



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 스트레스가 스트레스
대처방식 및 멘탈력에 미치는 영향

제주대학교 대학원

생활환경복지학과

이 윤 영

2020년 8월

대학생의 스트레스가 스트레스 대처방식 및 멘탈력에 미치는 영향

지도교수 김혜연

이윤영

이 논문을 이학 석사학위 논문으로 제출함

2020년 6월

이윤영의 이학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	민주홍
위원	김혜연
위원	진연주



제주대학교 대학원

2020년 6월

The Effect of Stress on Stress Coping Style and Mental Toughness among University Students

Yun-Young Lee

(Supervised by professor Hye-Yeon Kim)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement for
the degree of Master of Science

2020. 6.

This thesis has been examined and approved.

Department of Human Ecology & Welfare
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

국문초록	vii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 연구의 개념적 모형	4
1) 연구문제	4
2) 연구의 개념적 모형	5
II. 이론적 배경	6
1. 대학생과 스트레스	6
1) 스트레스의 개념	6
2) 대학생의 스트레스 요인 및 수준	8
2. 스트레스 대처방식	10
1) 스트레스 대처방식의 개념	10
2) 스트레스 대처방식의 유형	11
3. 멘탈력	12
1) 멘탈력의 개념	12
2) 멘탈력의 연구동향	13
3) 멘탈력의 구성요소	15
4. 선행연구의 고찰	18
1) 대학생의 스트레스와 스트레스 대처방식	18
2) 멘탈력	20
3) 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계	22

Ⅲ. 연구방법	24
1. 연구대상 및 자료수집	24
2. 측정도구	24
3. 분석방법	27
Ⅳ. 연구결과 및 해석	28
1. 대학생의 일반적 특성	28
2. 대학생의 스트레스 수준, 스트레스 대처방식, 멘탈력의 일반적 실태	30
1) 대학생의 스트레스 수준의 일반적 실태	30
2) 대학생의 스트레스 대처방식의 일반적 실태	33
3) 대학생의 멘탈력의 일반적 실태	34
3. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이	35
4. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 차이	37
5. 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력	41
6. 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력	43
7. 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계	46
Ⅴ. 요약 및 결론	48
참고문헌	53
Abstract	62
부록	65

표 목차

[표1] 연구의 개념적 모형	5
[표2] 멘탈력의 구성요소	15
[표3] 스트레스 대처방식 문항 및 신뢰도	26
[표4] 멘탈력 문항 및 신뢰도	27
[표5] 조사대상자의 일반적 특성	29
[표6] 대학생의 스트레스 요인별 실태	31
[표7] 대학생의 스트레스 수준	32
[표8] 대학생의 스트레스 교육 및 프로그램 필요성의 실태	32
[표9] 대학생의 스트레스 대처방식	33
[표10] 대학생의 멘탈력	34
[표11] 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이	36
[표12] 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 차이	40
[표13] 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력	42
[표14] 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력	45
[표15] 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계	47

< 국문초록 >

대학생의 스트레스가 스트레스 대처방식 및 멘탈력에 미치는 영향

이 윤 영

제주대학교 대학원 생활환경복지학과

지도교수 김 혜 연

본 연구는 대학생의 스트레스 수준이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 영향과 함께 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계를 분석하는데 그 목적을 두었다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 제주특별자치도 내 대학생 40명의 대학생을 대상으로 2020년 3월 21일부터 23일까지 예비조사를 실시하였고, 설문지를 수정·보완하여 본 조사를 2020년 3월 30일부터 4월 20일까지 실시하였다.

설문은 온라인으로 무작위 조사하였는데, 총 응답자는 457명으로 그 중, 적절하지 않은 대상자나 응답자 19명을 제외하고, 총 438부의 응답을 최종 분석 자료로 사용하였다. 분석방법으로는 기술통계, t-test, 일원배치분산분석(One-Way ANOVA), 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 주요 분석결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스트레스와 스트레스 대처방식, 멘탈력의 일반적 실태를 살펴본 결과, 대학생은 다양한 요인에서 스트레스를 경험하고 있었고, 스트레스 요인은 장래 요인(13.7%), 대인관계 요인(11.9%), 학업 요인(10.6%), 경제적 요인(10.5%) 등의 순으로 높게 나타났다. 객관적 수준과 주관적 수준으로 나누어 대학생의 스트레스 수준을 파악한 결과, 객관적 수준이 전반적으로 높게 나타났던 반면, 주관적 수준은 보통 수준으로 나타났다. 또한 대학생의 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식 모두 중간 수준으로 나타났는데, 적극적 대처방식이 소극적 대처

방식보다 약간 더 높게 나타났다. 한편 대학생의 멘탈력은 전체적으로 중간 수준이었으며, 각 하위 요소 모두 중간 수준으로 나타났다. 가장 높았던 멘탈력의 하위 요소는 전념 요소였으며, 자신감 요소가 가장 낮았다.

둘째, 대학생의 스트레스 대처방식에 차이를 가져오는 독립변수들을 분석한 결과, 대학생의 적극적 대처방식은 성적이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록 높게 나타났던 반면, 소극적 대처방식은 가정 경제 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록, 스트레스의 주관적 수준이 낮을수록 높게 나타났다. 한편 대학생의 멘탈력에 차이를 가져오는 독립변수들을 분석한 결과, 멘탈력 전체는 남학생일 때, 성적이 높을수록, 가정 경제 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록, 스트레스 수준이 낮을수록 높게 나타났다. 멘탈력의 하위 요소별로 살펴보면 차이를 가져오는 변수가 각각 다르게 나타났지만, 멘탈력의 통제 요소는 스트레스 수준이, 멘탈력의 전념 요소는 성적이 보다 유의한 변수로 나타났다. 또한 멘탈력의 도전 요소는 가정 경제 수준이, 멘탈력의 자신감 요소는 성별이 보다 유의미한 차이를 가져오는 변수였다.

셋째, 대학생의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들을 분석한 결과, 적극적 대처방식은 성적, 소극적 대처방식에는 삶의 만족도가 영향을 미치는 변수로 나타났다. 한편 대학생의 전체 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수는 성별, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났는데, 멘탈력의 하위 요소별로 영향을 미치는 변수는 각각 다르게 나타났다. 멘탈력의 하위 요소 모두에 영향을 미치는 주요 변수는 성적과 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타나, 이러한 변수들이 멘탈력과 중요한 관계가 있음을 알 수 있었다.

넷째, 대학생의 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계를 분석한 결과, 멘탈력과 스트레스 대처방식은 정적인 상관관계가 있었는데, 특히 소극적 대처방식보다 적극적 대처방식이 더 높은 상관성을 보였지만, 그 차이는 크지 않았다.

이상과 같은 본 연구의 분석결과는 대학생의 스트레스 수준과 그에 대한 반응적이고 심리적인 특성을 이해하게 함으로써, 앞으로 대학생의 스트레스 관리와 멘탈력 향상을 위한 교육 및 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

주제어 : 대학생, 스트레스 수준, 스트레스 대처방식, 멘탈력

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

일반적으로 대학생은 사회·심리적으로 주어지는 새로운 발달 과업을 달성(오인수·손지향·조유경, 2018)해야 할 뿐만 아니라, 사회 환경의 변화에 따라 요구되는 경쟁과 압력들을 극복·적응하면서 훌륭한 성인으로 성숙하고 발전해가야 하는 시기(김용국·주현, 2014)이기도 하다. 그러나 우리나라 대학생들은 중, 고등학교 시절 대학입시 위주의 교육문화로 인해 자신의 적성이나 장점을 제대로 인식하기 어렵고, 다양한 생활경험과 활동을 하지 못한 채 대학에 입학하는 경우가 많아 어려움을 느끼기 쉽다.

특히 미래는 기본적으로 불확실성이 특징이어서, 앞으로 미래의 직업과 진로를 준비하는 예비 사회인으로서 자신을 새롭게 인식하고 역량을 발전시키려고 노력하는 우리나라 대학생들은 불안감을 호소하는 경향이 높다.

더욱이 최근 우리나라의 고용시장의 불안정성이 증가하고, 청년 실업 문제가 다른 선진국에 비해 상대적으로 더 심각할 것으로 예상되면서(장근호, 2019), 대학생들의 미래에 대한 불안은 가중되고 있다. 실제로 건강보험심사평가원의 조사(2019)에 따르면, 우리나라 전 연령대를 통틀어 20대에서 불안감이 2016년 5만 805명에서 2018년 7만1014명으로 몇 년 동안 가장 많이 증가한 것으로 보고되었다.

이러한 관점에서 최근 불확실한 미래에 대한 불안으로 힘들어하는 대학생들을 일컫는 ‘대2병’이라는 신조어가 생기기도 하였다. 취업포털 잡코리아(2019)의 조사에 따르면, 대2병을 앓고 있다고 응답한 대학생이 64.6%로 나타났는데, 1학년은 43.3%로 상대적으로 비중이 낮았지만, 3학년(75.3%)과 2학년(74.7%)이 70% 이상으로 높았고, 4학년의 경우도 69.7%로 높은 비중을 보였다. 이와 같은 ‘대2병’이 2학년 때부터 높아지는 것은 그 시기부터 ‘나는 누구인가’, ‘앞으로 어떻게 살 것인가’에 대한 고민을 하게 되고, 그 때의 모호하고 불확실한 미래에 대한

불안감과 무기력함이 원인으로 작용하기 때문이다(SBS스페셜-대2병, 학교를 묻다, 2017.4.2.).

이와 같은 불안감은 흔히 스트레스로 나타난다. 스트레스(stress)란 원래 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리·신체적 긴장 상태(표준국어대사전, 2017)를 의미하는데, 보다 구체적으로는 인간과 환경 간의 관계에서 개인이 평가하는 자원의 한계를 넘어서 안녕을 위협하는 것이다(Lazarus & Folkman, 1984).

이러한 스트레스는 현대인의 삶 속에서 누구나 겪게 되는 보편적인 경험이며 특징으로 간주되기도 한다. 국가건강정보포털(<http://health.cdc.go.kr/health>)에 의하면, 스트레스는 우리나라 사람들이 가장 자주 사용하는 외래어 1위로 나타났고, 특히 젊은 세대의 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 또한 건강보험심사평가원의 조사(2019)에서 스트레스에 시달리는 20대는 2016년 1만8657명에서 2018년 2만3921명으로 28.2% 증가율을 보여, 대학생의 스트레스가 증가하고 있음을 추측할 수 있다. 이러한 조사와 통계 이외에도 대학생의 스트레스에 관한 선행연구를 살펴보면, 오늘날 우리나라 대학생들이 다양한 요인에서 스트레스를 경험하고 있음을 알 수 있다(강혜자, 2020; 김동임, 2017; 장연하, 2017; 이동엽, 2015; 김나영, 2011).

스트레스는 일반적으로 부정적으로 인식되지만, 신체적 및 정신적 문제를 가져오는 디스트레스(distress)와 긴장을 통해 자신의 능력을 최대한 발휘하게 하는 유스트레스(eustress)로 구분할 수 있다(Selye, 1976). 다시 말하자면, 스트레스가 너무 심하면 역기능적일 수 있지만, 적당한 스트레스는 개인의 성과향상에 긍정적인 역할을 하게 된다(Ghiyasvandian & Gebra, 2014).

이러한 측면에서 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 경험하는가의 여부나 수준보다는 스트레스의 극복과 대처방식이 중요하다고 강조하였다. 그들에 따르면 스트레스 대처방식이란, 개인이 직면한 사건의 인지적 평가에 대한 반응으로, 개인이 환경 속에서 자신의 역량을 넘어서는 것으로 평가되는 요구를 다루기 위해 끊임없이 변화하는 인지적·행동적 노력이다. 이러한 스트레스 대처방식은 스트레스 요인을 관리함으로써, 스트레스로 인해 초래될 수 있는 부정적인 결과를 긍정적인 방향으로 이끌어 개인의 신체적, 정신적, 심리적 안녕의 결과에 차이를 가져온다(Lazarus & Folkman, 1984).

이와 동일한 맥락에서 우리나라에서도 스트레스 자체보다 스트레스 대처방식에 초점을 둔 연구들이 활발하게 진행되어 왔으며, 그 중요성이 제시되어 왔다(양해균, 2020; 정주희, 2019; 이소진, 2012; 서경현, 2011; 김남선 등, 2007).

이러한 스트레스 대처방식에 대한 강조는 스트레스와 같은 역경 상황을 극복하여 이루게 되는 결과물에 대한 관심과 관련된다. 스트레스를 극복하면 업무 역량의 향상, 학업에서 성적증가 등과 같은 성과(이채현, 2020; 김기욱·박선규, 2019; 조은현, 2018; Strycharczyk & Clough, 2015; 문창준, 2011)가 나타나기도 하지만, 정신적 측면에서의 성장도 수반된다.

이러한 측면에서 최근 스트레스 대처방식에서 더 나아가 멘탈력(Mental Toughness)의 개념이 주목받고 있다. 멘탈력은 스트레스 요인, 압박, 기회 및 도전 상황에 노출되었을 때, 개인이 어떻게 행동하는지 결정하는 성격적 특성(Strycharczyk & Clough, 2015)으로, 현대사회에서 요구되는 인재상의 주요 특징으로 자리 잡고 있다.

멘탈력은 원래 심리적 강인성(Hardiness)에서 유래된 개념으로, 성과(Performance), 기민함(Agility), 행복(Wellbeing), 포부(Aspiration)와 같은 요소와 연관성이 크고, 개인이 내는 성과의 25%를 설명해주는 것으로 알려져 있다(김영현, 2019). 이는 동일한 스트레스 상황에서 더 나은 성과를 내는데 개인이 갖는 멘탈력의 영향력이 크다는 것을 의미한다.

한편 이러한 멘탈력은 개발이 가능한 개념으로 알려지고 있다. Horsburgh 등(2009)에 따르면 멘탈력은 유전적 요인에 영향을 받지만, 환경적 요인에서도 영향을 받는다. Coulter와 Mallett, Gucciardi(2010) 역시 삶에서 일어나는 중대한 사건이 멘탈력을 촉진할 수 있다고 밝혀, 멘탈력은 유전적 요소가 있지만 환경적으로 충분히 향상시킬 수 있음을 알 수 있다.

실제로 멘탈력을 강화할 수 있는 요소들을 연구한 Crust와 Clough(2011)은 멘탈력의 강화요인으로 도전적이지만 지지적인 환경, 효과적인 사회 지원 메커니즘, 성찰 및 격려로 인한 경험적 학습의 중요성을 제시하였다(Strycharczyk & Clough, 2015).

