와의 의사소통에 더 영향을 많이 받고 민감하게 반응하는 것으로 해석된다.

종합해보면, 여고생은 부모와의 의사소통에 있어서 부모가 말하는 의도를 이해하려고 노력해야 하며, 자신의 생각을 부모에게 표현하면서 자신의 의사에 왜곡됨이 없이 잘 전달하여, 의사소통에서 일어날 수 있는 갈등을 최소화하고 상호간 유대감을 증대하도록 관심을 기울여야 한다. 본 연구에서는 부모-자녀 의사소통의 영향력과 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감간의 관계에 미치는 영향력을 고찰하고자 한다.

나. 여고생의 부모-자녀 의사소통에 관한 선행연구

청소년기는 급격한 정신적, 심리적, 신체적으로 다양한 변화를 경험하게 되며, 부모로부터 독립하려는 욕구와 자녀의 성급한 자율을 인정하지 않으려는 부모와의 갈등이 증가하며 잦은 의견차와 세대차이의 대립으로 인해 부모-자녀 관계가 소원해지고 부모 및 가족구성원의 의존과 정체감으로 탈피하려는 시기이기도 하다.

부모-자녀 의사소통이 자녀에게 미치는 영향에 대한 선행연구에서 폐쇄적인 성향 또는 문제적인 형태의 부모-자녀 의사소통은 자녀가 지닌 문제를 더욱 자극하여 상황을 악화시킬 수 있다는 부분에서 부모와의 의사소통은 자녀가 적응할 수 있도록 하는 매우 중요한 요인으로 보았다(최선운, 2008). 따라서 부모와의 개방적 의사소통이 많다고 지각할수록 청소년의 자아존중감이 높고, 부모와의 문제적 의사소통이 많다고 지각할수록 청소년의 자아존중감이 낮게 나타남을 시사한다.

부모와의 개방적인 의사소통을 원만하게 하는 아동은 낙관성과 행복감이 높다고 보고하고 있으며 폐쇄적 의사소통을 하는 아동일수록 직관성과 행복감이 낮다고 설명하고 있다(안윤미, 2012). 부모와의 의사소통이 개방적일수록 아동들의 자기효능감이 높다고 하며(채수정, 2011), 아버지와의 개방형 의사소통을 많이 할수록 학교생활적응 및 성취동기가 높은 것으로 보고되었다(도금혜, 2008). 그 밖에도 부모와의 긍정적인 의사소통은 자녀의 행복감을 높이며(채경선, 황현주, 2014), 청소년의 미래에 대한 희망적 사고를 높여주는 것으로 나타났다(김옥숙, 2012). 아울러 아버지와의 의사소통이 가족갈등에 영향을 미치는 중요한 요인으로 밝혀진 것과 달리 어머니와의 의사소통은 가족갈등에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 청소년기 자녀가 부모 중 어머니와 대화를 더 많이 하고 어머니와의 관계를 더 긍정적으로 평가하지만, 실제로 가족체계에 대해서 아버지가 미치는 영향이 더 크다는 의미를 나타낸다. 따라서 청소년에게 미치는 영향은 성에 따라 차이가 있을 수 있음을 나타낸다(김영희, 안상미, 2008; 남영옥, 이상준, 2002; 조주영, 2005).

여고생의 경우 부모-자녀 의사소통이 개방적일 경우 자존감이 높고 우울이 낮아지며, 아버지와의 대화는 적어 아버지와의 의사소통이 여고생에게 미치는 영향은 점점 줄어들 것(이경희, 2011)이라는 연구와 부모-자녀

의사소통이 개방적일수록 정서적 부적응 행동은 낮게(차은진, 2003) 나와 여고생도 개방적 의사소통의 영향을 많이 받는 것으로 나타나 부모-자녀 의사소통의 중요성을 시사했다.

종합해보면 부모-자녀 의사소통은 개방적인 의사소통과 문제적인 의사소통으로 연구결과가 상반되게 나타났음을 알 수 있으며 이를 통해 여자 고등학생이 지각하는 부모-자녀 의사소통의 인식을 재조명하고자 한다.

4. 자기격려

가. 여고생의 자기격려 개념

자기격려란 말 그대로 스스로에게 용기를 주는 것으로 자기자신을 긍정적으로 바라보는 태도를 증가시켜 용기나 의욕을 북돋아 주는 것(김보경, 2016; 노안영, 정민, 2007)으로 정의할 수 있다. 아德勒는 ‘격려는 변화의 핵심’이라고 일컬었다. 격려는 자신에 대한 강점과 가치에 주안점을 두었으며 이를 통해 타인의 평가나 판단에 의존하지 않고 자신의 결정력과 선택력에 초점을 둔다.

복잡한 현대사회에서 특히 청소년이 진로상황과 스트레스에서 일어나는 어려운 상황에 처했을 때, 타인들의 칭찬이나 지지 혹은 격려와 같은 도움에만 의존하여 힘든 상황을 극복하기는 역부족일 것이다. 그리고 4차원 산업혁명 시대로 날이 갈수록 개별화, 개인주의화 되어가는 사회에서 자신을 지지해 줄 만한 대상을 찾기는 쉽지 않으며, 타인의 칭찬이 제공되지 않을 때는 부적응적인 혼란이 야기될 수 있다. 따라서 스스로의 정신건강을 위

해서 독립적으로 자신을 지지하는 힘과 어려운 점을 극복해 나가는 능력이 필요하고(이지연, 양난미, 2007), 자기격려를 통해 스스로를 인정하고 자신감 및 자존감을 강화시켜 개인의 성장뿐만 아니라 발달을 촉진하여, 다른 사람에 대한 믿음과 협조 또한 증가하게 된다. 따라서 자기격려는 부정적인 경험이나 문제상황에 직면했을 때 건전하고 바람직한 발달을 형성하는데 중요한 영향을 줄 것이라고 예상한다(기채영, 홍경자, 2008). 격려는 타인과 긍정적인 관계를 유지시켜주는 핵심적인 요인으로서 거리감이 있는 관계이든 친밀한 관계이든 모든 인간관계를 촉진하는 중요한 역할을 한다(권석만, 임지준, 2014). 예를 들어, 격려를 받은 사람은 그렇지 못한 사람보다 스트레스 수준이 더 낮고 적응적 행동이 높았으며(Manaster & Corsini, 1999), 격려가 타인의 기분을 좋게 하고 자신을 효과적으로 기능하게 하여 자신의 문제를 효율적으로 해결할 수 있도록 해준다(Bahlman & Dinter, 2001)고 하였다. 격려가 개인의 인지, 정서, 행동에 영향을 미쳐 인간의 행동에 긍정적인 효과를 나타내고 있다(김보경, 2016; Dinkmeyer & Eckstein, 1996)는 연구결과 등이 격려의 긍정적인효과를 설명하고 있다.

자기격려는 하위요인으로 정서적, 인지적, 행동적 자기격려가 있다. 정서적 자기격려는 자존감을 고취하는 것을 의미하며, 인지적 자기격려는 스스로에 대하여 긍정적으로 생각하고 자신을 수용, 지지하는 것을 의미하고, 행동적 자기격려는 도전적이며 자신감 있는 행동적 활동을 의미한다(김인애, 노안영, 2015). 연구자들은 이러한 세 가지 요인들을 가지고 상담현장에서 자기격려의 영향력을 검증하였다.

먼저 정서적 자기격려는 우울, 불안과 부적 상관을 보였고(안수영, 2014; 정인철, 2012), 자기격려를 많이 할수록 적대감, 공포불안 등의 수준이 낮아졌다(기채영, 홍경자 2008). 또한 주관적 우울감이 높은 고등학생이 자기

격려를 통해 우울수준이 감소하고 희망수준이 향상되었음이 확인되었다(김미현, 최윤정, 2017).

인지적 자기격려는 긍정적인 자기개념을 발달시켜 학생들의 동기 발달과 학업증진에 영향을 주며(김금화, 2016), 자아존중감, 자기효능감과 유의한 관계임이 여러 연구들을 통해 밝혀졌다(김인숙, 2017; 김혜정, 2012; 이은미, 여태철, 2013; 황소연, 2010).

행동적 자기격려는 슬픈 상황에서 대안적 활동 참여를 통해 정서를 조절하였고(기채영, 홍경자, 2009) 행동적 자기격려가 높을수록 대인관계 수준이 높았으며(김순례, 2013), 내면화된 수치심이 있을지라도 자기격려는 대인관계 유능성에 유의한 관계가 있었다(김아름, 2018).

자기격려된 사람의 특성은 첫째, 스스로 선택하고 책임감을 느끼고 둘째, 타인의 평가에 의식하지 않으며 자신의 가치를 스스로 창조하며 셋째, 타인의 의견에 독립적이다. 넷째, 적절할 때 의견을 표명할 수 있고 다섯째, 부적절하지 않으며 노력하여 용기를 갖고, 여섯째, 어떤 힘든 일이나 위기가 와도 대안을 스스로 찾는다. 그렇게 되면 자기 스스로 격려하여 자신을 인정하고 타인과 비교하지 않으며 스스로 설 수 있게 된다는 것이다(Dinkmeyer & Losoncy, 2000).

인간에게는 문제적 상황을 대처해 나가는 유익한 자기 치유의 잠재능력이 있다(Rogers, 1951). 이렇게 자기 스스로를 돕는 내적기제로 자아존중감, 자아탄력성, 자기위로, 자기수용, 자기 격려 등이 밝혀져 있으며(김교현, 권선중, 심미영, 2005; 김선희, 김경연, 1999; 기채영, 홍경자, 2008), 이 중에서 자기위로, 자기격려, 자기수용은 곧 직접적인 자기치유와 관련된 심리적인 적응기제라고 할 수 있다(기채영, 2008).

여고생들이 가족이나 친구들, 또는 교사의 조언이나 도움을 받아 어려움을 해결하고 싶을 수도 있지만 이러한 지지는 영구적이지 않다. 다른 사람

의 지지는 일관적이지 않고 연속적이지도 않다. 여고생들은 다양한 문제에 대처하기 위해서 외부의 영향력과 개입보다 자신의 심리적 자원인 자기격려를 활용할 수 있도록 돕는 것이 자생적 대응력을 키운다는 차원에서 장기적으로 바람직하다(강명희, 2018).

종합해보면 현대사회의 과제, 성적상향의 요구와 학력, 학벌 위주의 세태 속에서 여고생들은 정신적인 수준에 비해 과도한 학습량을 요구받고 있다. 여고생은 이러한 스트레스 상황에 대처하며 건강하게 적응할 수도 있지만 그 스트레스를 감당하지 못해 심한 부적응으로 문제행동이 발생할 수도 있다. 그러한 차이는 심리적으로 자기치유적인 자기격려의 유무에 있다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 자기격려가 여고생의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

나. 여고생의 자기격려에 대한 선행연구

자기격려는 한 개인이 성장하고 발달하는데 긍정적인 영향을 미친다. 자신을 격려하는 사람은 무엇이든 노력하고 시도하려는 용기를 가지며 결과보다 과정의 중요성에 의미의 초점을 맞추기 때문에 실패를 겁내지 않고 자신의 강점을 발휘하여 잠재력을 찾아내는 데 적극적이고 개방적임을 알 수 있다. 더욱이 최근 긍정심리학이 출현하면서 인간의 긍정적인 측면에 대한 연구들이 이루어지고 있으며 이러한 중요성에 의하여 국내에서 자기격려에 대한 선행연구들이 진행되어 왔다.

대학생들을 대상으로 실패상황의 경우, 자기격려에 따른 불안의 변화를 살펴보았는데, 연구결과가 스트레스 상황에서 자기격려가 불안을 줄이고 심리적 안녕감을 유지하는 주요 변인임을 시사하였다(유미리, 2008). 또한 고등학생을 대상으로 한 격려집단 상담은 자기존중감, 내적통제, 사회적 관

심을 증대시키는데 효과가 있음을 시사하였고(김미란, 2006), 남자 고등학생의 부모-자녀 의사소통과 학교생활 적응 간의 연구에서 자기격려는 부분 매개역할을 하는 것으로 나타났다(최지혜, 조한익, 2017). 이는 부모와 자녀 사이에서 갈등을 겪고 있는 학생들은 자기격려 수준을 향상시켜 학교생활 적응을 높일 수 있음을 알 수 있다. 또한 대학생을 대상으로 진로스트레스에 대한 사회인지 진로모형분석에서 자기격려는 진로스트레스에 영향을 미치며(안세윤, 2016), 대학생의 진로스트레스를 감소시키기 위한 방안으로 개인 내적변인으로 자기격려의 긍정적인 역할을 하고 있음을 연구결과(이유진, 이은경, 2018)를 통해 확인되었다.

고등학생의 경우 인지적, 정서적 자기격려가 높으면 자아존중감은 향상되고 우울감은 감소하며 자기낙담이 높으면, 반대로 자아존중감은 낮아지고 우울감은 높아진다(유미리, 2008)는 보고도 있다.

이상의 선행연구들을 종합해보면, 우리 현실에서 여고생들이 지각하는 진로스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기격려는 자신에게 긍정적인 기대와 용기를 준다고 알 수 있다. 본 연구에서는 우리나라 여고생들의 자기격려에 대해 연구함으로써 심리적 긍정자원인 자기격려에 대해 관찰해보고, 또한 심리적 안녕감에 미치는 영향력에 대하여 살펴보고자 한다.

5. 변인들간의 관계

가. 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계

진로스트레스는 진로를 탐색하고 고민하는 과정에서 필연적으로 겪게 되는 결과이다(이숙정, 유지현, 2009). 모든 사람들이 어느 정도의 스트레스를 겪게 되지만 개인적, 환경적 요인에 따라 스트레스 수준이 다르게 나타나며 모두가 부적응 상태를 경험하는 것이 아니며, 여러 가지 완충 요인에 의해서 감소될 수도 있다(Gore & Eckenrode, 1994).

