

RESEARCH ARTICLE

A study on the serial double mediation effect of optimism and resilience in the effect of social support of college students on career preparation behavior

Ko, Hyolim

Assistant Professor, Dept. Christian Education, Anyang University, Republic of Korea

대학생의 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과에 대한 연구

고효림

안양대학교 기독교교육과 조교수

Corresponding Author: Ko, Hyolim (hlko@anyang.ac.kr)



OPEN ACCESS

Citation: Ko, Hyolim. A study on the serial double mediation effect of optimism and resilience in the effect of social support of college students on career preparation behavior. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 127-136.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.9>

Received: November 23, 2025

Revised: December 20, 2025

Accepted: December 30, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

The purpose of this study is to confirm the sequential mediating effect of optimism and resilience in the effect of college student's social support on career preparation behavior. The research method was surveyed on 219 college students. In order to verify the research model, demographic analysis and Person's correlation were analyzed using SPSS, and serial double mediating effect was verified using PROCESS Macro's Model 6. First, social support, optimism, resilience, and career preparation behavior all showed statistically significant positive correlation. Second, it was found that social support showed that optimism and resilience had a statistically significant positive effect, but did not have a significant effect on career preparation behavior. Optimism was found to have a statistically significant positive effect on resilience and career preparation behavior, and resilience was found to have a statistically significant positive effect on career preparation behavior. Third, as a result of verifying the sequential mediating effect of optimism and resilience in the relationship between social support and career preparation behavior, the indirect effect was found to be significant. It is intended to provide educational and policy implications for improving college students' career preparation behavior.

Keywords: college student, career preparation behavior, social support, optimism, resilience

I. 서론

최근 청년층의 노동시장 진입 지연은 국내외 통계자료에서 일관되게 확인되는 중요한 사회적 현안이다. 통계청 ‘경제활동인구조사 청년층 부가조사’(2023)에 따르면, 청년층(15-29세)의 니트(NEET) 비율은 16.5%에 이르며 이는 OECD(2023)가 보고한 청년층 NEET 평균치인 14%와 비교할 때, 우리나라의 NEET 비율은 상대적으로 높은 수준을 유지하고 있다. 이는 단순한 경기 변동에 따른 일시적 취업난이라기 보다, 청년층의 노동시장 진입 과정에서 구조적 취약성이 점차 심화되고 있음을 보여주는 결과라 할 수 있다. 국내 연구에서도 청년층의 고용 지연에는 복합적 요인이 작용하며, 특히 교육에서 노동시장으로 전환되는 과정의 어려움이 중요한 요인으로 제기된다(박윤희, 2022). 또한 김수현(2021)은 청년층의 노동시장 진입 지연이 장기화될 경우 향후 사회적 배제 및 경제적 불안정으로 이어질 수 있다고 지적하며, 체계적인 진로 준비의 필요성을 강조했다. 이러한 논의는 청년층이 노동시장에 성공적으로 진입하기 위해서는 개인 수준의 진로역량, 그중에서도 실제 행동으로 이어지는 진로준비행동(career preparation behavior)의 중요성을 부각시킨다.

진로준비행동은 개인이 진로결정을 행동으로 실천하기 위한 계획적·실천적 활동으로 정의되며(김봉환 & 김계현, 1997), 이에진과 이기학(2010)은 이를 직업 정보 탐색, 진로 계획 수립, 역량 개발과 같은 구체적 행동으로 설명한다. 특히, Super(1990)는 진로발달이론에서 대학 생 시기를 진로 탐색기(Exploration Stage)라고 보며 자신과 환경을 탐색하고 장래 직업적 방향성을 구체화하는 핵심 시기 강조하였다. 진로준비행동과 관련하여 사회인지진로이론(SCCT; Lent, Brown, & Hackett, 1994)은 사회적 지지, 자기효능감, 결과기대와 같은 심리·환경적 요인의 상호작용을 통해 형성된다고 강조한다. 이러한 논의는 진로준비행동이 개인 내부의 동기나 인지적 요소만으로 설명되기 어렵고, 개인이 속한 환경으로부터 어떠한 영향을 받는지에 따라 진로준비행동 수준이 달라질 수 있음을 시사한다. 특히 사회인지진로이론이 강조하듯, 개인의 진로행동은 사회적 요인과 상호작용 속에서 형성되기 때문에, 청년층이 일상적으로 경험하는 대인관계적 자원, 즉 사회적 지지(social support)가 진로준비행동에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

사회적 지지는 개인이 주변으로부터 정서적·도구적·정보적 지원을 받고 있다고 지각하는 정도로(Cohen & Wills, 1985), 진로발달 과정에서 중요한 보호 요인으로 작용한다. 선행 연구들은 사회적 지지가 진로결정자기효능감, 진로적응성, 결과기대를 매개하여 진로준비행동을 촉진한다고 보고하였다(Quimby & O'Brien, 2004). 또한, 우현아와 이희수(2021)는 사회적 지지가 진로결정자기효능감을 강화하고, 이를 통해 대학생의 진로준비행동이 증가함을 밝혀 사회적 지지가 진로발달을 촉진하는 핵심 환경 요인임을 실증적으로 확인했으며, Hirschi(2009)는 사회적 지지가 진로적응성을 강화함으로써 장기적으로 진로탐색 행동과 결정 행동에 긍정적인 영향을 미친다고 제시하였다. 그러나 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향은 단순한 직접효과에 그치지 않고, 개인이 지닌 심리적 특성에 의해 그 효과가 달라질 수 있다는 점에서 보다 정교한 이해가 요구된다. 특히 사회적 지지가 개인에게 제공하는 정서적 안정감과 자원은 미래에 대한 긍정적 기대를 강화하는 데 중요한 역할을 하며, 이는 진로준비행동의 동력을 형성하는 핵심 변인인 낙관성과 밀접하게 연결된다.