멘탈력이 높은 사람은 일상생활의 압박감, 스트레스, 도전 상황에 잘 대처하지만, 스트레스에 대해 지속적으로 노출되면 멘탈력 수준이 낮아진다(Strycharczyk

& Clough, 2015). 또한 멘탈력 수준이 높은 사람이 스트레스를 적극적으로 대처한다는 결과(Kaiseler, Polman & Nicholls, 2009; Nicholls et al., 2008)에서 알 수 있듯이, 멘탈력과 스트레스는 관련성이 높다.

따라서 현대인의 일반적인 스트레스 상황에서 스트레스의 극복과 그에 따른 성과에 대해 개인이 갖는 멘탈력이 미치는 영향이 크다는 인식하에, 다양한 개인과 조직 및 집단을 대상으로 많은 연구들이 진행되고 있다(Stock, Lynam & Cachia, 2018; St Clair-Thompson et al., 2015; Gucciardi et al., 2015; Crust et al., 2014; Stamp et al., 2014; Nicholls et al., 2009).

그러나 우리나라의 경우 멘탈력의 개념이 최근에야 소개되었고, 연구도 많이 이루어지지 않았다. 또한 개인의 스트레스에 대해 대처방식과 멘탈력이 관련성이 큰 반응적·성격적 특성이지만, 그 관련성이 어떠한가를 밝히는 연구는 이루어지지 않고 있는 실정이다.

이상과 같은 배경에서 본 연구는 대학생의 스트레스 수준이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 영향과 함께 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계를 분석하는데 그 목적을 두었다. 이러한 본 연구의 결과는 대학생의 스트레스 수준에 대한 반응적이고 심리적인 특성을 이해하게 함으로써, 대학생의 스트레스 관리와 멘탈력 향상을 위한 교육 및 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 연구의 개념적 모형

1) 연구문제

본 연구는 대학생의 스트레스 수준이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 영향과 함께 스트레스 대처방식과 멘탈력 간의 관계를 분석함으로써, 대학생의 스트레스 관리와 멘탈력 향상을 위한 교육 및 연구를 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있었다.

이상과 같은 본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따라 스트레스 대처방식은 어떤 차이가 있는가?

연구문제 2. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따라 멘탈력은 어떤 차이가 있는가?

연구문제 3. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준은 스트레스 대처방식에 어떤 영향을 미치는가?

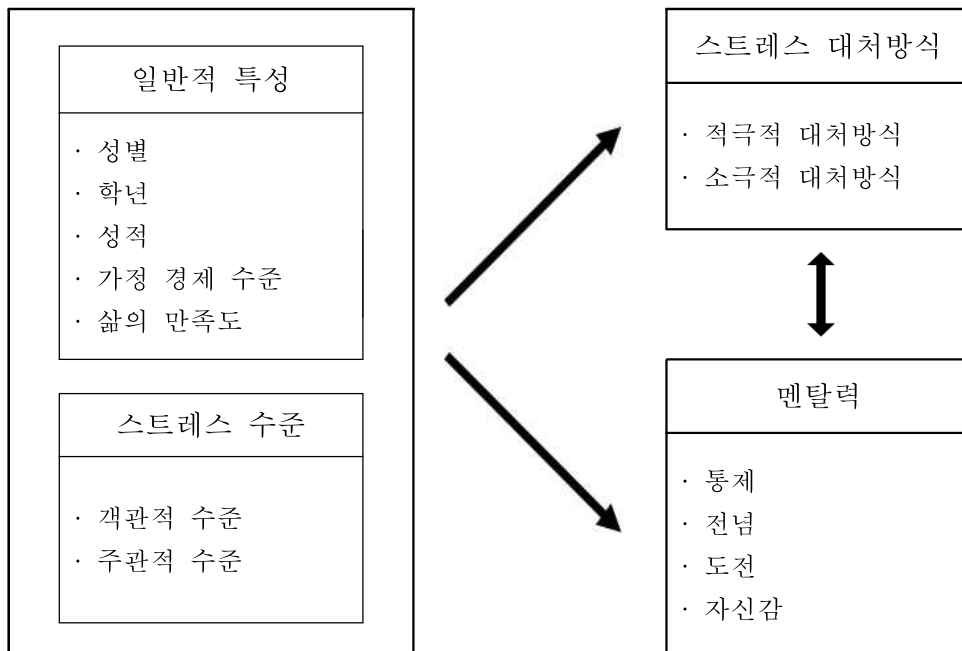
연구문제 4. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준은 멘탈력에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 5. 대학생의 스트레스 대처방식과 멘탈력은 어떤 관계가 있는가?

2) 연구의 개념적 모형

본 논문의 연구문제를 분석하기 위한 연구의 개념적 모형은 [표1]과 같다.

[표1] 연구의 개념적 모형



II. 이론적 배경

1. 대학생과 스트레스

1) 스트레스의 개념

우리나라 표준국어대사전에 의하면, 스트레스는 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리·신체적 긴장 상태를 의미한다.

이러한 스트레스(Stress)라는 용어는 원래 라틴어 ‘stringer’에서 유래하였는데, 이는 ‘팽팽하게 죄다’라는 뜻을 가지고 있으며, 시대에 따라 다르게 사용되었다. 14세기의 스트레스는 고난·곤경·역경·고통 등의 의미로 사용되었고, 17세기 말에는 물리학의 맥락에서 힘·압력을 가리키는 뜻으로 사용하였는데, 체계적인 의미에서 쓰이기 시작한 것은 19세기에 이르러서였다(Lazarus & Folkman, 1984). 20세기에 들어서 스트레스는 의학적으로 질병이나 정신질환의 원인으로 간주되기도 하였다(Lehrer, Woolfolk & Sime, 2007).

스트레스 개념에 대한 관심이 확대된 계기는 1950년대에 Seyle가 자신의 연구에서 스트레스 용어를 사용하기 시작하면서였다. 이후 스트레스에 대한 연구가 활발히 진행되면서 현대사회에서 아주 보편적인 개념으로 받아들여지고 있다. 그는 스트레스를 환경적 요구가 아니라, 그러한 요구로 인해 생기는 일련의 보편적인 생리적 반응과 과정이라고 하였다(Seyle, 1976).

지금까지 스트레스는 학자에 따라 다양하게 정의되어 왔다. Lazarus와 Folkman (1984)은 스트레스를 인간과 환경 간의 관계에서 개인이 평가하는 자원의 한계를 넘어서 안녕을 위협하는 것으로 정의하였다. 스트레스를 생리적 변화와 심리적 변화가 동시에 발생하는 현상이라고 한 Tenenbaum(1984)의 정의는 폭넓게 받아들여지고 있다(Strycharczyk & Clough, 2015).

한편 우리나라의 연구에서 정유진(2017)은 스트레스를 개인의 발전에 대한 위협으로 경험되는 긴장이며, 자신의 욕구충족의 효율성을 저하시키고 걱정이나 근

심을 느끼게 하는 것이라고 하였다. 조은현(2018)은 인간이 신체적 또는 심리적으로 감당해내기 어려운 상황에 마주했을 때, 느끼는 불안·위협 등의 감정을 의미한다고 하였고, 김경아(2019)는 우리가 살아가면서 경험하는 모든 종류의 자극과 반응으로, 우리가 마음을 쓰는 대상이 위태롭거나 위협으로 느껴질 때 발생하는 것이라고 하였다.

이와 같이 스트레스의 개념은 다양하게 정의되어 왔지만, 일반적으로 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 상호작용으로서의 스트레스의 3가지 관점에서 구분할 수 있다. 그 구체적인 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 반응으로서의 스트레스는 스트레스 상황에 대한 유기체의 생리적·심리적 반응을 스트레스로 보는 관점이다. 이러한 스트레스는 이전의 항상성으로부터의 변화, 즉 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응이라고 한 Selye(1976)의 정의를 기초로 하고 있다. 또한 반응으로서의 스트레스는 어떤 사건으로 인한 변화가 신체나 심리의 항상성을 무너뜨리게 되면서 생기게 되는데, 신체는 보유하고 있는 자원을 동원하여 스스로를 보호하기도 한다(Lazarus & Folkman, 1984).

둘째, 자극으로서의 스트레스는 특정 유형의 자극에 대한 경험을 스트레스로 보는 관점이다. 이 관점은 행동주의에서 비롯되었는데, 개인에게 신체·심리적 적응에 영향을 미치는 유해하고 위협적인 사건과 같은 자극을 스트레스라고 본다(Lazarus & Folkman, 1984). 또한 김나영(2011)은 자극으로서의 스트레스를 환경 안에서 일어나는 것으로, 개인에게 부과된 외부의 요구라고 보았다.

셋째, 상호작용으로서의 스트레스는 환경과 개인의 역동적이고 복잡한 상호작용을 스트레스로 보는 관점이다(Lazarus & Folkman, 1984). 앞서 말한 두 가지 관점의 스트레스는 생활사건이 개인에게 어떠한 심리적 의미를 갖는지, 사회적으로 어떻게 수용되고 있는지의 등의 변인을 고려하지 못한다는 한계를 지니고 있어 개인과 환경의 상호작용으로 보는 관점이 대두되었다(이영자, 1994). 이 관점은 학자들이 가장 일반적으로 수용하고 있는 관점이다.

한편 스트레스는 일반적으로 부정적으로 인식되지만, 개인과 특정 상황에 따라 중립적이거나 긍정적일 수 있다(Ghiyasvandian & Gebra, 2014). 이러한 관점에서 스트레스는 디스트레스(distress)와 유스트레스(eustress)로 구분되어 정의되

기도 하는데(Selye, 1976), 디스트레스는 우리 주변에 흔히 발생하는 스트레스로서, 신체적 및 정신적 문제를 가져오는 스트레스를 일컫는다. 반면에 유스트레스는 좋은 스트레스로서, 사람들이 긴장함으로써 자신의 능력을 최대한 발휘하게 도와준다. 따라서 스트레스는 어떻게 받아들이나에 따라 디스트레스가 될 수 있고 유스트레스가 될 수도 있다.

이상과 같은 선행연구를 정리하면, 스트레스는 개인과 환경의 상호작용 과정에서 생기며 신체적·심리적으로 감당하지 못하는 상황이 생길 때 느끼게 되는 불안과 위협의 요소이다. 그러나 이러한 스트레스는 개인이 어떻게 대처하느냐에 따라 긍정적이거나 부정적으로 작용할 수 있다.

2) 대학생의 스트레스 요인 및 수준

스트레스를 받는 상황은 개인마다 다양하며 구체적인 원인 또한 복잡하다. 스트레스는 보통 상황에 대한 적응에서 자신이 지닌 자원과 심리적 역량보다 더 큰 것이 요구되면 발생하게 되는데(Lazarus & Folkman, 1984), 그 요인과 수준은 각 각 다르게 나타난다.

스트레스의 가장 기본적 원인은 욕구좌절이라고 볼 수 있다(김경아, 2019). Maslow(1954)의 욕구 위계 이론에 따르면, 인간의 기본 욕구는 생리적 욕구, 안전의 욕구, 사랑과 소속의 욕구, 존중의 욕구, 자아실현의 욕구로 이루어지는데, 인간은 자신의 잠재력을 발달·성장·완성시키고자 하는 본능적 욕구를 가지고 태어난다. 이러한 욕구 위계 이론에 따르면, 하위 욕구가 채워져야만 상위 욕구를 추구하게 되며, 최종 단계는 자아실현의 욕구이다. 즉 인간은 자아실현을 위해 도전하게 되는데, 그 과정에서 생기게 되는 하위 욕구의 미충족, 좌절과 실패와 같은 것이 스트레스 요인이 될 수 있다.

스트레스 요인은 일반적으로 중대한 생활사건 스트레스와 일상 생활사건 스트레스로 구분된다(Lazarus & Folkman, 1984).

중대한 생활사건 스트레스는 질병, 사랑하는 사람과의 이별이나 죽음 등으로 큰 변화가 나타나거나 심리적 고통을 유발하는 스트레스이며, 생활사건 스트레스는 친구와의 갈등과 같은 일상생활 속에서 종종 경험하는 여러 가지 사소한 스트레

스이다(이옥형, 2012). 즉 중대한 생활사건은 우리 일상에서 많이 일어나지는 않지만 우리 삶에 부정적인 영향을 크게 미치는 것으로 볼 수 있으며, 생활사건 스트레스는 일상생활에서 흔히 느낄 수 있는 스트레스라고 볼 수 있다.

한편 대학생은 청소년기에 비해 스스로 결정하는 일이 많아지고, 그에 따르는 책임감도 가지며 취업경쟁, 교육 환경의 변화, 대학생들에게 지각되는 사회적 기대, 경제적 문제 등으로 상당한 스트레스를 경험하게 된다(김나영, 2011). 따라서 대학생은 여러 가지 스트레스 상황에 노출되어 있다고 볼 수 있다. 이러한 대학생들에게 영향을 미치는 스트레스 요인으로는 학업 요인, 진로 및 취업 요인, 경제적 요인, 대인관계 요인, 자기 자신에 대한 요인 등과 같이 매우 다양하다(강혜자, 2020; 김동임, 2017; 장연하, 2017; 이동엽, 2015; 김나영, 2011).

전경구와 김교현(1991)은 우리나라 대학생의 스트레스 요인을 그 출처에 따라 대인관계 요인과 수행과제 요인으로 구분하였다.

구체적으로 살펴보면, 대인관계 요인은 동성 친구 관계, 이성 친구 관계, 가족 관계, 교수와의 관계가 포함되며, 수행과제 요인으로는 경제적 요인, 학업 요인, 진로 요인, 가치관 요인 등이 있다. 이러한 대학생의 스트레스 요인을 토대로 한 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 대학생용 생활 스트레스 척도는 우리나라 대학생의 스트레스 척도로 보편적으로 사용되고 있다. 여기에는 이성 친구 관계 및 친구 관계, 가족 관계, 교수와의 관계, 경제적 요인, 장래 요인, 가치관 요인 등이 포함되어 있다.

이와 같은 요인에서 대학생들은 스트레스를 경험하지만, 같은 사건이더라도 경험한 스트레스 수준은 개인의 신체적·심리적·정서적·사회적 자원 등에 따라 다르게 나타나게 된다(김노은, 2011). 또한 이러한 스트레스 수준은 그 사람의 사회·심리적 건강상태를 나타낼 수 있다. 따라서 스트레스의 수준이 높아지면 수면장애, 부적응 등 심각한 문제를 유발하여 개인적 문제뿐 아니라, 사회문제로 이어지기도 하며 우울증, 의욕 상실, 자신감 상실, 대인관계 부조화 등에 영향을 미치기도 한다(이동엽, 2015). 그렇기 때문에 개인의 신체적·심리적·정서적·사회적 자원을 관리하는 것은 여러 측면에서 중요하다고 볼 수 있다.

