

## 취업스트레스와 우울의 관계: 기본심리욕구로 조절된 회피 중심 대처의 매개효과\*

차 은 서

한신대학교  
심리학과  
석사 졸업

안 도 연†


한신대학교  
심리·아동학부  
부교수

본 연구는 취업준비생의 취업스트레스와 우울의 관계에서 기본심리욕구로 조절된 회피 중심 대처의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학에 재학 중이거나 졸업 후 첫 취업 준비 중인 취업준비생 302명을 대상으로 취업스트레스 척도, 통합적 한국판 우울척도, 대처전략 검사, 기본심리욕구 척도로 구성된 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 취업스트레스와 우울의 관계에서 회피 중심 대처가 부분 매개효과를 보였다. 둘째, 기본심리욕구는 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 영향을 조절하였다. 셋째, 기본심리욕구는 취업스트레스가 회피 중심 대처를 통해 우울에 미치는 간접효과를 조절하였다. 이러한 결과를 바탕으로 취업을 준비하는 청년들의 우울을 예방하고 개입하는 과정에 대한 시사점, 본 연구의 한계, 후속 연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 취업스트레스, 우울, 기본심리욕구, 회피 중심 대처

\* 본 연구는 제1저자의 석사학위논문을 수정 및 보완한 것임. 본 연구의 일부 내용은 2023년 한국임상심리학회 가을학술대회에서 E포스터 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 안도연 / 한신대학교 심리·아동학부 부교수 / (18101) 경기도 오산시 한신대길 137(양산동) / E-mail: psydoyoun@hs.ac.kr

 Copyright ©2025, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://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.

우울은 현대 사회에서 많은 사람들이 경험하는 정서적 어려움이자 개인의 삶과 사회 전반에 지대한 영향을 미치는 심각한 정신장애이다. 세계보건기구(World Health Organization [WHO], 2022)는 2019년 약 2억 8천만 명이 우울장애를 겪고 있다고 추산하였고, 질병 부담이 가장 큰 정신질환이 우울장애라고 상정하였다. 우리나라에서도 2022년 한 해 동안 주요 우울장애로 치료받은 환자는 983,133명으로 정신건강의료기관을 이용한 환자 중 가장 많은 비중을 차지하고 있었다(국립정신건강센터, 2022). 최근에는 코로나19 팬데믹으로 인한 경제 위기, 사회적 거리두기 등과 관련하여 우울장애 위험성이 증가하는 추세로, COVID-19 Mental Disorders Collaborators(2021)의 연구에 따르면 특히 20대 청년들에게서 위험성이 대폭 상승한 것으로 나타났다. 우울장애에 관한 대표적인 진단으로는 정신질환 진단 및 통계 편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition [DSM-5])의 주요 우울장애가 있다. 이는 2주 이상 지속되는 우울한 기분 또는 흥미 저하와 함께 식욕 및 체중, 수면, 사고력 및 주의력, 무가치감 및 죄책감 등 신체적·인지적 변화를 동반하는 것으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 또한, 우울은 재발 가능성이 높고 장기간 지속되며 일상생활 적응 기능, 사회적 관계 등을 손상시킬 수 있고, 자살 생각 및 시도로 이어져 치명적인 결과를 초래할 수 있다(전홍진, 2011; Barnett & Gotlib, 1988; Hawton et al., 2013). 최근 많은 청년이 우울 증상을 경험하고 있으며 우울증으로 인해 심각한 손상이 발생할 수 있음을 고려할 때, 청년들의 우울증을 예방 및 치료하는 과정에 실질적인 도움을 제공할 수 있는 연구가 필요할 것으로

생각된다.

우울의 원인에 관한 연구를 종합하면, 우울은 다양한 원인이 복합적으로 작용하여 발생할 수 있으나 특히 스트레스는 우울장애의 발병, 재발 가능성, 심각성 등을 예측하는 주요 변인으로 지목된다(Daley et al., 2000; Hammen, 2005; Hammen et al., 1992). Kendler 외(1993)가 680쌍의 쌍생아를 대상으로 주요 우울장애 삽화의 원인이 되는 요인들을 조사한 연구에 따르면, 최근의 스트레스 사건들이 우울의 발생에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 우울증은 모든 연령대에서 발생할 수 있으나, Bromet 외(2011)가 다양한 배경을 가진 18개 국가를 대상으로 발생 양상을 조사한 연구에서 평균 발병 연령은 20대 중반이었다. 이 시기 청년들은 부모로부터 심리적 독립이 중요해지고 직업이 삶 전체에 미치는 영향을 인식하기에 만족스러운 직장을 구하기 위해 많은 노력을 기울이게 된다(이미경, 2004; 황성원, 1988). 이러한 관점에서 취업 과정에서의 어려움은 청년들에게 지대한 영향을 미치는 스트레스 요인으로 생각되며, 청년기 우울과 밀접한 관련이 있을 것으로 생각된다. 다수의 선행연구에서도 취업스트레스가 우울에 직접적인 영향을 미치는 것이 입증되었다(나운재, 유성경, 2020; 서인균, 이연실, 2015; 이윤주, 최용용, 2020). 또한, 장재윤 외(2006)가 대학 졸업생들을 대상으로 진행한 종단연구에서 장기간 미취업상태인 사람들은 취업집단에 비해 우울과 불안의 수준이 높고, 취업에 성공한 사람들은 취업 전 시점에 비해 우울과 불안의 수준이 낮아지는 것으로 나타나 취업 성공 및 실패 경험이 청년들의 정신건강에 유의미한 영향을 미치는 것이 확인되었다.

이처럼 취업스트레스가 청년기 우울의 중

요한 원인임은 여러 연구에 의해 명확히 증명되고 있다. 그러나, 현재 스트레스를 설명하는 이론 중 가장 유용하다고 알려진 Lazarus와 Folkman(1984)의 역동적 상호작용 관점에 따르면, 동일한 스트레스 상황에서도 개인이 이를 인식하고 대처하는 방법에 따라 스트레스의 부정적 영향이 달라질 수 있다. 따라서 취업 스트레스와 우울의 관계에서 스트레스 대처전략이 미치는 영향을 검토하는 것은 매우 중요하다. 스트레스 대처전략은 개인의 자원을 요구하거나 초과하는 것으로 평가되는 특수한 외적 및 내적 요구를 다스리기 위한 인지적, 행동적 노력을 의미한다(Lazarus & Folkman, 1984). 대처전략은 여러 연구자에 의해 다양한 방식으로 분류되었는데, Amirkhan(1990)은 여러 분류로 제시되어 있던 대처전략들을 연역적 방식과 경험적 방식을 조화롭게 사용하여 문제해결 중심 대처, 사회적 지지추구, 회피 중심 대처의 세 가지로 보편화된 범주를 제시하였다. 문제해결 중심 대처는 스트레스를 직접적으로 해결하기 위해 계획을 세우고 행동하는 전략이고, 사회적 지지추구는 타인과 상호작용하여 정서적 지지를 얻으려는 노력이며, 회피 중심 대처는 스트레스 요인으로부터 물리적, 심리적으로 철수하는 행동을 의미한다.