먼저 낙관성(optimism)은 미래에 긍정적 결과가 발생할 것이라는 일반적 기대(Scheier & Carver, 1985)로, 진로 준비와 같은 장기적·불확실성이 큰 과정에서 중요한 심리 자원이다. 선행 연구들에 따르면 낙관성은 진로 스트레스를 감소시키고(Creed et al., 2002), 진로결정 명료성 및 직업 탐색 행동을 촉진하는 핵심 변인이다(Guan et al., 2014). 또한, 국내 연구인 박지현과 정철(2020) 낙관성이 대학생의 진로 태도성숙과 진로준비행동을 직접적으로 예측한다고 보고하였다. 더 나아가 전윤혜와 김현숙(2025)은 낙관성이 진로적응성을 강화하고 진로스트레스의 영향을 완충함으로써 진로준비행동 증가로 이어지는 간접 경로를 확인하였다. 이처럼 낙관성은 진로준비행동을 지속시키는 핵심 변수임을 알 수 있다. 진로준비행동에 영향을 미치는 심리적 변인 중 낙관성 이외에도, 진로준비행동을 유지할 수 있는 추가적 심리기제로 회복탄력성(resilience)에 연구가 진행되고 있다.

회복탄력성은 역경이나 스트레스를 겪더라도 심리적 균형을 유지하고 다시 적응하는 능력(Masten, 2001)으로, 진로장벽과 불확실성이 많은 진로 준비 과정에서 매우 중요한 변인이다. 김현주와 이은영(2014)은 회복탄력성이 진로장벽 인식의 부정적 영향을 완충하고 진로준비 행동을 강화한다는 결과를 제시했으며, 노인숙과 최승이(2023)는 자아탄력성이 높은 대학생일수록 진로준비행동 또한 활발하다는 점을 확인했다. Duffy와 그의 동료들(2016)은 회복탄력성이 진로결정 행동을 설명하는 중요한 예측요인임을 보고하여, 회복탄력성이 진로준비행동의 핵심적 심리 변수임을 보고했다. 이와 같은 결과는 회복탄력성이 진로준비행동에 영향을 미치는 개인의 심리적 요인임을 시사한다.

한편, 사회적 지지는 개인이 미래를 긍정적으로 바라보도록 돕는 핵심 요인으로 작용한다. 김홍석과 노영천(2013)은 부모 및 교사의 지지가 청소년의 낙관성과 희망을 강화하는 데 중요한 배경 요인임을 확인하였다. 이러한 결과는 Feldman와 Snyder(2005)의 결과에서도 나타났는데 연구에서는 사회적 지지가 목표지향성과 긍정적 미래기대를 촉진함으로써 결과적으로 낙관성을 높이는 과정이 존재한다고 설명했다. 이러한 연구들은 사회적 지지가 개인의 긍정 정서 자원 형성에 기여함을 보여주며, 이는 진로준비행동에 필요한 심리적 기반을 마련하는 역할로도 해석될 수 있다. 뿐만 아니라, 회복탄력성은 개인 내적 특성으로만 이해될 수 없으며, 사회적 지지와 같은 외적 환경 요인의 영향

을 크게 받는다. 또한, Taylor & Stanton(2007)은 사회적 지지가 스트레스 상황에서 정서 조절과 회복을 촉진함으로써 회복탄력성을 강화하는 핵심적 역할을 한다고 설명했다. 국내에서도 홍세희와 그의 동료들의 연구(2020)는 부모 및 교사의 지지가 청소년의 회복탄력성 발달에 중요한 요인임을 밝혔다. 이는 사회적 지지가 개인이 스트레스와 역경을 다루는 능력, 즉 회복탄력성을 증가시키는 주요 환경 자원임을 시사한다. 이러한 배경하에 선행연구의 결과들은 회복탄력성과 낙관성이 관련성에 대해 연구가 진행되고 있다.

낙관성은 회복탄력성의 대표적 개인 내적 예측변인이다. 회복탄력성 관점에서 볼 때, 낙관성은 역경에 직면했을 때 심리적 안녕감, 더 나은 신체 건강, 그리고 적응적인 대처 기제와 관련된 것으로 밝혀졌다(Carver & Connor-Smith, 2010). 이와 관련하여 선행 연구들은 회복탄력성을 증진시키는 데 있어 낙관성의 중요성을 강조해 왔으며, 특히 청소년의 스트레스 대처 능력에 있어 낙관성이 인지적 차원에서 가장 핵심적인 요인임이 확인되었다(Tusaie-Mumford, 2001). 또한, Tugade와 Fredrickson(2007)은 낙관적인 개인이 스트레스 상황에서도 긍정적 정서를 유지하며 더 빠르게 회복한다고 보고했으며, Carver와 Scheier(2014)는 낙관성이 어려움을 도전으로 인식하게 하여 포기하지 않는 심리적 지속성을 제공한다고 설명했다. 또한, Yu와 Zhang(2007) 낙관성이 회복탄력성, 스트레스 대처능력, 적응력 전반을 높이는 데 핵심적인 요인임을 보고했다. 따라서, 회복탄력성은 도전에 직면했을 때 낙관적이고자 하는 의도의 반영으로 이해될 수 있으며(Rutter, 2006), 이는 스트레스 상황에서 낙관성이 회복탄력성을 보완하는 역할을 함을 의미한다(Carver & Connor-Smith, 2010).