이상과 같은 선행연구를 종합해보면, 대학생의 스트레스 요인은 매우 다양하며 경험하는 스트레스 수준은 개인차가 있다. 또한 대학생의 스트레스 수준이 높아

지면, 개인의 사회·심리적 건강상태 뿐만 아니라, 사회적 문제로 연결될 수 있으므로 중요하게 다루어질 필요가 있다.

2. 스트레스 대처방식

1) 스트레스 대처방식의 개념

스트레스 대처방식이란, 스트레스를 일으키는 생활사건 속에서 한 개인이 본인 스스로 경험하게 되는 신체적·사회적·정서적 피해를 최소화하기 위하여 보이는 대응 행동(Billings & Moos, 1981)이며, 개인이 직면한 사건의 인지적 평가에 대한 반응으로, 자신의 역량을 넘어서는 것으로 평가되는 요구를 다루기 위해 끊임없이 변화하는 인지적·행동적 노력이다(Lazarus & Folkman, 1984).

이러한 스트레스 대처방식을 김정희(1987)는 스트레스를 다루는 노력이라 정의하였으며, 모든 상황에서 일괄적으로 작용하는 것이 아니라, 개인이 스트레스를 해석하고 그 결과로 일어나는 평가로 의해 적합성 여부가 결정된다고 하였다.

전경구와 김교현(1996)은 스트레스 상황에서 개인적 혹은 대리적 자원을 활용하여, 제어 시스템의 기본적 구성 요소들의 제어 기능을 증대시키려는 행동적·인지적·정서적 노력으로 정의하였고, 스트레스로 인하여 발생하는 이행적 상태로부터 지속적으로 회복하기 위한 시도라고 보았다.

또한 안종혁(2014)은 스트레스를 주는 상황을 끝내기 위한 행동이라고 하였으며, 정주희(2019)는 스트레스 상황에서 문제 해결을 위하여 긍정적으로 해석하고 받아들이며, 적극적 대처 및 소극적 대처를 적용하여 스트레스를 수용하고 행동하는 것이라고 하였다.

이러한 스트레스 대처방식은 과거에는 적응(adaptation)으로 오늘날에는 ‘문제와 맞붙어 씨름한다’라는 뜻인 대처(coping)라는 말로 표현되고 있다(김경희, 2014).

이와 같이 스트레스 대처방식은 스트레스 상황을 다루기 위한 개인의 반응이면서, 적극적이고 소극적인 인지·행동적 노력으로 볼 수 있다.

2) 스트레스 대처방식의 유형

스트레스 대처방식은 연구자에 의해 다양하게 구분되어져 왔는데, 보편적으로 Lazarus와 Folkman(1984)에 의한 구분 유형이 가장 많이 사용되고 있다. 이들은 스트레스 상황이나 자극에 대처하는 노력의 방향에 따라 두 개의 하위 유형, 즉 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식으로 구분하였다.

문제 중심적 대처방식은 개인의 노력이 환경 자극과 같은 외부에 초점을 둔 것이고, 감정과 사고와 같은 개인의 내부적인 요소에 초점을 둔 것이 정서 중심적 대처방식이다.

이를 토대로 김정희(1987)는 스트레스를 대처하는 노력의 방식에 따라 크게 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 구분하였는데, 적극적 대처방식은 다시 문제 중심적 대처방식과 사회적 지지추구 대처방식으로, 소극적 대처방식은 정서 완화적 대처방식과 소망적 사고 대처방식의 두 방식으로 구분하였다.

적극적 대처방식은 스트레스를 유발하는 사건 또는 상황에 직접적으로 대응하여 문제가 되는 행동이나 환경을 변화시키고, 대안을 선택해 해결하려는 것으로 개인의 인지적·행동적인 노력이 필요하다. 이 방식은 문제 중심적 대처방식과 사회적 지지추구 대처방식으로 구성되는데, 문제 중심적 대처방식은 객관적이고 직접적으로 개인 및 환경의 문제를 변화시키고자 하며, 사회적 지지추구 대처방식은 주변 사람 또는 도움을 줄 수 있는 사람에게 조언을 구해 문제 상황을 해결하고자 한다(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희, 1987).

한편 소극적 대처방식은 스트레스의 근원에 대응하기보다, 스트레스로부터 발생되는 개인의 정서적 고통을 감소시키려는 방식으로, 정서적인 측면에 더 집중되어 있다. 이 방식은 정서 완화적 대처방식과 소망적 사고 대처방식으로 구성된다. 정서 완화적 대처방식은 스트레스 상황에서의 정서적 고통을 통제하기 위해 회피하거나, 부정적 사건에서 긍정적인 면을 찾아내는 등의 인지적 책략을 사용하여 스트레스의 근원을 피하고자 하는 것이며, 소망적 사고 대처방식은 스트레스나 관련 사건에 대해 막연하게 해결되기만을 상상하거나 바람으로써 소극적으로 대처하는 방식이다(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희, 1987).

그 이외에도 연구자들에 따라 문제 지향적 대처방식, 정서 지향적 대처방식, 회피 지향적 대처방식 등(Endler & Parker, 1990)으로, 혹은 행동적 지지, 직접적 문제 해결, 계획하기, 긍정적 사고, 수용하기, 종교적 대처 등을 포함한 8개의 스트레스 대처방식으로 구분되기도 하였다(Roesch et al., 2010).

이처럼 스트레스 대처방식은 스트레스를 극복하고자 하는 노력의 방향에 따라 다양한 방식으로 구성될 수 있지만, 크게 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나누어진다고 볼 수 있다.

3. 멘탈력

1) 멘탈력의 개념

멘탈력(Mental Toughness)은 스트레스 요인, 압박, 기회 및 도전 상황에 노출되었을 때, 개인이 어떻게 행동하는지 결정하는 성격적 특성이다. 이러한 멘탈력은 모든 사람에게 어느 정도 존재하며, 모든 상황에서 어떻게 반응하는지를 결정하는 요인이다(Strycharczyk & Clough, 2015).

이와 같은 멘탈력은 스포츠 심리학자 Loehr(1982)가 그 개념을 처음 사용하였다. 그는 스포츠 선수들의 성과향상에 있어서 정신적 특성을 설명하기 위해 이 용어를 사용하였고, 멘탈력을 경쟁상황과 관계없이 자기 재능과 기술을 지속해서 발휘할 수 있는 능력으로 정의하였다.

그 이후 멘탈력은 다양한 분야의 연구자들에 의해 그 개념이 정의되어 왔다. 멘탈력은 고난·좌절·실패에도 불구하고 계속해서 도전하고 포기하지 않는 심리적 특성(Goldberg, 1998), 외부의 압력에 대한 효과적인 반응(Bull et al., 2005; Middleton et al., 2004), 그리고 일상의 문제 상황에서도 지속적으로 타인에게 인정받을 수 있는 개인의 객관적인 결과를 창출하는 능력이다(Gucciardi et al., 2015). 또한 멘탈력은 주어진 환경에서 자신의 목표를 향해 꾸준히 가고자 하며 자신에게 부정적으로 다가오는 상황을 극복하고자 하는 의지이다(Jones, Hanton & Connaughton, 2002).

일반 심리학에서 멘탈력은 개인의 성격적 개념으로써, 실패 내성을 키워 주는 심리적 특성으로 간주된다(Kobasa & Puccetti, 1983).

한편 국내 연구에서 멘탈력은 ‘정신력’, ‘정신적 강인함’, ‘정신적 우월함’ 등을 나타내는 용어로 사용된다. 김원배(2002)는 멘탈력을 인간이 극한의 상황에서 그 상황을 넘어서려 하는 기질이라 하였고, 그 밖의 여러 연구자들은 우열을 가리기 힘든 상황에서 상대를 이기고, 승부를 결정짓고자 하는 심리적 특성으로 정의하였다(강다연·안도희, 2016; 김나라·문창일, 2011).

이러한 멘탈력은 회복 탄력성(Resilience)과 심리적 강인성(Hardiness)과 유사한 개념이다(Strycharczyk & Clough, 2015). 회복 탄력성이란, 적절한 자아 통제 수준을 유지하면서 역동적으로 적응할 수 있는 역량(Rucker, 2012)으로 삶의 환경 속에서 스트레스, 도전적 상황, 역경을 마주해도 그 상황들을 극복하고 적절하게 대처할 수 있는 개인의 능력을 말한다(이보배, 2017). 또한 심리적 강인성은 어떤 스트레스 상황에서도 자신을 통제하고 적극적인 생활에 임하며, 변화를 발전의 계기로 삼아 도전하는 태도의 집합이다(Kobasa, 1979).

이외에도 멘탈력은 양심, 목표 설정, 성취지향, 학습된 무기력, 자기효능감, 그릿(Grit), 성장, 내재적 동기, 끈기, 자부심 등의 개념과 연관성이 높다(Strycharczyk & Clough, 2015).

이상과 같이 멘탈력과 더불어 멘탈력과 유사한 개념들은 모두 스트레스와 밀접한 관련이 있어서, 스트레스 상황에서 개인의 반응 내지 성격적 특징을 반영한다. 따라서 이러한 개념들은 스트레스와 같은 압박적 상황에서 개인의 효과적인 반응과 관련되어 있어, 미래의 성과를 예측할 수 있게 하는 중요한 심리적 특성이라고 말할 수 있다.

2) 멘탈력의 연구동향

멘탈력은 최근 몇 년간 다양한 분야에서 연구되었다. 초기에 ‘멘탈력(Mental Toughness)’은 주로 운동선수들을 대상으로 스포츠 분야에서 가장 활발하게 진행 되었고, 주로 다수연구들이 질적 연구로 진행되었다. 그러나 멘탈력이 어떠한 결과를 가져다주는가에 대한 명확한 기준을 발견하기 어려웠다. 이에 Clough, Earle

과 Sewell(2002)은 운동선수로부터 멘탈력을 개념화하고 심리 이론을 확립하였으며, 멘탈력 모델 및 설문지 MTQ48(Mental Toughness Questionnaire 48)를 개발하여 양적 연구를 수행할 수 있게 되었다.

이후에 멘탈력에 다양한 분야의 학자들이 관심을 가지기 시작하면서, 스포츠 뿐만 아니라, 최근에는 대처능력, 감성 지능, 성과, 심리학, 성격, 건강, 교육 등 다양한 분야에서 연구가 진행되고 있으며, 그 연구결과가 전 세계적으로 축적되고 있다.

그러나 국내에서의 멘탈력에 대한 연구는 소수이고, 그것도 주로 스포츠 분야에 한정되어 이루어져 와(정삼조, 2020; 이한성, 2017; 김나라·문창일, 2011; 김원배, 2002), 초기 단계에 있다고 할 수 있다. 스포츠 분야를 제외하면, 강다연과 안도희(2016)가 중학생을 대상으로 멘탈력 척도(MTQ48)의 타당도 및 신뢰도를 탐색한 연구가 있다.

한편 스포츠 분야 이외에 성과향상과 관련해서 멘탈력의 중요성이 제기되는 또 다른 분야는 교육 영역으로 St Clair-Thompson 등(2015)은 멘탈력과 학업 성취도, 학교 출석, 교실 행동 및 친구 관계 간의 연관성이 있다고 밝혔다.

이러한 측면에서 멘탈력은 대학생들의 고용 가능성에서 중요한 요소로 작용할 수 있다. Youke(2004)에 의하면 고용 가능성이란, 개인의 특성과 이해력 및 운영 능력 등 여러 가지 특성의 집합체로 볼 수 있다. 이는 우선 개인이 취업할 수 있게 하고, 이후 선택한 직업에 대해서는 지속적 역량개발과 경력개발에 성공할 수 있게 한다. 이러한 고용 가능성은 궁극적으로는 개인, 고용주, 사회, 그리고 경제에 이익을 가져다준다(Strycharczyk & Clough, 2015).

일반적으로 대학생들은 고용 가능성이라 부르지 않지만, 대학의 여러 가지 프로그램을 통해 필요한 다양한 고용 기술과 개발의 필요성을 알고 있다(Stock, Lynam & Cachia, 2018).

특히 대학생 시기는 일자리를 얻기 위해 다양한 도전을 시도하며 자기개발을 하게 되는데, 이는 개인의 고용 가능성을 높인다고 할 수 있다. 그러므로 대학생 시기에 멘탈력을 측정하고 발전시키는 것은 고용 가능성을 높일 것으로 예측할 수 있다.

결론적으로, Strycharczyk과 Clough(2015)에 의하면 멘탈력은 누구에게나 존재하는 것으로 운동선수뿐만 아니라, 모든 사람에게 유용하게 적용할 수 있으며 개발 가능한 특성을 지닌다. 이러한 멘탈력은 최근 많은 분야에서 연구되어지고 있으며, 특히 사회·심리적으로 성숙해지는 시기인 대학생 시기에 멘탈력을 발전 시킨다면, 앞으로의 삶에서 더 나은 삶을 살아가도록 도울 것이다.

3) 멘탈력의 구성요소

Loehr(1982)가 처음 사용했던 멘탈력은 구조를 갖추지 못했다. 그 후 Clough, Earle & Sewell(2002)이 Loehr의 개념을 토대로 멘탈력의 구조와 모델을 제시하였으며, 멘탈력을 성격적 특성과 유사한 개념으로 규정하였다. 이들은 초기에 멘탈력을 구성요소를 4C로 구성하였는데, 4C는 구체적으로 통제(Control), 전념(Commitment), 도전(Challenge), 자신감(Confidence)이며 이 네 가지 요소는 뚜렷하게 구별되지만 상호 관련성이 있다(Strycharczyk & Clough, 2015).

그 구체적인 내용은 [표2]와 같다.

[표2] 멘탈력의 구성요소

4C	정의
통제 (Control)	스스로 운명을 조정할 수 있다고 믿는 것
전념 (Commitment)	어려움을 견디고 과제를 수행하는 것
도전 (Challenge)	도전을 기회로 보는 것
자신감 (Confidence)	높은 수준의 자신감을 느끼는 것

첫째, 통제(Control)는 스트레스 상황에서 주어진 조건으로 성공적인 결과와 목표달성을 위해 개인이 가지고 있는 본질적인 속성, 행동 양식, 정서를 관리하는 것이며(Zimmerman, 2000), 다양한 상황 속에서 자신을 조절하거나 영향을 미칠 수 있다는 신념이다(Rotter, 1954). 이러한 통제는 스스로 운명을 조정할 수 있다고 믿는 것으로, 사람들이 자신의 삶을 통제하고 있다고 느끼는 정도이다(Strycharczyk & Clough, 2015). 즉 통제는 원하는 목표를 위해 다양한 상황에서 자기 자신이 조절할 수 있는 것으로 볼 수 있다.

