

대학생의 삶의 의미가 과업스트레스와 학업적응에 미치는 영향: 행복감의 매개효과

The Effect of Meaning in Life on Task Stress and Academic Adjustment among College Students: The Mediating Role of Happiness

조명현*

서강대학교 심리학과 강사

Cho, Myung Hyun*

Department of Psychology, Sogang University

Abstract

The aim of this current study was to extend previous research looking at how having meaning in life is a predictor of lower stress and better adjustment by verifying the mediating role of happiness among college students. A sample of 175 college students completed self-reporting questionnaires including meaning in life, happiness, task stress, and academic adjustment. The Pearson correlation indicated that the meaning in life was associated with lower levels of task stress, higher levels of academic adjustment and higher levels of happiness. Additionally, the happiness was associated with lower levels of task stress and higher level of academic adjustment. PROCESS macro Model 4 was used to analyze the mediating effect. The results revealed that happiness mediates the relationship between meaning in life and task stress and between meaning in life and academic adjustment. Specifically, college students who recognize and pursue their own meaning in life reported higher levels of happiness, which led them to perceive less task stress and better adjust to academic situations. This study has confirmed that college students can reduce their task stress and enhance their academic adjustment by increasing their happiness through knowing and pursuing their own meaning in life. Finally, future research directions along with discussions about the implications and limitations of this study were given in the study's conclusion.

Keywords: Meaning in Life, Happiness, Task Stress, Academic Adjustment

I. 서론

많은 대학생들은 대학교에 입학하면서 청소년기 때와는 또 다른 삶을 설계하기 시작한다. 대학 생활 이전까지 거의 대부분의 청소년들은 대학입시라는 목표를 갖고 부모님의 보호 아래에서 일상을 살았지만, 대학생이 되고부터는 전공

공부에서부터 취업을 위한 준비, 대인관계, 대학 생활 자체를 해내는 것 등 많은 과업들을 자신의 의지로 만들어가게 된다. 초기성인기로서 한 인간의 삶이 새롭게 시작되는 것이다. 그런데 대학생들의 삶을 들여다보면 매 순간 해결해야 하는 수많은 과업들로 인해 스트레스를 받으며 적응에 어려움을 겪는 경우가 많이 있다(김성경, 2003; Abouseric,

* Corresponding author: Cho, Myung Hyun
Tel: +82-2-705-8833, Fax: +82-2-705-8176
E-mail: mhc1978@sogang.ac.kr

1994). 특히 학과 공부와 취업을 위한 준비 등의 과업은 대부분 대학생들의 삶의 중심에 놓여있으면서 지속적인 스트레스 요인으로 작용하고 있다. 실제로 만 19세에서 24세 사이의 대학생 절반 이상이 학교에서 많은 스트레스를 겪고 있다고 보고할 만큼(통계청, 2019) 학업 요인은 대학생들이 경험하는 스트레스의 상당 부분을 차지한다. 그리고 이러한 대학생의 스트레스는 경쟁 사회의 분위기 속에서 학교 장면에만 국한되지 않고 다방면에서 지속적으로 경험되고 있다(Gall et al., 2000). 자신에게 주어진 학업을 안정적으로 차근차근 꾸려나갈 수 있으면 가장 좋겠지만 이것은 말처럼 쉬운 일이 아니다. 따라서 이러한 적응 과정이 보다 순조롭게 이루어질 수 있는 요인을 탐색해보는 것은 단기적으로는 학업 장면에서 원활하게 적응하여 정서적으로 안정된 대학생활을 영위할 수 있는 조건을 제시할 수 있으며, 장기적으로는 대학 졸업 후 직장 장면을 포함하여 다양한 사회생활에서 적응적으로 살아갈 수 있는 자원을 확인하는 과정이 될 것이다.

이렇게 장기적인 관점에서 적응적인 개인이 될 수 있기 위해서는 자신이 추구하는 인생의 유형과 목표를 지각하고 이를 구심점으로 삶을 설계하는 것이 필요하다. 때때로 사람들은 스트레스를 많이 받고 삶으로의 적응이 어려울 때 “나는 왜 사는가”에 대한 물음을 던지기도 하는데, 이러한 물음에 대한 답을 어느 정도 갖고 있다면 어려움이 생길 때 좀 더 지혜롭게 헤쳐나갈 수 있을 것이다. 본 연구에서는 이러한 자기인식 고양의 일환으로 삶의 의미(meaning in life)의 기능에 주목하였다.

인간이 자신의 삶을 제대로 인지하는 것은 살아가는 목표를 설정하고 만들고 이를 안정적으로 추구하는 데 중요하다. 무엇보다 자신의 삶의 목적을 인식하고 그 가치를 추구하는 행동은 개인에게 다양한 방식으로 행복감을 주는데, 이는 대학생들뿐 아니라 사회생활을 하는 사람들, 사회생활에서 물러난 노인들에게서도 포괄적으로 발견되고 있다(김경미 외, 2011; 김경미, 2014; 박선영, 권석만, 2014; Bonebright et al., 2000). 그리고 이러한 행복감은 개인으로 하여금 스트레스를 덜 지각하면서 더 적응적으로 살아가도록 하는 기능이 있기 때문에(Lightsey, 1994; Wright & Staw, 1999) 궁극적으로 정신적으로 건강하고 질 높은 삶을 돕는다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 개념적인 구조를 기초로 하여 삶의 의미가 유도하는 행복감이 대학생의 낮은 스트레스와 높은 학업적응을 가능하게 할 것이라는 연구문제를 검증해보고자 하였다.

본 연구는 다음과 같은 구체적인 필요성과 목적을 두고

진행하게 되었다. 우선, 삶의 의미가 스트레스와 적응에 도움이 되는 이유를 확인할 필요가 있다. 삶의 의미는 스트레스를 줄이고 환경에 더 잘 적응하는데 도움을 줄 수 있는데, 이는 삶의 의미 자체 때문일 수도 있지만 삶의 의미가 만들어내는 정서적인 효과에 의한 결과물일 수 있다. 이에 본 연구에서는 이러한 중요한 매개요인으로 행복감에 주목해보았다. 이를 통해 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 것이 왜 정서적·적응적으로 도움이 되는지를 확인할 수 있을 것이다.

또한 다른 각도에서, 삶의 의미가 유도하는 행복감이 삶 속에서 기능하는 양상을 구체적으로 확인할 필요가 있다. 삶의 의미를 탐구하는 많은 연구에서 삶의 의미는 행복감의 강력한 예측변인으로 설명되고 있다. 그런데 삶의 가치를 느끼고 이를 쫓아가는 것이 단순히 행복한 감정을 느끼는 데서만 그 의미를 찾을 수 있다면 개인을 행복하게 할 수 있는 다른 요인들과 삶의 의미가 무엇이 다른지를 설명하는 데 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 삶의 의미를 통한 행복감이 결과적으로 생활 속에서 어떻게 실질적인 기능을 할 수 있는지를 탐구해보고자 하였다.

이울러 대학생의 과업 적응 과정에서 내적 성찰의 필요성을 강조할 필요가 있다. 대학생의 학업 장면에서는 강의를 따라가거나 시험공부를 하는 것은 물론, 취업을 위해 별도로 준비하는 각종 시험들과 스펙 쌓기 등 다양한 과업들이 학생 개개인에게 스트레스를 주고 학업 적응 자체에 어려움을 주기도 한다. 이를 단순하게 생각하면 주어진 일들을 차근차근 해결해나가기만 하면 일이 잘 풀릴 것이라고 막연히 생각해볼 수도 있지만 이는 쉽지 않다. 첫째로, 당면한 과제들 자체가 간단하게 다룰 수 있는 것들은 아니며, 둘째로, 한 가지 과제를 해결한다는 것이 모든 과업에서의 해결을 의미하는 것은 아니기 때문이다. 따라서 이러한 정서적·적응적 어려움에 본질적으로 대처하기 위해서는 외적인 상황들을 다룸과 동시에 내적인 성찰을 통해 자기중심을 잘 잡는 것이 중요하다. 이에 본 연구에서는 이러한 내적인 성찰의 한 요인으로 삶의 의미에 대한 인식의 현실적인 차원에서의 역할을 고찰해보고자 하였다.

II. 이론적 배경

1. 삶의 의미란 무엇인가

삶이 개인에게 어떤 방식으로 받아들여지고 각자에게

주어진 시간이 어떻게 펼쳐지는지는 사람마다 다르다. 어떤 사람들은 자신의 삶에 대해 진지하게 고민하면서 삶을 가치 있게 채워나가는 반면, 어떤 사람들은 타성에 젖어 매 순간 닥치는 일들과 사건들을 처리해나가는 수준으로 주어진 시간을 보내기도 한다. 이는 단순히 행동적인 차원에서의 차이로도 볼 수 있지만, 보다 근본적으로 들어가 보면 자신의 삶을 대하는 태도와 삶을 바라보는 관점의 차이로 볼 수 있다.

의미 있는 삶이란 무엇인가를 논하기에 앞서, 의미(meaning)라는 것이 무엇을 뜻하는지를 생각해볼 필요가 있다. Morris(1981)에 따르면 의미를 크게 의도, 중요성, 어의의 세 가지 관점에서 짚어볼 수 있다. 먼저 의도(intention)는 행동하는 이유를 설명하는 것으로서, 삶에서 목적을 갖고 사는 것을 이야기한다. 중요성(significance)은 어떤 것에 개인적으로 의미를 부여하고 이를 찾아가는 과정을 뜻한다. 어의(semantic)는 대상이 무엇을 뜻하는지를 생각하는 것으로서, 대상이 갖고 있는 의미와 그것의 본질을 연결지어 생각하는 것을 뜻한다. 이러한 의미를 설명하는 내용들을 종합하여 삶의 의미를 개념화해보면, 삶의 의미라는 것은 개인이 살아가면서 어떠한 목적을 갖고 여기에 개인적인 의미를 부여하며 또한 자신이 가치를 둔 대상이 어떤 본질을 갖고 있는지에 대해 진지하게 생각하는 구심점이라고 할 수 있다.