어떤 대처전략이 좋은 대처인지 여부는 대체로 그 사람이 특정한 환경적 맥락에서 사용하는 기술의 유형에 따라 다르다고 할 수 있다(Aldwin, 2007). 다만, 회피 중심 대처는 스트레스를 다루는 데 부적응적이라는 의견이 우세하다. 스트레스 상황에서 회피 중심 대처를 사용하면 문제를 해결하는 경험이 부족해지고 오히려 부정적 정서를 빈번하게 경험하게 될 수 있다(D'Zurilla & Nezu, 2006). 더욱이, 취업 스트레스와 회피 중심 대처의 관계에 관한 연

구들에서 회피 중심 대처가 진로효능감, 진로 결정수준 등에 부정적 영향을 미쳐 실질적인 구직 활동을 방해할 수 있음이 시사되었다(김이지 외, 2011; 박선희, 박현주, 2009). 이러한 맥락에서 취업준비생들에게 회피 중심 대처의 사용은 더욱 부정적인 결과를 초래할 것으로 생각되며, 취업스트레스가 우울로 발전하는 경로에 회피 중심 대처가 매개변인으로 작용할 가능성이 제기된다. 취업준비생을 대상으로 한 연구에서도 취업스트레스가 소극적 대처, 회피 중심 대처의 사용을 증가시켜 우울을 유발하거나 심리적 안녕감을 감소시키는 것이 확인되었다(김다영, 2019; 김보경, 2022).

종합하면, 취업스트레스는 회피 중심 대처를 통해 우울로 발전할 가능성, 즉 취업스트레스와 우울의 관계에서 회피 중심 대처가 매개변인으로 포함될 가능성이 제시된다. 다만, 취업스트레스와 우울에 관한 연구들을 보면 동일한 스트레스 상황에서도 개인의 내적/외적 특성에 따라 그 부정적 영향이 달라질 가능성도 시사되는데(엄나연, 김은하, 2016; 정용, 구훈정, 2019, 조하나, 박현주, 2022), 매개효과만을 고려한다면 이러한 가능성을 설명하는 것에 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 취업스트레스가 회피 중심 대처를 거쳐 우울로 발전하는 과정에서 스트레스 상황에 적절하게 대처하도록 촉진한다고 알려진 기본심리욕구의 역할에 주목하였다. 기본심리욕구는 자기결정성 이론(self-determination theory [SDT])의 하위 이론 중 하나로, 자율성, 유능성, 관계성 세 가지 요소로 구성되어 있다. 구체적으로, 자율성(autonomy)은 자신이 행동을 선택하고 통제할 수 있다는 감각을 의미하는 것으로, 개인이 외부의 압력이 아닌 스스로 결정한 행동을 따를 때 경험한다. 유능성(competence)은

도전적 과제를 성공적으로 해결할 수 있는 능력에 대한 믿음으로, 자신의 능력을 발휘하고 그로 인해 성취감을 느낄 때 충족된다. 관계성(relatedness)은 타인과의 관계에서 유대감, 소속감을 느끼는 것으로, 사회적 상황에서 지지 받고 다른 사람들과 깊이 연결되어 있다고 인식할 때 만족된다(Deci & Ryan, 2000).

Deci와 Ryan(2000)은 기본심리욕구가 충족될 때 내재 동기가 발현되어 긍정 정서 및 웰빙이 증진된다고 설명하였는데, 스트레스 상황에서도 적응적 대처전략을 사용하게 된다고 보았다. 즉, 개인이 자율적으로 동기화되면 스트레스 요인을 위협이 아닌 도전으로 해석하여 회피 중심 대처를 적게 사용하고 건설적인 대처방식을 사용한다는 것이다. 또한, 이들은 기본심리욕구를 더 잘 충족시킬 수 있는 환경을 선호하는 경향이 있어 스트레스 상황에 보다 효과적으로 대처할 수 있다(Weinstein & Ryan, 2011). 기본심리욕구와 스트레스 대처 사이의 관련성은 여러 선행연구에 의하여 입증되어왔다(Skinner & Edge, 2002). Pereira와 Gonzalez(2020)가 대학생을 대상으로 학습 장면에서의 대처전략을 연구한 결과, 기본심리욕구가 회피 중심 대처전략에 부적 영향을 미칠 수 있음이 시사되었다. 정민선 외(2012)의 연구에서는 기본심리욕구가 스트레스 상황에서 적극적인 대처전략을 사용하도록 촉진하는 역할을 하는 것이 확인되었다. 또한, Rowe 외(2013)의 연구에서 기본심리욕구가 부정적 생활사건을 경험할 때 일종의 회피적 대처라고 볼 수 있는 자살 행동 증가와 관련된 정적 영향을 조절하는 것으로 나타났다.

이러한 결과들을 종합하면, 기본심리욕구가 취업스트레스 상황에서 회피 중심 대처의 사용이 증가하는 부정적 영향을 완화할 가능성

이 고려된다. 따라서 본 연구는 기본심리욕구가 취업스트레스 상황에서 보호요인 역할을 수행할 것이라는 가정하에 기본심리욕구를 취업스트레스와 회피 중심 대처 간의 관계에 대한 조절변인으로 상정하였다. 이를 바탕으로 취업스트레스와 회피 중심 대처, 우울의 관계에서 기본심리욕구의 역할을 규명함으로써 취업준비생의 우울을 효과적으로 치료 및 예방하는 방안을 모색하고자 한다. 이를 위해 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다. 첫째, 취업스트레스는 회피 중심 대처를 매개하여 우울에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 기본심리욕구는 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 영향을 조절할 것이다. 셋째, 기본심리욕구는 취업스트레스가 회피 중심 대처를 매개하여 우울에 미치는 영향을 조절할 것이다.