이러한 통제 척도에서 높은 점수를 받은 사람은 자기 노력이 정말 중요하다고 생각하고, 본인이 온전히 이바지하도록 동기부여 되어있는 특징을 가진다. 반면에 낮은 점수를 받은 사람은 자신의 기여가 거의 중요하지 않다고 느끼고, 따라서 그들이 할 수 있는 온전한 노력을 하지 않을 수도 있다. 이것의 한 가지 함축적인 의미는, 어떤 사람은 많은 것을 동시에 처리할 수 있고 어떤 사람은 그러지 못한다는 것이다(Strycharczyk & Clough, 2015).

둘째, 전념(Commitment)은 몰입(Flow)과 비슷한 개념으로 무언가에 흠뻑 빠져 있는 심리적 상태를 의미하며(Csikszentmihalyi, 1997), 일상생활에서 가치에 부합하는 목표와 단계적 행동을 개발하고 이를 실천해나가는 것으로 볼 수 있다(박세란, 2020). 또한 전념은 어떤 상황을 회피하기보다 목적의식을 가지고 깊이 관여하는 것이며(Kobasa, 1979), 어려움을 견디고 과제를 수행하는 것으로 한 개인이 목표나 업무를 지속적으로 할 수 있는지에 대한 가능성이다(Strycharczyk & Clough, 2015). 말하자면 전념은 자신이 원하는 목표에 집중하여 지속적으로 실천해나가는 것으로 볼 수 있다.

개개인들은 목표에 집중하는 정도가 다르지만, 어떤 이들은 쉽게 주의가 산만해지거나 지루해져 그들의 집중을 다른 관심사로 돌리는 반면에 어떤 이들은 그것을 더 지속한다. 즉 전념에서 높은 점수를 받은 사람은 힘든 상황이나 마감일에 직면했을 때도 일을 처리하고 목적을 성취하지만, 낮은 점수를 받은 사람은 그렇게 하지 못한다는 것이다(Strycharczyk & Clough, 2015).

셋째, 도전(Challenge)이란, 자신을 끊임없이 발전시키고자 하는 노력이며(Maddi, 2006), 변화와 새로움을 두려워하거나 위협으로 느끼기보다 도전할 대상으로 여기고, 적극적으로 해결하려는 의지이다(오영혜, 2014). 또한 도전은 자신의 목표

달성을 위해 노력하는 것으로, 더 높은 성장을 위해 시도하는 것이다. 즉 개인이 목표를 설정하여 체계적으로 그 목표를 성취하기 위해 노력하는 능력이라고 볼 수 있다(이주훈, 2011).

이러한 도전은 개인마다 받아들이는 개념이 다르다. 어떤 이들은 도전과 문제를 기회로 생각하는 반면에 어떤 이들은 그 상황을 위협으로 여기기도 한다. 도전의 하위 요소는 도전을 얼마나 기회로 생각하고 있는지, 그 가능성의 정도를 나타낸다. 이와 같은 도전에서 높은 점수를 받은 사람들은 자기계발이나 성장을 위해 그러한 상황을 적극적으로 추구하는 경향이 있으며, 낮은 점수를 받은 사람들은 애쓰는 것을 싫어하거나 실패에 대한 두려움으로 인해 도전적인 상황을 피하는 경향이 있다(Strycharczyk & Clough, 2015). 이와 같이 도전적인 사람은 자신에게 오는 기회를 도전으로 보고 적극적으로 실천한다.

넷째, 자신감(Confidence)은 어떤 것을 잘 해낼 수 있다는 심리적 상태를 의미하며(김민아, 2015), 자기 능력에 대한 믿음이다(Rucker et al., 2014). 이러한 자신감은 타인과의 상호작용 과정에서 마음을 지키면서 자신의 주장을 확고히 하는 것이라고 볼 수 있다(Manning & Ray, 1993).

또한 자신감은 자기 신뢰와 내적 강인함의 정도라고 볼 수 있다. 여기서 자기 신뢰란, 실패확률이 높은 어려운 과제일지라도 그 결과를 만들어낼 수 있다고 믿는 것이고, 내적 강인함은 다른 사람들을 자기 시각으로 설득하고, 자기 견해를 고수해서 이끌어가는 것이다. 이와 같은 자신감이 높은 사람은 다른 사람이 매우 어려워하는 일도 자신이 성공적으로 완수할 수 있다고 믿는다. 사람들은 모두 나름의 좌절을 겪게 되는데, 이때 자신감 수준에 따라 다른 모습을 보인다. 어떤 이들은 일이 잘못될 때도 낙담하지 않고 고개를 떨구지 않으며 오히려 문제 해결 능력이 강화되는 반면에 어떤 이들은 좌절로 인해 불안정해지고 고개를 쉽게 떨구며 능력이 약화하기도 한다(Strycharczyk & Clough, 2015). 즉 자신감을 갖고 있는 사람은 자신을 신뢰하고 내적 강인함을 가지고 있으며, 무엇이든지 해낼 수 있는 믿음을 갖고 있다.

한편 멘탈력에 관한 연구가 활발히 진행되고 발전하면서 Strycharczyk과 Clough (2015)는 4C의 각 요소를 다시 각 각 2개의 하위 요소로 세분화하여 최근 8가지 요소로 개념을 정립하기도 하였다.

4. 선행연구의 고찰

1) 대학생의 스트레스와 스트레스 대처방식

현대인에게 있어서 스트레스는 일반적인 현상이므로 대학생의 스트레스에 대해서는 국내외적으로 많은 연구가 이루어져 왔다.

Elias 등(2011)은 대학생의 스트레스와 학업 성취도와의 관계에 대해서 연구하였는데, 연구결과에 따르면 대학생들은 중간 정도의 스트레스를 경험하고 있었고, 1학년의 스트레스 수준이 가장 낮게 나타났다. 가장 스트레스를 경험하고 있었던 요인은 학업이었고, 스트레스 수준과 학업 성취도는 부적 관계가 있는 것으로 나타났다.

Bayram과 Bilgel(2008)의 연구에서는 대학생의 우울증, 불안, 스트레스에 대해 분석하였는데, 남학생보다 여학생이 스트레스 수준이 높게 나타났다. 또한 다른 학년보다 1학년이, 그리고 가정 경제 수준이 낮은 학생이 스트레스 수준이 높은 것으로 나타났다. 반면 교육 만족도가 높은 학생이 그리고 거주 지역이 도시지역인 학생들이 스트레스 수준이 낮게 나타났다.

한편 대학생의 스트레스 대처방식에 관한 선행연구를 살펴보면 Engin(2006)의 연구에서는 대학생을 대상으로 스트레스 대처방식과 의사 결정 유형, 자아존중감, 삶의 만족도와의 관계를 조사하였는데, 스트레스 대처방식 중 문제 중심적 대처는 삶의 만족도와 정적인 상관관계가 있다는 것을 밝혔다.

Brougham 등(2009)은 대학생을 대상으로 스트레스 요인과 스트레스 대처방식을 분석한 결과, 여학생이 남학생보다 전반적인 스트레스 수준이 높게 나타났다. 또한 남학생과 여학생은 모두 적극적 대처방식보다 소극적 대처방식이 높게 나타났고, 스트레스 요인에 따라 다른 대처방식을 갖는 것으로 나타났다.

한편 우리나라 대학생들의 스트레스에 대한 연구는 크게 취업스트레스, 학업스트레스, 생활스트레스로 구분하여 연구되어져 왔는데, 주로 대학 생활의 적응적 측면을 다루었다.

김다혜와 백현희(2015)는 대학생의 생활스트레스가 대학 생활 적응에 미치는 영향을 연구하였는데, 대학생의 성별, 학교, 학년, 연령, 형제·자매·남매와의 관

계, 종교, 거주형태, 경제 수준, 용돈과 같은 일반적 특성을 포함하여 분석하였다. 이들의 연구결과에 따르면, 대학생의 스트레스는 성별, 학년, 종교, 경제 수준에 따라 유의미한 차이가 나타나, 스트레스는 남자보다 여자가 높게 나타났고, 2~3학년의 스트레스 수준이 높게 나타났으며, 경제 수준이 높을수록 스트레스 수준이 낮게 나타났다.

함영애(2018)는 대학생의 시간압박감과 스트레스가 대학 생활 적응에 미치는 영향을 연구하였는데, 대학생의 일반적 특성에 성별, 학년, 부모 동거 여부, 아르바이트, 주관적 경제생활 수준을 포함하였다. 분석결과, 대학생은 학업 관련 스트레스가 가장 높게 나타났고, 경제생활 수준이 낮은 집단이 스트레스 수준이 매우 높게 나타나, 결론적으로 스트레스가 대학생의 대학 생활에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

김노은(2011)은 대학생을 대상으로 스트레스와 탄력성 및 삶의 질의 관계를 연구한 결과, 스트레스 상황에서 개인이 받는 스트레스 수준과 부적응 수준은 개인의 신체적·심리적·정서적·사회적 자원 등에 따라 달라진다고 하였다. 연구결과에 따르면, 대학생의 스트레스 수준은 삶의 질에 부적인 영향을 주어 스트레스 수준이 높으면 개인의 삶의 질도 낮아지는 것으로 나타났다.

이상과 같은 결과에서 나타나듯이, 스트레스는 일반적으로 대학 생활 적응에 부적인 영향을 미치는 것으로 알 수 있는데, 스트레스 경험이 아닌 스트레스 대처 여부가 개인의 적응에 더 중요하다는 결과도 많이 제시되고 있다.

이러한 측면에서 장연하(2017)는 대학생을 대상으로 스트레스와 스트레스 대처 방식에 영향을 미치는 요인을 조사하였다. 대학생의 배경 변인으로는 성별, 학년, 학업 성적도, 가정의 주관적 경제 수준, 거주형태를 포함하여 분석하였다. 연구결과, 대학생의 스트레스 대처방식은 다른 학년에 비해 3학년이 높게 나타났지만, 성별, 성적, 가정 경제 수준에 따라서는 차이가 없는 것으로 나타났다.

김남선 등(2007)은 대학생을 대상으로 스트레스 대처방식과 강인성의 관계를 연구했는데, 성별과 학년에 따라서는 스트레스 대처방식에 차이가 없었던 반면에 학교생활 만족도가 높을수록 스트레스 대처방식을 사용하는 것으로 나타났다.

서경현(2011)은 대학생들의 스트레스와 문제 중심 대처 및 상·하향비교 대처, 그리고 주관적 웰빙과의 관계를 연구했는데, 대학생의 스트레스는 주관적 웰빙과

부적 상관관계, 스트레스 대처방식과는 정적 상관관계가 나타났다. 특히 스트레스 대처방식은 주관적 웰빙의 하위 요소인 긍정 정서, 삶의 만족도, 주관적 행복, 삶의 동기, 삶의 기대와 상관관계가 매우 높게 나타나, 스트레스 대처방식이 갖는 중요성을 잘 보여주었다.

양혜균(2020)은 대학생 예비 장교의 셀프리더십과 자기효능감이 대학 생활 적응과 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 연구하였는데, 대학생의 인구 통계학적 특성을 성별, 학년, 대학 생활 만족도, 평균학점 등으로 나누어 분석하였다. 연구 결과, 1학년이 다른 학년보다, 대학 생활 만족도가 높은 학생이 낮은 학생보다 스트레스 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다.

이상과 같은 선행연구들은 대학생의 일반적 특성에 따라 스트레스 및 스트레스 대처방식이 달라진다는 것을 제시해준다.

2) 멘탈력

Strycharczyk과 Clough(2015)의 연구에 의하면 멘탈력은 삶의 지향성, 삶의 만족도, 자부심, 자기효능감, 상태 불안의 다양한 성격 개념과 상관관계가 있다. 특히 삶의 만족도와 멘탈력은 높은 정적 상관관계가 나타났는데, 이러한 결과는 삶의 만족도가 높은 사람이 멘탈력도 높다는 것을 보여준다.

Nicholls 등(2009)의 연구에서는 15~58세의 스포츠 선수를 대상으로 성별, 나이, 경험 등에 따른 멘탈력의 차이를 분석하였는데, 전체적으로 남자가 여자보다, 나이가 많고, 경험이 많을수록 멘탈력이 높은 것으로 나타났다.

Crust 등(2014)의 연구에서는 대학생 1학년 스포츠 선수를 대상으로 성적과 전진(progression)과의 관계를 조사하였는데, 연구결과에 따르면 멘탈력이 성적과 전진에 긍정적인 상관관계가 있었다. 특히 멘탈력의 하위 요소 중 삶의 통제와 대인관계 자신감이 성취를 예측하는 요인으로 나타났다.

Stamp 등(2014)은 대학생을 대상으로 멘탈력과 심리적 안녕감의 관계를 연구했는데, 멘탈력은 자기 수용력, 개인의 성장, 삶의 목적 등의 요소가 포함된 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 멘탈력은 스트레스와 관련이 있다고 알려져 있다. 실제로 Gerber 등(2013a)은 고등학생을 대상으로 멘탈력과 스트레스와 우울 증상 간의 관계를 연구하였다. 연구결과, 멘탈력이 스트레스와 우울 증상을 완화하는 것으로 나타났다.

뿐만 아니라 Gerber 등(2013b)은 청소년을 대상으로 멘탈력과 스트레스 회복력 간의 관계에 대해 연구하였는데, 멘탈력이 높은 청소년은 스트레스에 더 잘 적응하는 것으로 나타나, 멘탈력이 스트레스 회복력에 자원으로 작용한다는 것을 밝혔다.

한편 우리나라의 연구를 살펴보면, 성과와 스트레스의 측면에서 연구한 학자들이 있었다. 문창준(2011)은 Weiss 등(1982)의 연구결과를 인용하면서, 성과에 대한 스트레스의 영향은 긍정적이며 정량의 스트레스는 전혀 없는 상태보다 훌륭하게 수행할 수 있도록 한다고 하였다. 실제로 Weiss 등(1982)은 가벼운 스트레스는 전반적인 성과의 향상을 가져오며, 지나치게 많거나 적은 스트레스가 성과감소 결정 요인임을 밝히기도 하였다(문창준, 2011).

멘탈력과 비슷한 개념인 강인성에 대한 연구를 살펴보면, 김남선 등(2007)은 대학생의 성별, 학년, 종교, 거주형태, 학교생활 만족도 등에 따른 강인성의 차이를 분석하였다. 그러나 전체 강인성은 대학생의 성별, 학년, 종교, 거주형태, 학교생활 만족도에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다

대학생의 심리적 강인성에 관한 윤다인(2018)의 연구에서도 심리적 강인성은 성별과 학년에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다.

멘탈력의 하위 요소별로 선행연구를 살펴보면, 강혜자(2020)의 연구에서는 대학생을 대상으로 생활스트레스와 내외통제 및 주관적 안녕 간의 관계를 조사하였다. 연구결과에 따르면, 통제가 높을수록 스트레스 수준이 낮았고, 삶의 만족도는 높게 나타났다.