Frankl(1959)은 인간에게는 삶 속에서 의미를 찾고자 하는 ‘의미에의 의지(the will to meaning)’가 있다는 점을 강조하였다. 이는 인간에 내재되어 있는 기본적인 동기적 힘으로, 삶의 의미라는 것은 개인마다 고유한 형태로 존재하면서 오로지 자신만이 충족시킬 수 있다. 그리고 이러한 개인 고유의 이상과 가치를 추구하기 위해 삶 혹은 죽음까지도 선택할 수 있는 것이다. 다시 말해 자신이 무언가에 가치를 두고 이를 지키려 하는 것은 삶의 원동력이자 나침반으로서 작용하는 것이다. 이를 진화적 관점에서 보면, 인간은 생존을 위해 주변 환경에 관여하고 목표를 추구해내려는 목적지향적 행동 경향이 있기 때문이다(Klinger, 1977). 인간이 살아남기 위해서는 환경과 지속적인 상호작용을 하는데, 이 과정에서 자신이 능동적으로 삶에 관여하려 하고 살아남기 위해 설정한 목적을 달성하려 한다는 것이다. Baumeister(1991) 역시 삶의 의미가 자신이 사는 목적(purpose) 혹은 삶의 방향을 깨닫게 하고 자신의 삶을 정당화할 수 있는 가치(value)를 추구하는 기능을 하기 때문에 필요하다는 점을 언급하였다. 이와 같은 맥락에서 Steger et al.(2006)은 자신의 삶의 의미를 주

관적으로 지각하는 ‘의미 존재’와 이를 지속적으로 찾고자 하는 ‘의미 추구’의 두 가지로 세분화하여 삶의 의미를 설명하였다. 즉 삶의 의미는 그 존재를 확인하고 이를 추구하는 두 가지 과정에서 그 의미가 있는 것이다. 이러한 관점들을 종합해보면, 삶의 의미는 개인이 살아가야 하는 이유를 일깨우고 이를 통해 어떻게 살아야 하는지에 대한 방향을 제시해주는 내적인 지침이 되는 것이라고 볼 수 있다. 또한 행동적 측면에서도, 삶의 의미를 확인하고 이를 추구하는 사람들은 자신의 삶에 만족하고 적응적인 삶을 살 가능성이 매우 높은 반면, 삶의 의미를 지각하지 않는 사람들은 불만족스럽고 공허하며 무기력하고 타성에 젖은 삶을 살 가능성이 높다고 볼 수 있는 것이다. 따라서 본 연구에서는 삶의 의미의 조작적 정의를 자신에 대한 목적과 가치를 인식하고 이를 추구하는 것으로 보고 이를 바탕으로 대학생이 갖는 삶의 의미가 스트레스와 적응에 미치는 영향을 확인해보았다.

2. 삶의 의미가 스트레스와 적응에 미치는 영향

삶의 의미의 정서적·적응적 기능을 구체적으로 살펴보면 삶의 의미가 다양한 장면에서 일상생활 속 스트레스를 줄여주고 환경에의 적응을 돕는다는 점을 확인할 수 있다. 삶의 의미를 갖고 인생을 사는 것은 무엇보다 정신을 건강한 상태로 유지하기 때문에(Kobasa, 1979) 어려움 속에서도 개인의 삶을 든든하게 지탱할 수 있도록 도와준다. 삶의 의미가 높으면 스트레스 상황에도 덜 고통스럽고(Schnell & Krampe, 2020), 정서적으로 보다 긍정적인 상태를 유지할 수 있다(심미성, 2006). 뿐만 아니라 높은 삶의 의미는 개인이 헤쳐나가야 하는 스트레스 상황에서 어떻게 생각하고 어떻게 행동해야 하는지에 대한 적절한 방향을 제시하면서 높은 삶의 질을 유지할 수 있게 도와준다. 즉, 삶의 의미가 적응적인 대처를 도우면서 정서적 보호요인으로 작용하는 것이다(Davis et al., 2000). 이러한 원리의 선상에서, 많은 연구들이 삶의 의미의 긍정적인 과급효과들을 설명하고 있다.

우선, 전반적인 삶의 의미는 스트레스를 줄이는 데 도움을 준다는 점이 반복적으로 보고되고 있다. 사람들은 살면서 크고 작은 스트레스를 받고 있는데, 이러한 스트레스에 대한 내성의 정도는 사람마다 다르며, 이는 개인적 환경적 요인의 영향을 크게 받는다(Cohen & Wills, 1985). 즉, 어떤 사람은 스트레스 상황이 오더라도 대수롭지 않게 대처하며 쉽게 이겨낼 수 있는 반면 어떤 사람들

은 크게 압도되어 정신적인 어려움에 빠지게 된다. 이에 삶의 의미는 개인이 부정적 사건을 경험하는 경우 이에 잘 대처할 수 있도록 심리적 건강을 유지시키고(Davis et al., 2000), 심지어 스트레스 경험 이후 정신적 성장(역경 후 성장)을 돕기도 한다(신선영, 정남운, 2012; Park et al., 1996). 즉, 삶의 의미는 평생동안 스트레스 대처과정에 영향을 주면서(Lazarus & DeLongis, 1983) 개인에게 강력한 보호요인으로 작용하여 스트레스 상황에서도 개인을 정신적으로 건강하게 유지시키는 것이다(Kobasa, 1979). 그 외 전반적인 삶의 의미는 스트레스에 대해 완충 작용을 함으로써 우울을 줄이고 희망을 계속 갖도록 하고(심미성, 2006), 스트레스 경험에 의해 반복적으로 떠오르는 침투적 사고(intrusive thoughts)가 주는 심리적 고통을 줄이기도 한다(Vickberg et al., 2000). 보통 생활 속에서 받게 되는 스트레스는 개인이 생존을 위해 유지해야 하는 항상성(homeostasis)을 환경 요인이 위협하고 여기에 충분한 대처를 하기 어려울 때 경험하게 된다(전점구, 김교현, 1991). 즉, 상황 자체가 개인에게 혼란을 주어서 안정된 상태를 유지하지 못하고 제대로 다루지 못하는 경우에 스트레스가 발생하는 것이다. 이에 삶의 의미는 해쳐나가야 하는 어려운 상황 속에서 자신이 나아가야 할 방향을 스스로에게 인지시킴으로써 혼란을 최소화하여 내적인 안정을 찾을 수 있도록 도와주는 것이다.

나아가 삶의 의미는 실질적인 차원에서 개인이 삶에 잘 적응하도록 도와준다. 먼저 잘 적응한다는 것이 무엇인지에 대해 보다 명확하게 짚어줄 필요가 있다. 삶의 의미와 적응과의 관계를 기존 연구들을 바탕으로 정리한 Majid와 Ennis(2018)의 연구에서는, 적응(adjustment)의 개념을 심리적 안녕감과 주관적 안녕감, 정신건강, 적응 전략, 삶의 만족, 삶의 질 등이 높아지고 정신적 고통과 우울, 불안 등이 줄어드는 것으로 보았다. 즉 다양한 측면에서 긍정적 요인들이 증가하고 부정적 요인들이 감소하는 것으로 볼 수 있는 것이다. 이러한 패러다임을 바탕으로 기존의 연구 결과들을 살펴보면 삶의 의미가 적응에 유용한 기제라는 점을 확인할 수 있다. 연구들에 따르면, 삶의 의미가 높은 사람들은 기본적으로 심리적 안녕감이 높으며(Ryff & Singer, 1998) 더 낙관적이고(Compton et al., 1996) 자존감도 높으면서(Steger et al., 2006) 긍정적인 정서를 더 많이 경험한다(King et al., 2006). 또한 자살에 대한 생각도 덜 하고(Harlow et al., 1986) 우울과 불안도 더 낮은 경향이 있다(Steger et al., 2006). 또한 임상적으로 어려움을 겪는 집단(clinical population)의 경우 삶의 의미를 매

우 낮게 지각하고 있었다(Crumbaugh & Maholick, 1964; Frenz et al., 1993; Nicholson et al., 1994). 학교 장면에서도, 삶의 의미가 높은 청소년들이 학교 생활에 더 잘 적응하였고(김택호, 2004; Kiang & Witkow, 2015), 대학생들도 의미의 존재를 높게 지각하는 사람들이 적응도 더 잘 하였다(Trevisan et al., 2017). 특히 대학생들에게 있어서 자신과 자신의 삶에 대한 진지한 관심과 고민은 현재에 주어진 과업을 잘 해나가고 미래의 나를 설계하는데 적응적인 자원이 된다. Boulter(2002)는 대학생들에 자아개념(self-concept)이 학업에 잘 적응하는 데 필요한 예측변인으로 작용한다는 점을 제시하였는데, 대학교 1학년생들이 자신이 어떤 사람인지에 대해 명확히 잘 인지할수록 학업적응이 높았다. 이와 같은 맥락에서 삶의 목적을 제대로 인지하는 경우 역시 자신의 현재의 능력과 한계점 등을 더 잘 파악하여 주어진 과업에 어떻게 적응해나아가는지를 더 잘 알게 될 것이라고 추론해볼 수 있다. 특히 대학생의 학업은 대부분의 경우 단순히 주어진 공부를 해내는 것에서 그치지 않고 대학원 진학이나 취업, 진로와 같은 미래의 삶과 연결되어 있고(김연중, 손은령, 2012; 조성연, 이선순, 2006) 이러한 미래 삶에 대한 불안과도 직결되어 있다(진춘화, 장준호, 2019). 이에 삶의 의미를 통해 자신의 현재를 객관적으로 지각할 수 있는 것이 이러한 학업장면에서의 적응 양상에 또한 영향을 미친다고 볼 수 있는 것이다. 종합해보면, 삶의 의미는 생활 속에서 어려움이 있거나 도전적인 사건이 닥치더라도 개인으로 하여금 삶 속에서 중심을 잘 잡도록 하면서 보다 긍정적인 방향으로 이끌 수 있도록 돕는 역할을 한다고 볼 수 있다.