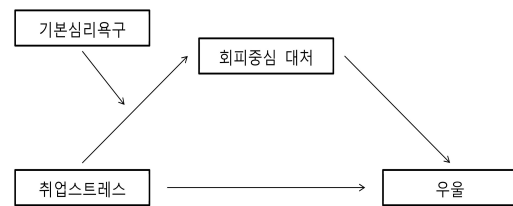


그림 1. 연구 모형

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 한신대학교 생명윤리심의위원회 (Institutional Review Board [IRB])의 승인하에 진행되었고(승인번호: 2022-01- 002), IRB의 연구 규정 및 절차를 준수하였다. 대학에 재학 중이거나 졸업한 뒤 첫 취업을 준비하고 있는 성인 남녀를 대상으로 온라인 및 오프라인 설

문을 진행하였으며, 연구에 참여한 모든 사람을 대상으로 모바일 상품권(2,000원 상당)을 제공하였다. 총 370부의 설문지 수집되었고, 이 중 전문대학교 학생군의 특성을 파악하기에 표본 수가 부족하다고 판단하여 전문대학교 재학생 응답 10부와 졸업생 응답 19부를 제외하고 중복 참여를 하거나 소요시간이 지나치게 짧고 불성실하게 응답한 39부를 제외하여 302부의 자료를 분석에 사용하였다. G\*Power 3.1.9.7 프로그램을 이용하여 회귀분석에 필요한 효과 크기 .15, 유의수준 .05, 검정력 .95를 기준으로 설정하였을 때, 표본 수가 최소 129명이 필요한 것으로 나타나 302명의 데이터를 통해 충분한 검정력을 확보하였다. 연구 대상자의 일반적인 특성은 다음과 같다. 연령은 만 18세에서 만 29세 사이로 평균 연령은 23.78( $SD = 1.97$ )이었다. 성별은 남성 98명(32.5%), 여성 203명(67.2%), 기타 1명(3%)으로 구성되었다. 재학생은 총 145명으로 1학년 9명(3.0%), 2학년 16명(5.3%), 3학년 45명(14.9%), 4학년 75명(24.8%)이었고, 수료 상태 25명(8.3%), 졸업 상태 132명(43.7%)이었다. 취업준비 기간은 6개월 미만이 23.2%, 6개월 이상 1년 미만이 31.1%, 1년 이상 2년 미만이 32.1%, 2년 이상 3년 미만이 10.9%, 3년 이상이 2.6%로 나타났다.

#### 측정도구

##### 우울

참여자의 우울 증상을 측정하기 위하여 Radloff(1977)가 개발하고 전경구 외(2001)가 한국어로 번안하고 대학생을 대상으로 타당화 한 통합적 한국판 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale [CES-D])를

사용하였다. 일반 인구를 대상으로 우울 증상을 측정할 수 있는 자기보고식 척도로 총 20 문항으로 구성되어 있다. 지난 일주일 간 우울의 빈도를 ‘극히 드물게(0)’에서 ‘거의 대부분(3)’까지의 4점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 전경구 외(2001)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었으며, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

##### 취업스트레스

취업스트레스를 측정하기 위하여 황성원(1998)이 코넬대학의 스트레스 측정법(Cornell Medical Index [CMI])을 기반으로 개발하고, 강유리(2006)가 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 본 연구에서는 최근 취업 환경을 반영하여 일부 문항의 표현을 수정하였다. 취업 준비 상황에서의 스트레스를 묻는 자기보고식 척도로 ‘매우 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 취업스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 강유리(2006)의 연구에서는 하위 척도의 신뢰도만 제시되었으며, 본 연구에서 사용한 전체 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

##### 회피 중심 대처

취업스트레스를 경험하는 상황에서 회피 중심 대처를 사용하는 정도를 측정하고자 Amirkhan(1990)의 대처전략 검사(Coping Strategy Indicator [CSI])를 신혜진과 김창대(2002)가 번안하여 대학생을 대상으로 타당화 한 한국판 대처전략 검사(K-CSI) 중 회피 중심 대처에 해당하는 11문항을 사용하였다. 스트레스 상황을 떠올린 다음 해당 상황에서 취했던 대처

반응을 표시하도록 하는 자기보고식 척도로 ‘전혀 하지 않았음(1)’에서 ‘많이 했음(3)’의 3점 Likert 척도로 평정되며 점수가 높을수록 회피 중심 대처를 사용하는 경향이 높음을 의미한다. 신혜진과 김창대(2002)의 연구에서 회피 중심 대처 척도의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .75였다.

### 기본심리욕구

취업준비생들의 기본심리욕구를 측정하기 위해 여러 연구에서 자기결정성이론에 근거해 개발되어 사용되어 온 기본심리욕구 척도(Basic Psychological Needs Scale [BPNS])를 바탕으로 이명희와 김아영(2008)이 개발한 한국형 기본심리욕구 척도를 사용하였다. 기본심리욕구 수준을 묻는 자기보고식 척도로 자율성 6문항, 유능성 6문항, 관계성 6문항의 총 18문항으로 구성되어 있다. ‘전혀 아니다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 Likert 척도로 평정되며, 각 영역에서 높은 수준의 점수를 받을수록 기본심리욕구가 잘 충족되었음을 의미한다. 이명희와 김아영(2008)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 척도 .86, 자율성 .70, 유능성 .75, 관계성 .78이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 전체 척도 .91, 자율성 .80, 유능성 .84, 관계성 .83이었다.

### 자료분석

본 연구에서는 SPSS 21.0과 SPSS PROCESS Macro 4.1을 사용하여 수집된 자료를 분석하였다. 구체적인 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 확인하기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 측정 도구들의 신뢰도를 검증하였다.

셋째, Pearson 적률상관분석으로 변인들 간 관계를 확인하였다. 넷째, 4단계 회귀분석과 PROCESS Macro 4번 모형을 활용하여 회피 중심 대처의 매개효과 및 그 통계적 유의성을 검증하였으며, 이때 bootstrap 표본은 10,000개로 설정하고 bias-corrected 신뢰구간을 사용하였다. 다섯째, 위계적 중다회귀분석을 통해 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 영향을 기본심리욕구가 조절하는지 확인하였다. 마지막으로, PROCESS Macro 7번 모형을 사용하여 기본심리욕구가 취업스트레스와 우울의 관계에서 회피 중심 대처의 매개효과를 조절하는지를 분석하였고, bootstrap 표본 개수는 10,000개로 설정하고 bias-corrected 신뢰구간을 적용하였다.