또한 정은희(2018)의 연구에서는 대학생을 대상으로 취업스트레스와 진로 준비행동의 관계에서 가정의 사회경제적 지위와 회복 탄력성의 조절 효과를 분석하였는데, 회복 탄력성의 하위 요소인 통제가 여학생보다 남학생이 높게 나타났고, 학년과 가정의 사회경제적 지위에 따라서는 차이가 나타나지 않았다.

김경희(2014)의 연구에서는 대학생의 대학생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용과 전념의 조절 효과를 분석하였다. 연구결과에 따르면, 대학생활 스

트레스와 전념 간의 관계에서 스트레스 수준이 높을수록 전념이 낮게 나타났고, 전념이 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높다는 결과가 나타났다.

최경애와 이성혜(2015)는 중학생을 대상으로 학습과제에 대한 인식, 도전감, 심층학습 및 내용이해 간의 관계에 대한 연구를 하였는데, 도전은 학습과제에 대한 인식과 심층학습과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났고, 중학생의 학업성취에 영향을 주는 것으로 나타났다.

이영휘(2006)는 대학생이 지각한 일상생활 스트레스와 자기효능, 강인성과 건강 행위와의 관계에 관해 연구했는데, 도전은 통제와 전념보다 스트레스와 낮은 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

이정화(2015)는 골프선수를 대상으로 스트레스와 자신감의 관계에서 심리적 강인성의 영향을 분석하였다. 연구결과에 따르면, 남자가 여자보다 도전이 높게 나타났고, 전념과 통제, 자신감은 성별에 따라 차이가 없는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 자신감에 부적 영향을 미치는 것으로 나타나, 자신감 향상을 위해 스트레스 대처능력 향상이 중요하다고 하였다.

또한 연명은(2015)의 연구에서는 중학생을 대상으로 부모의 양육 태도가 학업 자신감과 자기조절학습전략에 미치는 영향을 분석하였다. 연구결과에 따르면, 남자가 여자보다 자신감이 높게 나타났으며, 경제 수준이 높을수록, 성적이 높을수록 자신감이 높게 나타났다.

이상과 같이 멘탈력은 전체적으로 또한 각 하위 요소별로 대학생의 일반적 특성에 따라 달라지는데, 관련 개념에 대한 연구에서 시사하듯이 스트레스와 직·간접적인 관계가 있음을 볼 수 있다.

3) 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계

스트레스 대처방식과 멘탈력은 스트레스에 대한 반응적이고 성격적인 특성을 지닌다. 이러한 두 개념은 밀접한 관련이 있어서, 멘탈력의 중심 요소 가운데 하나가 스트레스 상황을 대처하는 능력이라고 주장하는 학자들도 있다(Strycharczyk & Clough, 2015).

실제로 Jones 등(2002)의 연구에서는 스트레스 대처가 멘탈력의 핵심 구성요소라고 제안하기도 하였으며, Crust(2008)의 연구에서는 멘탈력이 스트레스를 효과적으로 대처할 수 있는 특징을 가질 것이라고 하였다. 이러한 주장들에 따르면, 멘탈력과 스트레스 대처방식은 개념적으로 유사한 부분이 있지만, 멘탈력보다 포괄적 혹은 복합적 개념이라고 할 수 있다.

한편 멘탈력과 스트레스 대처방식이 스트레스 요인이나 수준에 따른 반응적, 성격적 특징임은 분명하나, 이 둘 간의 관계가 어떠한가에 관한 연구는 많이 이루어지지 않은 실정이다.

지금까지 이루어진 멘탈력과 스트레스 대처방식 간의 관계에 대한 소수의 연구는 멘탈력의 관점에서 스트레스 대처방식을 접근하였다. 다시 말해, 멘탈력이 높은 사람들이 어떠한 스트레스 대처방식을 보이는가와 같은 멘탈력의 이해와 설명의 한 요인으로 스트레스 대처방식에 관한 연구였다.

Nicholls 등(2008)은 스포츠 선수를 대상으로 멘탈력과 스트레스 대처방식 사이의 관계를 조사하였다. 이들의 연구결과에 따르면, 멘탈력이 높은 사람은 적극적 대처방식을 사용하고, 소극적 대처방식의 사용이 적은 것으로 나타났는데, 이들은 멘탈력 중재를 위해 스트레스 대처 훈련의 필요성을 강조하였다.

또한 Kaiseler와 Polman, Nicholls(2009)의 연구에서는 스포츠 선수를 대상으로 멘탈력과 스트레스 요인, 대처방식 등과의 관계를 조사했는데, 멘탈력은 스트레스 강도나 평가와 관련이 있었지만, 스트레스 요인과는 관련이 없는 것으로 나타났다. 또한 멘탈력 수준이 높은 사람들은 스트레스를 적극적으로 대처하는 것으로 나타나, 적극적 대처방식과 멘탈력 간에 높은 관련이 있는 것을 알 수 있었다.

이상과 같은 선행연구들의 연구결과들을 통해 스트레스 대처방식, 특히 적극적 대처방식과 멘탈력이 밀접한 관련이 있는 것을 알 수 있었다. 그러나 이 둘 간의 관계에 관해 많은 연구가 이루어지지 않았고, 스트레스 수준에 따라 대처방식과 멘탈력이 어떻게 차이가 있는지, 혹은 어떤 것이 먼저 일어나는가와 같은 연구가 이루어지지 않은 한계가 있었다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 대학생의 스트레스의 수준이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 영향과 함께 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계를 분석함으로써 대학생의 스트레스 관리 및 멘탈력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 그 목적이 있었다.

이러한 본 연구의 연구목적 달성을 위하여 본 연구는 제주특별자치도 내 대학생 40명의 대학생을 대상으로 2020년 3월 21일부터 23일까지 예비조사를 실시하였다. 분석된 조사결과를 기초로 설문지를 수정·보완하였고, 본 조사는 2020년 3월 30일부터 4월 20일까지 실시하였다.

설문은 온라인으로 무작위 조사하였는데, 연구 대상자에게 본 연구는 무기명으로 진행되며, 개인 신상은 철저한 관리 하에 진행됨을 설명하고 설문 조사에 참여하도록 하였다. 총 응답자는 457명으로 그 중, 적절하지 않은 대상자나 응답자 19명을 제외하고, 총 438부의 응답을 최종 분석 자료로 사용하였다.

2. 측정도구

1) 일반적 특성

본 연구는 선행연구를 토대로 스트레스, 스트레스 대처방식 및 멘탈력과 관련이 있을 것으로 생각되는 대학생의 일반적 특성을 성별, 학년, 성적, 가정 경제 수준 및 삶의 만족도로 구성하였다. 이 중 학년은 대학교에 재학 중인 학년을 기준으로 하였고, 4년을 초과할 경우 4학년으로 표시하도록 하였다. 성적은 4.5만점을 기준으로 하되, 아직 대학교 성적이 없는 신입생의 경우, 수능 등급을 기재하게 했다. 가정 경제 수준 및 삶의 만족도는 각 1문항이었고, 5점 척도로 응답을 구성하였다.

2) 스트레스 수준

대학생의 스트레스 수준은 객관적 수준과 주관적 수준으로 나누어 측정하였는데, 스트레스의 객관적 수준은 스트레스 요인별 개수로 측정하였다. 스트레스 요인은 전경구와 김교현(1991)의 설문과 전경구, 김교현, 이준석(2000)의 설문을 토대로 본 연구에 맞게 재구성하였다.

본 연구에서의 스트레스 요인은 가족 요인, 가치관 요인, 건강 요인, 경제적 요인, 대인관계 요인, 장래 요인, 취업 요인, 학업 요인, 자신의 외적 요인, 자신의 내적 요인, 자기관리 요인, 사회문제 요인, 기타 요인 총 13개의 요인으로 구성하였고, 이러한 스트레스 요인별로 스트레스를 느낀다는 응답을 합산하였다. 개수가 많을수록, 스트레스의 객관적 수준이 높은 것을 나타낸다.

스트레스의 주관적 수준은 BEPSI-K(Brief Encounter Psychosocial Instrument -Korean)를 사용하여 측정하였다. 이 설문지의 원본은 BEPSI로 1998년 Frank와 Zyznaski에 의해 개발되었는데, 기존의 스트레스를 측정하는 복잡한 설문 대신에 간단하게 사용할 수 있는 장점이 있다.

우리나라에서는 배종면 등(1992)이 BEPSI의 한국어판 BEPSI-K를 개발하였는데, 이를 수정·보완하여 한국어판 BEPSI-K의 타당성을 검증한 임지혁 등(1996)의 설문을 본 연구에 맞게 재구성하였다.

스트레스 수준은 5점 Likert 응답 척도를 가진 총 6개 문항으로 구성하였고, 평균점수 1.8 미만은 저 스트레스 군, 1.8-2.8 미만은 중등도 스트레스 군, 2.8 이상은 고 스트레스 군으로 구분할 수 있다. 문항 신뢰도 (Cronbach's α)는 .844였다.

3) 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식의 척도는 김정희(1987)가 번역한 Lazarus와 Folkman(1984)의 척도와 이를 수정·보완한 김동임(2017)의 척도를 토대로 본 연구에 맞게 수정하여 재구성하였다.

본 문항의 응답 범주는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 대처방식의 사용이 높다는 것을 의미한다. 스트레스 대처방식 설문 문항의 신뢰도(Cronbach’s α)의 구체적인 내용은 [표3]와 같다.

[표3] 스트레스 대처방식 문항 및 신뢰도 N=438

구분	문항 번호	문항 수	Cronbach’s α
적극적 대처방식	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.739
소극적 대처방식	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	7	.626

4) 멘탈력

멘탈력을 측정하기 위해 MTQ48의 축소 버전인 MTQ4Cs 척도를 사용하였다. MTQ4Cs은 Strycharczyk & Clough(2015)가 개발한 것으로, 총 24문항 4개의 하위 요소로 구성되어 있다. 각 각의 하위 요소는 도전(Challenge), 전념(Commitment), 통제(Control), 자신감(Confidence)이며 각 6문항씩 구성되었다.

본 문항의 응답 범주는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 되어있으며, 점수가 높을수록 멘탈력이 높은 것을 의미한다. 멘탈력 설문 문항의 신뢰도(Cronbach’s α)의 구체적인 내용은 [표4]과 같다.

[표4] 멘탈력 문항 및 신뢰도

N=438

구분	문항번호	문항 수	Cronbach's α
통제	3, 7, 11*, 15, 19, 23	6	.734
전념	2, 6, 10, 14, 18, 22	6	.754
도전	1, 5, 9, 13, 17, 21	6	.742
자신감	4, 8, 12, 16*, 20, 24	6	.728
멘탈력 전체		24	.903

* 역문항

3. 분석방법

본 연구는 IBM SPSS Statistics 24.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 자료를 분석하였다.

첫째, 조사대상자의 일반적 특성, 스트레스, 스트레스 대처방식, 멘탈력의 실태를 분석하기 위하여 빈도, 백분율, 평균, 표준편차 등의 기술통계를 실시하였다.

둘째, 조사대상자의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이와 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력 차이는 t-test, 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하여 분석하였으며, 하위집단 간의 차이는 Scheffé를 사용하여 사후검증을 분석하였다.

셋째, 각 독립변수들이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해 다중 회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 사용하여 분석하였다. 분석 전, Pearson의 적률상관관계분석과 분산팽창계수(VIF)를 통해 독립변수 간 다중공선성 문제를 확인하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 대학생의 일반적 특성

본 연구의 조사대상자인 대학생의 일반적 특성은 [표5]와 같다.

성별의 구성은 여자가 250명(57.1%), 남자가 188명(42.9%)으로 여학생의 비율이 다소 높았다.

나이는 만으로 18세 30명(6.8%), 19세 58명(13.2%), 20세 74명(16.9%), 21세 80명(18.3%), 22세 82명(18.7%), 23세 56명(12.8%), 24세 40명(9.1%), 25세 18명(4.1%)로 나타났으며 평균은 만 21.24세로 나타났다.

학년은 1학년 81명(18.5%), 2학년 94명(21.5%), 3학년 128명(29.2%), 4학년 135명(30.8%)으로 4학년 비율이 다소 높게 나타났다.

성적은 2.4미만(8~9등급) 21명(4.8%), 2.5~2.9(6~7등급) 68명(15.5%), 3.0~3.4(5등급) 116명(26.5%), 3.5~3.9(3~4등급) 155명(35.4%), 4.0~4.5(1~2등급) 78명(17.8%)으로 전체적으로 성적이 높게 나타났다.

가정 경제 수준은 상 97명(22.1%), 중 276명(63.0%), 하 65명(14.8%)으로 상대적으로 중 집단이 매우 높게 나타났다.

삶의 만족도는 매우 만족 45명(10.3%), 대체로 만족 241명(55%), 보통 125명(28.5%), 대체로 불만족 27명(6.2%), 매우 불만족 0명(0%)으로 나타나 전반적으로 삶에 대해 만족하는 경향이 높았다.

[표5] 조사대상자의 일반적 특성

N=438

변수	구분	N	백분율(%)
성별	남자	188	42.9
	여자	250	57.1
학년	1학년	81	18.5
	2학년	94	21.5
	3학년	128	29.2
	4학년	135	30.8
성적	2.4미만(8~9등급)	21	4.8
	2.5~2.9(6~7등급)	68	15.5
	3.0~3.4(5등급)	116	26.5
	3.5~3.9(3~4등급)	155	35.4
	4.0~4.5(1~2등급)	78	17.8
가정 경제 수준	상	97	22.1
	중	276	63.0
	하	65	14.8
삶의 만족도	매우 만족	45	10.3
	대체로 만족	241	55
	보통	125	28.5
	대체로 불만족	27	6.2
	매우 불만족	0	0
연속변수		평균	표준편차
나이(세)		21.24	1.85
성적*		3.45	1.09
가정 경제 수준*		3.09	.72
삶의 만족도*		3.69	.73

* 1~5점 Likert 척도

2. 대학생의 스트레스 수준, 스트레스 대처방식, 멘탈력의 일반적 실태

1) 대학생의 스트레스 수준의 일반적 실태

조사대상자인 대학생의 스트레스의 객관적 수준은 스트레스 요인에 따른 스트레스 유무에 의해 분석하였다. 스트레스의 객관적 수준을 분석하기에 앞서, 스트레스 요인별로 최근 3개월간 스트레스를 가장 많이 받은 1~3순위 순위를 기재한 응답을 분석한 결과는 [표6]과 같다.