3. 삶의 의미가 행복감에 미치는 영향

무엇보다 삶의 의미는 스트레스를 줄이고 적응을 높이는 도구임과 동시에 행복감을 높이는 중요한 기능을 한다. 인간은 행복을 삶의 궁극적인 목표로 여기고 있으며, 이에 이러한 행복을 일으키는 요인들을 탐색하는 것은 삶의 질을 높이는 데 필요하다. 행복감과 안녕감은 살면서 의미 있는 크고 작은 목표들을 적극적으로 추구해 나갈 때 높아질 수 있다(Oishi et al., 1999). 인간은 자아실현의 동기(Maslow, 1943)와 함께 삶 속에서 의미를 찾고자 하는 동기(Frankl, 1959)가 있으므로 이것이 충족이 되거나 혹은 이를 충족시키기 위해 스스로 능동적인 삶을 살고 있다고 지각되어야 만족스러운 삶이 가능하다.

이를 뒷받침하는 근거로, 의미와 목적을 갖고 사는 것이 개인의 행복감 혹은 주관적 안녕감과 관련 있다는 연구들이 반복적으로 소개되고 있다. 김경미 외(2011)는 20대와 60대 이상을 대상으로 삶의 의미와 행복 간의 관계를 분석하였는데, 그 결과 삶의 의미는 행복과 유의하게 관련이 있었고, 60대 이상의 높은 연령에서 그 영향력이 더 컸다. 그리고 대학생과 중년 집단을 비교한 박선영, 권석만(2014)의 연구에서는 연령에 관계없이 삶의 의미가 주관적 안녕감을 예측하고 있었다. 즉, 삶의 형태나 세대와 관계없이 삶의 의미를 갖고 사는 것은 행복한 삶의 토대가 되고 있는 것이다. 그 외에도, 삶의 의미는 개인에게 긍정적인 정서를 더 많이 경험하도록 하고 행복감과 만족감 역시 더 높게 경험하도록 하였다(원두리 외, 2005; Debats et al, 1995; Fry, 2001). 또한 삶의 의미는 대학생들에게 안녕감은 물론 대학생활 만족도 역시 높이고 있었으며(김경미, 2014), 직장 장면에서도 삶의 의미를 높게 지각하는 사람일수록 만족도와 즐거움을 크게 경험하였다(Bonebright et al., 2000). 이는 여러 가지 이유가 있겠지만 삶의 의미를 가짐으로써 자신의 삶에 대한 통제감과 자신감이 높아지고 이것이 결국 개인으로 하여금 행복감을 경험할 수 있게 하는 것이라고 볼 수 있다(정미영, 2009; Krause & Shaw, 2003). 위기가 닥치거나 해결해야 할 일들이 있을 때 자신이 제대로 대처하지 못한다고 지각하게 되면 무기력해지고 자신의 능력에 대한 확신도 저하될 수 있다. 이에 삶의 의미는 개인에게 긍정적인 에너지를 주는 자원으로 지속적으로 기능하면서 자기 확신과 통제감을 줌으로써 행복감을 생성하고 유지할 수 있도록 돕는 것이다.

4. 행복감이 스트레스와 적응에 미치는 영향

한편, 이러한 행복감은 삶 속에서 크고 작은 어려움을 이겨내게 하는 에너지를 준다. 행복은 그 자체로서 우리 삶의 목적이 될 수 있지만, 이러한 행복감으로 인해 일상 속에서 정서적 행동적으로 보다 유연하고 적응적인 삶이 가능하다.

우선, 행복감은 스트레스를 줄여주는 기능을 한다. 스트레스와 행복에 대한 연구는 두 요인이 서로 부적인 관계로 상호작용하면서(Schiffirin & Nelson, 2010) 스트레스가 낮은 행복감을 예측하기도 하고 거꾸로 행복한 상태가 낮은 스트레스를 예측하기도 한다. 후자의 측면에서 보면, 무엇보다 행복감은 긍정적 정서이기 때문에 부정적

정서의 파생물인 스트레스와 역(逆)의 작용을 할 것이라는 것은 쉽게 추측할 수 있다. 연구에 따르면, 긍정적인 자동적 사고는 스트레스에 대한 완충작용을 하는데(Lightsey, 1994), 부정적인 사건이 있을 때 긍정적인 방향으로 생각을 하게 되면 이것이 개인에게 스트레스와 같은 심리적 고통으로 이어지지 않는다. 예를 들어, 학교 장면에서 교사들이 경험하는 주관적 안녕감은 초등학교 교사들의 직무 스트레스에 부적으로 영향을 주며(Poormahmood, 2017), 직장 장면에서도 행복감은 더 낮은 직무 스트레스를 예측한다(이재원, 오상진, 2019). 스트레스의 개념이 새로운 자극에 의해 평온한 상태가 깨지는 것을 가리킨다는 점을 참고했을 때(Selye, 1976), 행복감은 개인으로 하여금 이러한 평온을 유지하도록 돕는다고 볼 수 있다. 여기서 한 가지 짚어야 할 점은, 행복감과 스트레스가 각각 반대 성격을 가진 정서적 성격의 요인이라고 하여 둘을 같은 변인으로 보는 오해가 있어서는 안 된다는 점이다. 연구에 따르면, 행복감과 스트레스는 그 순간의 상태로써 측정하는 경우는 한 스펙트럼 안에서 반대에 위치할 수 있지만, 좀 더 일반적이고 장기적인 삶의 측면에서 보면 서로 독립적인 변인으로의 성격을 보이게 된다(Diener, 2000; Rosenberg, 1998). 뿐만 아니라 두 변인이 구현해내는 현상적 차원에서의 효과들을 살펴보면 행복감은 독립적인 요인으로서 스트레스와 적응에 별도로 영향을 미친다는 점을 알 수 있다(Kunzmann et al., 2005; Paul & Baltes, 2003).

아울러 이러한 행복감의 효과는 보다 구체적인 차원에서 적응에 도움을 준다. 확장-구축이론(Broaden and build theory)에 따르면, 인간은 긍정적인 상태일 때 더 많은 것들을 생각해내고 창출해낼 수 있다. 긍정적인 정서를 경험하면 생각과 행동의 폭이 넓어지고, 사회적 관계나 기존의 지식 등과 같이 개인이 가진 자원을 구축할 수 있으며, 또한 개인이 발휘할 수 있는 기능 또한 고양시킬 수 있다(Fredrickson, 1998). Lyubomirsky et al.(2005)에 따르면 긍정적인 정서는 다양한 긍정적인 결과들과 관련이 있는데, 여기에는 업무 장면에서 수행을 더 잘하게 하고 돈을 더 많이 벌게 만들며 심지어 건강까지도 더 좋은 상태도 만든다. 실제로 업무장면에서도 행복을 많이 경험하는 사람들이 성과도 우수하고 더 생산적으로 일을 하며(Wright & Staw, 1999; Zelenski et al., 2008), 자발적인 태도로 일을 하고 일에 더 몰입하는 경향도 있다(Peterson et al., 2005). 또한 자신의 직장에 만족감이 높은 사람들은 소속된 조직에 더 개입하려 하고 이직 의도도 낮았으

며(이재원, 오상진, 2019; Erdogan et al., 2012), 실제로 이직을 하는 경향도 낮았다(Seligman & Schulman, 1986). 이러한 실질적인 이점들이 있기 때문에 개인의 행복 수준을 높이고 이러한 이득을 오랫동안 유지할 필요가 있는 것이다(Seligman et al., 2005).

5. 행복감의 매개효과

이렇게 행복감이 스트레스와 적응을 줄이는 효과가 있다는 점을 참고해보면, 앞서 삶의 의미가 왜 스트레스를 줄이고 학업에 적응을 잘하게 하는지를 추론해볼 수 있다. 우리 삶에서 정서적·행동적 적응을 증진시키는 다양한 요인들을 탐색하는 과정에서 행복감은 정서적 안정을 돕고 삶의 적응을 이끌어내는 중요한 핵심요인이다. 특히 행복감은 우리 삶에서 긍정적인 효과를 파생시키는 예측변인이기도 하지만 여러 가지 요인에 의해 발생하는 결과변인이기도 하다. 그렇기 때문에 삶의 질을 높이기 위해 행복한 감정의 효과를 확인하는 것과 함께 행복감이 어떻게 유도되는지를 종합적으로 탐구하는 것은 행복감의 근본적인 의미를 발견하는 데 중요하다. 실제로 매개변인으로서의 행복감은 적응적인 삶을 가능하게 하는 다양한 요인에 의해 만들어져서 삶에 긍정적인 영향을 준다. 한정균(2008)의 연구에 따르면, 자신의 내면을 알아차리는 마음챙김(mindfulness)을 잘 하는 사람들은 심리적·신체적·사회적·환경적으로 높은 삶의 질을 영위하였다. 이는 자신을 알아차리는 마음챙김이 행복감을 높여 이것이 높은 삶의 질로 이어지게 된 것이었다. 초등교사를 대상으로 한 김규태, 최경민(2015)의 연구에서 역시 행복감은 개인이 가진 긍정적인 심리자본이 조직(학교)몰입으로 이어

지는 경로를 매개하는 기능을 하고 있었다. 다시 말해 행복감은 자신의 삶에 대한 발전적 관점과 태도를 통해 만들어질 수 있으며 이는 보다 건강하고 적응적인 삶으로 이어지는 것이다. 이와 같은 맥락에서 보면 삶의 의미를 알고 이를 추구하는 것 또한 적응적인 삶을 가능하게 할 수 있으며 그 사이에서 행복감이 중요한 가교역할을 할 것이라는 점을 예측해 볼 수 있다.