청소년기는 급격한 신체변화와 가족관계에서의 위계질서의 혼란, 또래관계, 이성교제의 시작 등 심리, 사회적으로 다양한 변화와 발달과업이 요구되어지며 그만큼 다양한 스트레스 상황에 노출될 수 있으며 이에 따라 심리적 안녕감 등의 부적응을 경험하며(주현숙, 2006), 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요소로 스트레스 대처, 자기효능감, 모애착, 학교적응, 사회적지지 등이 있다(박미애, 김세경, 천성문, 2013). 청소년들은 신체적, 심리적 변화뿐만 아니라 학업, 학교폭력, 따돌림 등으로 낮은 수준의 심리적 안녕감을 경험할 수 있으며(배은숙, 김미정, 2015), 스트레스 하위요인 중 학업에 대한 스트레스가 심리적 안녕감을 저해하는데 큰 요인으로 작용하며(김태희, 2015; 송지원, 2015), 학업 스트레스 중 진로스트레스는 대학 입시 및 사회로의 진출을 앞둔 고등학생의 심리적 안녕감에 부적응을 미치는 것으로 나타났다(조현진, 2014).

여고생이 진로를 탐색하고 결정하는 과정에서 진로 및 취업문제는 불안을 야기할 뿐만 아니라 모든 발달단계와 과정에서 겪어야 하는 경험이다. 또한 여고생 시기는 자아정체감이 형성되는 중요한 시기이며 동시에 급격

한 심리적 변화를 경험하게 되고 진로를 준비하는 과정에서 대학 입시와 학교, 전공선택 및 졸업 이후의 진로문제와 병행하여 어려움을 경험하며 다양한 상황을 맞닥뜨리면서 진로스트레스를 겪게 된다.

또한 심리적 안녕감은 개인이 일상생활의 사건에 적응하면서 느끼는 정서로 환경에 대한 반응이나 환경의 자극과 개인의 상호작용의 관계로 나타나는 경험을 의미한다(이미화, 2001). 또한 개인이 나타내는 주관적이고 개인적인 행복도를 나타내며 이것은 삶에 대한 만족감을 나타낸다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 자신과 타인에 대한 수용의 폭이 넓고 그로 인한 자신의 잠재력과 자신감을 개발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다.

진로스트레스를 예언 변인으로 설정한 연구들에서는 진로스트레스가 높을수록 진로결정 수준이 낮아진다고 예측하였으며(문지은, 이지혜, 이상민, 2015, 이계영; 2016, 주홍석, 2010), 낮은 자기효능감과 낮은 심리적 안녕감을 예측한다는 결과가 보고되었다(권재환, 전형택, 2016).

위의 연구 결과들을 종합해보면, 진로스트레스는 청소년의 심리적 안녕감과 관계 변인들에 대해 부정적인 영향력을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 그러나 여러 연구 결과들을 통하여 단순히 진로스트레스 그 자체로 인하여 심리적 안녕감이 낮아지는 것이 아니라 학업, 진로 등의 스트레스로 인하여 발생하는 우울, 불안, 대인관계 등과 같이 심리적 정서에 대한 안녕감을 위협하는 요인들에 의하여 저해될 수도 있다는 것을 예상할 수 있다. 본 연구에서는 여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 알아보고, 진로스트레스가 어떤 경로를 통해 심리적 안녕감을 증대할 수 있는지의 과정을 연구하고자 한다.

나. 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감의 관계

청소년의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 환경적 요인을 탐색한 최근 연구들은 다양한 요인들을 고려하였는데 부모와 자녀 사이의 관계는 매우 중요한 것으로 간주된다(김태선, 도현심, 2017). 특히 부모-자녀 의사소통은 자신의 가치와 의사를 서로에게 상호전달하는 방법이고 이러한 의사소통을 통해서 관계를 확인할 수 있게 되어 자녀들이 심리적 안녕감을 긍정적으로 얻는데 영향을 준다. 또한 가정 안에서 이루어지는 의사소통으로 자녀들의 정서적인 발달을 도와 줄 뿐만 아니라 관계의 질, 가족응집력, 유대감 등을 촉진시키며 다양한 심리적 적응과 안녕의 관계가 있음을 예측할 수가 있다.

부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감에 관련된 선행연구들을 살펴보았을 때 부모와의 개방형 의사소통은 자녀로 하여금 타인을 허용하고 수용하는 등 포용력 있는 대인관계와 협조적인 대인관계 성향을 갖도록 하는 것으로 나타났다. 이에 반해 부모와의 문제형 의사소통은 자녀로 하여금 배타적이고 의심이 많은 대인관계 성향을 보이게 하고 타인을 경계하며 고립시키는 대인관계 성향을 갖도록 한다(오선주, 2004)고 보고되고 있다. 또한 청소년 자녀가 부정적인 감정을 표현할 때도 부모가 자녀들의 감정을 정확하게 읽어주고 공감해주면 자녀들은 부모로부터 이해 받았다는 긍정적 정서로 부정적인 감정이 사라지고 편안함을 느껴 심리적 안녕감이 높아지는 결과를 얻을 수 있다(김영애, 2008)고 보고한다.

부모-자녀 사이에 개방적인 의사소통을 많이 할수록 내면화 및 외재화 문제가 낮게 나타났으며(유정선, 이정숙, 2004; 최규련, 1998), 사회적으로 원만한 관계를 유지하는 것으로 나타났다(백윤미, 유미숙, 2006). 반면 부모-자녀 간의 문제적 의사소통은 경우에 따라 가출 등 각종 비행과 같은 문

제 행동이 빈번하게 나타났다(유정선, 이정숙, 2004; 윤선오, 박명호, 권장수, 2010). 이처럼 부모-자녀의 긍정적 의사소통은 여고생 자녀의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치지만, 문제적 의사소통은 여고생의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다

이상 선행연구의 결과에서, 부모-자녀 의사소통이 개방적일수록 여고생이 느끼는 심리적 안녕감에 많은 영향력이 있음을 유추하며, 본 연구에서는 여고생에게 부모-자녀 의사소통을 통해서 심리적 안녕감에 영향력을 형성하는 경로를 확인하고자 한다.

다. 자기격려와 심리적 안녕감의 관계

격려는 타인에 의한 격려도 중요하지만 스스로를 위로하며 격려하는 자기격려가 용기를 북돋아 주고 자신의 행동에 대한 확신과 자기효능감을 증대시켜주어 개인의 성장 및 발달을 지향한다. 또한 자기를 인정하는 능력과 함께 타인에 대한 믿음을 향상시키는 것이라고 정의(이은명, 2019)할 수 있다.

전통적인 심리학 측면에서는 인간의 부정적인 측면을 연구하는 경향이 있었다면 최근에는 긍정심리학의 영향으로 삶의 질과 욕구가 인간의 적응적이고 긍정적인 심리상태에 초점이 맞추어졌다(우혜영, 2014)고 보고한다. 심리학자와 정신과 의사들은 인간의 물질적 욕구가 채워지고 윤택한 삶의 질에 관심을 가지게 되면서, 심리적 안녕감은 더욱 현대인에게 요구되는 정신건강의 지표라 할 수 있다고 한다.

이러한 자기격려의 필요성은 우울, 불안, 강박 등을 감소(김미례, 오명자, 오익수, 허승준, 2008)시키고 스트레스를 경험하는 상황에서 심리적 안녕감에 부적 영향을 미치는 불안을 최소화하여 심리적 안녕감을 증대하도록 하

는 주요변인으로 연구되어졌다(유미리, 2008). 또한 자기격려는 고학년으로 올라갈수록 칭찬보다 더 효과적인 영향을 주는 것으로 연구되어졌으며(김인애, 노안영, 2015), 성인을 대상으로 한 격려훈련 프로그램을 통해 격려가 정신건강에 미치는 긍정적인 영향(Bahlmann & Dinner, 2001)을 나타내는 것으로 보고되었다.

우리나라에서는 김미란(2006)이 격려집단상담 프로그램을 개발하여 청소년에게 실시한 결과, 격려가 용기를 주어 문제해결력을 형성한다는 사실이 입증되면서 격려에 대한 연구가 본격적으로 이루어졌다. 따라서 2010년 이후 격려 프로그램이나 격려상담 활동이 활성화 되었고 심리적 안녕감이 이와 같은 긍정적 자원을 의미하기 때문에 우울, 불안, 스트레스에 대한 부적 변인의 영향력을 감소시키고 심리적 안녕감을 증대시키는 자기 치유적 변인으로 간주할 수 있으나, 여고생의 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 자기격려에 대한 연구가 미비한 상황이다.

따라서 선행연구에 의하여 여고생에게 자기격려가 주어졌을 때 심리적 안녕감은 상승할 것이라는 유추가 가능하며, 본 연구에서는 자기격려를 통해서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로를 살펴보고자 한다.

라. 부모-자녀 의사소통과 자기격려의 관계

부모-자녀의 원만한 의사소통 경험은 자녀가 성장하는 과정에 발생할 수 있는 여러 문제를 해결하는 데 도움을 주는 중요한 역할을 하며(송예리아, 김진영, 2013), 서로의 마음을 전하고 이해하여 자녀를 보다 효과적으로 양육하는데 활용 가능한 방법이다. 또한 부모와의 의사소통을 개방적이고 긍정적으로 잘 형성해 놓으면 자녀에게는 부모와의 대화를 통한 소통이 내재화 되어 어려움을 겪었을 때 자기를 스스로 위로하고 격려하는 능력이

내재화되고 배양되어진다.

또한, 현대사회에서 어려움을 겪었을 때 극복하는 길은 타인에게 조언이나 충고 등 도움을 받는 방법이 있으나 그것은 지속적이지 못하고 또한 오래 지속된다고 하여도 오히려 타인을 의지하고 독립하지 못하는 부적응적인 양상을 나타낼 수 있다. 따라서 타인에 의한 지지는 일시적이고 일관적이지 않아서 타인의 지지와 같은 외부적인 지지보다는 심리적 자원으로 자기 스스로를 지지하는 자기격려는 (김인애, 노인영, 2015) 매우 중요하다.

특히 환경적 변인 중에서 자기격려에 영향을 미칠 수 있는 요인 중 부모는 자녀에게 최초의 상호작용의 대상이며, 인간은 부모-자녀 의사소통이라는 상호작용을 통해 가족과 개인을 발전시킨다(박정옥, 2018). 부모의 칭찬, 격려, 애착관계는 부모-자녀 간의 전 생애를 통해 이루어지고 잠재화 되어 상당히 높은 상관관계가 있다고 보고 되고(김인애, 노인영, 2015) 있으며, 여고생 대상 연구에서도 자기격려 수준이 높을수록 진로준비행동이 높았음이 확인되었다(강정곤, 2011). 또한 자기격려는 여고생의 심리적 자원을 강화하여 개인이 인식하고 있는 스트레스에 대한 부정적인 요인들을 긍정적인 요인으로 변화시키고, 긍정적인 요인들은 개인의 심리, 정서, 행동 등에 효과적이고 바람직한 방향으로 스트레스 등 문제점 등을 해결할 수 있도록 돕는다고 할 수 있다.

이상의 연구에서 부모-자녀의 의사소통이 자녀에게 긍정적인 잠재력으로 내재화 되었을 때 자기격려의 수준은 높아짐을 기대할 수 있으며, 본 연구에서 자기격려가 여고생의 진로스트레스를 경감시켜 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로를 살펴보고자 한다.

마. 여고생의 진로스트레스, 부모-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감의 관계

우리나라 청소년들은 대부분 진로결정의 과정에서 가장 밀접하게 생활하는 가정의 영향을 많이 받게 된다(허균, 2010)고 연구되었으며, 청소년이 겪는 여러 스트레스 중 학업 스트레스는 학교 부적응, 우울, 대인관계 능력 저하, 비행, 자살 등과 여러 가지 부정적인 정서 및 경험들을 유발하고, 더욱이 학업 스트레스 중 진로스트레스는 대학입시 및 사회로의 진출을 앞둔 고등학생의 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(조현진, 2014). 또한 청소년이 지각한 학업스트레스의 하위요인 중 진로스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 학업스트레스가 정신건강에 미치는 영향에 대해 부모-자녀 간 의사소통이 매개역할을 하는 것으로 나타났다(서보준, 김우호, 2017). 또한 아동의 스트레스는 심리적인 변인인 주관적 안녕감과 서로 양방향적인 관계라는 것을 알 수 있고 여기에 자녀들의 생활전반에 대한 통제와 간섭은 부모-자녀 의사소통의 질을 낮추며 이는 부단한 학업성취압력으로 이어져 학업스트레스를 야기할 수 있다(김경호, 2014)고 보고되었다.

부모와의 의사소통이 개방적일수록 청소년 자녀는 스트레스를 적게 인지하고 우울증상을 적게 느끼는데(김오남, 김경신, 1994; 백양희, 최외선, 1997), 특히 아버지와의 의사소통이 잘 되지 않을 때 청소년은 많은 스트레스를 경험하며, 문제행동이 증가하는 것으로 보고되었고(백양희, 최외선, 1997), 중학생에게 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감이 진로스트레스에 매개효과로 적용되었다는(곽민경, 2015)연구로부터, 진로 스트레스는 더 이상 입시를 앞두고 있는 고등학생이나 취업을 앞두고 있는 대학생만의 문제가 아닌 학령시기에 관계없이 느끼는 스트레스로 시사되었다.