## 결 과

### 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

주요 변인 간의 Pearson 상관계수를 비롯하여 각 변인에 대한 평균, 표준편차를 확인하기 위해 상관분석과 기술통계를 시행하고 그 결과를 표 1에 나타냈다. 구체적으로 살펴보면, 취업스트레스는 회피 중심 대처 및 우울과 유의한 정적 상관을 보였으며, 기본심리욕구와 유의한 부적 상관을 보였다. 아울러, 회피 중심 대처는 기본심리욕구와의 관계에서 부적 상관이 유의했으며, 우울과 유의한 정적 상관을 보였다. 마지막으로, 기본심리욕구는 우울과 유의한 부적 상관을 나타냈다.

한편, 표 1에서는 변인들이 정규성 가정을 충족하는지 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하여 제시하였다. Curran 외(1996)에 의하면

표 1. 기술통계 및 상관계수(N = 302)

	1	2	3	4
1. 취업스트레스	-			
2. 회피 중심 대처	.52***	-		
3. 기본심리욕구	-.68***	-.45***	-	
4. 우울	.76***	.60***	-.68***	-
평균	59.73	19.95	64.67	19.59
표준편차	15.64	4.21	11.48	10.73
왜도	-.26	-.10	.13	.48
첨도	-.68	-.63	-1.02	.20

\*\*\*  $p < .001$

측정변수 왜도의 절대 값이 2 이내 그리고 측정변수 첨도의 절대 값이 7 이내일 때 정상분포 가정을 충족한다. 본 연구에서 주요 변인의 왜도 및 첨도는 정규성 가정을 만족하였다.

취업스트레스와 우울의 관계에서 회피 중심 대처의 매개효과

취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울에 미치는 간접효과를 검증하였다. 우선, 취업스트레스와 회피 중심 대처가 각각 그리고 동시에 우울에 미치는 효과를 검증하였다(표 2). 첫째, 취업스트레스가 회피 중심 대처

에 미치는 영향을 살펴보기 위해 취업스트레스를 예언변인으로 하고 회피 중심 대처를 준거변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀계수는,  $\beta = .52, p < .001$ , 로 취업스트레스가 회피 중심 대처에 유의한 영향력을 가진 것으로 나타났다. 둘째, 취업스트레스가 우울에 미치는 영향을 살펴보기 위해 취업스트레스를 예언변인으로 하고 우울을 준거변인으로 하여 회귀분석을 실시한 결과, 회귀계수는,  $\beta = .76, p < .001$ , 로 우울에 대한 취업스트레스의 영향력은 유의하게 나타났다. 셋째, 취업스트레스가 우울에 미치는 영향을 통제된 상태에서 회피 중심 대처가 우울에 미치는 영향

표 2. 취업스트레스와 우울의 관계에서 회피 중심 대처의 매개효과(N = 302)

단계	독립변수	종속변수	B	SE	$\beta$	T	R	F
1	취업스트레스	회피 중심 대처	.14	.01	.52	10.52***	.27	110.67***
2	취업스트레스	우울	.52	.03	.76	20.21***	.58	408.39***
3	취업스트레스	우울	.42	.03	.61	15.00***	.63	261.71***
	회피 중심 대처		.73	.10	.29	7.02***		

\*\*\*  $p < .001$

이 유의하였다,  $\beta = .29, p < .001$ . 넷째, 회피 중심 대처 효과의 효과를 통제했을 때 우울에 대한 취업스트레스의 영향력 또한 유의하게 나타났다,  $\beta = .61, p < .001$ .

다음으로, 취업스트레스와 우울의 관계에 대한 회피 중심 대처의 매개효과에 대한 직접적인 검증에 대해 부트스트랩 방법을 활용하여 분석한 뒤, 그 결과를 표 3에 제시했다. 간접효과에 대한 비표준화 추정치 95% 신뢰구간의 하한값 및 상한값은 각각 .07과 .14로 나타났으며, 부트스트랩 신뢰구간은 0을 포함하지 않았다. 이는 취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울에 미치는 간접효과가 유의함을 시사한다.

취업스트레스와 회피 중심 대처의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과

취업스트레스와 회피 중심 대처의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과를 살펴보기 위해 체계적 중다회귀분석을 실시하여(Aiken & West, 1991), 그 결과를 표 4에 제시하였다. 1단계에서는 예측변인으로 취업스트레스와 기본심리욕구를 투입하고, 2단계에서는 두 변인의 상호작용항(interaction term)을 투입하였다(표 4). 분석 결과, 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 조건부효과가 유의하였으며,  $B = .10, p < .001$ , 기본심리욕구가 회피 중심 대처에 미치는 조건부효과도 유의하였다,  $B = -.06, p < .01$ . 더불어, 회피 중심 대처에 대한 취업스

표 3. 부트스트래핑을 통한 간접효과 유의성 검증(N = 302)

변수	Effect	95% 신뢰구간 (bias-corrected)		
		Boot SE	LLCI	ULCI
간접효과	.10	.02	.07	.14

표 4. 취업스트레스와 회피 중심 대처의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과(N = 302)

독립변수		B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup> ( $\Delta R^2$ )	F (p)
1단계	(상수)	19.95	.21		97.31 <sup>***</sup>		
	취업스트레스	.11	.02	.39	5.89 <sup>***</sup>	.28	60.46 <sup>***</sup>
	기본심리욕구	-.07	.02	-.19	-2.79 <sup>**</sup>	(.28)	(.000)
2단계	(상수)	20.47	.25		80.84 <sup>***</sup>		
	취업스트레스	.10	.02	.36	5.38 <sup>***</sup>	.31 (.03)	45.68 <sup>***</sup> (.001)
	기본심리욕구	-.06	.02	-.17	-2.66 <sup>**</sup>		
	취업스트레스 × 기본심리욕구	.004	.001	.17	3.43 <sup>**</sup>		

트레스와 기본심리욕구의 상호작용효과는 유의하게 나타났다,  $B = .004, p < .01$ . 또한, 상호작용항이 추가된 2단계에서 설명력이 3% 증가하였으며, 이는 통계적으로 유의미하였다,  $\Delta R^2 = .03, F(1, 298) = 11.77, p = .001$ . 이러한 결과는 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 영향이 기본심리욕구의 수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다.