6. 연구의 가설과 모형

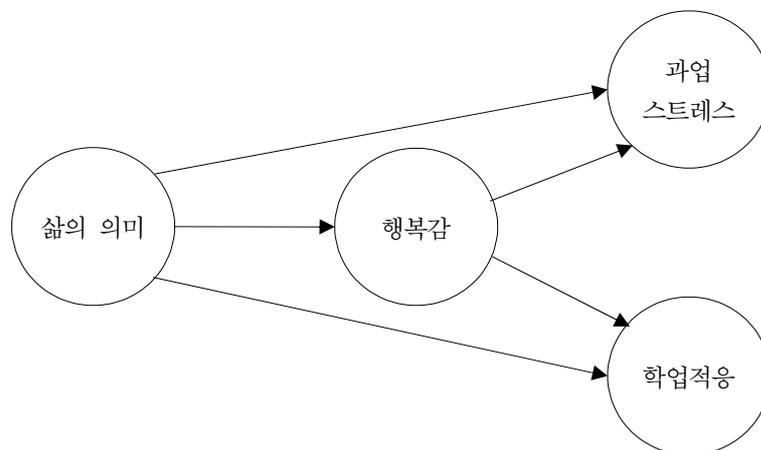
이상에서 살펴본 바와 같이, 삶의 의미가 다양한 측면에서 정신건강에 도움을 주고 실생활에서 적응적인 역할을 한다는 결과가 다양한 연구들을 통해 소개되고 있다. 하지만, 이러한 삶의 의미가 개인의 스트레스와 적응적인 삶에 직접적으로 영향을 미친다는 점을 확인하면서 그 기저에서 작용하는 요인을 명시적으로 짚어본 연구는 많지 않았다. 따라서 본 연구에서는 아래와 같은 가설과 모형을 토대로 삶의 의미가 과업스트레스를 줄이고 학업적응을 돕는 과정에서 나타나는 행복감의 매개효과를 검증해 보고자 한다.

[가설 1.] 삶의 의미는 과업스트레스와 부적인 관계를 보일 것이다.

[가설 2.] 삶의 의미는 학업적응과 정적인 관계를 보일 것이다.

[가설 3.] 삶의 의미는 행복감과 정적인 관계를 보일 것이다.

[가설 4.] 행복감은 과업스트레스와 부적인 관계를 보일 것이다.



[그림 1] 연구 모형

[가설 5.] 행복감은 학업적응과 정적인 관계를 보일 것이다.

[가설 6.] 행복감은 삶의 의미와 과업스트레스 간의 부적 관계를 매개할 것이다.

[가설 7.] 행복감은 삶의 의미와 학업적응 간의 정적 관계를 매개할 것이다.

III. 연구방법

1. 연구참가자

서울 소재 대학교 학부과정에 재학 중인 175명의 대학생이 설문에 참가하였다. 설문은 수업시간을 통해 이루어졌으며, 대규모 강의를 위주로 각 담당교수들에게 협조를 요청한 후 이에 동의한 전공과목 한 강좌와 교양과목 두 강좌를 대상으로 직접 현장에서 설문지를 배포하고 취합하는 방식으로 진행하였다. 자료수집은 수업 중에 진행되었지만, 참여를 원하지 않는 학생은 설문에 참여하지 않아도 된다는 점을 명시하고 설문참여에 동의한 학생들을 대상으로 진행되었다. 연구참가자의 구성은, 성별은 남자 77명(44%), 여자 98명(56%)이었고, 연령은 만 18세부터 만 27세까지 평균 22.11세(표준편차 2.91)였다. 끝으로, 설문이 종료된 뒤 학생들에게 본 연구에서 확인하고자 하는 변인과 가설에 대해 간단히 소개하여 학생들이 참여한 연구가 어떤 것인지에 대한 정보를 제공하였다. 본 설문은 코로나19 확산 이전에 진행되었으므로 방역과 관련된 문제는 없었다는 점을 일러둔다.

2. 측정 도구

1) 삶의 의미

대학생의 삶의 의미 경향을 확인하기 위해 Steger et al.(2004)이 개발하고 원두리 외(2005)가 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 크게 의미존재와 의미추구의 두 요인으로 구성되어 있으며, 의미존재 5문항(예: 나는 분명한 목적의식을 갖고 있다.), 의미추구 5문항(예: 나는 내 삶의 중요성을 느끼도록 해주는 것들을 늘 찾고 있다.) 전체 10문항으로 구성된 5점 척도로 점수가 높을수록 삶에 대한 의미를 높게 지각하면서 이를 추구한다는 것을 의미한다. 연구에 따라 두 요인을 종합하여 볼 수도 나누어 볼 수도 있는데, 본 연구에서는 두 요인을 종합하여 개인이

얼마나 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는지를 확인하는 전반적인 경향을 보았다. 특히 본 척도에서 확인하는 의미추구는 삶의 목적에 부합하는 어떠한 구체적인 행동을 하는 추구행동이 아니라 의미를 충족시키는 것에 지속적으로 관심을 두는 행위를 가리키는 내용이므로(예: 나는 내 삶을 의미 있게 만드는 무언가를 찾고 있다., 나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다.) 직접적인 행동으로서의 추구는 아니며, 의미를 인식하는 의미존재 요인을 강화시키는 요인으로 볼 수 있다. 따라서 두 요인의 평균으로 통해 개인이 얼마나 삶의 의미를 인식하고 있는지를 확인하는 것이 본 연구의 취지와 더 부합한다고 판단하였다. 본 연구에서의 내적합치도는 의미존재 .858, 의미추구 .911, 전체 .882였다.

2) 행복감

대학생이 주관적으로 경험하는 행복감을 측정하기 위해 서은국, 구재선(2011)이 개발한 한국인의 행복 지수 측정 문항(COncise Measure Of Subjective Well-Being; COMOSWB)을 사용하였다. 본 척도는 일상에서 지각하는 개인적·관계적·집단적 측면에서의 만족감 3문항과 지난 한 달간 경험한 긍정정서 3문항(즐거움, 행복한, 편안함)와 부정정서(짜증나는, 부정적인, 무기력한) 3문항을 7점 선상에서 독립적으로 보고하는 척도로, 점수는 만족감과 긍정정서를 더한 값에서 부정정서를 뺀 값으로 계산한다. 즉, 본 계산 결과를 통해 참여자가 부정적으로 느끼는 요인을 빼고 얼마나 생활 속에서 순수하게 긍정적으로 느끼는지를 확인할 수 있다. 긍정적 본 척도에서 각 요인의 내적 합치도는 각각 만족감 .707, 긍정정서 .847, 부정정서 .810이었다.

3) 과업스트레스

대학생의 과업에 대한 스트레스 정도를 확인하기 위해 전경구 외(2000)가 개발한 대학생 스트레스 척도 중 당면 과제 스트레스 요인을 사용하였다. 본 척도는 대인관계(예: 친구로부터 무례한 행동을 당했다, 마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었다.)와 당면과제(예: 졸업 후에 취직을 못할 것 같아 걱정 했다. 전공 공부가 적성에 맞지 않았다.)의 두 영역으로 구성되어 있고 지난 1년 동안 해당 항목을 얼마나 경험했는지를 5점 상(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다.)에서 보고하게 된다. 본 연구에서는 학업 장면에서 받는 스트레스를 확인하고자 연구 목적에 맞게

대인관계 요인을 제외하고 당면과제 요인만을 발췌하여 적용하였다. 여기서 당면과제 요인은 학업 문제 7문항, 경제 문제 7문항, 장래 문제 8문항, 가치관 문제 5문항 총 27문항으로 구성되어있다. 본 연구에서 당면과제 스트레스의 내적합치도는 .902였다. 아울러, 본 분석에서 용어를 과업 스트레스로 한 것은 당면과제 스트레스 문항을 구성하는 요인들이 앞서 소개한 바와 같이 대학생활을 하면서 경험하게 되는 다양한 과제들을 포괄하고 있으며 본 연구에서 보고자 하는 취지 역시 대학생활 동안 자신이 해야 가야 하는 일들에 대해 얼마나 스트레스를 경험하는지를 확인하는 것이기 때문이다. 이에 연구 목적에 부합하기 위해 과업 스트레스(Task Stress)로 통칭하였다.

4) 학업적응

대학생이 학업 장면에서 얼마나 잘 적응하고 있는지를 확인하기 위해 대학생활 적응척도 중 학업 적응 부분을 발췌하여 사용하였다. 대학생활 적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire; SACQ)는 Baker와 Siryk(1984)이 제작하고 현진원(1992)이 번안한 척도로, 크게 학업적 적응, 개인-정서적 적응, 사회적 적응, 대학에의 만족 등 네 가지 부분을 67개 문항에 걸쳐 측정하는 5점 척도이다. 본 척도는 전반적인 적응 경향을 확인하기 위해 전체 평균을 사용하기도 하지만 연구의 목적에 따라 부분적으로 발췌하여 사용하기도 한다. 본 연구에서 활용한 학업 적응 요인은 “나는 내가 대학에 다니고 있는 이유와 연고자 하는 바를 알고 있다”, “나는 최근에 공부시간을 별로 효율적으로 사용하지 못하고 있다.(역점수 문항)” 등의 내용으로 24문항으로 구성되었으며, 문항 간 내적합치도는 .853이었다.

5) 인구통계학적 변인

참가자의 특성을 구성하는 기타 요인들을 확인하기 위해 참가자의 성별, 연령, 현재 학기, 주관적 사회계층, 가계수입 등 다섯 가지 정보를 수집하였다. 여기서 주관적 사회계층은 10점짜리 계층사다리를 제시하고 자신의 계층이 사다리의 어느 지점 정도에 있다고 판단하는지를 주관적으로 보고하도록 하였고, 가계수입은 연소득을 기준으로 연 1500만원에서 1억 5000만원 사이에서 1000만원 단위로 구간을 나누어 보고하도록 하였다. 주관적 사회계층과 가계수입을 확인한 이유는 삶을 살아가는 데 있어서 개인의 가치관에 영향을 미칠 수 있는 외적인 요인으로서

사회경제적 요인이 작용할 수 있을 것이라 예상했기 때문이다. 이에 본 연구에서는 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 과정에서 성장, 연령, 현재 학기 등의 요인과 아울러 사회계층과 가계수입을 함께 통제하여 분석하였다. 수집된 인구통계학적 변인의 특성은 <표 1>과 같다.