이상을 종합하면, 사회적지지는 진로발달 맥락에서 반복적으로 중요 변인으로 보고되었으나, 사회적지지가 존재한다는 사실만으로 진로준비행동이 자동적으로 증가한다고 보기 어렵고, 사회적지지가 개인 내부의 심리적 자원을 활성화하여 행동 변화로 이어지는 과정적 설명이 필요하다. 즉, 사회적지지의 효과가 어떤 심리적 자원을 경유하여, 어떤 순서로 진로준비행동에 영향을 미치는지에 대한 통합적 검증은 아직 충분히 축적되어 있지 않다. 본 연구는 이러한 공백을 보완하기 위해, 사회적지지가 진로준비행동에 미치는 영향이 낙관성과 회복탄력성을 통해 형성되는 직렬이중매개과정에 주목한다. 사회적지지는 정서적 안정감과 유능감 경험을 제공하여 미래에 대한 긍정적 기대인 낙관성을 강화할 수 있으며, 강화된 낙관성은 스트레스 상황에서 접근적 대처와 목표지향적 노력을 촉진함으로써 회복탄력성의 발달·유지에 기여할 가능성이 높다. 나아가 회복탄력성은 실패 경험과 불확실성이 빈번한 진로준비 상황에서 정서·행동적 조절과 지속적 실행을 가능하게 하여 진로준비행동을 직접적으로 촉진할 수 있다. 따라서 사회적지지→낙관성→회복탄력성→진로준비행동으로 이어지는 직렬이중매개효과를 검증하는 것은, 환경적 자원이 개인 내부 자원으로 전환되고 다시 진로준비행동으로 구현되는 과정을 통합적 관계를 분석하는 접근이 필요하다. 따라서 본 연구는 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과를 검증하고, 이를 바탕으로 효과적인 진로준비행동전략을 제안하고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 대학생의 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성, 진로준비행동 간의 관계는 어떠한가?

연구문제2. 대학생의 사회적지지와 진로준비행동의 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과는 어떠한가?

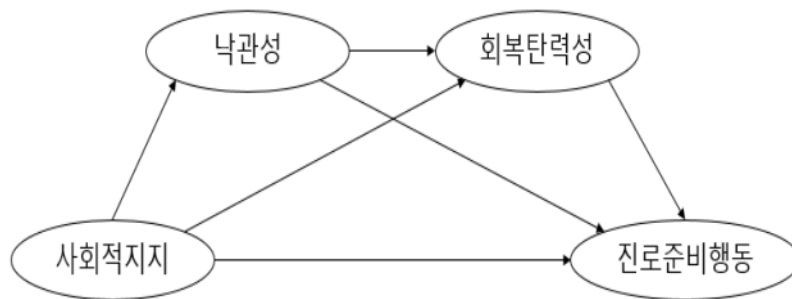


그림 1. 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동 간 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과에 대한 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대학교에 등록한 후 졸업 전 상태에 있는 만 19~29세 대학생들을 대상으로 이루어졌으며, 2024년 12월 1일부터 12월 30일까지 온라인을 통해 자기보고식 설문지로 자료를 수집하였다. 설문지는 Google Form을 문자로 발송하였다. 설문 첫 페이지에 연구의 취지와 목적을 설명하였으며, 연구 참여에 동의한 자만 설문이 진행되도록 하였다. 본 연구에 총 235명이 응답하였으며, 이 중 불성실한 응답자 23명

을 제외하고 212명의 자료를 분석하였다. 응답자의 평균 연령은 22.72세($SD=1.84$)였고, 여학생이 97명(45.8%), 남학생이 115명(54.2%)이었다. 응답자의 학기를 살펴보면, 2학년이 55명(25.9%)으로 가장 많았으며, 4학년이 48명(22.6%), 휴학생이 39명(18.4%), 3학년이 37명(17.5%), 1학년이 32명(15.1%), 5학년이 1명(0.5%)순으로 나타났다. 응답자의 전공계열을 살펴보면, 공학계열이 79명(37.3%), 자연계열이 36명(17.0%), 사회계열이 33명(15.6%), 인문계열이 30명(14.2%), 예체능계열이 16명(7.5%), 사범계열이 14명(6.6%), 기타가 4명(1.9%)순으로 나타났다. 학년에 따른 진로준비행동의 차이를 검증하기 위해 일원배치 분산분석을 시행한 결과, 집단 간 평균 차이는 유의하지 않았다($F(5, 206)=1.160, P=.161$).