조절효과를 구체적으로 살펴보기 위하여 위 과정과 동일하게 위계적 중다회귀분석을 수행하였으며, 산출된 각 예측변인별 비표준화된 회귀계수 및 상수를 기반으로 원점수 회귀방정식을 구성하였다. 우선, 기본심리욕구의 평

균과 표준편차를 토대로 원점수의 평균 및 표준편차를 활용하여 저수준( $M - 1SD$ ), 중수준( $M$ ), 고수준( $M + 1SD$ ) 조건으로 구분하였다. 이를 통해 산출된 결과는 그림 2에 제시되어 있으며, 그림에서 보듯이 기본심리욕구 수준이 높아질수록 취업스트레스가 회피 중심 대처에 미치는 효과는 정적 기울기 형태가 가팔라지는 형태를 나타냈다. 이는 취업스트레스와 회피 중심 대처 간의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과가 유의함을 시사한다.

다음으로, 구체적으로 기본심리욕구의 어떠한 조건에서 조절효과가 나타나는지 살펴보기 위해 기본심리욕구의 세 가지 수준에서 조절

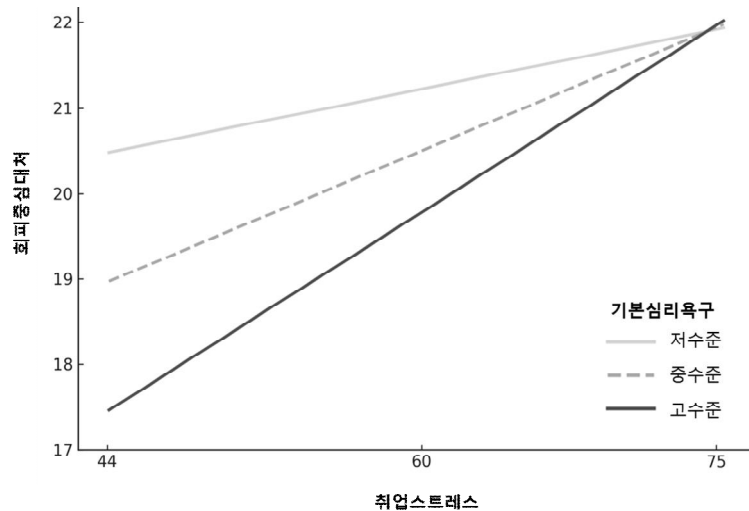


그림 2. 취업스트레스와 회피 중심 대처의 관계에서 기본심리욕구의 조절효과

표 5. 조절효과 유의성 검증( $N = 302$ )

수준	기본심리욕구	B	SE	t
저수준( $M - 1SD$ )	53.18	.05	.03	1.88
중수준(Mean)	64.67	.10	.02	5.38***
고수준( $M + 1SD$ )	76.15	.15	.02	6.89***

\*\*\*,  $p < .001$

효과의 유의성을 검증한 결과, 중수준과 고수준에서는 유의하였으나, 저수준에서는 유의하지 않았다(표 5).

기본심리욕구의 고수준 조건에서도 회피 중심 대처의 매개효과가 유의하게 나타났다, Effect = .11, 95% 신뢰구간 [.07 ~ .15].

취업스트레스와 우울의 관계에서 기본심리욕구로 조절된 회피 중심 대처의 매개효과

논 의

조절된 매개효과에 대해 분석을 시행한 결과, 95% 신뢰구간에서의 하한값과 상한값은 각각 .00과 .01로, 회피 중심 대처의 매개효과에 대한 기본심리욕구의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다(표 6). 추가로, 기본심리욕구의 수준에 따라 회피 중심 대처의 매개효과가 어떻게 달라지는지를 살펴보았다(표 7). 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울에 미치는 간접효과는 기본심리욕구의 저수준 조건에서 유의한 것으로 나타났다, Effect = .03, 95% 신뢰구간 [.00 ~ .07]. 둘째, 중수준 조건에서 회피 중심 대처의 매개효과가 유의하게 나타났다, Effect = .07, 95% 신뢰구간 [.04 ~ .10]. 마지막으로,

본 연구는 취업스트레스가 우울에 이르는 경로를 구체적으로 탐색하고 그 과정에서 회피 중심 대처와 기본심리욕구의 역할을 검증함으로써 취업준비생들의 우울에 효과적으로 개입하는 방안을 모색하고자 하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 취업스트레스와 우울의 관계를 회피 중심 대처가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 취업스트레스가 정서 중심 대처, 소망적 대처와 같은 소극적 대처 전략을 통해 우울 증상으로 이어진다는 기존 연구와 일맥상통한다(김다영, 2019; 박종현, 2020). 이러한 결과를 취업준비생들에게 적용하면, 취업준비생들이 취업스트레스를 경험할 때 심리적 및 신체적으로 철수하는 회피 중심

표 6. 조절된 매개지수의 유의성 검증(N = 302)

변수	INDEX	95% 신뢰구간 (bias-corrected)		
		Boot SE	LLCI	ULCI
기본심리욕구	.003	.00	.00	.01

표 7. 기본심리욕구의 수준에 따른 회피 중심 대처의 매개효과(N = 302)

수준	기본심리욕구	Effect	Boot SE	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
저수준(M - 1SD)	53.18	.03	.02	.00	.07
중수준(Mean)	64.67	.07	.02	.04	.10
고수준(M + 1SD)	76.15	.11	.02	.07	.15

대처를 구사하는 경향성이 증가하며, 이러한 대처의 결과로 우울 증상을 경험하게 될 가능성이 높아진다는 것을 의미한다.

둘째, 기본심리욕구가 취업스트레스와 회피 중심 대처 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 기본심리욕구 수준이 높은 사람들은 취업스트레스가 낮을 때 회피 중심 대처를 덜 사용하는 경향이 있었지만, 스트레스가 심해질수록 회피 중심 대처를 더 많이 사용하는 패턴이 나타났다. 이는 기본심리욕구 수준이 높은 사람들이 일상적인 스트레스 상황에서는 더 적응적인 대처를 하더라도 심각한 스트레스 상황에서는 회피 중심 대처를 사용할 가능성이 커짐을 시사한다. 또한, 상호작용 패턴에 대한 그래프(그림 2)와 상호작용 탐색 결과를 종합하여 고려하면, 취업스트레스가 크게 증가한 상황에서는 기본심리욕구 수준에 따른 차이가 크지 않으나 스트레스가 중간 이하로 감소할 때는 기본심리욕구가 높은 사람일수록 회피 중심 대처를 하는 경향성이 더 빠르게 감소한다는 것을 보여준다.