청소년기는 발달단계상 자아정체감이 형성되고, 다양한 심리적, 신체적 변화에 적응해야 하며 증가된 부모의 기대 및 사회의 요구에 부응해야 한다는 상당한 압박감을 가지게 된다. 일반적으로 진로스트레스는 학업스트레스의 하위유형으로 공부, 성적 등의 학업 문제에서 더 나아가 장래의 희망사항과 직접적으로 연결되어지는 중요한 시기에 일어나는 필수적인 스트레스라고 볼 수 있다. 특히 고등학교 졸업자의 대학 진학률은 70.4%, 취업률은 24.9%(교육부, 2019)로 나타나며, 시기마다 상황은 다르겠지만 그만큼 대학 진로에 대한 높은 선호도를 보이며, 청소년에게 진로스트레스는 그만큼 많은 정신적 스트레스를 가중시킨다.

2000년부터 2012년까지 국내에서 발표된 진로준비행동 관련 변인을 메타 분석하면서 진로준비 행동과 관련된 심리적 변인 중에 자기격려(.884)가 가장 큰 효과크기를 가지고 있다고 서술하였다(이미진, 2012). 즉 자기격려는 진로 스트레스 수준을 감소시킬 뿐만 아니라 긍정정서를 함양시켜 심리적 안정감을 가져오는 부차적인 역할까지 하는 것으로 보이며, 자신이 수행하는 과업의 과정에 가치를 두어 자신이 가진 장점과 아울러 성장과 발달을 촉진시킨다(오충광, 2013).

지금까지 이루어진 자기격려에 대한 연구들은 청소년의 스트레스(김성철, 2010), 우울, 불안(김지현, 2012), 여고생의 진로장애 및 진로장벽(황선애, 2011)등의 연구들이 있다. 또한 자기격려는 개인이 가진 강점을 강화시켜 자신의 긍정적인 면을 드러내어 건강하게 성장하도록 돕는다. 그러기에 자기격려는 긍정심리학에서 개인의 장점에 집중한다는 공통점이 있어서 행복한 삶을 살도록 도와준다고 할 수 있다(박금숙, 2012). 자기격려가 심리적 안녕감과 주관적 행복감을 향상시킨다는 연구들을 살펴보면, 자기격려가 아동의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 끼치며 자신감과 자아존중감을 향상시킨다(유미리, 2008)고 하였으며, 자기격려훈련이 자신감과 심리적

안녕감을 높이는데 중요한 변인이며(Bahlmann & Dinner, 2001), 해결상황에서 긍정적으로 대응했다고 서술하고 있다(허지애, 2015).

이상의 연구에서 여고생의 진로스트레스는 심리적 안녕감을 저해하는 부적변인이며, 부모-자녀 의사소통과 자기격려를 통해 심리적 안녕감의 증대를 유추할 수 있다. 본 연구에서는 여고생의 진로스트레스가 부모-자녀간 의사소통과 자기격려를 통해 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.



Ⅲ. 방 법

이 장에서는 연구문제 검증을 위한 연구대상, 절차 및 측정도구, 자료분석에 대해 기술하고자 한다.

1. 연구대상 및 자료수집

가. 연구대상

본 연구는 B시, D시, P시에 소재하고 있는 일반고 여자고등학교에 재학 중인 고등학생 367명을 대상으로 실시하였다.

연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구분		빈도(명)	백분율(%)
학년	1	186	50.7
	2	181	49.3
합계		367	100

연구 대상자의 성별은 전체 응답자 367명 중 1학년은 186명(50.7%), 2학년은 181명(49.3%)로 나타났다.

나. 자료수집

2020년 8월부터 17일부터 9월 4일까지 19일간 B시, D시, P시에 소재한 여자고등학교에서 설문지의 배포 및 수거가 이루어졌다. 설문조사 실시 전에 담당 교사에게 조사 실시 지침 및 안내사항을 전달하였고 수업이 종료된 후 설문을 실시하였다.

설문에 응답하기 전, 연구자의 연구목적과 설문지에 대한 설명 및 결과 처리 방법, 익명성 보장, 주의 사항 등에 대해 충분히 전달하고 이에 대해 동의한 학생들을 연구에 참여시켰다.

설문지는 400부를 배부하였고, 그 중 385부가 회수되어 96.1%의 회수율을 보였으며, 회수된 설문지 중 무작위 응답 및 불성실한 응답을 한 설문지 18부는 분석에서 제외하였다. 그 결과 총 367부가 최종 분석 자료로 사용되었다.

설문지는 일반적 특성을 조사하기 위한 인적사항과 진로스트레스 척도, 부모-자녀의사소통 척도, 자기격려 척도, 심리적 안녕감 척도 순으로 구성되어 있으며, 모두 자기보고식 검사지를 사용하였다. 이 검사들은 시간차에 따른 외부변인의 영향을 최소화하기 위해 동시에 사용이 되었으며, 설문을 완료한 대상자들에게는 적절한 보상을 지급하였다. 전체 설문지 작성 시간은 약 20분 정도 소요되었다.

2. 측정도구

가. 진로스트레스 척도

본 연구에서는 고등학생을 대상으로 진로스트레스를 측정하기 위해 박희탁(2009)이 대학생의 진로성숙과 진로스트레스에 관한 연구를 위해 개발한 진로스트레스 척도를 주홍석(2010)이 고등학생의 진로스트레스 측정을 위해 수정한 요인분석 및 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 진로모호성(5문항), 진학취업압력(5문항), 정보부족(5문항), 외부갈등(5문항), 내부갈등(5문항)으로 모두 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 진로스트레스 수준이 높음을 의미한다. 주홍석(2010)의 연구에서는 진로모호성의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92, 취업압력의 신뢰도(Cronbach's α)는 .87, 정보부족의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89, 외부갈등의 신뢰도(Cronbach's α)는 .79, 내부갈등의 신뢰도(Cronbach's α)는 .70로 나타났다. 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .92로 나타났다.

본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 2와 같다.

표 2. 진로스트레스의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
진로모호성	1, 2, 3, 4, 5	5	.91
진학취업압력	6, 7, 8, 9, 10	5	.82
정보부족	11, 12, 13, 14, 15	5	.84
외부갈등	16, 17, 18, 19, 20	5	.87
내부갈등	21, 22, 23, 24, 25	5	.75
전체		25	.91

나. 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 Masse와 그의 동료들(1998)이 개발한 심리적 안녕감척도(Well-Being Manifestation Measure Scale)를 박은정과 최수미(2014)가 번안하여 청소년을 대상으로 한 한국 청소년 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 이 척도는 자존감(4문항), 정신적 균형(4문항), 사회적 참여(4문항), 사회성(4문항), 자신과 사건에 대한 통제(4문항), 행복감(5문항)으로 모두 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 박은정과 최수미(2014)의 연구에서는 자존감의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .85, 정신적 균형의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .75, 사회적 참여의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .71, 사회성의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .71, 자신과 사건의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .79, 행복감의 신뢰도(Cronbach’s α)는 .82로 나타났으며 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .92로 나타났다.

본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .94로 나타났으며 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 3과 같다.

표 3. 심리적 안녕감의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
자존감	1, 2, 3, 4	4	.85
정신적 균형	5, 6, 7, 8	4	.84
사회적 참여	9, 10, 11, 12	4	.72
사회성	13, 14, 15, 16	4	.82
자신과 사건에 대한 통제	17, 18, 19, 20	4	.83
행복감	21, 22, 23, 24, 25	5	.86
전체		25	.94

다. 부모-자녀 의사소통 척도

본 연구에서는 부모-자녀 의사소통을 측정하기 위해서 Barnes와 Olson(1982)이 제작한 부모-자녀 의사소통 척도를 민하영(1991)이 변안한 부모-자녀 의사소통 척도(Parent-Adolescent Communication Inventory)를 사용하였다. 이 척도는 부-개방형 의사소통(10문항), 부-문제형 의사소통(10문항), 모-개방형 의사소통(10문항), 모-문제형 의사소통(10문항)으로 총 40문항을 사용하였다. 각 문항들은 ‘전혀 아니다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 의사소통이 높음을 의미한다. 민하영(1991)의 연구에서는 부-개방형 의사소통의 신뢰도(Cronbach's α)는 .76, 부-문제형 의사소통의 신뢰도(Cronbach's α)는 .86, 모-개방형 의사소통의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92, 모-문제형 의사소통의 신뢰도(Cronbach's α) .88로 나타났다. 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다. 본 연구에서 부모-자녀 문제형 의사소통은 역문항으로 처리하였으므로, 부모-자녀 의사소통 점수가 높을수록 개방형 의사소통을 하는 것을 의미한다.

본 연구의 부모-자녀 의사소통의 신뢰도(Cronbach's α)는 .79로 나타났으며 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 4와 같다.

표 4. 부모-자녀 의사소통 하위요인별 문항 구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
부-개방형 의사소통	1,3,6,7,8,9,13,14,16,17	10	.94
부-문제형 의사소통	2*,4*,5*,10*,11*,12*,15*,18*,19*,20*	10	.82
모-개방형 의사소통	1,3,6,7,8,9,13,14,16,17	10	.93
모-문제형 의사소통	2*,4*,5*,10*,11*,12*,15*,18*,19*,20*	10	.85
전체		30	.79

* 역채점문항

라. 자기격려 척도

본 연구에서는 자기격려를 측정하기 위해서 대학생들을 대상으로 노안영·정민(2007)이 제작한 것을 김인애와 노안영(2015)이 청소년 이해 수준에 맞게 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 인지적 자기격려(10문항), 행동적 자기격려(10문항), 정서적 자기격려(10문항)으로 모두 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자기격려의 수준 높음을 의미한다. 본 연구와 같은 고등학생을 대상으로 한 김인애, 노안영(2015)의 연구에서는 인지적 자기격려의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91, 행동적 자기격려의 신뢰도(Cronbach's α)는 .90, 정서적 자기격려의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91, 로 나타났으며, 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .96으로 나타났다.

본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .96으로 나타났으며 전체신뢰도 및 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 5와 같다.

표 5. 자기격려의 하위요인별 문항구성과 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	신뢰도
인지적 자기격려	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.91
행동적 자기격려	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	10	.90
정서적 자기격려	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	10	.92
전체		30	.96

3. 자료분석

본 연구의 자료는 SPSS 25.0과 SPSS MACRO PROCESS 3.1을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 연구 참가자의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 SPSS 프로그램을 이용하여 각 변인별로 빈도와 백분율을 산출하였다. 그리고 각 척도의 신뢰도를 살펴보기 위하여 Cronbach's α 계수에 의한 내적합치도를 산출하였다.

둘째, 연구 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위하여 SPSS 프로그램을 이용하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

셋째, 회귀식의 모수들을 추정하기 위하여 Hayes(2013)가 개발한 SPSS MACRO PROCESS를 사용하여 회귀기반 경로분석(ordinary least squares regression-based path analysis)을 실시하였다. 본 연구는 Hayes(2013)가 제안한 매개 모형의 절차에 따라 모델 6을 사용하여 두 개의 매개변인의 매개효과를 확인하였다.

마지막으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여, 부트스트래핑을 실시하였다. 이 때 표본수는 10000개로 설정하였으며 유의확률은 95%로 설정하였다. 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것이다. PROCESS에서는 직접 효과, 간접 효과 및 총 효과 값은 비표준화 계수인 B 값으로 보고하는 것이 권장된다 (Hayes, 2013). 이에 본 연구에서는 회귀계수를 표준화 계수 대신 비표준화 계수로 제시하였다.

IV. 결 과

이 장에서는 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 부모-자녀 의사소통, 자기격려의 매개효과를 알아보고자 한다.

1. 예비분석

본 연구의 주요 변인인 진로스트레스, 부모-자녀 의사소통, 자기격려 및 심리적 안녕감에 대한 경로분석에 앞서 주요 변인들에 대한 기술통계를 산출하여 표 6에 제시하였다.

표 6. 변인별 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도 (N=367)

변인	진로스트레스	부모-자녀의사소통		자기격려	심리적 안녕감
		모-자녀 의사소통	부-자녀 의사소통		
평균	2.86	3.45	3.36	3.51	3.37
표준편차	0.66	0.77	0.77	0.70	0.70
왜도	0.03	-0.16	-0.02	-0.15	-0.15
첨도	-0.28	-0.29	-0.32	-0.03	0.07

우선 변인들의 정규 분포성 충족 여부에 대한 유의성 검증을 확인하기 위하여 왜도와 첨도를 확인하였다. 그 결과, 모든 변인들의 왜도가 절대값 3미만, 첨도는 절대값 7미만으로 나타나 정규성 기준(West, Finch, & Curran, 1995)을 충족하였다.

다음으로 연구변인간 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출한 결과를 표 7에 제시하였다.

표 7. 변인별 상관관계수

(N=367)

변인	진로스트레스	부모-자녀 의사소통		자기격려	심리적 안녕감
		모-자녀 의사소통	부-자녀 의사소통		
진로스트레스	1				
모의사소통	-.34***	1			
부의사소통	-.31***	.87***	1		
자기격려	-.41***	.42***	.41***	1	
심리적 안녕감	-.39***	.41***	.42***	.81***	1

*** $p < .001$

진로스트레스, 모-자녀 의사소통, 부-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감 간의 상관은 다음과 같다. 첫째, 진로스트레스는 모-자녀 의사소통($r = -.34, p < .001$), 부-자녀 의사소통($r = -.31, p < .001$), 자기격려($r = -.41, p < .001$), 심리적 안녕감($r = -.39, p < .001$)과 유의한 부적 상관을 보였다. 즉, 진로스트레스가 높을수록 모-자녀 의사소통, 부-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감이 낮게 나타났다. 둘째, 모-자녀 의사소통은 자기격려($r = .42, p < .001$), 심리적 안녕감($r = .41, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 모-자녀 의사소통이 높을수록 자기격려와 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 셋째, 부-자녀 의사소통은 자기격려($r = .41, p < .001$), 심리적 안녕감($r = .42, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 즉, 부-자녀 의사소통이 높을수록 자기격려와 심리적 안녕감이 높게 나타났다. 넷째, 자기격려와 심리적 안녕감은 유의한 정적상관을 나타내($r = .81, p < .001$), 자기격려가 높을수록 심리적 안녕감이 높게 나타났다.