표 1. 연구참여자의 성별, 학기, 전공계열에 대한 기초통계(N=212)

구분		N	%
성별	여성	97	45.8
	남성	115	54.2
학년	1	32	15.1
	2	55	25.9
	3	37	17.5
	4	48	22.6
	5	1	.5
	휴학생	39	18.4
전공계열	인문대	30	14.2
	사범대	14	6.6
	사회대	33	15.6
	예체능계열	16	7.5
	공대	79	37.3
	자연대	36	17.0
	기타	4	1.9

2. 연구도구

1) 진로준비행동

본 연구에서는 진로준비행동을 측정하기 위해 김봉환(1997)이 개발한 진로준비행동 척도에 이명숙(2003)이 8번과 12번문항을 추가하여 수정한 척도를 사용하였다. 진로준비행동척도는 정보수집행동, 도구준비행동, 목표달성행동의 3개 하위요인, 총 18개 문항으로 구성되어 있다. 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 진로준비행동이 높은 것을 의미한다. 이 척도는 총 문항으로 정보수집행동(6문항), 도구준비행동(4문항), 목표달성행동(7문항)으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 리커트 5점 척도로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 진로준비행동 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 척도의 하위요인 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 정보수집행동 .86, 도구준비행동 .83, 목표달성행동 .87이며, 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

2) 사회적 지지

사회적 지지 척도는 총 25문항으로 정서적 지지(7문항), 물리적 지지(6문항), 정보적지지(6문항), 평가적지지(6문항)으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 리커트 5점 척도로 응답하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 사회적 지지 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 척도의 하위요인 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 정서적지지 .89, 물리적지지 .81, 정보적 지지 .89, 평가적 지지 .79이며, 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

3) 낙관성

낙관성 측정도구는 긍정적 기대(3문항), 부정적 기대(3문항), 모호문항(4문항)의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대한 응답은 '전혀 그렇지 않다'에서 '매우 그렇다'까지 리커트 5점 척도로 응답하도록 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 낙관성 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 척도의 하위요인 신뢰도 계수 (Cronbach's α)는 긍정적 기대 .84, 부정적 기대 .76,이며, 모호문항은 .76, 이고, 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 .76으로 나타났다.

4) 회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위해 허희정(2022)의 연구에서 사용된 YKRQ-27 도구를 사용하였다. 이 도구는 한국형 회복탄력성 지수를 신우열 외(2009)가 선행연구들을 참고 후 수정하여 한국의 대학생을 대상으로 타당화한 회복탄력성 척도이며, 통제성(충동통제력, 원인분석력, 감성통제력), 긍정성(낙관성, 생활만족도, 감사하기), 사회성(커뮤니케이션, 공감능력, 관계능력)의 27문항으로, 해당 3가지 요인과 요인별로 각각 3문항의 하위요인을 갖는 9가지 하위 유형으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도인 '확실히 그렇다' 5점부터 '전혀 그렇지 않다' 1점까지 구성되어 있으며, 해당 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 사용된 척도의 하위요인 신뢰도 계수 (Cronbach's α)는 통제성 .89, 긍정성 .79,이며, 사회성은 .70, 이고, 전체 문항에 대한 신뢰도 계수는 .87으로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 SPSS 22.0과 PROCESS Macro 6을 사용하여 분석을 실시하였다. 먼저 대학생의 사회적 지지와 진로준비행동, 낙관성, 그리고 회복탄력성의 주요변인의 기술 통계치를 산출한 후 주요 변인 간의 상관관계를 확인하였다. 다음으로 독립변수인 대학생의 사회적 지지가 낙관성과 회복탄력성, 2개의 매개변수를 통해 종속변수인 진로준비행동에 영향을 미치는지 분석하기 위해 Hayes, Preacher 그리고 Myers (2010)가 제안한 직렬다중매개모형을 사용하였다. 직렬다중매개모형은 독립변수와 매개변수 1, 매개변수 2, 종속변수 간에 직렬 이중매개관계를 설정하여 직접효과와 간접효과를 살펴보는 방식이다(이형권, 2015; Hayes, 2013). 직렬이중매개모형은 두 개의 매개변수를 동시에 추정함으로써 매개변수를 별도로 추정할 때 발생할 수 있는 문제를 줄여줄 수 있다는 장점이 있다(이형권, 2015). 또한 매개효과와 통계적 유의성 검증을 위해 Hayes (2013)의 SPSS Macro를 통해 부트스트래핑(bootstrapping)으로 매개효과를 검증하였으며, 표본은 10,000번으로 설정하였다. 추정치의 95% 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않으면 매개효과가 유의한 것으로 해석하였다(Shrout & Bolger, 2002).