이러한 연구 결과는 기본심리욕구가 개인이 주어진 상황에서 자기 행동을 능동적으로 선택하고 조절하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 뒷받침한다. 자기결정성 이론에 따르면, 기본심리욕구가 충족되면 개인은 주어진 상황에서 행동을 자율적으로 선택하고 통제할 수 있으며, 이는 스트레스 상황에서도 유연한 대처로 이어진다. 본 연구에서 기본심리욕구 충족 수준이 높은 사람들은 회피 중심 대처에 있어서 그렇지 않은 사람들에 비해 더 탄력적인 패턴을 보였다. 이는 취업스트레스가 매우 큰 상황에서 자기결정성이 높은 사람들이 그 상황을 강박적으로 해결하려 하기보다는 필요에 따라 상황을 회피하는 등의 대처방식을 유연

하게 선택하고 있을 가능성을 시사한다. 즉, 기본심리욕구는 취업스트레스 수준에 따라 유연하게 대처하도록 하는 요인으로, 기본심리욕구가 충족된 사람들은 감당하기 어려운 정도의 스트레스를 경험할 경우 상황과 거리를 두고 스트레스 수준이 낮아질 때 회피 중심 대처를 적게 사용하는 탄력적인 양상을 보일 가능성이 있다. 반면, 기본심리욕구가 충족되지 않은 사람들은 회피 중심 대처 경향이 일관되게 높은 상태로 유지되는 비탄력적인 양상을 보일 가능성이 크다.

셋째, 조절된 매개효과 분석 결과, 취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울 증상에 미치는 간접효과가 기본심리욕구에 의해 조절됨이 확인되었다. 구체적으로, 기본심리욕구가 충족된 수준에 따라 취업스트레스가 회피 중심 대처의 사용을 증가시켜 우울을 초래하게 되는 정도가 달라졌는데, 특히, 기본심리욕구 수준이 높은 집단의 경우, 매개효과 크기가 다른 집단보다 크게 나타났다. 이러한 결과를 취업준비생들에게 적용하면, 기본심리욕구가 충족된 사람일수록 취업스트레스가 높아질 때 그렇지 않은 사람보다 회피 중심 대처를 구사하여 우울을 경험하게 되는 경향성이 더 크다는 것을 의미한다.

이상의 연구 결과는 기본심리욕구 수준이 높을수록 회피 중심 대처를 적게 사용하고 취업스트레스로 인한 우울을 완화할 수 있을 것이라는 연구 가설과 상반된 결과라고 볼 수 있다. 이는 기본심리욕구 수준이 높은 사람들이 취업 준비와 같은 통제적인 상황에서 스트레스를 경험할 때 유연성을 발휘하여 회피 중심 대처를 구사하지만, 그로 인한 좌절감, 우울감은 피하지 못할 가능성을 시사한다. 종합하면, 본 연구의 결과는 취업준비생이 취업스

트레스 상황을 회피하며 우울 증상을 호소할 경우, 상담 장면에서 내담자의 기본심리욕구 수준을 파악하고 그에 따른 차별적 개입의 필요성을 제시한다.

본 연구가 지니는 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울 증상에 미치는 간접효과를 검증하였을 뿐만 아니라, 이것이 기본심리욕구에 의해 조절된다는 것을 확인하였다. 즉, 취업스트레스를 경험할 때 우울이 발생하게 되는 과정뿐만 아니라, 그 과정에서 보여질 수 있는 개인차까지 반영할 수 있는 모형을 검증함으로써 취업스트레스, 회피 중심 대처, 우울, 기본심리욕구 네 변인의 관계에 대한 통합적 조망을 제안하였다. 기존에는 주로 취업스트레스가 회피 중심 대처를 경유하여 우울에 미치는 영향과 같이 매개변인 연구를 통해 확인되는 변인 간 관계에서만 초점을 두었으나, 본 연구에서는 연구 범위를 확장하여 이러한 변인 간 관계가 개인의 특성에 따라 달라지는 양상을 경험적 연구를 통해 구체적으로 확인하였다는 점에서 상당한 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 스트레스의 부정적 영향을 완화해 주는 것으로 여겨졌던 기본심리욕구가 팬데믹 상황에서의 취업스트레스에 대해서는 다른 역할을 할 수 있다는 점을 밝혀 기본심리욕구에 대한 새로운 조망을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 이는 취업준비생의 상담 장면에서 기본심리욕구 수준에 따라 다르게 개입해야 할 필요성을 제시하며, 특히 기본심리욕구 수준이 높은 취업준비생들이 취업스트레스에 압도되지 않도록 예방하는 개입이 상담 과정에 포함되어야 함을 시사한다. 구체적으로, 기본심리욕구 수준이 높은 취업준비생

들이 스트레스 상황에서 회피적으로 대처하는 패턴이 장기적으로 고착화되지 않도록 상황을 객관적으로 재구성하거나 재해석하는 등의 스트레스 관리 기술을 익히는 훈련을 포함한 상담 프로그램이 개발될 필요가 있다. 이를 통해 취업준비생들의 대처 능력을 증진시키고 우울 증상을 예방 및 완화하는 데 기여할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 취업 여부가 확정되지 않은 채 취업을 준비하기 위해 실질적 노력을 기울이고 있는 취업준비생들을 대상으로 하여 신뢰성과 타당성을 높이고자 하였다. 기존의 취업스트레스에 관한 연구들은 주로 대학생들 대상으로 연구가 진행되었으나, 연구 대상자들이 실제로 취업준비행동을 하고 있는지에 대해서는 묻지 않은 경우가 많았다. 그러나, 조선희와 전경숙(2015)에 의하면 취업 확정 여부에 따라 취업스트레스 정도에 차이가 있을 것으로 고려된다. 이에 본 연구에서는 설문지 첫 페이지에 취업 여부가 확정되었는지, 실제로 취업을 준비하고 있는지 확인할 수 있는 질문을 포함시켜 청년들이 실제로 취업을 준비하며 경험하는 취업스트레스와 우울에 대해 연구하고자 하였다.

마지막으로, 본 연구에서의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적 시점에서 진행된 것이기 때문에 취업준비생의 취업스트레스와 회피 중심 대처, 기본심리욕구가 우울에 미치는 직접적인 영향에 대한 해석을 주의해야 한다는 제한점이 있다. 따라서 추후 종단 연구를 통해 변인 간의 영향력을 지속적으로 검증하는 것이 필요하겠다.