2. 경로분석

가. 진로스트레스, 모-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감

진로스트레스가 모의사소통, 자기격려를 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 경로를 분석하여 표 8에 제시하였다.

표 8. 진로스트레스, 모-자녀의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감의 관계 ($N=367$)

경로		<i>B</i>	β	SE	<i>t</i>	<i>F</i> (<i>df</i> ₁ , <i>df</i> ₂)	<i>R</i> ²
진로스트레스	→ 심리적 안녕감	-.41	-.39	.05	-8.138***	66.23***(1,365)	.15
진로스트레스	→ 모-자녀 의사소통	-.31	-.34	.05	27.21***	47.12***(1, 365)	.11
진로스트레스	→ 자기격려	-.38	-.30	.06	-6.25***	61.82***(2, 364)	.25
모-자녀 의사소통	→ 자기격려	.43	.31	.07	6.54***		
진로스트레스	→ 심리적 안녕감	-.06	-.06	.04	-.08	234.12***(3, 363)	.66
모-자녀 의사소통	→ 심리적 안녕감	.09	.08	.04	2.30*		
자기격려	→ 심리적 안녕감	.62	.75	.03	21.10***		

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

이를 상세하게 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감에 대한 진로스트레스의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 66.23$, $p < .001$), 이 모델의 설명력은 15%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 진로스트레스는 심리적 안녕감에 부적으로 유의하였다

($B = -.41, p < .001$). 이는 진로스트레스가 높을수록 심리적 안녕감이 낮음을 의미한다. 둘째, 모-자녀 의사소통에 대한 진로스트레스의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 47.12, p < .001$), 이 모형의 설명력은 11%로 나타났다. 구체적으로 모-자녀 의사소통에 대한 진로스트레스의 영향은 부적으로 유의하였다($B = -.31, p < .001$). 이는 진로스트레스가 높을수록 모-자녀 의사소통이 낮음을 의미한다. 셋째, 자기격려에 대한 진로스트레스와 모-자녀 의사소통의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F = 61.82, p < .001$), 이 모형의 설명력은 25%로 나타났다. 자세히 살펴보면, 자기격려에 대한 진로스트레스는 부적으로 유의하였으며($B = -.38, p < .001$), 모-자녀 의사소통은 정적으로 유의한 영향($B = .43, p < .001$)을 주는 것으로 나타났다. 이는 진로스트레스가 높을수록 자기격려는 낮아지며, 모-자녀 의사소통이 높을수록 자기격려가 높아지는 것을 의미한다. 넷째, 심리적 안녕감에 대한 진로스트레스, 모-자녀 의사소통, 자기격려의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F = 234.12, p < .001$), 이 모형의 설명력은 66%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 진로스트레스는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 나타내지 않았으며($B = -.06, p > .05$), 모-자녀 의사소통($B = .09, p < .05$), 자기격려($B = .62, p < .001$)는 심리적 안녕감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 모-자녀 의사소통과 자기격려가 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 것을 의미한다.

모-자녀 의사소통과 자기격려를 투입하였을 때, 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않아졌으므로 완전매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 한 본 연구의 모형은 그림2와 같다.

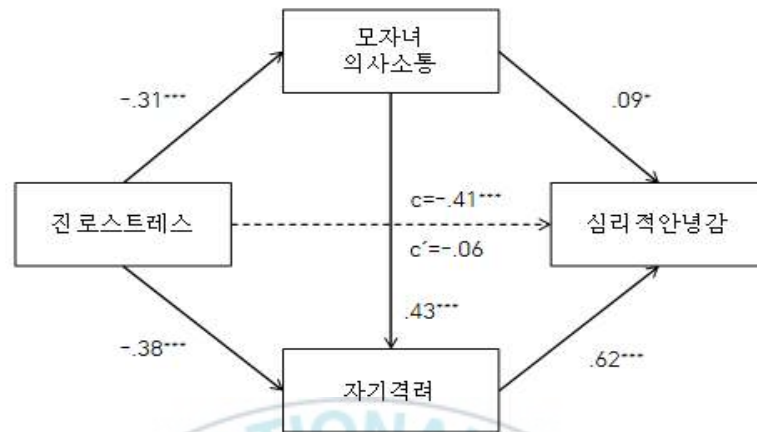


그림 2. 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향:

모-자녀 의사소통과 자기격려를 매개로

- 1) 제시된 수치는 비표준화계수임.
- 2) 실선은 유의한 경로를, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.
- 3) c = 총효과, c' = 직접효과
- 4) *** $p < .001$

나. 진로스트레스, 부-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감

진로스트레스가 부모-자녀 의사소통 및 자기격려를 통해 여고생의 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 경로를 분석하여 표 9에 제시하였다.

표 9. 진로스트레스, 부-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감의 관계 ($N=367$)

경로		B	β	SE	t	$F(df_1, df_2)$	R^2
진로스트레스 →	심리적 안녕감	-.41	-.39	.05	-8.138***	66.23***(1,365)	.15
진로스트레스 →	부-자녀 의사소통	-.29	-.30	.05	25.59***	37.42***(1,365)	.09

진로스트레스	→	자기격려	-.40	-.31	.06	14.80***		
부-자녀 의사소통	→	자기격려	.43	.31	.06	6.60***	62.31***(2,365)	.51
진로스트레스	→	심리적 안녕감	-.06	-.06	.04	-1.77		
부-자녀 의사소통	→	심리적 안녕감	.11	.10	.04	2.92**	237.21***(3,364)	.66
자기격려	→	심리적 안녕감	.61	.74	.03	20.97***		

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

이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감에 대한 진로스트레스의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 66.23$, $p < .001$), 이 모형의 설명력은 15%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 진로스트레스는 심리적 안녕감에 부적으로 유의하였다($B = -.41$, $p < .001$). 이는 진로스트레스가 높을수록 심리적 안녕감이 낮음을 의미한다. 둘째, 부-자녀 의사소통에 대한 진로스트레스의 회귀모형이 통계적으로 유의하였으며($F = 37.42$, $p < .001$), 이 모형의 설명력은 9%로 나타났다. 구체적으로 부-자녀 의사소통에 대한 진로스트레스의 영향은 부적으로 유의하였다($B = -.29$, $p < .001$). 이는 진로스트레스가 높을수록 부-자녀 의사소통이 낮음을 의미한다. 셋째, 자기격려에 대한 진로스트레스와 부-자녀 의사소통의 회귀모형도 통계적으로 유의하였으며($F = 62.31$, $p < .001$), 이 모형의 설명력은 51%로 나타났다. 자세히 살펴보면, 자기격려에 대한 진로스트레스는 부적으로 유의하였으며($B = -.40$, $p < .001$), 부-자녀 의사소통은 정적으로 유의한 영향($B = .43$, $p < .001$)을 주는 것으로 나타났다. 이는 진로스트레스가 높을수록 자기격려는 낮아지며, 부-자녀 의사소통이 높을수록 자기격려가 높아지는 것을 의미한다. 넷째, 심리적 안녕감에 대한 진로스트레스, 부-자녀 의사소통, 자기격려의 회귀모

형도 통계적으로 유의하였으며($F = 237.21, p < .001$), 이 모형의 설명력은 66%로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 진로스트레스는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 나타내지 않았으며($B = -.06, p > .05$), 부-자녀 의사소통($B = .11, p < .01$), 자기격려($B = .61, p < .001$)는 심리적 안녕감에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부-자녀 의사소통과 자기격려가 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 것을 의미한다.

부-자녀 의사소통과 자기격려를 투입하였을 때, 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않아졌으므로 완전매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다.

이와 같은 결과를 바탕으로 한 본 연구의 모형은 그림3과 같다.

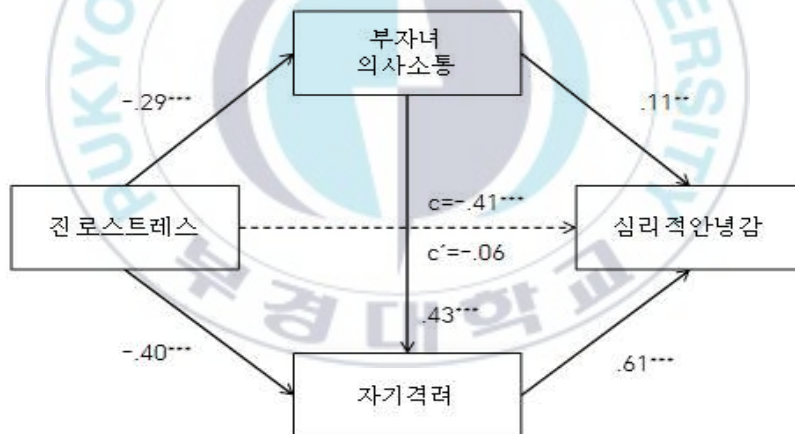


그림 3. 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향:

부자녀 의사소통과 자기격려를 매개로

- 1) 제시된 수치는 비표준화계수임.
- 2) 실선은 유의한 경로를, 점선은 유의하지 않은 경로를 의미함.
- 3) c = 총효과, c' = 직접효과
- 4) ** $p < .05$, *** $p < .001$

3. 간접효과 검증

진로스트레스가 부모자녀의사소통, 자기격려를 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향의 간접효과를 살펴보기 위해 부트스트래핑을 통해 산출된 값을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였으며 그 결과를 표 10에 제시하였다.

표10. 간접효과 검증

경로	부트스트랩 추정치		95% 신뢰구간	
	간접효과 (B)	표준오차 (Boot SE)	하한값 (Boot LLCI)	상한값 (Boot ULCI)
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{모자녀의사소통}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.03	.01	-.06	-.003
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{자기격려}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.24	.05	-.33	-.15
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{모자녀의사소통}} \rightarrow M_{\text{자기격려}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.08	.02	-.01	-.05
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{부자녀의사소통}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.03	.01	-.06	-.01
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{자기격려}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.24	.05	-.33	-.16
$X_{\text{진로스트레스}} \rightarrow M_{\text{부자녀의사소통}} \rightarrow M_{\text{자기격려}} \rightarrow Y_{\text{심리적안녕감}}$	-.07	.02	-.12	-.04

* 부트스트래핑 표본수는 10,000번으로 설정

먼저 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 모-자녀 의사소통과 자기격려의 간접효과를 살펴보면 다음과 같다. 진로스트레스가 모-자녀 의사소통을 통해 심리적 안녕감으로 가는 간접효과($B = -.03$, 95% Bias-corrected CI = $-.06 \sim -.003$), 자기격려를 통해 심리적 안녕감으로 가는 간접효과($B = -.24$, 95% Bias-corrected CI = $-.33 \sim -.15$), 모-자녀 의사소통과 자기격려를 순차적으로 매개하여 심리적 안녕감으로 가는 간접

효과($B = -.08$, 95% Bias-corrected CI = $-.01 \sim -.05$)가 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 진로스트레스가 높을수록 모-자녀 의사소통이 잘 되지 않고, 자기격려가 낮아져 심리적 안녕감이 낮아짐을 확인할 수 있다.

다음으로 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 부-자녀 의사소통과 자기격려의 간접효과를 살펴보면 다음과 같다. 진로스트레스가 부-자녀 의사소통을 통해 심리적 안녕감으로 가는 간접효과($B = -.03$, 95% Bias-corrected CI = $-.06 \sim -.01$), 자기격려를 통해 심리적 안녕감으로 가는 간접효과($B = -.24$, 95% Bias-corrected CI = $-.33 \sim -.16$), 부-자녀 의사소통과 자기격려를 순차적으로 매개하여 심리적 안녕감으로 가는 간접효과($B = -.07$, 95% Bias-corrected CI = $-.12 \sim -.04$)가 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 진로스트레스가 높을수록 부-자녀 의사소통이 잘 되지 않고, 자기격려가 낮아져 심리적 안녕감이 낮아짐을 확인할 수 있다.

V. 논 의

본 연구에서는 여고생의 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미친 영향에서 부모-자녀 의사소통과 자기격려에 대한 매개효과를 알아보았다.

본 연구의 주요 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통이 매개하는 것으로 나타났다. 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계는 두 변인 사이에 부적 영향이 미쳤다는 선행연구 결과(강명희, 이수연, 2013; 김정희, 권재환, 2014; 김정주, 2011; 김현정, 2013; 문지은, 2015, 정고운, 2014)와 일치한다. 이는 우리나라 여고생들이 자신의 적성이나 흥미를 고려하여 진로에 대한 준비나 충분한 사전 지식의 정보보다는 수시나 정시라는 두 가지 입학 유형을 관리하고 준비해야 하는 이중고를 겪고 있음을 알 수 있다. 또한 수시에 대비하여 교과 영역뿐만 아니라 비교과 영역인 각종 동아리 활동, 봉사 활동, 독서활동 등 진로 관련 포트폴리오를 형성하고 있어야 하며, 논술고사를 대비해 전공할 영역에 대한 전문지식이나 견문을 넓게 겸비해야 하는 등 진로에 대한 많은 준비는 진로스트레스를 가중시키고 있다. 이는 여고생이 진로스트레스를 많이 경험할수록 심리적 안녕감이 낮아지게 되고 우울, 불안 긴장감을 팽배시키는 원인이 되었음을 나타낸다.