3. 자료 분석

수집된 자료는 다음과 같은 절차로 분석하였다. 우선 SPSS 22.0 통계프로그램을 통해 변인들에 대한 기술통계 인구통계학적 정보를 분석하고, 각 변인들의 내적합치도를 산출하여 도구의 신뢰도를 확인하였다. 또한 변인들 간의 상관분석을 실시하여 각 변인들의 관계를 확인하고, 분산팽창계수(VIF)와 공차한계(Tolerance)를 바탕으로 다중공선성 검증을 실시하여 종속변수와와의 관계를 설명하는 과정에서 독립변인끼리 서로 영향을 미치는지를 확인하였다. 또한 왜도와 첨도를 통해 자료가 정규성 가정을 충족하는지를 확인하였다. 또한 매개분석에서는 Hayes(2013)의 PROCESS Macro 4번 모델을 활용하여 간접효과를 검증하였다. 매개분석을 위해 일반적으로 사용되는 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석의 경우 독립적으로 분석되는 각 경로에서의 유의성을 토대로 매개효과의 유의함을 설명할 뿐 간접효과의 유의성까지 설명하지 못한다. 반면 PROCESS Macro는 모든 변수를 한 번에 투입하여 분석할 수 있어서 경제적이며 변수 투입 과정에서 Bootstrapping이 포함되므로 간접효과의 유의성을 Sobel test와 같은 별도의 절차 없이 확인할 수 있다. 또한 이러한 Bootstrapping 방식은 정규분포에 기초하지 않고 경험적 분포를 가정하기 때문에 더 높은 검증력을 확인할 수 있다(조영일 외, 2015; Hayes, 2013). 이에 본 연구에서는 Hayes(2013)의 PROCESS Macro를 활용하여 분석하였다. 또한 분석 과정에서 통계적 유의성을 확인하기 위해 Bootstrapping 무신표본추출회수를 5000으로 설정하고 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값이 0을 포함하는지를 확인한 후 0을 포함하지 않는 것을 간접효과가 유의한 것으로 판단하였다.

IV. 연구결과

1. 변인들 간의 특성 검증

변인들 간 상관관계를 확인한 결과, 우선 삶의 의미와

〈표 1〉 인구통계학적 변인의 기술통계

변인	범주	빈도수(175명)	백분율(100%)
성별	남자	77	44
	여자	98	56
연령대 (만나이 기준)	10대	16	9.14
	20대	159	90.86
현재 학기	1학기	3	1.71
	2학기	1	.57
	3학기	41	23.43
	4학기	9	5.14
	5학기	54	30.86
	6학기	21	12
	7학기	34	19.43
	8학기	11	6.29
	9학기	1	.57
주관적 사회계층 (높을수록 높은 계층)	1	1	.57
	2	4	2.29
	3	7	4
	4	25	14.29
	5	24	13.71
	6	52	29.71
	7	38	21.71
	8	21	12
	9	3	1.71
	10	0	0
가계수입 (연소득)	1500만원 미만	2	1.14
	1500만원 ~ 2500만원 미만	15	8.57
	2500만원 ~ 3500만원 미만	23	13.14
	3500만원 ~ 5000만원 미만	24	13.71
	5000만원 ~ 7500만원 미만	54	30.86
	7500만원 ~ 1억원 미만	21	12
	1억원 ~ 1억5000만원 미만	23	13.14
	1억5000만원 이상	13	7.43

과업 스트레스 간에 유의한 부적 상관관계가 확인되어 가설 1을 지지하였다($r = -.15, p < .05$). 즉, 삶의 의미가 높은 사람들은 과업 스트레스를 덜 느끼는 것이다. 한편 삶의 의미와 학업적응 간의 관계에서도 유의한 정적 상관을 보여($r = .34, p < .01$), 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 사람일수록 학업에 더 적응적이었다(가설 2 지지). 또한 이러한 삶의 의미는 매개변인인 행복감과도 정적으로 유의한 관련이 있어서($r = .42, p < .01$), 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 정도가 높은 사람일수록 더 행복한 것으로 나타났다(가설 3 지지). 그리고 이러한 행복감은 중

속변인인 과업 스트레스와 학업적응 모두와 유의한 관계를 보였는데($r_{\text{과업스트레스}} = -.50, p < .01$; $r_{\text{학업적응}} = .48, p < .01$), 행복한 사람일수록 과업 스트레스를 적게 지각하는 반면 학업적응을 더 잘 하는 것으로 나타났다(가설 4, 5 지지).

아울러, 정규성 여부를 확인하기 위해 왜도와 첨도의 값을 확인해보았다. 정규성 충족을 위한 조건은 절대값 기준 2 미만의 왜도, 7 미만의 첨도여야 하는데(Hong et al., 2003; Kline, 2010; Lei & Lomax, 2005), 분석 결과 투입된 모든 변인의 정규성이 충족되었다. 또한 통제변인

〈표 2〉 변인들 간의 상관

(N=175)

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 삶의 의미	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2. 행복감	.42**	1	-	-	-	-	-	-	-
3. 과업스트레스	-.15*	-.50**	1	-	-	-	-	-	-
4. 학업적응	.34**	.48**	-.49**	1	-	-	-	-	-
5. 성별	-.01	-.05	.17*	.03	1	-	-	-	-
6. 연령	-.02	-.07	.11	-.07	-.49**	1	-	-	-
7. 학기	-.1	-.10	.20**	0	.09	.55**	1	-	-
8. 주관적 사회계층	.17*	.16*	-.34**	.05	-.02	-.05	-.06	1	-
9. 가계수입	.04	.04	-.25**	-.02	.08	0	.06	.55**	1
평균	3.53	15.09	2.9	2.93	1.56	22.11	5.11	5.85	4.90
표준편차	.67	9.49	.62	.50	.50	1.91	1.69	1.56	1.71
왜도	-.22	.09	0	.06	-.24	.22	-.09	-.48	-.04
첨도	-.14	-.56	.10	.62	-1.96	-.46	-.73	0	-.63

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

을 포함하여 예측변인들 간에 다중공선성이 있는지를 확인하기 위해 모든 예측변인들 간의 분산팽창계수(VIF)와 공차한계(Tolerance)를 확인한 결과, 각 변인들의 분산팽창계수 모두 10 이하(1.246~2.499), 공차한계는 모두 0.1 이상(.400~.803)으로 나타나 예측 변인들 간의 다중공선성 문제는 없었다.

2. 매개효과 검증

1) 삶의 의미와 과업스트레스 간의 관계에서 행복감의 매개효과

먼저, 삶의 의미와 과업스트레스 간의 부적 관계에서 행복감의 완전매개효과가 확인되어 가설 6을 지지하였다(<표 3>, [그림 2]). 구체적으로, 삶의 의미는 행복감에 유의한 수준으로 정적인 영향을 미치고 있었고($B = 5.70$, $p < .001$), 행복감은 과업 스트레스에 유의한 수준에서 부정적인 영향을 미치고 있었다($B = -.03$, $p < .001$). 또한 삶의 의미가 과업스트레스에 미치는 영향에서 매개변인인 행복감을 통제할 직접효과를 확인한 결과 유의한 관계가 확인되지 않았다($B = .08$, $p > .05$). 또한 삶의 의미가 과업스트레스에 미치는 총효과를 확인한 결과, 역시 유의한 관계가 확인되지 않았다($B = -.09$, $p > .05$). 여기서 직접효과 경우 유의성 여부를 떠나 삶의 의미가 과업스트레스

에 미치는 방향이 양(+의 방향으로 나와서 삶의 의미를 인식하는 것이 스트레스를 높일 수도 있는 양상으로 나타났다. 이는 행복감 요인을 전제하지 않았을 때 삶의 의미가 스트레스를 줄이는 효과가 그만큼 불안정하다고 볼 수 있으며, 그만큼 삶의 의미와 스트레스 사이에서는 행복감이 중요한 역할을 한다고 해석할 수 있을 것이다. 또한 본 매개모형의 간접효과 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값이 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의하였다, $B = -.18$, $BootSE = .04$, $95\%CI[-.27, -.10]$. 이 결과는 대학생들이 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 것이 과업스트레스를 덜 경험하도록 하는데, 이는 삶의 의미가 행복감을 높이기 때문에 이러한 긍정적인 상태가 스트레스를 줄이는 효과가 있다는 점을 보여준 것이라 할 수 있다.

2) 삶의 의미와 학업적응 간의 관계에서 행복감의 매개효과

다음으로, 삶의 의미와 학업적응 사이의 정적 관계에서 행복감의 부분매개효과가 확인되어 가설 7을 지지하였다(<표 4>, [그림 2]). 구체적으로, 본 모형에서 삶의 의미는 행복감을 유의한 수준으로 예측하였고($B = 5.70$, $p < .001$), 행복감 역시 학업 적응을 유의한 수준에서 예측하

〈표 3〉 행복감의 매개효과: 삶의 의미가 과업스트레스에 미치는 영향

분석 경로	B	SE	t	95%CI	
				Lower	Upper
삶의 의미 → 행복감	5.70	1.00	5.71***	3.73	7.67
성별 → 행복감	-2.08	1.75	-1.19	-5.53	1.38
연령 → 행복감	-.61	.54	-1.13	-1.68	.46
학기 → 행복감	.15	.53	.28	-.91	1.20
사회계층 → 행복감	.63	.52	1.20	-.40	1.65
가계수입 → 행복감	-.15	.47	-.33	-1.08	.77
행복감 → 과업 스트레스	-.03	.004	-6.98***	-.04	-.02
(직접효과)					
삶의 의미 → 과업스트레스	.08	.06	1.35	-.04	.21
성별 → 과업스트레스	.29	.10	2.85**	.09	.49
연령 → 과업스트레스	.05	.03	1.69	-.01	.11
학기 → 과업스트레스	.02	.03	.58	-.04	.08
사회계층 → 과업스트레스	-.07	.03	-2.37*	-.13	-.01
가계수입 → 과업스트레스	-.06	.03	-2.14*	-.11	-.004
(총효과)					
삶의 의미 → 과업스트레스	-.09	.07	-1.41	-.22	.04
성별 → 과업스트레스	.35	.11	3.09**	.13	.58
연령 → 과업스트레스	.07	.04	2.03*	.002	.14
학기 → 과업스트레스	.01	.03	.38	-.06	.08
사회계층 → 과업스트레스	-.09	.03	-2.67**	-.16	-.02
가계수입 → 과업스트레스	-.05	.03	-1.73	-.11	.01

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

였다($B = .02, p < .001$). 그리고 삶의 의미가 학업 적응을 예측하는 관계에서 매개변인인 행복감을 통제하고 직접효과를 확인한 결과, 역시 유의한 수준에서 직접효과가 확인되었다($B = .13, p < .05$). 아울러, 삶의 의미가 학업 적응에 미치는 총효과를 확인한 결과에서도 두 변인 간 유의한 수준의 예측관계를 확인할 수 있었다($B = .25, p < .001$). 마지막으로, 본 모형의 간접효과 유의성을 검증한 결과, 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값이 0을 포함하지 않아 유의한 간접효과가 확인되었다, $B = .13, BootSE = .03, 95\%CI [.06, .20]$. 이 결과는 대학생이 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 것이 학업적응을 높이는 효과가 있는데, 이는 삶의 의미가 만들어낸 행복감이 학업적응에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 보여준 결과이다.