최근 3개월 간 대학생이 가장 많이 받은 스트레스 1순위 요인은 대인관계 요인(15.1%)으로 나타났고, 그 다음으로 장래 요인(12.6%), 경제적 요인(11.9%), 취업 요인(11.4%) 등의 순으로 높게 나타났다. 2순위로는 장래 요인(18.2%)이 가장 높게 나타났고, 경제적 요인(11.0%), 취업 요인(10.7%), 학업 요인(10.0%) 등의 순으로 높게 나타났다. 3순위로는 자기관리 요인(12.6%)이 가장 높게 나타났고, 다음은 학업 요인(11.7%), 대인관계 요인(11.4%), 장래 요인(10.3%) 등의 순이었다. 전체적으로 가장 많이 느끼는 스트레스 요인은 장래 요인(13.7%)이고 대인관계 요인(11.9%), 학업 요인(10.6%), 경제적 요인(10.5%) 등의 순으로 나타났다.

이러한 결과는 조사대상자인 대학생이 진로와 학업 등의 미래와 관련하여 스트레스를 경험하고 있지만, 일상의 삶에서 마주치는 사람들 및 그들 간의 관계와 같은 현재의 문제에서도 스트레스를 많이 받고 있음을 보여주고 있다.

한편 대학생의 스트레스의 객관적 수준은 평균 9.62(SD=3.43)으로 나타났으며, 대학생이 인식한 스트레스의 주관적 수준을 파악하기 위해 6문항을 5점 만점 평균으로 환산하여 분석한 결과, 평균 2.14(SD=.70)로 중등도 스트레스 군(1.8-2.8 미만)인 것으로 나타났다.

이상과 같은 조사대상자인 대학생의 객관적, 주관적 스트레스 수준의 실태 결과를 정리해서 제시하면 [표7]과 같다.

[표6] 대학생의 스트레스 요인별 실태

N=438

변수	스트레스 유무			1순위		2순위		3순위		전체	
	구분	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
가족 요인	유	303	69.2	33	7.5	23	5.2	23	5.3	26.3	6
	무	135	30.8								
가치관 요인	유	305	69.6	9	2.1	11	2.5	19	4.3	13	2.9
	무	133	30.4								
건강 요인	유	301	68.7	23	5.2	21	4.8	21	4.8	21.6	4.9
	무	137	31.3								
경제적 요인	유	349	79.7	52	11.9	48	11	38	8.7	46	10.5
	무	89	20.3								
대인관계 요인	유	350	79.9	66	15.1	41	9.4	50	11.4	52.3	11.9
	무	88	20.1								
장래 요인	유	385	87.9	55	12.6	80	18.2	45	10.3	60	13.7
	무	53	12.1								
취업 요인	유	355	81.1	50	11.4	47	10.7	33	7.5	43.3	9.8
	무	83	18.9								
학업 요인	유	370	84.5	45	10.3	44	10	51	11.7	46.6	10.6
	무	68	15.5								
자신의 외적 요인	유	323	73.7	19	4.3	35	8	30	6.8	28	6.3
	무	115	26.3								
자신의 내적 요인	유	326	74.4	20	4.6	20	4.6	21	4.8	20.3	4.6
	무	112	25.6								
자기관리 요인	유	366	83.6	25	5.7	41	9.4	55	12.6	40.3	9.2
	무	72	16.4								
사회문제 요인	유	289	66.0	19	4.3	9	2.1	11	2.5	13	2.9
	무	149	34.0								
기타 요인	유	193	44.1	15	3.4	1	0.2	11	2.5	9	2
	무	245	55.9								
스트레스 없음				7	1.6	17	3.9	30	6.8	18	4.1
전체				438	100	438	100	438	100	438	100

[표7] 대학생의 스트레스 수준

N=438

구분	M	SD	최소값	최대값
객관적 수준	9.62	3.43	0.00	13.00
주관적 수준	2.14	.70	1.33	5.00

* 1~5점 Likert 척도

한편 조사대상자인 대학생의 스트레스 교육 및 프로그램 필요성에 대한 응답을 분석한 결과는 [표8]과 같다.

[표8] 대학생의 스트레스 교육 및 프로그램 필요성의 실태

N=438

구분	N	%	
스트레스 교육 및 프로그램 필요성	전혀 필요하지 않음	8	1.8
	별로 필요하지 않음	58	13.3
	보통	142	32.4
	필요함	183	41.8
	매우 필요함	47	10.7
평균	3.46(.91)		

* 1~5점 Likert 척도

[표8]에서 나타난 바와 같이 조사대상자인 대학생은 스트레스 교육 및 프로그램에 대해 매우 필요함(10.7%), 필요함(41.8%), 보통(32.4%), 별로 필요하지 않음(13.3%), 전혀 필요하지 않음(1.8%)으로 응답하였다. 이러한 결과에 따르면, 조사대상자인 대학생은 스트레스 교육 및 프로그램에 대해 필요성을 높게 인식하고 있는 것으로 나타났다.

결론적으로 말하자면, 조사대상자인 대학생은 다양한 요인에서 스트레스를 느끼고 있어 선행연구(강혜자, 2020; 김동임, 2017; 장연하, 2017; 이동엽, 2015; 김나영, 2011)와 일치하는 결과가 나타났다. 이는 무엇보다 현대사회를 살아가는 대학생에게 있어서 스트레스가 일반적인 일상이 되었음을 보여주는 것이다.

또한 조사대상자인 대학생이 스트레스 교육 및 프로그램이 필요하다는 응답이 높았던 것은, 학업 및 진로 뿐 아니라 대인관계 스트레스 요인에 대한 높은 응답에서 보듯이 대학생의 현재 일상생활과 미래의 준비를 아우르는 스트레스 관리의 필요성을 보여준다고 할 수 있다.

2) 대학생의 스트레스 대처방식의 일반적 실태

본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식을 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 구분하여 분석한 결과는 [표9]와 같다.

[표9] 대학생의 스트레스 대처방식 N=438

구분	M	SD	최소값	최대값
적극적 대처방식	3.35	.62	1.43	5.00
소극적 대처방식	3.18	.54	1.43	5.00

* 1~5점 Likert 척도

[표9]에서 제시한 바와 같이 대학생의 스트레스 대처방식은 3점 보통 수준으로 나타났다. 스트레스 대처방식을 구분해서 살펴보면, 적극적 대처방식은 3.35(SD=.62)로 나타났고 소극적 대처방식은 3.18(SD=.54)로 나타나 적극적 대처방식이 약간 더 높게 나타났다.

3) 대학생의 멘탈력의 일반적 실태

본 연구의 조사대상자인 대학생의 멘탈력을 분석한 결과는 [표10]과 같다.

[표10] 대학생의 멘탈력

N=438

구분		M	SD	최소값	최대값
멘탈력	통제	3.24	.65	1.33	5.00
	전념	3.36	.60	1.67	5.00
	도전	3.22	.64	1.33	5.00
	자신감	3.16	.67	1.17	5.00
	전체	3.24	.54	1.71	4.71

* 1~5점 Likert 척도

멘탈력의 전체 평균점수는 5점 만점을 기준으로 할 때 3.24(SD=.54)으로 중간 수준으로 나타났다. 멘탈력의 하위 요소 별로 평균 점수를 구체적으로 살펴보면, 통제 요소는 3.24(SD=.65), 전념 요소는 3.36(SD=.60), 도전 요소는 3.22(SD=.64), 자신감 요소는 3.16(SD=.67)으로 나타나 모두 중간 수준이었다. 점수를 기준으로 했을 때, 가장 높았던 멘탈력의 하위 요소는 전념 요소였으며 자신감 요소가 가장 낮은 수준이었다.

3. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 분석하기 위하여, t-test와 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였으며, 하위집단 간의 차이는 Scheffé의 사후검증으로 분석하였다. 분석결과는 [표11]과 같다.

우선 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 적극적 대처방식의 차이에 관한 분석결과를 살펴보면, 성적과 삶의 만족도에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 성적이 높은 집단이 낮은 집단보다, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다 적극적 스트레스 대처방식이 높게 나타났다. 그러나 성별, 학년, 가정 경제 수준, 스트레스 수준에 따라서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 소극적 대처방식의 차이에 대한 분석결과에 따르면, 가정 경제 수준, 삶의 만족도, 그리고 스트레스의 주관적 수준에 따라 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다 소극적 대처방식이 매우 높게 나타났다. 또한 스트레스의 주관적 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 소극적 대처방식이 높게 나타났다. 그러나 성별과 학년, 성적, 스트레스의 객관적 수준에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

이러한 분석결과는 성별에 따라 적극적, 소극적 대처방식에 차이가 나타나지 않았던 선행연구들(장연하, 2017; 이소진, 2012; 김남선 등, 2007)의 연구결과와 일치한다. 또한 스트레스 대처방식과 삶의 만족도 간의 정적인 상관관계가 높게 나타난, 서경현(2011)의 연구결과와 맥락이 같은 것으로 나타났다. 그러나 장연하(2017)의 연구결과와 달리, 성적에 따라 적극적 대처방식이, 가정 경제 수준에 따라 소극적 대처방식에 차이가 있는 것으로 나타났다.

이상과 같은 연구결과에서 보면, 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 적극적 및 소극적 대처방식 모두 대학생의 일반적 특성 중 삶의 만족도가 유의한 차이를 가져오는 중요한 변수였다고 말할 수 있다.

[표11]대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이

N=438

구분		적극적 대처방식		소극적 대처방식		
		M(SD)	S	M(SD)	S	
성별	남자(188)	3.37(.60)		3.21(.56)		
	여자(250)	3.33(.63)		3.16(.52)		
t		.543		1.022		
학년	1학년(81)	3.38(.66)		3.17(.56)		
	2학년(94)	3.26(.62)		3.09(.56)		
	3학년(128)	3.34(.63)		3.21(.55)		
	4학년(135)	3.40(.58)		3.23(.48)		
	F	.982		1.525		
성적	높음(233)	3.42(.62)		3.22(.53)		
	낮음(205)	3.26(.61)		3.14(.54)		
	t	2.728**		1.686		
가정 경제 수준	상(97)	3.44(.63)		3.24(.58)	a	
	중(276)	3.32(.62)		3.20(.48)	ab	
	하(65)	3.32(.57)		3.02(.66)	b	
	F	1.271		3.544*		
삶의 만족도	만족(286)	3.41(.61)		3.28(.51)		
	불만족(152)	3.24(.63)		3.01(.55)		
t		2.675**		5.110***		
스트레스 수준	객관적 수준	높음(265)	3.31(.60)		3.15(.53)	
		낮음(173)	3.40(.65)		3.24(.54)	
	t		-1.472		-1.707	
	주관적 수준	고(77)	3.27(.71)		3.04(.66)	a
		중(224)	3.34(.59)		3.19(.49)	ab
저(137)		3.41(.61)		3.25(.52)	b	
F		1.324		3.901*		

1) *P<.05, **P<.01, ***P<.001

2) S는 Scheffé의 다중범위검증이며, 다른 문자는 집단 간 유의한 차이가 있음.

4. 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 차이

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따라 멘탈력에 차이가 있는지를 분석하기 위하여, t-test와 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 실시하였으며, 하위집단 간의 차이는 Scheffé의 사후검증으로 분석하였다. 분석결과는 [표12]와 같다.

우선 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 전체 멘탈력의 차이 분석 결과를 살펴보면, 학년 이외에 모든 변수에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여학생보다 남학생인 경우, 그리고 성적이 높은 집단이 낮은 집단보다 전체 멘탈력이 높게 나타났다. 또한 가정 경제 수준과 삶의 만족도에 따라 전체 멘탈력은 유의하게 차이가 있어, 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다 전체 멘탈력이 높은 것으로 나타났다. 스트레스 수준의 경우, 스트레스의 객관적, 주관적 수준 모두 낮은 집단이 높은 집단보다 전체 멘탈력이 유의하게 높게 나타났다. 학년에 따라서는 전체 멘탈력이 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 1학년인 경우 다른 학년보다 전체 멘탈력이 높게 나타났다.

이러한 결과는 전체적으로 남자가 여자보다 멘탈력이 높게 나타난다는 Nicholls 등(2009)의 연구와 일치하는 것이다. 또한 가정에서 경제적으로 지지해주는 환경에서 자란 학생들이 그렇지 않은 환경에서 자란 학생들보다 멘탈력이 높게 나타나, 도전적이고 지지적인 환경이 멘탈력을 증가시킨다는 선행연구(Crust & Clough, 2011)의 주장과 맥을 같이 하는 것이다.

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준이 멘탈력의 각 하위 요소에 가져오는 차이를 분석한 결과를 살펴보면, 학년 이외의 모든 변수가 통계적으로 유의미한 차이를 가져오는 것으로 나타났으나, 하위 요소별로 각 각 다르게 나타났다.

우선 멘탈력의 통제 요소를 살펴보면, 전체 멘탈력과 동일하게 학년 이외의 모든 변수가 통계적으로 유의미한 차이를 가져오는 것으로 나타났는데, 특히 다른 멘탈력 요소에 비해 스트레스의 객관적 및 주관적 수준이 매우 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다. 즉 스트레스 수준이 낮은 경우에 통제 요소가 높게

나타났다. 이는 정은희(2018)의 연구에서 여학생보다 남학생인 경우에 통제 요소가 높게 나타나고, 학년에는 차이가 나타나지 않았다는 결과와 일치한다.

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 전념 요소의 차이에 대한 분석결과를 살펴보면, 성적, 가정 경제 수준, 삶의 만족도 그리고 스트레스 수준이 통계적으로 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다. 성적이 높은 집단이 낮은 집단보다, 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다, 스트레스 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 멘탈력의 전념 요소가 매우 높게 나타났다. 이는 스트레스 수준이 높을수록 전념 요소가 낮게 나타났던 김경희(2014)의 연구와 일치하였고, 이러한 전념 요소에서는 다른 멘탈력 요소보다 성적이 매우 유의미한 차이를 가져왔다.

대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 도전 요소의 차이에 대한 분석결과에서는 전체 멘탈력과 동일하게 학년 이외의 모든 변수가 통계적으로 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다. 즉 여학생보다 남학생인 경우, 성적이 높은 집단이 낮은 집단보다 도전 요소가 높게 나타났다. 또한 가정 경제 수준, 삶의 만족도 및 스트레스 수준에 따른 도전 요소의 차이를 살펴보면, 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다, 스트레스 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 도전 요소가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

이와 같은 결과에서 볼 때, 멘탈력의 도전 요소에서는 다른 멘탈력 요소보다 특히 가정 경제 수준이 매우 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다.