III. 연구결과

1. 주요 변수 간 기술통계 및 상관분석

대학생의 사회적 지지, 진로준비행동, 낙관성 그리고 회복탄력성 간 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였으며, 평균과 표준편차, 상관분석 결과는 표 1과 같다. 연구 변인들의 왜도 값 범위는 Kline(2005)이 제시한 정규분포의 기준(절대값 기준 왜도 <3, 첨도 <8)을 충족시키는 것으로 나타났다. 측정 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 대학생의 사회적 지지와 진로준비행동($r=.57$, $p<.01$), 사회적 지지와 낙관성($r=.82$, $p<.01$), 사회적 지지와 회복탄력성($r=.58$, $p<.01$), 낙관성과 회복탄력성($r=.59$, $p<.01$) 그리고 낙관성과 진로준비행동($r=.60$, $p<.001$)는 통계적으로 유의미한 상관관계가 나타났다. 또한 본 연구에서는 분석에 포함된 모든 변수(진로준비행동, 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성) 간 다중공선성 가능성을 점검하기 위해, 각 변수를 종속변수로 두고 나머지 변수들이 해당 변수를 설명하는 정도를 기반으로 VIF와 Tolerance를 산출하였다. 그 결과 VIF는 3.666~5.018 범위로 나타났고, Tolerance는 .199~.273으로 확인되었다. 변수별로는 낙관성($VIF \approx 5.018$, $Tolerance \approx .199$)과 사회적지지($VIF \approx 4.850$, $Tolerance \approx .206$)에서 상대적으로 높은 값이 관찰되었으나, 통상적으로 심각한 다중공선성으로 간주되는 수준($VIF \geq 10$ 또는 $Tolerance < .10$)에는 해당하지 않았다. 따라서 본 연구의 회귀 매개모형 추정에서 다중공선성으로 인한 계수 불안정성의 우려는 제한적인 것으로 판단하였다.

표 2. 사회적 지지, 진로준비행동, 낙관성, 회복탄력성(N=212)

변인	사회적 지지	진로준비행동	낙관성	회복탄력성
사회적 지지	-			
진로준비행동	.57**	-		
낙관성	.82**	.61**	-	
회복탄력성	.58**	.84**	.59**	-
평균 (SD)	3.62 (.82)	3.56 (.85)	3.11 (.55)	3.06 (.57)
왜도	-.95	-.92	-1.71	-.78
첨도	.55	.10	.54	.46

** $p < .01$

2. 대학생의 사회적 지지가 직로준비행동에 영향을 미치는 과정에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과

대학생의 사회적 지지가 직로준비행동에 미치는 영향에 낙관성과 회복탄력성이 직렬이중매개하는지를 분석하였다. 분석 결과는 표 2에 제시하였고 구체적인 분석 결과는 다음과 같다

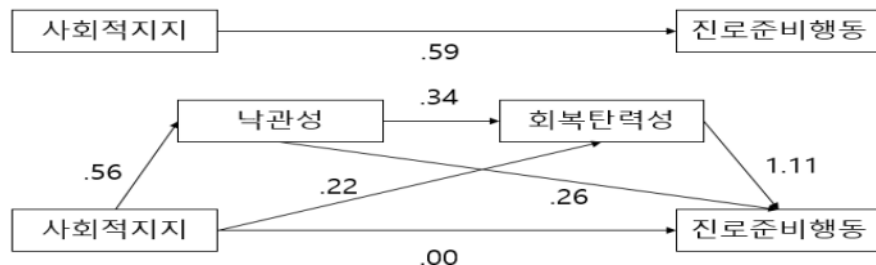


그림 2. 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동 간 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과에 대한 직접효과와 총효과

분석결과, 사회적 지지는 낙관성($B = .56, p < .001$)과 회복탄력성($B = .22, p < .0001$)은 통계적으로 유의미하게 정적으로 영향을 미치지만, 진로준비행동($B = -.500, p > .05$)에는 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 한편, 낙관성은 회복탄력성($B = .34, p < .001$)과 진로준비행동($B = .56, p < .01$)에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 회복탄력성도 진로준비행동($B = 1.11, p < .001$)에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다<표 3과 4>.

표 3. 사회적 지지와 진로준비행동의 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과(N=212)

독립변수	종속변수	B	SE	t	p
사회적 지지	진로준비행동	.59	.06	10.21	.000
F= 104.306, R ² =.332					
사회적 지지	낙관성	.56	.03	20.89	.000
F=436.771, R ² =.675					
사회적 지지	회복탄력성	.22	.07	3.32	.001
낙관성	회복탄력성	.34	.09	3.47	.000
F= 64.83, R ² =.383					
사회적 지지	진로준비행동	-.00	.07	-.07	.941
낙관성	진로준비행동	.26	.09	2.63	.009
회복탄력성	진로준비행동	1.11	.07	16.51	.000
F=192.54, R ² =.735					

표 4. 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성이 진로준비행동에 미치는 영향 검증 결과(N=212)

독립변수	β	B	SE	t	p	LLCI*	ULCI**
(상수)		-.607	.190	-3.195	.002	-.982	-.232
사회적지지	-.005	-.005	.066	-.073	.942	-.136	.126
낙관성	.169	.258	.982	2.627	.009	.064	.452
회복탄력성	.749	1.105	.067	16.506	.000	.973	1.237
F=48.267***, R ² =.402							

*LLCI = 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

**ULCI = 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

사회적 지지가 진로준비행동에 영향에서 낙관성과 회복탄력성의 총효과, 직접효과, 간접(매개)효과로 나누어 살펴보면 다음과 같다<표 5>. 사회적 지지가 진로준비행동에 직접적으로 미치는 효과와 매개변인을 통해서 미치는 간접효과를 합친 총효과(B=.595, CI=-.480~.709)는 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유의미하였다. 또한, 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 직접효과(B=-.005, CI=-.136~.126)는 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하여 유의미하지 않았다.