여고생의 부모-자녀 의사소통은 심리적 안녕감과 정적인 영향을 보임으로써 긍정적 의사소통을 많이 한다고 스스로 인식할수록 심리적 안녕감이 높아짐을 알 수 있었다. 이 결과는 청소년이 느끼는 부모-자녀 의사소통과 심리적 안녕감이 정적영향(이유리, 2009)을 보이는 연구결과와 일치하며 부

모의 따뜻한 양육행동이 청소년들의 안녕감에 긍정적 영향을 미쳤다는 국내외 연구결과들(안나영, 2013; 장영애, 이영자, 2015; Piko & Hamvai, 2010; Stafford et al., 2016)과 같은 맥락을 형성한다. 이는 자녀가 청소년기에 접어들게 되면 그동안 가족 간 나름대로 형성되어 왔던 관계의 중요성과 그에 따른 재조정이 이루어져야하는 필요성을 나타내기도 한다. 자녀의 발달과 관심의 변화에 대응하여 부모-자녀 의사소통도 융통성을 발휘하여 새로운 상호작용 유형과 서로에 대한 기대, 가치, 역할, 책임, 새로운 이해 등 자녀와의 관계 모든 것에서 재조정이 필요하다. 특히 여고생이 직면하게 되는 어려움은 그 어느 때보다 부모의 세심한 이해와 지도가 필요한 시기이기 때문에 부모-자녀 의사소통은 여고생의 갈등해소와 서로를 이해하는 수단이 될 가능성이 높다고 할 수 있다. 따라서 부모와의 긍정적인 의사소통이 여고생의 행복감을 높이며 미래에 대한 희망적 사고를 높여주고, 부모-자녀 의사소통이 개방적일수록 정서적 부적응 행동을 감소할 수 있으나, 문제적 의사소통은 여고생의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것(선명숙, 2011)으로 나타났다. 고등학교 시절의 대부분을 거의 학교와 학원에서 보내며 학업의 무리한 시간 편중으로 육체적 근력고갈, 입시와 진로에 대한 스트레스로 심리적 부적응을 여고생은 경험할 수 있다. 이러한 환경에서 부모-자녀 의사소통은 여고생에게 진로스트레스에 대한 심리적 안녕감을 높이는 정적효과를 미치는 것으로 나타나 부모-자녀 의사소통의 개입에 대한 중요성을 시사한다.

둘째, 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기격려가 매개하는 것으로 나타났다. 이는 선행연구에서 자기격려와 심리적 안녕감이 정적 상관이 있으며(김민정, 2013), 자기격려는 아동의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치고(유미리, 2008), 취업스트레스에 대한 자기격려가 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향(조은, 2017)을 미치는 연구들과 같은 맥

락에 있다. 또한 학업스트레스를 받더라도 개인이 가진 내적특성인 자기격려를 통하여 청소년의 정신건강에 미치는 영향이 달라질 수 있음(윤신예, 채규만, 2016)을 보고한 연구와 맥을 같이 한다. 자기격려는 타인이 아닌 자신이 스스로 격려를 하여 불안이나 고충을 극복하고 심리적 안녕감을 높일 수 있다. 즉, 인지적 자기격려가 높아지면 자신에 대해 긍정적인 면과 부정적인 면에 대해 자각하고 받아들이게 되며, 행동적 자기격려 수준이 높아지면 자신의 현 상황에서 어떻게 행동하는 것이 최선의 방법인지 고려할 수 있는 능력을 갖게 될 수 있음을 나타낸다. 또한 잘하지 못할 때도 있지만 열심히 노력하는 내 모습이 당당하고 뿌듯함을 느끼는 정서적 자기격려를 통해 진로스트레스와 같은 부정적 정서를 긍정적 정서로 대체하여 삶의 의미와 자기실현을 추구하여 심리적 안녕감을 높일 수 있는 결과를 나타낼 수 있다.

자기격려는 단기간에 이루어지는 것이 아니고 환경이나 주위의 칭찬, 격려, 소통을 통해 내재화된 자기치유력이 강화되어 자기격려의 수준이 높아짐이 연구(이종연, 김복미, 2012)를 통해 나타났다. 즉 자기격려를 잘하는 여고생은 오히려 진로스트레스에 대한 막연한 두려움과 불안을 무조건 부정적으로 인식하기보다는 오히려 자기격려를 통하여 더욱 자신을 관리하고 계획하여 긍정적인 요소로 심리적 안녕감을 가져다 줄 수 있는 결과를 나타낸다. 따라서 본 연구를 기반으로 입시 불안과 진로, 학업 스트레스를 겪고 있는 한국의 여고생들에게 자기격려를 통해 당면하는 진로스트레스를 극복하고 심리적 안녕감을 실현할 수 있는 지속적인 연구의 필요성을 시사하고 있다.

셋째, 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통과 자기격려는 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 선행연구(유미리, 2008; 김학미, 2011; 박금숙, 2012; 임현주, 2012; 조희진, 2012; 박영자, 2014)와

맥락을 같이한다. 또한 이는 부모-자녀 의사소통은 부모-자녀 관계를 매개하는 역할을 하며 청소년의 심리발달과 사회적응에 기초가 되는 요소라는 (Barnes & Olson, 1982) 연구결과를 지지한다. 이는 진로스트레스가 높을수록 부모-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감이 낮게 나타남을 의미하지만, 여고생의 진로스트레스를 부모-자녀 의사소통과 자기격려의 매개효과를 통해 심리적 안녕감이 충족될 수 있음을 의미한다.

부모-자녀 의사소통이 진로스트레스에 직접적인 영향을 미칠 수도 있지만 부모-자녀 의사소통이 자기격려에 영향을 미쳐 자기격려의 증가가 여고생의 진로스트레스를 낮출 수 있음도 보여준다. 이는 부모와의 원활한 의사소통은 자기격려의 힘을 증가시키고 이로 인하여 내적 힘이 강화되어 진로스트레스를 감소시켜 심리적 안녕감을 증가시킬 수 있다고 해석할 수 있다. 여고생의 자기격려가 높아지면, 자신에 대한 긍정적인 면과 부정적인 면에 대한 자각, 미래의 진로에 대한 불안, 우울을 조절, 자율적인 목표를 세우는 능력을 배양하게 된다. 또한 진로스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 환경변인인 부모-자녀 의사소통을 통해 여고생이 부모에게 공감을 더 많이 받는다고 지각할수록 현재 자신의 삶에서도 자신을 믿고 스스로를 인정하며 격려하는 것으로 나타나 자기격려는 중요한 사람들이 보내주는 격려, 칭찬들이 자신에게 내면화되는 과정의 일면으로 보아도 될 것이다. 그런 의미에서 부모 자녀 의사소통은 자아강도를 강화시키고 자기격려의 수준을 높이는 데 영향력을 미쳤다. 이 과정에서 여고생의 진로스트레스는 부모-자녀 의사소통과 자기격려를 완전매개하여 심리적 안녕감이 높아짐을 시사한다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 여고생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인들로 진로스트레스, 부모-자녀 의사소통, 자기격려를 설정하였다. 그러나 이외에도 심리적 안

녕감에 영향을 주면서 청소년들이 미래를 설계하는 데 있어 꼭 필요한 다양한 변인들이 존재하므로 새로운 변인을 탐색하고, 경로를 모색하는 후속연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감에 대해 영향을 미치는 환경요인인 부모-자녀 의사소통의 관계를 연구하였으나 청소년이 부모님 다음으로 접할 수 있는 또래 관계나 진로상담자-내담자, 진로교사-학생으로 상담에 대한 관심과 활성화의 도모를 위한 후속연구가 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서는 부모-자녀 의사소통의 결과를 자녀인 여고생에 국한하였으나 추후 연구에서는 부모가 느끼는 의사소통의 결과를 양방향적으로 접목하여 보다 상호보완적이고 효율적으로 여고생의 심리적 안녕감에 영향력을 형성하는 자료가 되었으면 한다.

이러한 제한점과 더불어 본 연구는 다음과 같은 의의가 있다.

첫째, 여고생의 진로스트레스, 부모-자녀 의사소통, 자기격려, 심리적 안녕감 간의 매개연구를 검증하였으며, 그동안 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감을 밝히는 연구가 빈약하여 본 연구가 종합적으로 밝히려고 노력하였다. 이에 본 연구에서는 여고생의 진로스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 부모-자녀 의사소통과 자기격려가 완전매개함을 제시한 데 있다.

둘째, 여고생이 지각하는 부모-자녀 의사소통을 연구함으로써 진로스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 결과를 검증하여 이를 통하여 부모교육이나 청소년 상담에서 보다 효과적이고 영향력 있는 기초자료로 제공할 수 있으며, 부모-자녀 간의 정서적인 이해를 바탕으로 의사소통을 돕는 기초자료가 될 수 있다.

셋째, 여고생이 경험하는 진로스트레스가 일차적 환경변인인 부모-자녀 의사소통, 내적 변인인 자기격려의 영향력을 검증하여 내·외적 변인을 적용함으로써 변인간의 관계 설정에 도움이 될 것이다.

넷째, 사회적으로 꾸준한 관심과 모든 삶의 목적인 심리적 안녕감을 도

출하는 과정에서 자기격려의 영향력이 큰 요인이었으며 타인의 평가로부터 독립적이며, 오히려 자기 평가에 자신을 맞추어 내부적으로 동기부여를 될 수 있게 하는 자기격려에 대한 개입 방안이 강구되어야 하고 이를 상담을 통하여 돕는 것이 여고생의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 데 의의가 있다.

다섯째, 자기격려는 저절로 생성되는 것이 아닌 환경변인이면서 개인의 일차사회의 구성원인 부모의 칭찬과 격려, 긍정적인 대화가 내재되어 무의식 중에 자기격려를 함양하게 되는 과정을 제시하였다.

본 연구에서는 여고생이 진로 스트레스에 잘 대처할 뿐만 아니라 미래의 삶을 풍요롭게 살아가도록 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방향을 제시하였다. 뿐만 아니라 진로스트레스 감소와 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 학교상담 개입, 부모-자녀 교육 프로그램의 활성화, 지역 상담기관의 자료를 마련하는 데 있어 이론적 근거를 제시하고자 한다. 또한 여고생의 긍정적인 심리 대처자원의 기능을 강화하여 보다 현실적이고 활용 가능한 대안을 마련하여 기초자료를 제공하는 데 의의가 있다.

참고문헌

- 가영희, 조민자, 임성우 (2008). 부모의 양육태도와 자아존중감 및 주관적 안녕감 간의 관계. **청소년시설환경**, 6(4), 33-41.
- 강명희, 이수연 (2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. **청소년학연구**, 20(6), 265-293.
- 강명희 (2018). **초등학생의 자기격려와 사회적 관심 증진을 위한 프로그램 개발 및 효과 검증**. 경기대학교 박사학위논문.
- 강소영, 이순실 (2020). 여고생의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감과 관계: 긍정심리자본의 조절효과. **복지상담교육연구**, 9(1), 151-174.
- 강정곤 (2011). **여고생이 지각한 진로장벽과 진로준비 행동 간의 관계: 자기격려의 매개효과**. 서강대학교 석사학위논문.
- 강정애 (2016). **청소년의 학업스트레스, 갈등적 친구관계 및 심리적 불안감과 문제행동의 구조관계**. 위덕대학교 석사학위논문.
- 고영남 (2008). 중학생의 부 애착, 모 애착, 또래 애착 및 주관적 안녕감의 관계. **교육문제연구**, 16(2), 111-131.
- 공수자, 이은희 (2006). 여자 대학생의 생활 스트레스와 우울간의 관계에서 방식의 매개효과. **한국심리학회지:여성**, 11(1), 21-40.
- 곽민경 (2015). **중학생이 지각한 부모진로기대와 학업 및 진로스트레스와의 관계에서 부모자녀의사소통과 주관적 안녕감의 매개효과 검증**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 교육부 (2019). **2019년 교육기본통계**. [www. kdca. go. kr/](http://www.kdca.go.kr/)
- 교육부·보건복지부·질병관리본부 (2019). **제4차(2018년) 청소년 건강 행태 조사통계**.