둘째, 본 연구는 기본심리욕구를 하나의 총합 점수로 사용하여 분석하였으나, 기본심리

욕구의 세 가지 하위요인인 자율성, 유능성, 관계성을 구분하여 조절된 매개효과를 검증하지 않아 각각의 하위요인이 개별적으로 미치는 영향에 대한 이해가 부족할 수 있다는 한계가 있다. 향후 연구에서 구조방정식 모형과 같은 보다 정교한 분석 방법을 활용하여 하위요인별 모델 적합성을 확인하고 각 요인의 구체적인 역할을 규명한다면, 기본심리욕구가 회피 중심 대처와 우울감에 미치는 영향을 보다 깊이 있게 이해할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 온라인을 통해 자기보고식 설문을 실시하였기 때문에 참여자가 설문에 답하는 태도를 확인할 수 없었으며 시간, 장소 등의 환경을 통제할 수 없었다는 한계가 있다. 또한, 취업스트레스와 우울이라는 부정적 변인의 특성상 응답자의 주관적 판단에 따라 사회적으로 바람직하다고 생각되는 응답을 할 수 있고, 방어적이거나 편향적 응답 등의 왜곡된 응답의 가능성이 있다. 따라서 추후에는 면담법, 실험법 등의 다양한 방법을 포함하여 연구를 진행할 필요가 있다.

넷째, 전문대학교 재학 및 졸업생의 취업스트레스와 우울증에 대해 연구하지 못하였다는 한계가 있다. 전문대학교와 4년제 대학교는 교육 목적 및 방식에 있어서 진로 및 취업 관련 특성에서 차이가 존재할 수 있다(박은혁, 이용택, 2013; 이현숙, 김승희 2011; 한혜림, 이지민, 2016). 그러나, 본 연구에서는 전문대학교 재학생과 졸업생의 표본 수가 집단의 특성을 파악하기에 부족하여 응답을 제외하고 4년제 대학교 재학 및 졸업생만을 대상으로 하였다. 추후 연구에서는 무선 할당표집을 통해 각 집단에 균일한 표본이 표집되도록 하는 것이 필요하겠다. 취업스트레스와 우울, 회피 중심 대처, 기본심리욕구의 관계에 있

어서 전문대학교 재학 및 졸업생과 4년제 대학교 재학 및 졸업생의 특성을 비교 분석하면 보다 심층적인 연구로 확장될 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 강유리 (2006). 무용전공대학생의 취업스트레스가 진로성숙도에 미치는 영향 [석사학위논문, 단국대학교 대학원].  
<https://m.riss.kr/link?id=T10826562>
- 국립정신건강센터 (2022). 국가 정신건강현황 보고서 2022 [보고서].  
[https://www.ncmh.go.kr/mentalhealth/board/boardView.do?no=9525&fno=106&gubun\\_no=6&menu\\_cd=04\\_02\\_00\\_02&bn=newsView&search\\_item=&search\\_content=&pageIndex=1](https://www.ncmh.go.kr/mentalhealth/board/boardView.do?no=9525&fno=106&gubun_no=6&menu_cd=04_02_00_02&bn=newsView&search_item=&search_content=&pageIndex=1)
- 김다영 (2019). 공학계열 대학생들의 취업스트레스와 우울의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과 [석사학위논문, 신라대학교 교육대학원].  
<https://m.riss.kr/link?id=T15377778>
- 김보경 (2022). 대학생의 취업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처전략의 매개효과. [석사학위논문, 전주대학교 일반대학원].  
<https://m.riss.kr/link?id=T16196864>
- 김이지, 정신영, 김지애, 김지윤, 이동귀 (2011). 대학생의 진로스트레스 대처전략과 진로결정수준 간의 관계에서 진로결정자기효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 971-993.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId>

- =ART001604507
- 나운재, 유성경 (2020). 대학생의 취업스트레스와 우울과의 관계에서 마음챙김, 탈중심화, 반추의 매개효과. *청소년상담연구*, 28(2), 1-20.  
<https://doi.org/10.35151/kyci.2020.28.2.001>
- 박선희, 박현주 (2009). 대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 6(1), 67-81.  
<https://doi.org/10.16983/kjsp.2009.6.1.67>
- 박은혁, 이웅택 (2013). 대학생의 사회적 문제해결능력과 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 24(4), 5-30.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001822108>
- 박종현 (2020). 대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로 [석사학위논문, 군산대학교 대학원].  
<https://www.riss.kr/link?id=T15593421>
- 서인균, 이연실 (2015). 대학생의 취업스트레스가 우울 및 절망감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. *미래청소년학회지*, 12(1), 117-147.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001977439>
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처전략 검사(Coping Strategy Indicator)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 919-935.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART000999408>
- 엄나연, 김은하 (2016). 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절 효과. *한국산학기술학회논문지*, 17(5), 619-630.  
<https://doi.org/10.5762/KAIS.2016.17.5.619>
- 이명희, 김아영 (2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본 심리 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 157-174.  
<https://doi.org/10.21193/kjssp.2008.22.4.010>
- 이미경 (2004). 대학생의 취업스트레스와 진로 자기효능감에 관한 연구: 전라북도를 중심으로 [석사학위논문, 한일장신대학교 아시아태평양 국제신학대학원].  
<https://www.riss.kr/link?id=T9467558>
- 이윤주, 최응용 (2020). 대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향-속박감의 매개효과를 중심으로. *취업진로연구*, 10(2), 111-128.  
<https://doi.org/10.35273/jec.2020.10.2.006>
- 이현숙, 김승희 (2011). 보건행정전공 대학생의 취업스트레스에 영향을 미치는 요인. *보건의료산업학회지*, 5(3), 89-100.  
<https://doi.org/10.12811/kshsm.2011.5.3.089>
- 장재윤, 장은영, 신희천 (2006). 대졸자들의 취업 여부에 따른 정신건강의 변화. *한국심리학회지: 일반*, 25(1), 65-87.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001153332>
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.  
<https://accesson.kr/healthpsy/v.6/1/59/27362>
- 전홍진 (2011). Depression and suicide. *Journal of*