V. 요약 및 논의

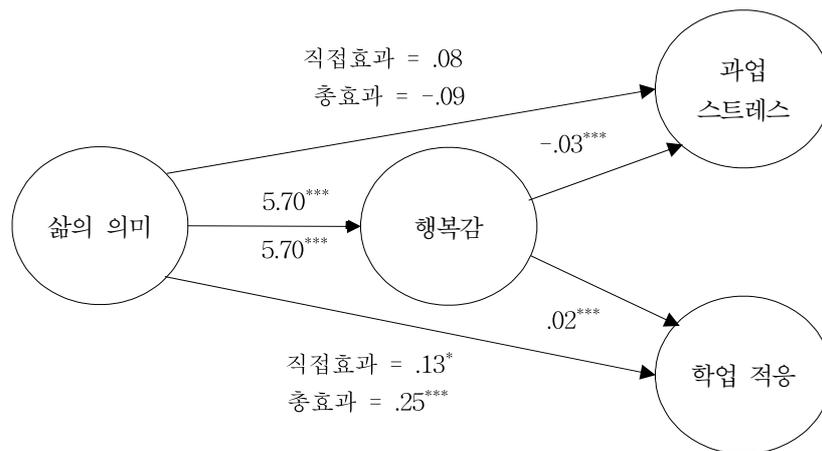
본 연구는 대학생들이 대학생활을 해나가는 과정에서

스트레스를 크게 경험하고 학업 자체에 적응에도 어려움을 겪는다는 점에 주목하고 이러한 상황에서 잘 기능하기 위해 개인적으로 어떤 노력을 해야 하는지에 대한 물음에서 출발하였다. 사람에 따라 자신의 삶을 인식하는 정도와 가치를 두는 정도는 다른데, 이러한 차이가 그 사람의 정서적 적응의 차이로 나타나기도 한다. 이에 본 연구에서는 삶에 대한 인지적인 태도로 볼 수 있는 삶의 의미가 정서와 적응의 결과로 구현된다는 점을 검증해보고자 하였다.

연구 결과, 먼저 삶의 의미와 과업스트레스를 낮추는 과정에서 행복감이 매개하였다. 즉, 개인이 삶의 의미를 인식하면서 이를 지속적으로 추구하는 것은 기본적으로 정서적인 측면에서 도움이 된다고 볼 수 있다. 삶의 의미는 개인에게 효능감(efficacy)과 자기가치감(self-worth)을 심어주고(Baumeister, 1991) 그 자체로서 행동의 이유와 의도가 될 수 있기에(Mascaro et al, 2004), 다분히 능동적이고 긍정적인 성격이 있다고 해석할 수 있다. 특히 내가 사는 목적과 이유가 무엇이며 내가 소중하게 생각하는

〈표 4〉 행복감의 매개효과: 삶의 의미가 학업적응에 미치는 영향

분석 경로	B	SE	t	95%CI	
				Lower	Upper
삶의 의미 → 행복감	5.70	1.00	5.71***	3.73	7.67
성별 → 행복감	-2.08	1.75	-1.19	-5.53	1.38
연령 → 행복감	-.61	.54	-1.13	-1.68	.46
학기 → 행복감	.15	.53	.28	-.91	1.20
사회계층 → 행복감	.63	.52	1.20	-.40	1.65
가계수입 → 행복감	-.15	.47	-.33	-1.08	.77
행복감 → 학업적응	.02	.003	5.67***	.01	.03
(직접효과)					
삶의 의미 → 학업적응	.13	.05	2.36*	.02	.24
성별 → 학업적응	.004	.09	.05	-.17	.18
연령 → 학업적응	-.02	.03	-.89	-.08	.03
학기 → 학업적응	.03	.03	1.21	-.02	.09
사회계층 → 학업적응	-.01	.03	-.34	-.06	.04
가계수입 → 학업적응	-.01	.02	-.39	-.06	.04
(총효과)					
삶의 의미 → 학업적응	.25	.05	4.66***	.15	.36
성별 → 학업적응	-.04	.10	-.43	-.23	.15
연령 → 학업적응	-.04	.03	-1.28	-.10	.02
학기 → 학업적응	.04	.03	1.22	-.02	.09
사회계층 → 학업적응	.005	.03	.17	-.05	.06
가계수입 → 학업적응	-.01	.03	-.49	-.06	.04

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

[그림 2] 연구 결과

가치가 무엇인지를 제대로 인식하는 것은 개인으로 하여금 안정감을 갖게 한다(Baumeister & Vohs, 2002). 그렇기 때문에 삶의 의미는 다양한 측면에서 개인을 긍정적인 모드(mode)로 유도하며 이는 행복감, 더 나아가서는 행복

감을 통한 스트레스 감소와 같은 긍정적인 결과들을 예견할 수 있는 것이다. 대학생들의 경우 미래를 위한 준비를 하며 대학생활을 하고 있는데, 이러한 삶의 의미를 통한 행복감에 의해 학업과정에서 해결해야 하는 크고 작은 일

들에 대해 덜 스트레스를 받으면서 보다 탄력적으로 생활할 수 있는 것이다.

또한 같은 맥락에서, 삶의 의미가 학업적응을 높이는 과정에서도 행복감이 매개하였다. 삶의 의미가 유도하는 행복감의 효과는 비단 정서적 차원에서 머무르지 않고 실질적인 차원에서 적응을 돕는 기능을 하는 것이다. 삶의 중심에 두고 있는 자신만의 가치와 목적을 아는 경우 그 가치와 목적은 행동의 중심점이 될 수 있으며 이는 대학생들이 어떠한 방향으로 공부를 해야 하고 어떠한 진로를 선택하여 어떤 준비를 해야 하는가와 같은 행동 지침을 제공할 수 있다. 그렇기 때문에 삶의 의미를 인식하지 않는 사람들에 비해 더 수월하고 안정적으로 생활을 만들어갈 수 있으며 절망이 있더라도 그 안에서 희망을 가질 수 있는 것이다.

이러한 결과들은 기존 연구들에서 삶의 의미가 행복감을 유도하는 효과를 보이며(Oishi et al., 1999) 이러한 행복감이 궁극적으로 스트레스를 줄이고 적응을 돕는다는 결과들(Lightsey, 1994; Lyubomirsky et al., 2005; Poormahmood, 2017)과 맥을 같이 한다. 따라서 본 연구는 기존 연구들이 설명한 삶의 의미와 행복감, 스트레스, 적응 간의 관계와 방향을 종합적으로 확인한 결과라고 할 수 있겠다.

본 연구의 결과는 다음과 같은 몇 가지 사항들을 통해 연구의 의의를 생각해볼 수 있다.

첫째, 본 연구는 삶을 바라보는 인지적 태도의 중요성을 확인한 연구라는 점에서 중요한 의미를 지닌다. 보다 긍정적이고 적응적인 대학생활을 만들어가기 위해서는 내적·외적으로 다양한 노력이 필요하다. 그러나 스트레스를 받거나 적응에 어려움을 경험할 때는 많은 경우 스트레스 요인이나 환경과의 상호작용이나 당면한 문제에 초점을 두고 문제를 해결해나가려는 경향이 있다. 하지만 이러한 경우 당면한 문제가 쉽게 해결되지 않기도 하고 때로는 그 상황에 압도되어 일이 진전되지 못하는 경우도 있다. 물론 문제의 해결이 가장 시급한 것은 당연하며 현재 경험하는 부정적인 정서에서 벗어나는 것이 정신건강에서 중요한 것은 사실이다. 하지만 다양한 스트레스 상황에서 건강하게 대처하고 이를 통해 장기적인 관점에서 안정적으로 환경과 상호작용하기 위해서는 자신의 삶을 제대로 이해하고 중심을 잡을 필요가 있다. 이러한 점에 비추어볼 때, 보다 긍정적이고 적응적인 삶을 위해서는 자신의 삶이 스스로에게 어떤 의미를 갖고 있는지에 대해 돌아보고 이를 삶의 구심점으로 인식하는 것이 중요한 과

정일 것이다. 따라서 본 연구는 삶의 의미를 통해 행복감을 느끼고 이것이 궁극적으로 스트레스를 줄이고 적응을 돕는다는 결과를 보여주면서 삶에 대한 태도와 삶의 본질에 대한 인식의 중요성을 강조하였다고 할 수 있다.

둘째, 본 연구는 삶의 의미의 실용적인 기능을 확인한 연구이다. 삶의 의미를 설명하는 많은 연구들이 삶의 의미가 행복한 삶을 예견한다는 점에 주목하고 있다(Debats et al, 1995; Fry, 2001; Krause & Shaw, 2003). 즉, 개인 삶의 가치를 확인하면서 보다 긍정적인 정서를 이끌어낼 수 있다는 것이다. 본 연구는 여기에서 더 나아가 삶의 의미에 대한 인식이 단순히 행복감에서 머무는 것이 아니라 실질적인 차원에서 도움이 된다는 것을 확인하였다. 행복감은 정서적인 차원에서뿐만 아니라 인지적 행동적 차원에서 원동력이 되고 있다(Fredrickson, 1998). 그리고 이러한 행복감은 단순히 긍정적인 환경 요인에 대한 반응일 뿐 아니라 자신의 내적인 가치에 대한 성찰의 결과로도 생성된다. 따라서 본 연구는 내가 사는 이유와 의미에 대해 인식하는 것이 단순히 자신을 긍정적인 상태로 만드는 것이 아니라 궁극적으로 스트레스에 대한 보호요인으로 작용하고 환경에의 적응을 돕는 촉진요인이 될 수 있음을 보여주었다는 점에서 중요한 함의가 있다고 하겠다.