사회적 지지와 진로준비행동과의 관계에서 낙관성의 매개효과를 검증한 결과, 간접효과는 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유의미하였다(B=.144, CI=.018~.284)<표 5>. 이 결과는 사회적 지지 정도가 높을수록 낙관성이 높아지며, 높아진 낙관성은 대학생의 진로준비행동을 높이는 것을 의미한다. 사회적 지지와 진로준비행동과의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 결과, 간접효과는 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유의미하였다(B=.245, CI=.080~.414). 이 결과는 사회적 지지 정도가 높을수록 회복탄력성이 높아지며, 높아진 낙관성은 대학생의 진로준비행동을 높이는 것을 의미한다. 또한, 사회적 지지와 진로준비행동과의 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과를 검증한 결과, 간접효과는 부트스트랩 하한값과 상한값 사이에 0이 존재하지 않아 유의미하였다(B=.211, CI=.074~.357). 이 결과는 사회적 지지 정도가 높을수록 낙관성이 높아지며, 높아진 낙관성은 회복탄력성이 높아지고 높아진 회복탄력성은 대학생의 진로준비행동을 높이는 것을 의미한다. 따라서, 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향은 낙관성을 통한 간접경로와 회복탄력성을 통한 간접경로 그리고 낙관성에서 회복탄력성으로 이어지는 직렬이중매개경로를 통해 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 직렬이중매개 경로가 유의하다는 결과는 사회적 지지가 낙관성을 높이고, 높아진 낙관성이 회복탄력성을 강화하며, 강화된 회복탄력성이 진로준비행동을 촉진하는 과정이 경험적으로 지지됨을 의미한다.

표 5. 대학생의 사회적지지가 직로준비행동에 미치는 영향에서 총효과와 직접효과(N=212)

경로	B	S.E.	95% CI	
			LLCI*	ULCI**
총효과	.595	.058	.480	.709
직접효과	-.005	.066	-.136	.126
간접효과	B	S.E.	95% CI	
			LLCI*	ULCI**
사회적지지 → 낙관성 → 진로준비행동	.144	.067	.018	.284
사회적지지 → 회복탄력성 → 진로준비행동	.245	.084	.080	.414
사회적지지 → 낙관성 → 회복탄력성 → 진로준비행동	.211	.071	.074	.357

*LLCI = 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 하한값

**ULCI = 간접효과와 95% 신뢰구간 내에서의 상한값

IV. 논의 및 제언

본 연구는 대학생들을 대상으로 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향에서 낙관성과 회복탄력성이 직렬이중매개효과에 대해 알아보

았다. 먼저, 변수들 간의 상관관계를 살펴보면 다음과 같다. 상관분석 결과, 모두 변수 간에 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지지, 낙관성, 회복탄력성이 높을수록 진로준비행동 수준도 함께 높아지는 경향이 있음을 시사하며, 특히 사회적 지지와 낙관성 간 상관이 큰 수준으로 나타나 두 변인이 밀접하게 관련되어 있음을 보여준다.

다음으로 변수들의 인과관계를 살펴보면, 사회적 지지는 진로준비행동에 직접적인 영향을 미치지 않았으나, 낙관성과 회복탄력성을 매개로 할 경우 총효과라는 유의미하였다. 이러한 결과는 사회적 지지가 진로 관련 행동을 직접적으로 예측하기보다, 심리적 자원을 강화함으로써 간접적으로 영향을 미친다는 선행연구와 일치한다(박지영 & 김계현, 2018; Lent, Brown, & Hackett, 2000). 또한 사회적 지지가 개인의 정서적·심리적 건강을 증진시키고 대처 능력을 강화한다는 연구 결과(Thoits, 2011)는 본 연구의 결과를 지지한다. 이는 진로발달이 개인 내부의 심리적 요인과 환경적 자원이 상호작용하여 이루어진다는 사회인지진로이론(SCCT; Lent, Brown, & Hackett, 1994) 실증적으로 뒷받침하는 결과라 할 수 있다.

더 나아가 본 연구는 낙관성과 회복탄력성이 각각 독립적인 매개 역할을 수행할 뿐 아니라, 두 변인이 순차적으로 매개하는 경로도 유의미함을 확인하였다. 이는 낙관성이 개인의 적응적 사고와 행동을 촉진한다는 기존 연구(Scheier & Carver, 1985; Carver & Scheier, 2014)와, 회복탄력성이 스트레스 상황에서의 회복 능력과 진로적응력에 긍정적 영향을 미친다는 연구(Hirschi, 2014; Masten, 2001)와 일치한다. 또한 낙관성이 회복탄력성의 발달을 촉진한다는 실증적 연구(Ey et al., 2005; Tugade & Fredrickson, 2004) 역시 본 연구의 직렬이 중매효과를 지지한다. 이러한 선행연구들을 종합하면, 사회적 지지가 낙관성과 회복탄력성을 강화하고, 강화된 심리적 자원이 진로준비행동으로 이어지는 다층적 기제가 존재함을 확인할 수 있다. 따라서 대학생의 진로준비행동을 증진하기 위해서는 사회적 지지 확대뿐 아니라 낙관성과 회복탄력성을 강화하는 통합적 접근이 필요함을 시사한다.