마지막으로 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 자신감 요소의 차이를 분석한 결과를 살펴보면, 성별, 가정 경제 수준, 삶의 만족도, 스트레스 수준이 통계적으로 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다. 성별과 가정 경제 수준의 경우 남학생이 여학생보다, 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 멘탈력의 자신감 요소가 높게 나타났다. 또한 삶의 만족도, 스트레스 수준의 경우, 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다, 스트레스 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 자신감 요소가 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 남자가 여자보다 자신감이 높고, 경제 수준이 높을수록 자신감이 높게 나타난다는 연명은(2015)의 연구결과와 일치하며, 자신감 요소에서는 다른 멘탈력 요소에 비

해 성별이 매우 유의미한 차이를 가져오는 변수로 나타났다.

이상과 같은 연구결과를 통해 결론적으로 말하자면, 멘탈력 및 멘탈력의 모든 하위 요소에 있어서, 조사대상자인 대학생의 가정 경제 수준, 삶의 만족도 그리고 스트레스의 객관적, 주관적 수준은 매우 유의미한 차이를 가져오는 변수였다. 가정 경제 수준과 삶의 만족도는 전체 멘탈력 및 멘탈력의 모든 하위 요소들과 정적인 관계로 나타나, 대학생의 가정 경제 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 삶의 만족도가 높은 집단이 낮은 집단보다 멘탈력이 유의하게 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스의 객관적, 주관적 수준은 전체 멘탈력 및 멘탈력의 모든 하위 요소들과 부적인 관계로 나타나, 대학생의 스트레스 수준이 낮은 집단이 높은 집단보다 멘탈력이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

[표12] 대학생의 일반적 특성과 스트레스 수준에 따른 멘탈력의 차이 N=438

구분 (N)		통제		전념		도전		자신감		멘탈력 전체		
		M(SD)	S	M(SD)	S	M(SD)	S	M(SD)	S	M(SD)	S	
성별	남자 (188)	3.36(.63)		3.40(.60)		3.34(.62)		3.30(.64)		3.35(.53)		
	여자 (250)	3.16(.65)		3.33(.60)		3.13(.63)		3.05(.67)		3.17(.54)		
	t	3.174**		1.185		3.462**		3.826***		3.494**		
학년	1학년 (81)	3.41(.73)		3.51(.66)		3.32(.69)		3.15(.71)		3.35(.60)		
	2학년 (94)	3.20(.62)		3.37(.59)		3.16(.63)		3.12(.66)		3.21(.53)		
	3학년 (128)	3.22(.64)		3.34(.61)		3.24(.63)		3.19(.70)		3.25(.55)		
	4학년 (135)	3.20(.61)		3.28(.55)		3.18(.61)		3.16(.63)		3.20(.49)		
	F	2.288		2.567		1.095		.211		1.337		
성적	높음 (233)	3.33(.64)		3.51(.58)		3.29(.64)		3.21(.66)		3.34(.52)		
	낮음 (205)	3.15(.65)		3.18(.58)		3.14(.62)		3.10(.68)		3.14(.54)		
	t	2.861**		5.939***		2.349*		1.831		3.757***		
가정 경제 수준	상(97)	3.43(.66)	a	3.52(.62)	a	3.46(.65)	a	3.37(.72)	a	3.44(.56)	a	
	중(276)	3.21(.63)	ab	3.30(.60)	b	3.13(.62)	b	3.12(.64)	b	3.19(.52)	b	
	하(65)	3.12(.67)	b	3.36(.57)	ab	3.25(.58)	ab	3.00(.64)	b	3.18(.51)	b	
	F	5.463**		4.991**		10.365***		6.905**		8.676***		
	삶의 만족도	만족 (286)	3.40(.60)		3.47(.59)		3.34(.61)		3.33(.63)		3.39(.50)	
	불만족 (152)	2.95(.63)		3.14(.57)		2.98(.61)		2.83(.62)		2.98(.50)		
	t	7.315***		5.641***		5.876***		7.920***		8.107***		
스트레스 수준	객 관 적 수 준	높음 (265)	3.10(.60)		3.25(.58)		3.11(.59)		3.01(.60)		3.12(.49)	
		낮음 (173)	3.46(.67)		3.52(.60)		3.39(.66)		3.39(.71)		3.44(.56)	
	t	-5.793***		-4.654***		-4.396***		-5.741***		-6.104***		
	주 관 적 수 준	고(77)	2.91(.67)	a	3.13(.65)	a	3.07(.64)	a	2.86(.73)	a	2.99(.56)	a
		중(224)	3.16(.59)	b	3.31(.55)	a	3.16(.59)	a	3.08(.59)	b	3.18(.48)	b
저(137)		3.56(.59)	c	3.57(.58)	b	3.40(.67)	b	3.46(.65)	c	3.50(.53)	c	
F	31.815***		15.870***		8.729***		24.879***		27.827***			

1) *P<.05, **P<.01, ***P<.001

2) S는 Scheffé의 다중범위검증이며, 다른 문자는 집단 간 유의한 차이가 있음.

5. 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력

조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시하였다.

분석에 앞서 독립변수들의 다중공선성 문제를 확인하기 위해, 피어슨의 적률상관관계와 분산팽창계수(VIF)를 분석하였다. 분산팽창계수(VIF)는 1.036~1.651로 1과 가까워 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 독립성을 나타내는 Durbin-Watson이 1.943~2.063로 2와 가깝게 나타나, 자기 상관이 없는 것으로 나타났다. 그 분석결과는 [표13]과 같다.

[표13]에 제시된 바와 같이 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 대학생의 일반적 특성 및 스트레스 수준으로 구성된 독립변수들에 의해 많은 영향을 받지 않는 것으로 나타났다.

적극적 대처방식은 성적에 의해 영향을 받았으며, 소극적 대처방식은 삶의 만족도에 의해 영향을 받았다. 즉 성적이 높을수록 대학생은 적극적 대처방식을 사용하였고, 삶의 만족도가 높을수록 소극적 대처방식을 사용하였다. 이러한 두 변수를 제외한 변수들은 스트레스 대처방식에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않았으며, 전체적인 설명력도 높지 않았다.

이상과 같은 연구결과는 본 연구의 조사대상자만의 특징적 결과인지 혹은 스트레스 대처방식에 미치는 다른 변수들, 예를 들어 심리적 특징이 더 영향력을 갖는지를 고려하는 것과 같은 앞으로의 연구를 위한 의미를 갖는다. 또한 스트레스의 대처방식에 있어서, 본 연구는 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 연속선상의 개념이 아닌 독립된 두 개의 방식으로 간주하였는데, 앞으로의 연구에서는 이러한 대처방식 자체의 개념에 대한 연구 설계가 고려될 필요가 있다.

[표13] 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력

N=438

독립변수		적극적 대처방식		소극적 대처방식	
		B	β	B	β
성별(여)					
남		.021	.017	.047	.043
학년 (1학년)					
2~4학년		-.045	-.028	.008	.006
성적		.058	.101*	.041	.084
가정 경제 수준 (중,하)					
상		.064	.043	-.012	-.009
삶의 만족도		.088	.104	.192	.262***
스트레스 수준	객관적 수준	-.008	-.043	.002	.011
	주관적 수준	-.004	-.004	-.010	-.013
상수		2.924		2.317	
Adj-R ²		.020		.068	
F		2.257*		5.558***	

1) *P<.05, **P<.01, ***P<.001

2) 성별, 학년, 가정 경제 수준은 더미변수이며, ()집단이 0, 기타집단은 1임.

6. 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력

본 연구의 조사대상자인 대학생의 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력을 알아보기 위해 다중 회귀분석을 실시하였다.

분석에 앞서 독립변수들의 다중공선성 문제를 확인하기 위해 피어슨의 적률상관관계와 분산팽창계수(VIF)를 분석하였다. 분산팽창계수(VIF)는 1.036~1.651로 1과 가까워 독립변수들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다. 또한 독립성을 나타내는 Durbin-Watson이 1.779~2.021로 2와 가깝게 나타나, 자기 상관이 없는 것으로 나타났다. 그 분석결과는 [표14]와 같다.

우선 전체 멘탈력에는 성별, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준이 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 학년, 가정 경제 수준, 스트레스의 주관적 수준은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 전체 멘탈력에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 삶의 만족도로 나타났으며, 그 다음으로는 성적, 스트레스의 객관적 수준, 성별 순으로 나타났다.

구체적으로 멘탈력의 하위 요소별로 살펴보면, 통제 요소에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 성별, 학년, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났으며, 가정 경제 수준과 스트레스의 주관적 수준은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 통제 요소에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 삶의 만족도로 나타났으며, 그 다음으로는 성적, 스트레스의 객관적 수준, 성별, 학년 순으로 나타났다. 독립변수들의 전체 모델에 대한 설명력은 26.7%였다.

멘탈력의 전념 요소에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 학년, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났으며, 성별과 가정 경제 수준, 스트레스의 주관적 수준은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 전념 요소에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 성적으로 나타났으며, 그 다음으로는 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준, 학년 순으로 나타났다. 전체 모델에 대한 독립변수들의 설명력은 22.7%로 나타났다. 특히 전념 요소에는 멘탈력의 다른 요소보다 성적이 매우 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

멘탈력의 하위영역 중 도전 요소에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 성별, 성적, 가정 경제 수준, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났으며, 학년과 스트레스의 주관적 수준은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 도전 요소에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 삶의 만족도로 나타났으며, 그 다음으로는 스트레스의 객관적 수준, 성적, 성별, 가정 경제 수준 순으로 나타났다. 독립변수들의 전체 모델에 대한 설명력은 18.1%였다.

마지막으로 멘탈력의 자신감 요소에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 변수는 성별, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났으며, 학년과 가정 경제 수준, 스트레스의 주관적 수준은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 자신감 요소에 가장 큰 영향을 미치는 변수는 삶의 만족도로 나타났으며, 그 다음으로는 스트레스의 객관적 수준, 성적, 성별 순으로 나타났다. 전체 모델에 대한 독립변수들의 설명력은 26.9%였다.

이상과 같은 연구결과에서 볼 때, 본 연구의 조사대상자인 대학생의 멘탈력 및 멘탈력의 하위 요소에 미치는 독립변수들의 영향력은 각 각 다르게 나타났다. 그러나 전체적으로 성적, 삶의 만족도 및 스트레스의 객관적 수준이 멘탈력에 영향을 미치는 중요한 변수로 나타났다.

많은 선행연구(Crust et al., 2014; Nicholls et al., 2009; Cotton, Dollard & Jonge, 2002)에서 남자가 여자에 비해 멘탈력이 높다는 결과가 제시되었는데, 본 연구의 결과에서는 특히 통제 요소와 자신감 요소에서 성별의 영향력이 통계적으로 유의미하였으며, 다른 하위 요소에서는 약한 영향력이나 영향력이 나타나지 않은 경우도 있었다. 따라서 멘탈력 향상을 위해 전체적인 멘탈력 점수보다는 대상자의 일반적 특성을 반영하여 멘탈력을 살펴보고, 하위 요소별 향상을 위한 교육 등을 제공하는 것이 효과적임을 알 수 있다. 또한 현재의 4C 멘탈력 요소가 아니라 8C 멘탈력 하위 요소를 중심으로 조사한다면, 더욱 세분화된 멘탈력 자료와 정보를 기초로 한 교육이 가능해질 것으로 기대된다.

[표14] 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수들의 영향력

N=438

독립변수	통제		전념		도전		자신감		멘탈력 전체		
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	
성별(여)											
남	.153	.116**	.049	.040	.148	.114*	.178	.130**	.132	.120**	
학년 (1학년)											
2~4학년	-.181	-.108*	-.184	-.118**	-.114	-.069	.052	.030	-.107	-.076	
성적	.102	.172***	.157	.285***	.073	.126**	.081	.131**	.103	.209***	
가정 경제 수준 (중,하)											
상	.070	.045	.090	.062	.167	.109*	.053	.033	.095	.073	
삶의 만족도	.262	.295***	.219	.265***	.251	.289***	.321	.350***	.263	.357***	
스트레스 수준	객관적 수준	-.027	-.143**	-.024	-.137**	-.031	-.169**	-.039	-.200***	-.031	-.193***
	주관적 수준	-.083	-.089	.014	.016	.094	.103	.003	.003	.007	.009
상수	2.433		2.322		2.135		1.940		2.208		
Adj-R ²	.267		.227		.181		.269		.316		
F	23.706***		19.293***		14.802***		23.926***		29.895***		

1) *P<.05, **P<.01, ***P<.001

2) 성별, 학년, 가정 경제 수준은 더미변수이며, ()집단이 0, 기타집단은 1임.

7. 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계

본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식과 멘탈력 간의 상관관계를 분석한 결과는 [표15]와 같다.

우선 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식과 멘탈력 간의 상관관계를 살펴보면, 대학생의 적극적 대처방식과 전체 멘탈력 및 멘탈력의 모든 하위 요소는 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 대학생이 적극적 대처방식을 사용할수록 전체 멘탈력이 높았으며, 하위 요소인 통제, 전념, 도전, 자신감 요소 모두 높은 것으로 나타났다.

한편 스트레스 대처방식 중 소극적 대처방식과 멘탈력 간의 상관관계를 살펴보면, 적극적 대처방식과 마찬가지로 소극적 대처방식은 전체 멘탈력 및 멘탈력의 모든 하위 요소와 정적인 상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 즉 대학생의 소극적 대처방식이 높을수록 전체 멘탈력도 높게 나타나며, 멘탈력의 하위 요소인 통제, 전념, 도전, 자신감 요소 모두 높게 나타났다.

이러한 연구결과를 볼 때, 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식 모두 멘탈력과 높은 상관관계가 있는 것을 알 수 있었다. 이는 Kaiseler와 Polman, Nicholls(2009)의 연구결과와 일치된 결과이지만, 본 연구에서는 그 차이가 크지 않았다.

이와 같은 본 연구의 결과는 한편으로는 스트레스 수준에 대한 스트레스 대처방식과 멘탈력이 반응적이고 성격적인 특성임을 잘 보여주는 것임과 동시에 둘 간의 높은 관련성을 입증한 것이다. 또한 어떠한 대처방식이든 대처방식을 사용하는 대학생은 멘탈력이 높을 수 있음을 보여준다. 그러나 이러한 결론을 내리기 앞서, 본 연구에서 스트레스 대처방식을 연속선상의 개념이 아니라 두 개의 구별된 개념으로 간주한 것, 그리고 스트레스 대처방식과 멘탈력 간의 관계에 대한 분석에서 어떤 변수가 더 선행적인가에 대한 분석에 초점을 두지 않았음을 고려할 필요가 있다.