- 구정화 (1994). 청소년육성 관련 정책개발 및 연구(Ⅱ)-청소년의 자기평가와 스트레스에 관한 연구. **한국청소년개발원 연구보고서**, 207-289.
- 국가통계포털(KOSIS) (2019). **청소년 건강행태조사: 스트레스**. www.kosis.kr/
- 국승희 (2001). **정신분열병 환자의 삶의 질 모델 개발**. 전북대학교 박사학위논문.
- 권석만, 임지준 (2014). 성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과. **한국심리학회지: 건강**, 19(1), 321-351.
- 권순빈 (2017). **부모-자녀 간의 의사소통 유형과 청소년의 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과**. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 권재환, 전형택 (2016). 고등학생의 진로스트레스, 사회적지지 및 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 구조모형 검증. **인간발달연구**, 24(4), 81-100.
- 권현용, 박경혜, 김현미 (2013). 초등학생의 부모애착과 사회불안과의 관계에서 스트레스대처행동의 매개효과. **초등상담연구**, 13(1), 133-148.
- 기채영 (2008). 대학생의 자기위로, 자기격려, 자기수용과 정신건강과의 관계. **한국놀이치료학회지**, 11(4), 65-76.
- 기채영, 홍경자 (2009). 초등학생의 인지, 행동, 정서적 자기격려 연구: 성과학년별 차이를 중심으로. **한국놀이치료학회지**, 12(1), 129-192.
- 김경호 (2014). 초기 청소년의 부모-자녀 의사소통과 부모의 양육태도가 학업스트레스 및 사이버 비행에 미치는 영향. **미래청소년학회지**, 11(2), 1-22.
- 김경화 (1989). **부모-자녀간의 의사소통과 청소년의 문제행동에 관한 연**

- 구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김경희, 권재환 (2014). 대학생의 학업 및 진로스트레스, 수용행동과 심리적
안녕감의 관계모델 검증. **인간발달연구**, 21(4), 43-60.
- 김광선, 이홍직 (2015). 고등학생의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 요인.
한국웰니스학회지, 10(2), 71-80.
- 김교현, 권선중, 심미영 (2005). 초등학생의 시험스트레스와 신체화 증상.
한국심리학회지: 건강, 10(1), 113-126.
- 김금화 (2016). **고등학생이 지각한 부모-자녀 의사소통, 성역할정체감
및 자기격려의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김도연 (2020). **아동·청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 집단상담 프
로그램 효과 메타분석**. 경북대학교 석사학위논문.
- 김미란 (2006). **아들러의 개인심리학에 근거한 격려 집단상담 프로그램
개발 및 효과분석**. 목포대학교 박사학위논문.
- 김미례, 오명자, 오익수, 허승준 (2008). 집단상담: 적극적 부모역할 훈련
(Active Parenting Today: APT)이 장애아 어머니의 자기격려와 자
기낙담 및 양육스트레스에 미치는 효과. **상담학연구**, 9(4),
1665-1683.
- 김미정, 정규석(2014). 사이버 공간의 결속적 사회자본과 사이버 불링이 청
소년의 안녕감에 미치는 영향: 교우관계능력의 매개효과. **청소년복
지연구**, 16(4), 347-371.
- 김미현, 최윤정 (2017). 아들러의 격려 집단상담이 우울한 고등학생의 우울
감소와 희망고취에 미치는 효과성. **교육혁신연구**, 27(3), 335-352.
- 김민정 (2013). **아동이 지각한 부부갈등과 심리적 안녕감의 관계에서 자
기격려의 매개효과**. 아주대학교 석사학위논문.
- 김보경 (2016). **중학생의 열등감과 진로의사결정과의 관계에서 자기격려**

의 조절효과. 제주대학교 석사학위논문.

김선희, 김경연 (1999). 아동의 행동문제와 관련변인간의 인과관계. **가정관리학회지**, 17(1), 155-166.

김성철 (2010). **청소년의 완벽주의 성향과 스트레스의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 제주대학교 석사학위논문.

김성희 (2010). **일반계 고등학생의 학업적 자기효능감과 진로스트레스가 진로결정 수준에 미치는 영향**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.

김순례 (2013). **중학생의 자기격려가 사회적 관심 및 대인관계에 미치는 영향**. 단국대학교 석사학위논문.

김아름 (2018). **내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 긍정적 사건에 대한 부정적 해석과 자기격려의 매개효과**. 한국교원대학교 석사학위논문.

김영상 (2003). **대학생의 생활스트레스와 대처방식에 관한 연구**. 대구대학교 석사학위논문.

김영애 (2008). **의사소통 방법론**. 서울: 김영애 가족치료연구소.

김영희, 안상미 (2008). 가족의 응집성과 적응성, 부모-자녀 간 의사소통, 가족갈등과 청소년의 우울 및 비행. **청소년학연구**, 15(2), 1-30.

김오남, 김경신 (1994). 어머니와 청소년 자녀의 의사소통 유형지각과 가족스트레스. **대한가정학회지**, 32(1), 105-119.

김옥숙 (2012). **청소년의 희망적 사고의 결정요인에 관한 연구**. 경기대학교 박사학위논문.

김옥희 (2010). **고교생의 진로스트레스와 자살생각의 인과관계**. **진로교육연구**, 23(2), 177-191.

김원경 (2015). **한국청소년 건강행동 관련변인의 성별비교연구**. **청소년학연구**

- 구, 22(1), 131-154.
- 김의철, 박영신 (2004). 청소년과 부모의 인간관계를 통해 본 신뢰의식. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 10(2), 103-137.
- 김인숙 (2017). **가출청소년의 자기효능감 증진을 위한 자기격려 소집단 미술치료 사례연구**. 대구대학교 석사학위논문.
- 김인애, 노안영 (2015). 부모-자녀 의사소통과 청소년 문제행동과의 관계에서 자기 격려의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 7(1), 31-44.
- 김정주 (2011). **여고생의 스트레스와 심리적 안녕감 및 마음챙김과 수용 행동 간의 관계**. 전남대학교 석사학위논문.
- 김종운, 임미지 (2018). 고등학생의 외모만족도, 거부민감성, 사회적지지 및 심리적 안녕감 간의 구조적관계 분석. **학습자중심교과교육연구**, 18(4), 281-303.
- 김지연, 남은영 (2011). 자녀의 부정적 정서에 대한 부모의 반응과 아동의 스트레스 대처행동 간의 관계에서 자기조절능력의 매개효과. **아동학회지**, 32(5), 13-28.
- 김지현 (2012). **여성결혼이민자의 사회적 관계망, 사회적 지지와 스트레스에 관한 연구**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김진순 (2009). **그룹바이올린 연주가 실업계여고생의 학업스트레스에 미치는 효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김태선, 도현심 (2017). 부-자녀 및 모-자녀 의사소통이 남녀 청소년의 행복감에 미치는 영향: 신체상의 매개적 역할. **청소년학연구**, 24(10), 107-138.
- 김태희 (2015). **청소년의 스트레스 및 우울이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로**. 한영신학대학교 박사학위논문.

- 김학미, 김광수 (2012). 가정연계 칭찬 격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적안녕감에 미치는 영향. **초등상담연구**, 11(1), 1-20.
- 김현정 (2013). 청소년비행예방센터에 의뢰된 초기 단계 비행청소년을 위한 대안 교육프로그램 효과. **한국청소년연구**, 24(2), 261-290.
- 김현주 (2010). 부모-자녀 의사소통 및 기본심리적 욕구척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명변인 연구. 충남대학교 박사학위논문.
- 김혜미 (2016). 아버지의 양육태도가 유아의 자기조절능력 및 또래 유능성에 미치는 영향. 경성대학교 석사학위논문.
- 김혜정 (2012). 아동의 자기격려와 자아존중감 및 대인불안과의 관계. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김홍순 (2005). 청소년의 행복감에 영향을 미치는 성격 및 생활사건의 관계. 경기대학교 석사학위논문.
- 김희수 (2006). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 학생의 자아존중감과 진로결정과의 관계. **중등교육연구**, 53(3), 63-88.
- 김희중 (2007). 긍정심리와 주관적 행복감 및 학교생활적응과의 관계. 충남대학교 석사학위논문.
- 남영옥, 이상준 (2002). 청소년의 사이버섹스 중독과 사이버음란물 접촉 및 성행동과의 관계. **청소년학연구**, 9(3), 185-212.
- 노안영, 정민 (2007). 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3), 675-692.
- 노충래, 김설희 (2012). 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국아동복지학**, 39, 39-68.
- 도금혜 (2008). 아버지 관련 변인이 아동의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 영향. **한국생활과학지**, 17(5), 861-872.
- 류미화 (2003). 고등학생이 지각한 가정환경과 진로결정 스트레스와의

관계. 동아대학교 석사학위논문.

류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과 관계. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 55-77.

문경숙 (2003). **중학생의 스트레스와 신체증상과의 관계.** 이화여자대학교 석사학위논문.

문명숙, 한진숙 (2016). 학령기 아동이 지각한 사회적지지, 자기효능감이 스트레스 대처행동에 미치는 영향. **디지털융복합연구**, 14(11), 417-425.

문지은, 이지혜, 이상민 (2015). 여자고등학생의 진로 정체감 지위에 따른 진로결정 수준과 진로 스트레스: Vocational Identity Status Assessment 모형을 중심으로. **한국교육학연구**, 21(3), 233-255.

민하영 (1991). **청소년의 비행 정도와 부모-자녀간 의사소통, 가족의 응집 및 적응과의 관계.** 서울대학교 석사학위논문.

박경희, 박신애, 손기철 (2014). 여고생들의 학업스트레스 감소와 진로성숙을 위한 원예동아리 활동. **인간식물환경학회 학술대회**, 107-107.

박금숙 (2012). **격려중심의 학급 운영이 초등학생의 자기격려 및 주관적 안녕감에 미치는 효과.** 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

박미애, 김세경, 천성문 (2013). 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. **재활심리연구**, 20(3), 627-652.

박선미 (2015). **남녀 고등학생의 학업스트레스, 사회적 지지 및 심리적 안녕감의 관계.** 부산대학교 석사학위논문.

박선희 (2009). **대학생의 진로 스트레스와 스트레스 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향.** 동국대학교 석사학위논문.

박영자 (2014). **격려집단상담 프로그램이 우울성향 중학생의 심리적 안녕감과 학교생활적응에 미치는 영향.** 경성대학교 교육대학원 석사

학위논문.

박은정, 최수미 (2014). 한국 청소년 심리적 안녕감 척도 타당화 (K-WBMMS). **청소년학연구**, 21(8), 495-511.

박재석 (2009). **대학생의 사회적 관심과 대인관계 성향간의 관계에서 심리적 안녕감의 매개효과**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.

박정옥 (2018). **고등학생이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 진로포부의 관계: 자기격려와 학업적 자기효능감의 매개효과**. 단국대학교 석사학위논문.

박종란 (2012). **빈곤아동의 스트레스가 공격성에 미치는 영향 연구: 심리적 안녕감의 매개효과 검증**을 중심으로. 백석대학교 석사학위논문.

박희락 (2009). **대학생의 부적응적 완벽주의를 통한 진로태도 성숙의 예측: 진로 스트레스 및 스트레스 대처 전략을 중심으로**. 서울대학교 석사학위논문.

배은숙, 김미정 (2015). 청소년의 스트레스, 우울, 자아존중감 및 사이버 괴롭힘이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **대한보건연구**, (4), 37-49.

백양희, 최외선 (1997). 환경병인 및 내적 통제력, 부모와의 의사소통이 청소년의 스트레스에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 35(2), 33-48.

백윤미, 유미숙 (2006). 부모-자녀 촉진적 의사소통이 청소년의 또래갈등해결전략에 미치는 영향. **한국놀이치료학회지**, 9(3), 85-98.

서보준, 김우호 (2017). 청소년이 지각한 학업스트레스가 정신건강에 미치는 융합적 영향: 부모-자녀간의 의사소통의 매개효과. **한국융합학회논문지**, 8(7), 283-293.

서희주 (2002). **학업스트레스에 대한 대처방식이 스트레스 증상에 미치는 영향**: 대구가톨릭대학교 석사학위논문.

- 선명숙 (2011). **고등학생이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 안녕감, 자기효능감, 자아탄력성의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 손은주, 유형근, 남순임 (2016). 주관적 안녕감이 낮은 고등학생의 안녕감 증진을 위한 집단상담 프로그램 개발. **학습자중심교과교육연구**, 16(3), 665-683.
- 송예리아, 김진영 (2013). 경제적 곤란 및 부모와의 소통과 청소년기 우울의 관계에 대한 종단적 연구. **청소년학연구**, 20(5), 131-155.
- 송정은, 이정숙 (2015). 어머니의 분노표현방식과 아동의 자아탄력성이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향. **한국아동심리치료학회지**, 10(2), 1-14.
- 송지원 (2015). **청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신 원 (2007). **고등학생의 심리적 안녕감과 학업적 자기효능감 및 진로포부의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신현균 (2014). 초등학교 고학년생의 스트레스와 우울증상 간 관계: 역기능적 태도와 자존감의 매개효과 및 성차. **한국심리학회지: 임상**, 33(3), 591-613.
- 안나영 (2013). **청소년이 지각한 부모와의 의사소통이 청소년의 우울감 및 행복감에 미치는 영향**. 신라대학교 석사학위논문.
- 안세윤 (2016). **대학생의 진로스트레스에 대한 통합사회인지 진로모형구조분석**. 단국대학교 박사학위논문.
- 안수영 (2013). **초등학생의 부모애착과 불안의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안윤미 (2012). **아동이 지각한 부모-자녀 의사소통 유형과 낙관성 및 행**

- 복감의 관계.** 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안지영, 오미경, 김지신 (2011). 애착이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성과 친구지지의 매개역할. **아동학회지**, 32(6), 63-79.
- 오기종 (2014). 자기효능감 수준별 스트레스와 우울에 대한 분석: 중학생을 중심으로. 인하대학교 석사학위논문.
- 오선주 (2004). 아동이 지각한 어머니의 의사소통유형과 아동의 대인관계성향과의 관계. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 오충광 (2013). 대학생의 지각된 진로장애와 자기격려가 진로성숙도에 미치는 영향. **인문과학연구**, (38), 529-551. 강원대학교 인문과학연구소.
- 우혁기 (2003). 언어적 통제유형에서 부모 간 일치여부가 유아의 도덕성 발달에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 우혜영 (2014). 장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감과 관계: 인지적 정서조절전략의 매개효과 및 조절효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 위종희, 조규관 (2014). 아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적지지, 스트레스대처행동 및 심리적 안녕감간의 구조관계분석. **학습자중심교과교육연구**, 14(8).
- 유미리 (2008). 실패상황에서 스트레스 대처방식과 자기격려 수준에 따른 불안의 변화. 전남대학교 석사학위논문.
- 유정선, 이정숙 (2004). 초기청소년이 지각한 심리적 성장환경이 심리사회적 부적응에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 22(5), 175-183.
- 유한진 (2019). 여고생의 체육수업 재미요인이 학업스트레스 해소와 학교생활만족에 미치는 영향. 가천대학교 석사학위논문.
- 유희애 (2015). 청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서