본 연구를 토대로 도출할 수 있는 시사점은 다음과 같다. 첫째, 개인적 차원의 시사점으로, 대학생들은 진로 준비 과정에서 자신의 심리적 자원을 적극적으로 활용하고 강화할 필요가 있다. 선행연구에서도 회복탄력성이 높은 개인은 진로결정과 관련된 스트레스를 더 효과적으로 조절하며 진로적응도가 높다고 보고된 바 있다(Hirschi, 2014; Masten, 2001). 또한 미래에 대한 긍정적 기대 즉 낙관성은 진로선택 과정에서 동기와 행동을 촉진하는 중요한 심리적 자원임이 다수 연구에서 확인되었다(Scheier & Carver, 1985; Carver & Scheier, 2014). 이러한 근거는 본 연구에서 확인된 심리적 자원의 중요성을 뒷받침한다. 둘째, 진로상담 및 교육 현장에서는 단순한 진로 정보 제공을 넘어 낙관성과 회복탄력성과 같은 긍정심리 역량을 강화하는 상담·교육 프로그램을 도입해야 한다. 긍정적 정서와 심리적 회복력은 개인의 행동적 도전과 진로 의사결정 행동을 증가시키는 것으로 보고되었으며(Tugade & Fredrickson, 2004), 대학생의 진로준비행동을 강화하는 핵심 요인으로 제시되어 왔다(박지영 & 김계현, 2018). 따라서 긍정적 재해석 훈련, 미래 설계 워크숍, 스트레스 대처 기술 훈련 등은 학생들의 진로행동을 촉진하는 실질적 개입이 될 수 있다. 또한 사회적 지지는 진로결정자기효능감과 행동적 진로준비의 주요 예측요인이라는 연구(Lent et al., 2000)에 따라 상담자는 내담자의 사회적 지지망을 파악하고, 가족·친구·멘토 등 다양한 관계 자원을 적극 활용하도록 돕는 것이 중요하다. 셋째, 대학 차원에서는 심리·정서적 자원과 사회적 지지를 동시에 강화하는 통합형 진로지원 체계를 구축하는 것이 필요하다. 사회적 지지가 높은 대학생이 더 높은 진로결정자기효능감을 보이며, 이는 진로준비행동으로 이어진다는 선행 연구(Thoits, 2011)는 대학 차원의 지지 시스템을 강화하는 프로그램이 운영될 필요가 있음을 시사한다.

종합하면, 본 연구는 사회적지지가 진로준비행동을 직접적으로 설명하기보다, 낙관성과 회복탄력성이라는 심리적 자원을 활성화하는 과정을 통해 진로준비행동을 촉진한다는 점을 보여준다. 특히 낙관성 단독 매개 및 회복탄력성 단독 매개뿐 아니라, 낙관성→회복탄력성의 이중매개가 유의하게 확인됨으로써, 사회적 지지 경험이 긍정적 기대(낙관성)를 높이고 이를 기반으로 스트레스 대처 및 적응 자원(회복탄력성)이 강화될 때 진로준비행동이 보다 효과적으로 증진될 수 있음을 시사한다.

위와 같은 시사점에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 한계점을 갖는다. 첫째, 본 연구는 자기보고식 설문에 의존하였기 때문에 사회적 바람직성 편향이 존재할 가능성이 있다. 기존 연구에서도 자기보고식 진로 관련 척도는 정서 상태 및 사회적 기대의 영향을 받을 수 있다는 점이 반복적으로 지적되어 왔다(Paulhus & Vazire, 2007). 향후 연구에서는 관찰 자료, 타인 평가, 심층 인터뷰 등 다원적 자료 수집 방식을 활용하여 측정의 타당성을 높일 필요가 있다. 둘째, 횡단적 연구 설계를 사용함으로써 인과관계를 명확히 규명하는 데 한계가 있다. 심리·진로 영역 연구에서는 종단 연구의 필요성이 지속적으로 강조되어 왔으며(Lent & Brown, 2013), 낙관성과 회복탄력성의 변화가 진로행동에 미치는 영향을 시간적 순서로 검증하는 것이 중요하다. 따라서 향후 연구에서는 종단적 구조방정식 모형 또는 실험 연구를 통해 인과적 기제를 보다 명확히 탐색해야 한다. 셋째, 본 연구에서 사용한 회복탄력성 척도는 하위요인 중 '긍정성'에 낙관성과 개념적으로 유사한 문항을 포함하고 있으며, 동시에 낙관성을 독립된 매개변인으로 별도로 측정하였다. 이로 인해 사회적 지지와 낙관성 간 상관계수($r = .82$)와 같이 변수 간 매우 높은 상관이 관찰되었으며, 이는 구성개념 간 개념적 및 측정적 중복 가능성을 시사한다. 이러한 중복은 변인 간 관계를 과대추정하거나 매개효과의 독립성을 약화시킬 수 있으므로, 본 연구 결과의 해석에는 주의가 요구된다. 이는 본 연구의 측정 설계상 한계로, 향후 연구에서는 회복탄력성과 낙관성을 보다 명확히 구분되는 구성개념으로 조작화하거나, 긍정성 하위요인을 제외한 회복탄력성 척도를 사용함으로써 개

념 중복의 영향을 최소화할 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성, 진로준비행동 간의 관계에 초점을 두었으나, 진로결정자기효능감(Betz & Hackett, 1986), 진로정체감(Holland, 1997), 진로스트레스(Choi et al., 2020) 등 진로발달 과정에서 중요한 심리·환경적 변인을 포함하지 못했다. 향후 연구에서는 이러한 변인을 통합한 확장된 구조모형을 구축함으로써 진로준비행동의 예측요인을 더욱 포괄적으로 설명할 필요가 있다.