- the Korean Medical Association*, 54(4), 370-375.  
<https://doi.org/10.5124/jkma.2011.54.4.370>
- 정민선, 김현미, 권현용 (2012). 청소년의 기본 욕구충족과 인터넷 중독의 관계에 대한 스트레스대처의 매개효과 검증. *청소년상담연구*, 20(1), 159-174.  
<https://doi.org/10.35151/KYCI.2012.20.1.010>
- 정용, 구훈정 (2019). 대학생의 취업스트레스와 자살사고와의 관계에서 우울의 매개효과와 스트레스취약성의 조절된 매개효과. *청소년상담연구*, 27(1), 141-159.  
<http://dx.doi.org/10.35151/kyci.2019.27.1.006>
- 조선희, 전경숙 (2015). 대학생 취업스트레스와 영향요인. *스트레스研究*, 23(2), 79-89.  
<http://dx.doi.org/10.17547/kjsr.2015.23.2.79>
- 조하나, 박현주 (2022). 대학생의 취업스트레스와 우울의 관계에서 자기격려와 사회적 지지의 조절효과. *학습자중심교과교육연구*, 22(23), 1-15.  
<http://dx.doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.23.237>
- 한혜림, 이지민 (2016). 대학생이 지각한 부모 애착과 취업스트레스 간의 관계에서 자기효능감과 진로성숙도의 매개효과: 대학생(4년제) 및 전문대학생(2-3년제) 간의 다집단 분석. *Family and Environment Research*, 54(2), 197-206.  
<https://doi.org/10.6115/fer.2016.016>
- 황성원 (1998). *대학생의 취업스트레스에 관한 연구* [석사학위논문, 동아대학교 대학원].  
<https://riss.kr/link?id=T7724440>
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.  
<https://us.sagepub.com/en-us/nam/multiple-regression/book3045>
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective* (2nd ed.). Guilford Press.  
<https://www.guilford.com/books/Stress-Coping-and-Development/Carolyn-Aldwin/9781606235591>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Author.  
<https://psychiatryonline.org/doi/book/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Barnett, P. A., & Gotlib, I. H. (1988). Psychosocial functioning and depression: Distinguishing among antecedents, concomitants, and consequences. *Psychological Bulletin*, 104(1), 97-126.  
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.104.1.97>
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., de Girolamo, G., de Graaf, R., Demyttenaere, K., Hu, C., Iwata, N., Karam, A. N., Kaur, J., Kostyuchenko, S., Lépine, J.-P., Levinson, D., Matschinger, H., Mora, M. E. M., Browne, M. O., Posada-Villa, J., ... & Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9, Article e90. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-90>
- COVID-19 Mental Disorders Collaborators (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19

- pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.  
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.1.16>
- Daley, S. E., Hammen, C., & Rao, U. (2000). Predictors of first onset and recurrence of major depression in young women during the 5 years following high school graduation. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 525-533.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.525>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.  
[https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- D’Zurilla, T.J., Nezu, A.M. (2006). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention* (3rd ed.). Springer Publishing Company.  
[https://books.google.com/books/about/Problem\\_Solving\\_Therapy.html?id=AovE6mAGFjEC](https://books.google.com/books/about/Problem_Solving_Therapy.html?id=AovE6mAGFjEC)
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.  
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Hammen, C., Davila, J., Brown, G., Ellicott, A., & Gitlin, M. (1992). Psychiatric history and stress: Predictors of severity of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(1), 45-52.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.1.45>
- Hawton, K., Casañas I Comabella, C., Haw, C., & Saunders, K. (2013). Risk factors for suicide in individuals with depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 147(1-3), 17-28. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.004>
- Kendler, K. S., Kessler, R. C., Neale, M. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1993). The prediction of major depression in women: Toward an integrated etiologic model. *American Journal of Psychiatry*, 150(8), 1139-1148. <https://doi.org/10.1176/ajp.150.8.1139>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.  
[https://books.google.co.kr/books/about/Stress\\_Appraisal\\_and\\_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C](https://books.google.co.kr/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?id=i-ySQQuUpr8C)
- Pereira, J., & Gonzalez, B. (2020). Basic psychological needs, procrastination, and coping in the context of healthy aging. In M. A. Moreira (Ed.), *Self-determination theory and healthy aging: Comparative contexts on physical and mental well-being* (pp. 211-228). Springer Singapore.  
[https://doi.org/10.1007/978-981-15-6968-5\\_11](https://doi.org/10.1007/978-981-15-6968-5_11)
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.  
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rowe, C. A., Walker, K. L., Britton, P. C., & Hirsch, J. K. (2013). The relationship between negative life events and suicidal behavior: Moderating role of basic psychological needs. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 34(4), 233-241.  
<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000173>

- Skinner, E., & Edge, K. (2002). Self-determination, coping, and development. In Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 297-337). University of Rochester Press.  
[https://www.researchgate.net/publication/232605046\\_Self-determination\\_coping\\_and\\_development](https://www.researchgate.net/publication/232605046_Self-determination_coping_and_development)
- Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2011). A self-determination theory approach to understanding stress incursion and responses. *Stress and Health*, 27(1), 4-17.  
<https://doi.org/10.1002/smi.1368>
- World Health Organization (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization [보고서]. Author.  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- 원고접수일 : 2024. 11. 27.  
수정원고접수일 : 2025. 01. 14.  
게재확정일 : 2025. 01. 17.

## Job-seeking Stress and Depression: The Mediating Role of Avoidance Coping and Moderating Influence of Basic Psychological Needs\*

Eunseo Cha<sup>1)</sup>

Doyoun An<sup>2)†</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychology, Hanshin University, M.A.

<sup>2)</sup>Department of Psychology and Child studies, Hanshin University, Professor

This study examined how avoidance coping, mediates the relationship between job-seeking stress and depression, with basic psychological needs as a moderator. Data were collected from 302 job-seekers using self-reported measures, including the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, Job-seeking Stress Inventory, Coping Strategy Indicator, and Basic Psychological Needs Scale. Results showed that job-seeking stress increased depression through avoidance coping. Additionally basic psychological needs moderated both the direct effect of job-seeking stress on depression and its indirect effects through avoidance coping. Based on these results, the study discusses implications for preventing and addressing depression among young adults preparing for employment, acknowledges its limitations, and offers suggestions for future research.

*Keywords : job-seeking stress, depression, avoidance coping, basic psychological need*

---

\* This study is a revised and supplemented version of the first author's master's thesis. Part of this study was presented as an E-poster at the 2023 Fall Conference of the Korean Clinical Psychology Association.

† Corresponding Author : Doyoun An / Department of Psychology and Child studies, Hanshin University, Associate Professor / (18101) 137, Hanshindaegil, Osan-si, Gyeonggi-do, Republic of Korea / Email: psydoyoun@hs.ac.kr