- 부모자녀 의사소통의 조절효과.** 아주대학교 석사학위논문.
- 윤명숙, 최정민 (2011). 초기청소년의 부모애착과 안녕감간 관계에서 자아 존중감의 조절효과. **청소년 복지연구**, 13(2), 55-78.
- 윤명희 (2017). **네일미용프로그램이 여고생의 학업스트레스와 진로스트레스 완화에 미치는 영향:** 특성화고등학교 방과후학교를 중심으로. 단국대학교 석사학위논문.
- 윤신예, 채규만 (2016). 청소년의 학업스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향: 자기격려의 매개효과. **청소년학연구**, 23(12), 1-24.
- 윤선오, 박명호, 권장수 (2010). 부모-자녀 의사소통 및 사회적 지지가 청소년의 문제행동에 미치는 영향. **복지행정논집**, 20(1), 25-47.
- 유정선, 이정숙 (2004). 초기청소년이 지각한 심리적 성장환경이 심리사회적 부적응에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 22(5), 175-183.
- 이경미 (2011). **고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향.** 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경희 (2011). **여고생의 부모-자녀 간 의사소통과 자존감, 우울 및 학교생활 적응의 관계.** 경남대학교 석사학위논문.
- 이계영 (2016). 스포츠 계열 전공 대학생의 학업적 자기효능감, 결과기대 및 학과적응의 인과관계. **디지털융복합연구**, 14(2), 509-517.
- 이동진 (2015). **부모-자녀 의사소통이 여고생의 자아존중감 및 학교생활만족도에 미치는 영향.** 대구대학교 석사학위논문.
- 이미라 (2010). 아동이 지각한 어머니의 피드백 유형과 아동의 자아존중감에 미치는 영향. **상담학연구**, 5(2), 435-449.
- 이미진 (2012). **진로준비행동 관련변인의 메타분석.** 대구대학교 석사학위논문.
- 이미화 (2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스,**

- 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 한양대학교 석사학위논문.
- 이보라, 김미애, 이기학 (2005). 외향성이 대학생활적응에 미치는 영향: 사회적 지지를 매개로. **한국심리학회지: 학교**, 2(1), 99-112.
- 이숙정, 유지현 (2009). 여대생이 인식한 자기결정성이 진로스트레스와 진로장벽 및 진로결정 수준에 미치는 영향. **아시아여성연구**, 47(2), 35-63.
- 이유리 (2009). **청소년의 부모-자녀 의사소통 정서지능 및 부모화 경험 이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 이유진, 이은경 (2018). 대학생의 자기격려가 진로스트레스에 미치는 영향 진로결정자기효능감의 매개효과. **미래교육학연구**, 31(2), 1-16.
- 이은미, 여태철 (2013). 아동의 자기격려와 학교생활적응의 관계에서 자아 존중감의 매개효과. **초등상담연구**, 12(3), 385-398.
- 이은명 (2019). **자기격려 집단미술치료가 다문화가정 아동의 자기수용과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 건국대학교 석사학위논문.
- 이종연, 김복미 (2012). 여중생이 지각한 부모 공감과 학교적응의 관계에서 자기대상의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 17(2), 245-263.
- 이지연, 양난미 (2007). 초등학생의 자기위로능력 척도개발. **상담학연구**, 8(3), 633-650.
- 임현주 (2012). **아동의 자기격려가 스트레스 대처행동과 학교적응에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장영애, 이영자 (2015). 청소년의 행복감과 청소년이 지각한 부모-자녀 의사소통, 또래관계, 학업스트레스에 관한 연구. **청소년시설환경**, 13(4), 147-156.
- 장휘숙 (2008). **가족심리학**. 서울: 박영사.
- 전신현 (1999). 여자청소년들의 역할정체성, 역할긴장과 심리적 안녕감. **여**

- 성연구논총, 14, 53-70. 서울여자대학교 여성연구소.
- 전영주, 박미화 (2018). 고등학생의 심리적 안녕감, 사회적지지와 진로결정 수준의 관계에서 진로장벽의 매개효과. 발달지원연구, 17(2), 23-37.
- 전형택 (2016). 고등학생의 진로스트레스, 사회적지지 및 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 구조모형 검증. 동신대학교 박사학위논문.
- 정고운 (2014). 고등학생의 학업스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 성격강점의 조절효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 정애란 (2018). 긍정심리 집단상담 프로그램이 여자중학생의 심리적 안녕감, 회복탄력성 및 학교적응에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 정인철 (2012). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계에서 자기격려, 자기낙담, 사회적 유대감의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 정화정 (2016). 특성화고등학교 학생의 스트레스, 우울 및 자살생각에 대한 연구: 성별비교. 인하대학교 석사학위논문.
- 정혜연, 이정운 (2009). 아동, 청소년상담: 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계: 자기효능감과 스트레스 대처의 매개효과. 상담학연구, 10(4), 2367- 2381.
- 조보람, 이정민 (2017). 여대생의 진로스트레스와 진로미결정의 관계에서 진로 적응성의 매개효과, 한국교육학연구, 15(5), 1-12.
- 조 은 (2017). 졸업예정 대학생의 취업스트레스와 자기격려가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 동아대학교 석사학위논문.
- 조은진 (2013). 격려프로그램 소그룹 활동이 대학생의 자기격려 및 주관적 안녕감 향상에 미치는 효과. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 조주영 (2005). 청소년의 위험 성행동과 관련된 개인, 가족, 주변환경체

- 계 요인. 충북대학교 박사학위논문.
- 조현진 (2014). 청소년의 학업스트레스와 안녕감 간의 관계에서 자기연민의 매개효과. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 조희진 (2012). 자기격려 활동이 초등학생의 학교생활적응에 미치는 영향. 광주대학교 석사학위논문.
- 주현숙 (2006). 대인관계 스트레스와 상호의존적 자아해석이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처 양식의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 주홍석 (2010). 전문계 고등학교 학생의 진로결정수준과 진로스트레스, 문제해결력에 관한 구조방정식 모형. 서울대학교 석사학위논문.
- 차은진 (2003). 일반계 여고생이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 정서적 부적응 행동에 관한 연구. 인하대학교 석사학위논문.
- 채경선, 황현주 (2014). 부모-자녀 의사소통 유형과 행복감과의 관계. *효학연구*, (20), 159-190.
- 채수정 (2011). 부모의 의사소통방식이 청소년의 분노 및 사회기술에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최규련 (1998). 가족체계유형과 부모-자녀간 의사소통이 청소년 자녀의 심리적 복지수준에 미치는 영향. *한국가족학회지*, 3(1), 120-142.
- 최선윤 (2008). 부모갈등 부모-자녀 의사소통 청소년의 사회불안 및 우울간의 관계 구조분석. 경북대학교 박사학위논문.
- 최영란 (2017). 청소년의 성별에 따른 사회적지지가 안녕감에 미치는 영향. 한세대학교 박사학위논문.
- 최지혜, 조한익 (2017). 남자 고등학생이 지각한 부·모-자녀 간의 의사소통과 학교생활적응간의 관계. *청소년학연구*, 24(6), 1-27.
- 최현주, 박선영 (2015). 청소년의 차별경험과 주관적 안녕감 간의 관계에서

- 회복탄력성과 사회적 지지의 조절역할. **청소년복지연구**, 17(2), 81-105.
- 차은진 (2003). **일반계 여고생이 지각한 부모-자녀간 의사소통과 정서적 부적응 행동에 관한 연구**. 인하대학교 석사학위논문.
- 추경훈 (2015). **여고생의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 회복탄력성의 매개효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하유정 (2009). 저소득가정아동이 지각한 부모양육태도 및 가족기능과 아동의 스트레스 대처행동 유형. **통합치료연구**, 1, 67-87.
- 한국청소년정책연구원 (2018). **아동청소년인권실태조사**.
- 함경애, 변복희, 천성문 (2011). 청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과. **상담학연구**, 12(6), 2163-2176.
- 허 군 (2010). Autoregressive Crosslagged Model을 적용한 진로경험활동과 진로성도의 종단관계연구. **직업교육연구**, 29(2), 157-170.
- 허지애 (2015). **자기격려와 지각된 스트레스 및 심리적 안녕감의 관계: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과**. 광운대학교 석사학위논문.
- 홍경자 (2007). **의사소통의 심리학**. 서울: 학지사.
- 홍상욱, 엄경순, 배옥현 (2003). 현대가족에서 청소년의 스트레스와 사회적 지지. **한국가족관계학회지**, 8(1), 139-155.
- 황선애 (2011). **여고생의 자기격려와 희망 및 진로장벽의 관계**. 충북대학교 석사학위논문.
- 황성원 (1998). **대학생의 취업스트레스에 관한 연구**. 동아대학교 석사학위논문.
- 황소연 (2010). **진로결정상태의 정서와 진로결정 자기효능감의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

- 황혜원 (2011). 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 보호체계 요인에 관한 연구. *청소년학연구*, 18(3), 1-26.
- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler*. Ansbacher. H.L., & R. R. Arbacher(Eds). New York: Basic Books.
- Adler, A. (1964). *Social interersts: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.
- Bahlman, R., & Dinter, D. L.(2001). Encouraging self-encouragement: An effect Individual. *Psychology*, 57(3), 273-288.
- Barnes, H., & Olson, D. H. (1982). *Parents - adolescent communication family inventories, family social science*. Minnesota: University of Minnesota.
- Crocetti, E., Schwartz, S. J., Fermani, A., & Meeus, W. (2010). The Utrecht-Management of Identity Commitments Scale(U-MICS): Italian validation and cross-national comparisons. *European Journal of Psychological Assessment*, 26(3), 172 - 186.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psycological Bulletin*, 125(2), 275-302.
- Dinkmeyer, D., & Eckstein, D. (1996). *Leadership by Encouragement*. New York: ST. Lucie Press.
- Dinkmeyer, D., & Losoncy, L. (2000). *The Skills of Encouragement*. New York: ST Luice Press.
- Furnham. A., & Cheng., H. (2000). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry Epidemiol*, 35(10), 463 - 470.

- Gore, S., & Eckenrode, J. (1994). "Context and Process in Research on Risk and Resilience". In Haggetty, R.J., sherrod, L. R., Germezy, N. & Rutter, M.(Eds), *Stress, Risk and Resilience in Children and Adolescents* (pp.19–63). New York.: Cambridge University Press.
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The relative trustworthiness of inferential tests of the indirect effect in statistical mediation analysis: Does method really matter?. *Psychological Science*, 24(10), 1918–1927.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 121–140.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, M., & Larson, R. (1996). Effectiveness of coping in adolescence: The case of Korean examination stress. *International Journal of Behavioral Development*, 19(4), 851–869.
- Leve, L. (2015). Adolescent mental health: The role of identity, methods for measuring change, and promising intervention developments. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(2), 73–83.
- Luyckx, A., Prinay, F., & Feteuvre (2006). Effect of glucose on plasma glycogen and fatty acids during prolonged exercise. *Eur. J. Appl. Physiol.* 39(2), 53–61.
- Manaster, G. J., & Corsini. R. J. (1999). *Individual psychology: Theory and practice*, USA: Adler School of Professional Psychology.
- Massad, Christopher. M. (1981). Sex Role Identity and Adjustment

- during Adolescence. *Child Development*, 52(4), 1290-1298.
- Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, M. A (1998). Elaboration and validation of a tool to measure psychological well-being: WBMMS. *Canadian Journal of Public Health*, 89(5), 352-357.
- Peterson. C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Piko, B. F., & Hamvai, C. (2010). Parent, school and peer-related correlates of adolescents' life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 32(10), 1479 - 1482.
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determined theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. (1989) Beyond ponce de and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavior Development*, 12(1), 35-55.
- Stafford, M., Kuh, D. L., Gale, C. R., Mishra, G., & Richard, M. (2016). Parent-child relationship and offspring's positive mental well-being from adolescence to early older age. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 326-337.
- Thoits, P. A. (2012). Role-identity salience, purpose and meaning in life, and well-being among volunteers. *Social Psychology Quarterly*, 75(4), 360-374.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). *Structural equation*

models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56 - 75). Sage Publications, Inc.



Abstract

Effects of Career Stress on Psychological Well-being of High School Girls: The Mediation Effect of Parent-Child Communication and Self-Promotion

Sook Hee Do

**Department of Educational Consulting
The Graduate School
Pukyong National University
Advisor : Seong-Moon Cheon**

The purpose of this study is to examine the mediated effects of parent-child communication and self-discipline in the relationship between career stress and psychological well-being of high school girls.

The subjects of this study were 400 female high school students attending general high schools in B, D, P, and three cities and provinces. The survey was conducted on career stress, psychological well-being, parent-child communication, and self-rehabilitation. 367 questionnaires were used.

A correlation analysis was conducted to examine the relevance between the variables using SPSS 25.0 and the path analysis was performed according to the procedure of the model proposed by Hayes (2013) to confirm the mediated effect.

The results of this study showed that first, career stress of high school girls affects psychological well-being through parent-child communication. Second, career stress of high school girls is shown to affect their psychological well-being through self-promotion. Third, career stress of a

high school girl was found to affect psychological well-being by fully communicating with parents and children and by fully communicating with them. Fourth, career stress of a high school girl was shown to affect psychological well-being by mediating parental-child communication and self-promotion sequentially.

These findings suggest that if high career stress is high for high school girls, the level of communication and self-discipline between father and mother children will be lowered due to anxiety over their careers, which could negatively affect their psychological well-being. Therefore, based on the understanding that high school girls suffering from career stress have different effects on their psychological well-being through parent-child communication and self-discipline, this study can be used as a basic data for developing educational and counseling programs to increase their psychological well-being.