국문초록

본 연구의 목적은 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과를 확인하는 것이다. 연구방법 연구대상은 212명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 연구모형을 검증하기 위해 SPSS를 활용하여 인구통계학적 분석, Person's 상관관계를 분석하고 PROCESS Macro의 Model 6을 이용하여 직렬이중매개효과 검증을 실시하였다. 첫째, 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성, 진로준비행동은 모두 통계적으로 유의미한 정적 상관관 상관계수를 보였다. 둘째, 사회적 지지는 낙관성과 회복탄력성은 통계적으로 유의미하게 정적으로 영향을 미치지만, 진로준비행동에는 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 낙관성은 회복탄력성과 진로준비행동에 그리고 회복탄력성은 진로준비행동에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 사회적 지지와 진로준비행동과의 관계에서 낙관성과 회복탄력성의 직렬이중매개효과를 검증한 결과, 간접효과는 유의미한 것으로 나타났다. 대학생의 진로준비행동을 향상시키기 위한 교육적, 정책적 시사점을 제공하고자 한다.

주제어

대학생, 진로준비행동, 사회적지지, 낙관성, 회복탄력성

참고문헌

- 김봉환, 김계현 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 9(1), 311-333.
- 김수현 (2021). 청년층 노동시장 진입 지연의 원인과 정책적 시사점. 청년정책연구, 11(2), 4.
- 김홍석, 노영천 (2013). 초등학생의 부모애착과 진로포부의 관계에서 친구 및 교사 지지와 낙관성의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 2817-2832.
- 김현주, 이은영 (2014). 대학생의 진로장벽, 회복탄력성 및 진로준비행동 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 371-389.
- 노인숙, 최승이 (2023). 대학생의 대학생활만족도와 자아탄력성의 진로준비행동 관계. 문화와 융합, 45(12), 1289-1296.
- 박윤희 (2022). 청년층의 진로탐색과 진로준비기간의 변화 분석. 청년연구, 32(3), 97-124.
- 박지영, 김계현 (2018). 대학생의 사회적 지지, 진로결정자기효능감, 진로준비행동의 관계. 청소년학연구, 25(3), 1-28.
- 박지현, 정철 (2020). 대학생의 낙관성과 진로태도성숙 및 진로준비행동의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 765-785.
- 우현아, 이희수 (2021). 대학생의 사회적 지지가 진로준비행동에 미치는 영향과 진로결정 자기효능감의 매개효과. 평생교육·HRD연구, 17(1), 29-60.
- 이에진, 이기학 (2010). 진로동기수준에 따른 군집 유형과 진로준비행동과의 관계: 자기결정성 이론을 바탕으로. 직업교육연구, 29(2), 267-287.
- 통계청 (2023). 2023년 5월 경제활동인구조사 청년층 부가조사 결과 [보도자료. (2023년 7월 18일)]. 통계청(국가데이터처).
- 홍세희, 조기현, 이현정, 손수경, 김효진, 강윤경, 윤미리 (2020). 청소년 회복탄력성에 대한 메타경로분석. 청소년문화포럼, (63), 109-134.
- Betz, N. E., Hackett, G. (1986). Applications of self-efficacy theory to understanding career choice behavior. Journal of Social and Clinical Psychology, 4(3), 279-289.
- Carver, C. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. Annual Review of Psychology, 61, 679-704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. Trends in Cognitive Sciences, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 970-981). Oxford University Press.

- Choi, B. Y., Park, H., Nam, S. K., Lee, J., Cho, D., Lee, S. M. (2011). The development and initial psychometric evaluation of the Korean Career Stress Inventory for college students. *The Career Development Quarterly*, 59(6), 559–572.
- Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Creed, P. A., Patton, W., Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the LOT-R and their relations to career decision-making. *Journal of Career Assessment*, 10(1), 49–64.
- Duffy, R. D., Bott, E. M., Allan, B. A., Torrey, C. L., Dik, B. J. (2016). Examining predictors of career decision self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 24(4), 688–702.
- Ey, S., Hadley, W., Allen, D. N., Palmer, S., Klosky, J. L., Deptula, D., Cohen, R. (2005). A new measure of children's optimism and pessimism: The youth life orientation test. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(5), 548–558.
- Guan, Y., Chen, S. X., Levin, N., Bond, M. H., Luo, N., Xu, J., ... Han, X. (2014). Career-related resources and career exploration among Chinese university students. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 261–269.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145–155.
- Hirschi, A. (2014). Career adaptability and career resources: Predicting well-being and career-related outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 244–253.
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36–49.
- Lent, R. W., Brown, S. D., Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45(1), 79–122.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- OECD (2023). *Education at a glance 2023: Transition from education to work – Where are today's youth?* OECD Publishing.
- Paulhus, D. L., Vazire, S. (2007). The self-report method. In R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Krueger (Eds.), *Handbook of research methods in personality psychology* (pp. 224–239). Guilford Press.
- Quimby, J. L., O'Brien, K. M. (2004). Predictors of student persistence in college and satisfaction with a college major. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 233–242.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development* (pp. 197–261). Jossey-Bass.
- Taylor, S. E., Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 377–401.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3), 311–333.
- Yu, X., Zhang, J. (2007). Factor analysis and psychometric evaluation of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) with Chinese people. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 405–415.