셋째, 본 연구는 전생애 발달 측면에서 중요한 함의를 가진다. 대학생활은 본격적인 사회생활을 시작하는 바로 전 단계로서, 대인관계나 다양한 문제해결, 상황에 대한 해석과 지각 등에 대한 지혜가 성장하는 시기이다. 실제로 대학생활은 일종의 작은 사회라고 볼 수 있는데, 다양한 형태의 수업과 여러 종류의 과제뿐 아니라 크고 작은 활동들을 하면서 경험하는 수많은 문제들은 학생들에게 정서적인 어려움을 준다. 그리고 이를 극복하며 지혜를 얻는 과정에서 올바르게 적절한 대처 방식과 자신의 삶에 대한 관점이 형성되며, 이는 이후 사회생활에서의 적응양상을 예측하는 것이다. 특히 Erikson(1963)의 발달 단계 상에서 정체감의 형성이 중요한 10대를 지나 20대에 접어들어 경험하는 대학생활은 개인에게 또다시 새로운 역할을 고민하고 시험해볼 수 있는 환경이라고 할 수 있다. 그렇기 때문에 정체감과 역할 고민을 하게 되는 10대 시기와 본격적인 사회인으로서 역할을 하게 되는 중기 성인기 사이의 대학 시기에 자신과 자신이 가치를 두는 것에 대해 진지하게 인식해보면서 스트레스를 다스리고 환경에 적응해보는 것은 성인으로서 성숙한 자아를 형성하는 중요한 과정이 될 수 있다. 이러한 점을 염두에 두었을 때, 삶의 의미에 대해 지각하고 이것이 이끌어내는 행복감을

통해 정서적 적응적으로 안정되는 과정은 비단 대학생 기간에서만 아니라 전생애에 걸쳐 자기중심을 잘 잡아주는 요인이 될 것이다.

넷째, 본 연구에서 살펴본 삶의 의미의 중요성은 동기적 차원에서 근본적인 가치를 발견할 수 있다. 생활 속 스트레스를 줄이고 환경에 적응을 더 잘하도록 하는 것은 정신건강의 끊임없는 목적이다. 그러나 이러한 정서적·적응적 측면을 분석할 때 부적응에 영향을 미치는 직접적인 환경 요인이나 정서 상태 등에만 집중하는 것은 장기적인 시각에서 보았을 때는 다소 임시방편적일 수 있다. 왜냐하면, 인간 동기 측면에서 보았을 때 개인은 한 인간으로서의 존재 가치를 유지하고 더 성장하고자 하는 지속적인 동기가 작동하고 있기 때문이다. 이러한 점을 간과하고 현상적인 차원에만 집중한다면 생활 속에서 어떠한 형태의 정서적인 문제가 닥치는 경우 적절하게 대처할 수 있다 하더라도 이후 유사한 성격의 문제에 대해 또다시 취약해질 수 있기 때문이다. 이러한 점을 생각해보면, 개인의 적응적인 삶이라는 목표를 삶의 의미를 통해 동기적으로 접근하는 것은 가치있는 삶을 살고자 하는 인간의 욕구를 충족시키면서 삶의 질을 근본적으로 높이는 방법이라고 할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구 결과는 몇 가지 한계점과 함께 향후 연구 방향에 대한 모색을 해볼 수 있다.

우선, 변인 간 방향성에 대해 고민해 볼 필요가 있다. 본 연구에서 적용한 변인들은 모두 정서적인 요인을 어느 정도 포함하고 있다. 삶의 의미의 경우, 무언가에 가치를 두고 이를 추구하고자 하는 것은 대상에 대한 긍정적인 태도가 전제된 것이며, 학업적응 역시 정서적 안정이 바탕이 되기 때문에 적응이 가능한 것이다. 따라서 각 변인들의 위치를 바꾸어서 관계를 확인한다면 다른 측면에서의 해석도 가능하다. 예를 들어, 삶의 의미는 행복감에 의해서 생성될 수도 있을 것이라는 점을 고려해볼 수 있다. 확장-구축이론이 가정하는 바에 따르면, 개인은 긍정적 정서상태일 때 확장적인 사고가 가능하고 보다 창의적이고 거시적인 관점에서 삶을 바라볼 수 있다(Fredrickson, 1998). 이러한 점을 자신의 삶에 대한 관점에 적용해보면, 행복한 감정을 지속적으로 가질 때 자신의 삶에 대해서도 더 긍정적일 수 있고 자신의 삶의 의미를 더 확장된 차원에서 발견할 수도 있는 것이다. 뿐만 아니라, 행복과 스트레스 간의 관계 역시 행복이 스트레스의 감소를 예측할 수 있지만 과도한 스트레스가 행복감을 감소시킬 수도 있는 것이다. 다만, 본 연구에서 행복감을 삶의 의미의 결과

변인으로 가정한 것은 삶의 의미가 정서에 구현해내는 긍정적인 기능이 반복적으로 확인되고 있기 때문이었고 또한 삶의 의미가 삶 속에서 목적을 인지하고 이를 추구하는 다소 적극적인 태도일 수 있기 때문에 그 파생물로서 행복을 예측할 수 있다는 가정에 따른 것이었다. 따라서 이러한 방향성에 대한 의문을 갖고 이후 추가적인 연구를 병행한다면 변인 간 경로에 대한 보다 명확한 설명을 제시할 수 있을 것이다.

또한 표본이 서울 소재의 한 개 대학에서 수집되었다는 점에서 결과에 대한 충분한 설명이 어려울 수 있다. 본 연구에서는 대학생의 스트레스와 학업적응을 중심에 놓고 분석을 하였는데, 스트레스와 부적응의 요인은 다양할 수 있다. 특히 스트레스와 부적응 요인이 나의 통제 안에 있는 것인지 그렇지 않은 것인지에 따라 그 강도와 지속성 역시 다를 수 있다. 삶의 의미는 이것을 지각하고 추구하는 자체로서 삶에 대한 통제감을 얻을 수 있는 것이다. 그렇기 때문에 그 기능도 자신의 통제력이 미칠 수 있는 범위에 한정될 수 있다. 예를 들어, 학업에서 받는 스트레스의 주요 원인이 나의 노력 정도라든지 과제의 난이도도 수준이라면 이후 충분히 동기가 높아질 수 있는 요인이기 때문에(Weiner, 1980) 삶의 의미를 갖고 충분히 자기 중심을 세울 수 있는 영역이다. 하지만 내가 어떤 공부 혹은 취업 준비를 해야 하는데 이를 보조할만한 물리적 환경적인 여건이 학교에서 마련되지 않는다는지 혹은 인턴과 같은 경험을 위해 나의 시간을 할애해야 하는데 접근할 수 있는 물리적 자원이 부족하다든지 하면 이는 삶의 의미가 높다 하더라도 쉽게 해결되기 어려운 스트레스 원(原)인 것이다. 따라서 추후 연구에서는 학교 소재지는 물론, 보다 다양한 형태의 학교의 학생들을 대상으로 표본을 수집하여 대학생의 다양한 생활을 전제할 수 있어야 할 것이다.

아울러, 삶의 의미의 긍정적인 효과를 보다 정교하게 설명하기 위한 방안으로 세대 간 비교를 제안해볼 수 있다. 생애주기에서 생산연령인 중장년층과 생산 일선에서 물러난 노년층의 삶의 의미는 청년기가 갖는 삶의 의미와는 그 성격과 기대효과가 다를 것이다. 인간의 행동과 심리를 다루는 많은 연구들에서는 대학생들을 대상으로 확인한 결과가 전생애에 걸친 특성으로 일반화되는 경향이 있다(Hampton, 1979; James & Sonner, 2001). 그러나 삶의 관점과 태도를 다룸에 있어서 고려하게 되는 개인의 삶의 의미의 요인과 그 요인이 형성되는 과정에서 작용하는 사회적·발달적 배경은 세대에 따라 혹은 다른 인구통

계학적 요인에 따라 변별적인 효과와 함의를 지닐 수 있다. 이를테면 연령에 따른 차이는 미래시간조망 및 미래 자체에 대한 관점을 다르게 만들 수 있고(Carstensen, 2006; Lang & Carstensen, 2002) 이는 삶에 대한 목적과 가치를 변화시킬 수 있다. 따라서 삶의 의미의 현상적 개념과 정서·인지·행동적 가치를 종합적으로 판단하기 위해서는 이러한 세대별 특성을 구분하고 그 결과에서 확인되는 공통점과 차이점을 바탕으로 통합하는 과정이 선행된 후 삶의 의미의 기능을 전생애 주기 상에서 일반화할 수 있어야 할 것이다.

그리고 더 나아가 삶의 의미를 존재와 추구의 두 가지로 나누어 분석해볼 필요도 있다. 본 연구에서는 삶의 의미를 갖고 이를 추구하는 종합적인 차원에서 검증하기 위해 두 요인을 평균하여 삶의 의미 정도를 확인해보았다. 또한 본 연구에서 적용한 척도는 삶의 의미에 대한 개인의 일반적인 인식 정도를 측정하기 위해 주로 쓰이는 척도였다. 그러나 의미를 갖고 있는 것과 이것을 생활 속에서 직접 추구하려고 노력하는 것은 독립된 의미로 볼 수 있다. 전자의 경우는 본 연구에서 확인한 바와 같이 삶의 의미를 인식하고 지속적으로 이를 염두에 두면서 추구하는 행동을 하는 것인 반면, 후자는 이를테면 이타성을 중심에 둔 삶의 의미를 추구하기 위해 타인을 돕는 행동을 한다든지 양보행동을 많이 한다든지 하는 것과 같은 독립적인 차원에서 구체적인 행동을 하는 것을 의미할 수 있다. 따라서 이러한 두 요인을 개념적으로 분리하여서 세분화된 차원에서 구체적으로 분석해본다면 삶의 의미를 인식하는 것과 생활 속에서 구현하는 것이 어떠한 차이가 있는지를 설득력 있게 제시할 수 있을 것이다. 또한 이러한 과정이 가능하다면 행동 측면에서도 삶의 의미를 마음속에서 추구하는 것과 행동적으로 다양하게 표현하는 것이 어떤 다른 효과가 있는지 혹은 다르지 않은 효과가 있는지 또한 확인할 수 있을 것이다.