Finally, suggestions and limits of this study and suggestions of the following studies are discussed based on the findings above.

Key words: high school girls, career stress, psychological well-being, parent-child communication, self-discipline

부록 1.

진로스트레스 척도

※ 각 문장을 잘 읽고 자신의 상황을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳에 V표 해주
세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 미래에 무슨 일을 하고 싶은지 잘 몰라서 답답하다	①	②	③	④	⑤
2	내 적성에 맞는 진로가 뭔지 몰라서 답답 하다	①	②	③	④	⑤
3	현재 계획 중인 진로가 내가 원하는 길인 지 확신이 없어 힘들다	①	②	③	④	⑤
4	진로를 확실히 정하지 않아 불안하다	①	②	③	④	⑤
5	나의 적성이 내가 희망하는 진로에 적합 하지 않을 것 같아 고민이다	①	②	③	④	⑤
6	진학 또는 취업 경쟁률이 너무 높다는 것 이 걱정이다	①	②	③	④	⑤
7	진학 또는 취업 준비를 위해 해야 할 것 이 너무 많다는 것이 스트레스이다	①	②	③	④	⑤
8	나는 실력이 부족하기 때문에 진학 또는 취업이 어려울 것 같다	①	②	③	④	⑤
9	내가 원하는 곳에 진학 또는 취업을 할 수 있을지 걱정이 된다	①	②	③	④	⑤
10	진학 또는 취업을 위한 시험에 한 번에 통과할 수 있을지 걱정된다	①	②	③	④	⑤
11	진로준비를 하는데 무엇이 필요한지 잘 몰라서 막막하다	①	②	③	④	⑤
12	대학 또는 직업에 대한 정보가 부족해서 막막하다	①	②	③	④	⑤
13	진로에 대비하여 어떤 시기에 무엇을 준 비해야 할지 잘 몰라서 답답하다	①	②	③	④	⑤
14	진로와 관련하여 주위에 도움을 받을 사 람들이 별로 없어서 막막하다	①	②	③	④	⑤
15	원하는 직업을 가지는 데 어떠한 자격이 필요한지 잘 몰라서 답답하다	①	②	③	④	⑤

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
16	계획하고 있는 진로에 대해 나는 만족하 지만 주의 사람들의 기대는 달라서 고민 이다	①	②	③	④	⑤
17	내 의지와는 반대로 부모님이 내가 안정 적인 직업을 갖길 원하시는 것이 불만인 다	①	②	③	④	⑤
18	원하는 직업이 경제적으로 안정적이지 못 하여 여러 가지로 갈등을 겪는다	①	②	③	④	⑤
19	부모님과 내가 원하는 직업이 서로 달라 서 갈등을 겪는다	①	②	③	④	⑤
20	내가 계획하는 진로에 대해 사람들이 부 정적으로 생각하고 있어서 고민이다	①	②	③	④	⑤
21	졸업 후 대학 진학을 해야 할지 취업을 해야 할지 고민이다	①	②	③	④	⑤
22	하고 싶은 일이 많아서 진로를 결정하기 힘들어 스트레스이다	①	②	③	④	⑤
23	선택할 직업에 안주하게 될까봐 두렵다	①	②	③	④	⑤
24	안정적인 진로를 선택할지, 불안정하지만 도전적인 진로를 선택할지가 고민이 된다	①	②	③	④	⑤
25	다양한 길이 아닌 한 가지 진로를 정해서 집중해야 한다는 것이 부담이다	①	②	③	④	⑤

부록 2.

심리적 안녕감 척도

※ 지난 한 달 동안 여러분이 느꼈던 정도(상태)를 솔직하게 표현하시면 됩니다. 해당되는 곳에 √표 해주세요.

번호	문 항 (지난 한 달 동안 나는)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1	자신감을 가졌다.	①	②	③	④	⑤
2	다른 사람들이 나를 사랑하고 나의 가치를 인정한다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
3	내가 성취할 수 있었던 것에 만족스러웠고 그래서 내 자신이 자랑스러웠다.	①	②	③	④	⑤
4	내 자신이 가치 있다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
5	정서적으로 안정되었다고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
6	항상 내 자신에 충신했다. 항상 꾸밈없이 자연스러웠다.	①	②	③	④	⑤
7	평소대로 지냈으며, 어떠한 것도 과도하게 하지 않았다.	①	②	③	④	⑤
8	나의 삶은 가족, 개인 및 학업 활동 사이에서 균형을 이루었다.	①	②	③	④	⑤
9	목표와 야망을 가지고 살았다.	①	②	③	④	⑤
10	모든 것들에 호기심과 흥미를 가졌다.	①	②	③	④	⑤
11	매사에 열의를 가졌으며, 많은 과제를 수행하였다.	①	②	③	④	⑤
12	재미있게 놀고, 운동을 하고, 좋아하는 활동에 참여하고 싶었다.	①	②	③	④	⑤
13	잘 웃었다.	①	②	③	④	⑤
14	친구들을 잘 웃길 정도로 유머 감각을 가졌다.	①	②	③	④	⑤
15	친구들의 말에 집중하고 경청할 수 있었다.	①	②	③	④	⑤

번호	문 항 (지난 한 달 동안 나는)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
16	내 주변 사람들과 잘 어울렸다.					
17	어려운 상황에 긍정적으로 직면할 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
18	복잡한 상황에 직면했을 때 그것들을 명확하게 정리할 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
19	어려움 없이 내 문제점에 대한 해결책을 찾을 수 있었다.	①	②	③	④	⑤
20	매우 침착했다.	①	②	③	④	⑤
21	최대한 삶을 즐기며 살아가고 있다는 느낌을 가졌다.	①	②	③	④	⑤
22	내 자신이 평화로웠으며, 기분이 좋았다.	①	②	③	④	⑤
23	인생이 흥미롭다고 여겨져 매 순간을 즐기기를 원했다.	①	②	③	④	⑤
24	도덕성은 괜찮았다.	①	②	③	④	⑤
25	건강하고 최상의 상태라고 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
26	자신감이 없었다.	①	②	③	④	⑤

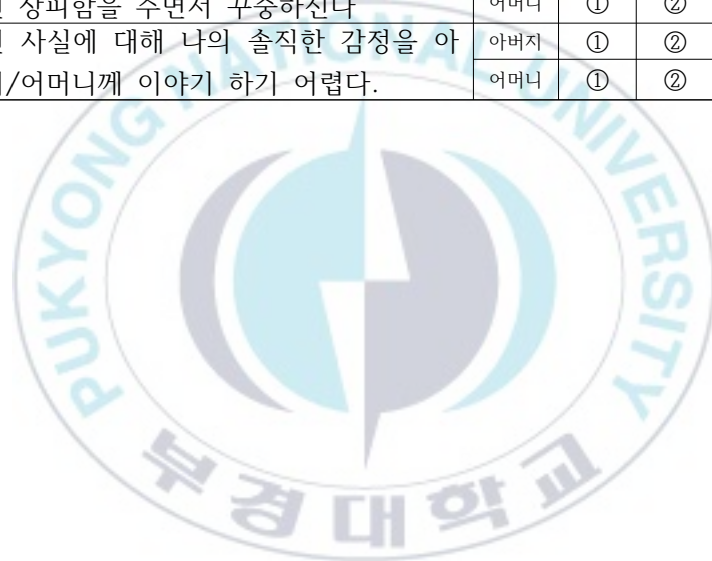
부록 3.

부모-자녀 의사소통 척도

※ 다음 문항을 읽고 평소에 아버지, 어머니와의 대화에서 느끼는 것을 가장 잘 나타내는 칸에 V 표 해주세요.

번호	문 항	대상	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 주저함이 없이 나의 아버지/어머니 께 나의 생각을 말하는 편이다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
2	나는 때때로 아버지/어머니의 말씀이 믿 기지 않을 때가 있다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
3	아버지/어머니는 나의 이야기를 잘 들어 주시는 편이다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
4	내가 원하는 것을 아버지/어머니께 말씀 드리기가 때때로 조심스럽다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
5	아버지/어머니께서는 내가 뻔히 알고 있 는 것도 굳이 이야기해서 내 기분을 나쁘 게 하는 편이다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
6	아버지/어머니께서는 내가 어떤 기분 상 태인지 잘 짐작하신다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
7	나는 아버지/어머니와 이야기 하는 것이 즐겁다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
8	나는 고민거리가 생긴다면 어려워하지 않 고 아버지/어머니와 의논할 수 있다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
9	나는 아버지/어머니께 아버지/어머니에 대한 나의 감정을 솔직히 말씀드린다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
10	아버지/어머니와 문제가 생기면 나는 말 을 하지 않는 편이다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
11	나는 아버지/어머니와 이야기 하는 것이 망설여진다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
12	나는 아버지/어머니께 말대꾸를 하는 편 이다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
13	내가 무엇을 물어보면 아버지/어머니는 솔직하게 대답해 주시는 편이다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
14	아버지/어머니께서는 나를 이해하려고 노 력 하시는 편이다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤

번호	문 항	대상	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
15	아버지/어머니께 나의 고민을 의논드리지 만 의논드리고 싶지 않은 이야기도 있다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
16	고민이나 걱정거리가 있을 때 어려워하지 않고 아버지/어머니께 말씀드릴 수 있다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
17	나는 속마음을 아버지/어머니께 터놓고 말씀드릴 수 있다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
18	아버지/어머니께서는 나에게 잔소리를 많 이 하시는 편이다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
19	아버지/어머니께서는 나에게 화를 내실 때면 창피함을 주면서 꾸중하신다	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤
20	어떤 사실에 대해 나의 솔직한 감정을 아 버지/어머니께 이야기 하기 어렵다.	아버지	①	②	③	④	⑤
		어머니	①	②	③	④	⑤



부록 4.

자기격려 척도

※ 각 문항을 잘 읽으시고 평소 자신의 느낌과 행동에 대해 가장 잘 나타냈다고 생각되는 곳에 √표 해주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 성공할 수 있다고 생각한다	①	②	③	④	⑤
2	일을 시작할 때 두렵기도 하지만 잘 해내 리라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
3	실수했을 때 '나도 때때로 실수할 수 있 어'라고 생각하며 실수를 인정한다	①	②	③	④	⑤
4	나는 어떤 문제가 생기든지 적극적이고 긍정적으로 생각한다	①	②	③	④	⑤
5	새로운 일을 시작할 때 '실패할 수도 있지 만 도전하지 않는 것보다 나아'라고 격려 한다	①	②	③	④	⑤
6	나는 이세상에서 없어서는 안 되는 꼭 필 요한 존재라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
7	힘든 상황에 처했을 때 '해결책은 있어! 라고 생각하며 포기하지 않는다	①	②	③	④	⑤
8	일을 성공했을 때 '잘 했어, 역시 해낼 줄 알았어!'라고 생각한다	①	②	③	④	⑤
9	일을 실패했을 때 '이 일은 실패했지만 다 른 일은 성공할 수 있어' 라고 스스로 위 로한다	①	②	③	④	⑤
10	나는 포기하고 싶을 때 '조금만 더 하면 잘 할 수 있어'라고 생각하며 참는다	①	②	③	④	⑤
11	다른 사람들과 함께 해야 하는 일에 적극 적으로 참여한다	①	②	③	④	⑤
12	나는 모임에서 새로운 사람들과 어울리기 위해 먼저 다가간다	①	②	③	④	⑤
13	나는 새로운 변화에 적응하기 위해 적극 적으로 행동한다	①	②	③	④	⑤
14	사람들 앞에서 내의견을 이야기하곤 한다	①	②	③	④	⑤

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이 다	그렇다	매우 그렇다
15	나는 옳지 않다고 생각되는 일에 대해 내 의견을 말하곤 한다	①	②	③	④	⑤
16	나는 유머 감각과 재치로 주위 사람들을 웃게 하곤 한다	①	②	③	④	⑤
17	나는 사람들 앞에서 당당하게 행동하려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
18	질문에 대해 맞는지 자신이 없더라도 대답을 하려고 한다	①	②	③	④	⑤
19	나는 어려움이 있을 때 적극적으로 해결하고자 한다	①	②	③	④	⑤
20	새로운 일에 도전하는 것이 주저되기는 하지만 그래도 도전한다	①	②	③	④	⑤
21	힘들 때 나는 어떤 일이든 해낼 수 있다고 생각하며 자신감을 얻는다	①	②	③	④	⑤
22	일을 실패했을 때 좌절되기도 하지만 기분을 전환하려고 노력한다	①	②	③	④	⑤
23	일을 맡을 때 자신감을 가지고 일을 시작할 수 있다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
24	일을 실패 했을 때, 일은 실패했지만 그래도 '나는 가치있는 아이' 라고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
25	실패할까봐 겁이 날 때 '한 발 한 발 천천히 나아가면 해낼 수 있어'라고 용기를 북돋운다	①	②	③	④	⑤
26	오늘 하루가 엉망이 되어 마음이 속상할 때 '내일은 잘 될거야'라며 위로한다	①	②	③	④	⑤
27	힘들 때 나의 미래를 생각하며 행복감을 느끼곤 한다	①	②	③	④	⑤
28	외로울 때 소중한 사람들을 생각하며 따뜻함을 느낀다	①	②	③	④	⑤
29	나에게는 단점도 있지만 그런 내 자신도 소중하다고 느낀다	①	②	③	④	⑤
30	잘하지 못할 때도 있지만 열심히 노력하고 있는 내 모습을 보며 뿌듯함을 느낀다	①	②	③	④	⑤