삶의 의미는 이렇게 대학생들에게 행복감을 생성하여 개인을 긍정적인 상태로 만듦으로써 스트레스에 건강하게 대처하고 대학생활을 보다 유연하고 적응적으로 해나갈 수 있도록 한다. 그리고 거시적인 측면에서 보면, 이러한 삶의 의미는 비단 대학생뿐만 아니라 매일의 삶을 살아가는 모든 사람들에게 건강한 내적 자원으로 기능하면서 높은 삶의 질을 보장하고 정서적·적응적으로 풍요로운 생활을 돕는 중요한 요인이 된다고 할 수 있다. 따라서 우리는 삶 속에서 자신에게 중요한 가치와 삶의 목적이 무엇인지를 발견하고 이를 추구하려는 지속적인 노력을 통해

질적으로 더 나은 삶을 기대할 수 있을 것이다.

주제어: 대학생 삶의 의미, 행복감, 과업스트레스, 학업 적응

REFERENCES

- 김경미(2014). 대학생의 물질주의와 주관적 안녕감 및 대학생생활 만족도의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. *청소년학연구*, 21(10), 295-314.
- 김경미, 류승아, 최인철(2011). 삶의 의미가 노년기 행복과 건강에 미치는 영향: 청년기와 노년기의 비교를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 30(2), 503-523.
- 김규태, 최정민(2015). 초등 교사의 긍정심리자본이 조직몰입에 미치는 영향: 행복과 직무스트레스의 매개효과. *열린교육연구*, 23(2), 201-225.
- 김성경(2003). 대학신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. *청소년학연구*, 10(2), 215-237.
- 김연중, 손은령(2012). 대학생의 지각된 진로장벽과 진로결정 자기효능감의 이차원적 진로유형과 학습행동과의 관계. *상담학연구*, 13(5), 2443-2461.
- 김택호(2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 한양대학교 박사학위논문.
- 박선영, 권석만(2014). 삶의 의미와 주관적 안녕 및 우울의 관계: 대학생 집단과 중년 집단의 비교. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(3), 549-571.
- 서은국, 구재선(2011). 단축형 행복 척도(COMOSWB) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(1), 96-114.
- 신선영, 정남운(2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. *인간이해*, 33(2), 217-235.
- 심미성(2006). 스트레스 완충자원으로서는 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 원두리, 김교현, 권선중(2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 211-225.
- 이재원, 오상진(2019). 서비스업 종사자의 행복이 이직의도에 미치는 영향: 직무스트레스와 일과 삶의 균형의 다중매개효과를 중심으로. *대한경영학회지*,

- 32(10), 1759-1781.
- 전경구, 김교현(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10(1)*, 137-158.
- 전경구, 김교현, 이준석(2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 건강, 5(2)*, 316-335.
- 정미영(2009). 삶의 의미 발견 과정이 안녕감에 미치는 영향: 불확실성에 대한 인내력 부족의 차이를 중심으로. *한국기독교상담학회지, 11*, 203-228.
- 조성연, 이선순(2006). 성인 대학생의 진로결정수준 및 진로준비행동이 학업 성취도에 미치는 영향. *진로교육연구, 19(1)*, 127-140.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정(2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. *Korean Journal of Clinical Psychology, 34(4)*, 1113-1131.
- 진춘화, 장준호(2019). 대학생의 학업스트레스가 취업 불안감에 미치는 영향: 자기효능감과 자존감의 조절효과를 중심으로. *디지털융복합연구, 17(5)*, 109-115.
- 통계청(2019). *2019 청소년 통계*. 대전: 통계청.
- 한정균(2008). 마음챙김 수준과 삶의 질 간의 관계에서 행복요인의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3)*, 735-751.
- 현진원(1992). '완벽주의'성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- Abouserie, R. (1994). Sources and levels of stress in relation to locus of control and self esteem in university students. *Educational Psychology, 14(3)*, 323-331.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology, 31(2)*, 179-189.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51(6)*, 1173-1182.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meaning of life*. New York: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). The relationship of workaholism with work - life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of counseling psychology, 47(4)*, 469-477.
- Boulter, L. T. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. *College student journal, 36(2)*. 234-246.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312(5782)*, 1913-1915.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis, *Psychological Bulletin, 98(20)*, 310-357.
- Compton, W. C., Smith, M. L., Cornish, K. A., & Qualls, D. L. (1996). Factor structure of mental health measures. *Journal of personality and social psychology, 71(2)*, 406-413.
- Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of clinical psychology, 20(2)*, 200-207.
- Davis, C. G., Wortman, C. B., Lehman, D. R., & Silver, R. C. (2000). Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct?. *Death Studies, 24(6)*, 497-540.
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen, P. (1995). Experiences of meaning in life: A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology, 86(3)*, 359-375.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist, 55(1)*, 34-43.
- Erdogan, B., Bauer, T. N., Truxillo, D. M., & Mansfield, L. R. (2012). Whistle while you work: A review of the life satisfaction literature. *Journal of Management, 38(4)*, 1038-1083.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New

- York: Norton.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to Logotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300 - 319.
- Frenz, A. W., Carey, M. P., & Jorgensen, R. S. (1993). Psychometric evaluation of Antonovsky's Sense of Coherence Scale. *Psychological assessment*, 5(2), 145-153.
- Fry, P. S. (2001). The unique contribution of key existential factors to the prediction of psychological well-being of older adults following spousal loss. *The Gerontologist*, 41(1), 69-81.
- Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(4), 544-567.
- Hampton, G. M. (1979). Students as subjects in international behavioral studies. *Journal of International Business Studies*, 10(2), 94-96.
- Harlow, L. L., Newcomb, M. D., & Bentler, P. M. (1986). Depression, self-derogation, substance use, and suicide ideation: Lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of clinical psychology*, 42(1), 5-21.
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement*, 63(4), 636-654.
- James, W. L., & Sonner, B. S. (2001). Just say no to traditional student samples. *Journal of Advertising Research*, 41(5), 63-71.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179-196.
- Kiang, L., & Witkow, M. R. (2015). Normative changes in meaning in life and links to adjustment in adolescents from Asian American backgrounds. *Asian American Journal of Psychology*, 6(2), 164 - 173.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. NY: Guilford.
- Klinger, E. (1977). *Meaning and void: Inner experience and the incentives in people's lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Krause, N., & Shaw, B. A. (2003). Role-specific control, personal meaning, and health in late life. *Research on Aging*, 25(6), 559-586.
- Kunzmann, U., Stange, A., & Jordan, J. (2005). Positive affectivity and lifestyle in adulthood: Do you do what you feel?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(4), 574-588.
- Lang, F. R., & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, 17(1), 125-139.
- Lazarus, R. S., & DeLongis, A. (1983). Psychological stress and coping in aging. *American Psychologist*, 38(3), 245-254.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12(1), 1-27.
- Lightsey, O. R. (1994). "Thinking positive" as a stress buffer: The role of positive automatic cognitions in depression and happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 325-334.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803 - 855.

- Majid, U., & Ennis, J. (2018). The role of meaning in life in adjustment to a chronic medical condition: A review. *EC Psychology and Psychiatry*, 7(12), 1023-1030.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845-860.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
- Morris, W. (1981). *The American heritage dictionary of the English language*. Boston: Houghton Mifflin.
- Nicholson, T., Higgins, W., Turner, P., James, S., Stickle, F., & Pruitt, T. (1994). The relation between meaning in life and the occurrence of drug abuse: A retrospective study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 8(1), 24-28.
- Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well being. *Journal of personality*, 67(1), 157-184.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress related growth. *Journal of personality*, 64(1), 71-105.
- Paul, U. K., & Baltes, B. (2003). Wisdom-related knowledge: Affective, motivational, and interpersonal correlates. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1104-1119.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25-41.
- Poormahmood, A., Moayedi, F., & Alizadeh, K. H. (2017). Relationships between psychological well-being, happiness and perceived occupational stress among primary school teachers. *Archives of Hellenic Medicine/Arheia Ellenikes Iatrikes*, 34(4), 504-510.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of general psychology*, 2(3), 247-270.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 983.
- Seligman, M. E., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(4), 832-838.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Selye, H. (1976). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (p. 137-146). Boston: Springer.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Minnesota, Minnesota, United States of America.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of counseling psychology*, 53(1), 80-93.
- Trevisan, D. A., Bass, E., Powell, K., & Eckerd, L. M. (2017). Meaning in life in college students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 20(1), 37-51.
- Vickberg, S. M. J., Bovbjerg, D. H., DuHamel, K. N., Currie, V., & Redd, W. H. (2000). Intrusive thoughts and psychological distress among breast cancer survivors: Global meaning as a possible protective factor. *Behavioral Medicine*, 25(4), 152-160.
- Weiner, B. (1980). *Human Motivation*. New York: Holt.

-
- Wright, T. A., & Staw, B. M. (1999). Affect and favorable work outcomes: two longitudinal tests of the happy-productive worker thesis. *Journal of Organizational Behavior, 20*(1), 1-23. 521-537.
- Zelenski, J. M., Murphy, S. A., & Jenkins, D. A. (2008). The happy-productive worker thesis revisited. *Journal of Happiness Studies, 9*(4), Received 08 March 2021;
1st Revised 21 March 2021;
2nd Revised 05 April 2021;
Accepted 06 April 2021