[표15] 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계

N=438

	적극적 대처방식	소극적 대처방식	통제	전념	도전	자신감	전체 멘탈력
적극적 대처방식	1						
소극적 대처방식	.557***	1					
통제	.298***	.373***	1				
전념	.392***	.323***	.643***	1			
도전	.384***	.378***	.556***	.638***	1		
자신감	.358***	.342***	.610***	.582***	.675***	1	
전체 멘탈력	.423***	.420***	.833***	.841***	.849***	.855***	1

1) *** P<.001

V. 요약 및 결론

최근 우리나라 대학생은 불확실한 미래에 대한 불안감이 증가하고 있으며, 다양한 요인에서 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 불안감과 스트레스는 대학생의 사회·심리적 건강상태를 나타낼 뿐만 아니라, 개인 및 사회적 문제로 이어지기 때문에 중요하게 다뤄질 필요가 있다.

한편 스트레스는 개인이 어떻게 받아들이냐에 따라 달라지며, 성과향상과 같이 긍정적으로 작용하기도 한다. 이러한 측면에서 스트레스 자체보다는 스트레스 대처방식이 중요해지고 있으며, 최근에는 멘탈력의 개념이 주목받고 있다. 스트레스 대처방식과 멘탈력 이 두 개념은 스트레스 상황 속에서의 반응적, 성격적인 특성으로 관련성이 크다.

이상과 같은 배경에서 본 연구에서는 대학생의 스트레스 수준이 스트레스 대처방식과 멘탈력에 미치는 영향과 함께 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계를 분석하는데 그 목적을 두었다.

이러한 목적을 달성하기 위하여 제주특별자치도 내 대학생 40명의 대학생을 대상으로 2020년 3월 21일부터 23일까지 예비조사를 실시하였고, 설문지를 수정·보완하여 본 조사를 2020년 3월 30일부터 4월 20일까지 실시하였다.

설문은 온라인으로 무작위 조사하였는데, 총 응답자는 457명으로 그 중, 적절하지 않은 대상자나 응답자 19명을 제외하고, 총 438부의 응답을 최종 분석 자료로 사용하였다. 분석방법으로는 SPSS 24.0 프로그램을 사용하여 기술통계, t-test, 일원배치분산분석(One-Way ANOVA), 다중 회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시하였다.

본 연구의 주요 분석결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 스트레스의 일반적 실태를 살펴본 결과, 대학생은 다양한 요인에서 스트레스를 경험하고 있었다. 스트레스 요인은 장래 요인(13.7%), 대인관계

요인(11.9%), 학업 요인(10.6%), 경제적 요인(10.5%) 등의 순으로 높게 나타나 미래의 요인뿐 아니라, 현재의 일상생활에서도 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 객관적 수준과 주관적 수준으로 나누어 대학생의 스트레스 수준을 파악한 결과, 스트레스의 객관적 수준의 평균은 9.62로 나타났고 스트레스의 주관적 수준의 평균은 2.14로 중등도 스트레스 군(1.8-2.8미만) 점수로 나타나, 객관적 수준이 전반적으로 높게 나타났던 반면, 주관적 수준은 보통 수준으로 나타났다. 또한 스트레스 교육 및 프로그램의 필요성은 전반적으로 필요하다(52.5%)는 인식이 높게 나타났다.

한편 대학생의 스트레스 대처방식의 일반적 실태를 살펴본 결과, 대학생의 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식의 평균은 3.35로 나타났고, 소극적 대처방식의 평균은 3.18로 나타나 모두 중간 수준으로 나타났는데, 적극적 대처방식이 소극적 대처방식보다 약간 더 높게 나타났다.

또한 대학생의 멘탈력의 일반적 실태를 살펴본 결과, 전체 멘탈력의 평균은 3.24로 중간 수준으로 나타났다. 구체적으로 멘탈력 하위 요소별로 평균을 제시해보면, 통제 요소는 3.24, 전념 요소는 3.36, 도전 요소는 3.22, 자신감 요소는 3.16으로 모두 중간 수준으로 나타났다. 즉 가장 높았던 멘탈력의 하위 요소는 전념 요소였으며, 자신감 요소가 가장 낮게 나타났다.

둘째, 대학생의 스트레스 대처방식에 차이를 가져오는 독립변수들을 분석한 결과, 대학생의 적극적 대처방식은 성적이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록 높게 나타났던 반면, 소극적 대처방식은 가정 경제 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록, 스트레스의 주관적 수준이 낮을수록 높게 나타났다.

한편 대학생의 멘탈력에 차이를 가져오는 독립변수들을 분석한 결과, 멘탈력 전체는 남학생일 때, 성적이 높을수록, 가정 경제 수준이 높을수록, 삶의 만족도가 높을수록, 스트레스 수준이 낮을수록 높게 나타났다. 멘탈력의 하위 요소별로 살펴보면 차이를 가져오는 변수가 각 각 다르게 나타났지만, 멘탈력의 통제 요소는 스트레스 수준이, 멘탈력의 전념 요소는 성적이 보다 유의한 변수로 나타났다. 또한 멘탈력의 도전 요소는 가정 경제 수준이, 멘탈력의 자신감 요소는 성별이 보다 유의미한 차이를 가져오는 변수였다.

셋째, 대학생의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 독립변수들을 분석한 결과, 적극적 대처방식은 성적, 소극적 대처방식에는 삶의 만족도가 영향을 미치는 변수로 나타났다. 즉 성적이 높을수록 대학생은 적극적 대처방식을 사용하였고, 삶의 만족도가 높을수록 소극적 대처방식을 사용하였다.

한편 대학생의 전체 멘탈력에 영향을 미치는 독립변수는 성별, 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타났는데, 멘탈력의 하위 요소별로 영향을 미치는 변수는 각 각 다르게 나타났다. 그러나 멘탈력의 하위 요소 모두에 영향을 미치는 주요 변수는 성적, 삶의 만족도, 스트레스의 객관적 수준으로 나타나, 이러한 변수들이 멘탈력과 중요한 관계가 있음을 알 수 있다.

넷째, 대학생의 스트레스 대처방식과 멘탈력의 상관관계를 분석한 결과, 멘탈력과 스트레스 대처방식은 정적인 상관관계가 있었고, 특히 소극적 대처방식보다 적극적 대처방식이 더 높은 상관성을 보였지만, 그 차이는 크지 않았다. 이러한 연구결과를 토대로 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식 모두 멘탈력과 높은 상관관계가 있는 것으로 볼 수 있다.

이상과 같은 연구결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 본 연구의 조사대상자인 대학생이 느끼는 스트레스 수준이 중간 정도이고 대처방식을 사용하고는 있으나, 다양한 요인에서 스트레스를 경험하고 있었으며, 스트레스 관리에 대한 교육의 필요성이 높았다, 이를 토대로 개인별, 주제별 적절한 스트레스 관리를 위한 교육 및 프로그램이 제공될 필요가 있다.

둘째, 선행연구에서 제시되는 바와 같이 스트레스의 수준보다는 스트레스 대처방식이 결과와 성취에 더 중요할 수 있다. 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 성적, 가정 경제 수준, 삶의 만족도, 스트레스의 주관적 수준 등에서 차이를 보였지만, 전체적인 독립변수들이 갖는 영향력은 크지 않았고 설명력도 높지 않았다. 따라서 대학생의 적절한 대처방식을 돕기 위한 기초 자료를 위해, 본 연구의 결과는 본 연구의 조사대상자만의 특징적 결과인지 혹은 스트레스 대처방식에 미치는 다른 변수들, 예를 들어 심리적 특징과 같은 독립변수의

포함과 같은 앞으로의 연구를 위한 의미를 갖는다고 할 수 있다.

셋째, 본 연구의 조사대상자인 대학생의 멘탈력 및 멘탈력의 하위 요소에 미치는 독립변수들의 영향력은 각 각 다르게 나타났다. 따라서 멘탈력 향상을 위해, 전체적인 멘탈력 수준보다는 대상자의 일반적 특성을 반영하여 멘탈력을 살펴보고, 하위 요소별 향상을 위한 교육 등을 제공하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 또한 현재의 4C 멘탈력 요소가 아니라, 8가지 멘탈력 하위 요소를 중심으로 조사한다면, 더욱 세분화된 멘탈력 자료와 정보를 기초로 한 교육이 가능해질 것이다.

멘탈력은 개발이 가능한 개념으로, 미래의 성과 및 행복과 연결되어 있다. Crust와 Clough(2011)가 지적한 바와 같이 도전적이지만 지지적인 환경, 효과적인 사회 지원 메커니즘, 성찰 및 격려로 인한 경험적 학습을 통해 강화될 수 있다(Strycharczyk & Clough, 2015). 따라서 대학 생활 동안 멘탈력이 향상될 수 있는 지원적 교육 환경을 제공할 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 조사대상자인 대학생의 스트레스 대처방식은 적극적 대처방식과 소극적 대처방식 모두 멘탈력과 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 본 연구의 결과는 스트레스 수준에 대한 스트레스 대처방식과 멘탈력이 반응적이고 성격적인 특성임을 잘 보여주는 것과 동시에 둘 간의 높은 관련성을 입증한 것이다. 또한 어떠한 대처방식이든 대처방식을 사용하는 대학생은 멘탈력이 높을 수 있음을 보여준다.

본 연구의 제한점을 기초로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 제주도내 대학생을 대상으로 하였기 때문에 일반화하는 것에 어려움이 있다. 또한 가정 경제 수준이 중 집단에, 삶의 만족도가 만족 집단에 치중되어 있어 연구결과를 일반화하는 데에는 한계가 있었다. 따라서 앞으로의 연구에서는 조사대상자의 확대 및 세분화를 고려하여 연구를 진행하고 연구결과를 축적하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 대학생의 스트레스 대처방식을 적극적 및 소극적 대처방식의 독립된 두 개의 방식으로 구분하여 연속선상의 개념으로 다루지 않았다. 또한 스트레스 대처방식에 대한 대학생의 선호나 그에 따른 영향이나 평가가 연구의

초점이 아니었다. 대학생의 스트레스 관리를 돕기 위해, 앞으로의 연구에서는 스트레스에 대한 반응으로써 스트레스 대처방식을 보다 더 잘 이해하고, 대처방식에 따른 성과와 결과물의 영향 등을 포함한 앞으로의 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 대학생의 스트레스에 대한 반응으로써 스트레스 대처방식과 멘탈력을 인식하였고, 그 둘 간의 관계를 분석하였다. 따라서 그 인과적 관계 내지 성과향상에의 영향에 초점을 두지 않았다. 따라서 앞으로의 연구에서는 스트레스 대처방식과 멘탈력 간의 상호 관련성 및 인과적 관계, 더 나아가 멘탈력 하위 요소를 기초로 한 보다 심층적 분석이 이루어져야 할 것이다.

본 연구는 대학생의 스트레스에 따른 반응적이고 성격적인 특성으로 스트레스 대처방식 및 멘탈력을 접근하였고, 스트레스 대처방식과 멘탈력의 관계를 살펴본 것인데 의의가 있다. 특히 선행연구가 많지 않은 실정에서 대학생의 멘탈력의 중요성을 제기했다는 데 의미가 있었다.

이상과 같은 본 연구의 분석결과는 대학생의 스트레스 수준과 그에 대한 반응적이고 심리적인 특성을 이해하게 함으로써, 앞으로 대학생의 스트레스 관리와 멘탈력 향상을 위한 교육 및 연구를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강다연, 안도희 (2016). 중학생의 정신력 척도의 타당도 및 신뢰도 탐색. 교육문화연구, 22(5), 127-154.
- 강혜자 (2020). 대학생의 생활스트레스, 자기효능감, 내외통제 및 주관안녕 간의 관계. 한국디지털정책학회, 18(4), 461-467.
- 건강보험심사평가원 (2019). 2016년~2018년 20대 진료 현황.
- 국가건강정보포털. <http://health.cdc.go.kr/health>.
- 김경아 (2019). 일상적 스트레스가 정신건강문제와 정신적 웰빙에 미치는 영향: 심리적 강인성의 조절효과를 중심으로. 용문상당심리대학원대학교 박사학위논문.
- 김경희 (2014). 대학생활 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 수용과 전념행동의 조절효과 분석. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김기옥, 박선규 (2019). 직무스트레스와 직무소진이 조직성과에 미치는 영향. 기업경영리뷰, 10(2), 275-297.
- 김나라, 문창일 (2011). 정신적 강인함 척도의 신뢰도 타당도 연구. 운동학 학술지, 13(1), 43-53.
- 김나영(2011). 대학생 스트레스, 사회적 지지, 대학생활 만족도의 관계에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김남선, 이규은, 권미경, 김혜원 (2007). 대학생의 스트레스 대처방식과 강인성. 기본간호학회지, 14(2), 239-247.
- 김노은(2011). 대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계. 청소년복지연구, 13(4), 1-19.
- 김다혜, 백현희 (2015). 전라지역 작업치료(학)과 대학생의 생활스트레스가 대학생활 적응에 미치는 영향. 한국엔터테인먼트산업학회, 2015(5), 129-136.
- 김동임 (2017). 대학생의 생활스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 스트레스 대처, 마음챙김, 사회적지지의 매개효과. 원광대학교 대학원 박사학위논문.

- 김민아 (2015). 무용전공 대학생의 몰입경험이 자신감 및 학과적응에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영현 (2019). 당신의 멘탈력은?. 서울: 한국경제뉴스.
- 김용국, 주현 (2014). 대학생의 스트레스, 건강상태가 대학생활적응에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 56(1), 749-757.
- 김원배 (2002). 스포츠 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 21-41.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처 방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 문창준 (2011). 직장인의 직무스트레스와 가족스트레스가 조직성과에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박세란 (2020). 전념하는 삶 척도 타당화 연구. 사단법인 아시아문화학술원, 인문사회 21, 11(2), 225-240.
- 배종면, 정은경, 유태우, 허봉렬, 김철환 (1992). 외래용 스트레스량 측정도구 개발 연구. 대한가정의학회, 13(10) 809-820.
- 서경현(2011). 대학생의 스트레스, 문제중심 대처 및 상/하향비교 대처와 주관적 웰빙 간의 관계. 청소년학연구, 18(8), 217-236.
- 안중혁 (2014). 초등영재학생과 일반학생의 학업스트레스 및 스트레스 대처방식에 따른 학업소진과의 관계. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 양해균(2020). 예비장교의 셀프리더십과 자기효능감이 대학생활 적응과 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 대전대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 연명은 (2015). 중학생 자녀가 지각한 부모의 양육태도가 학업자신감과 자기조절학습전략에 미치는 영향. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 오영혜 (2014). 청소년이 지각하는 부모 양육태도, 심리적 강인성이 학습된 무기력에 미치는 영향: 스마트폰 중독의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 오인수, 손지향, 조유경 (2018). 근거이론적 접근을 통한 대학생들의 '대2병' 경험 분석 연구. 교육과학연구, 49(2), 27-58.
- 윤다인 (2018). 대학생이 지각한 자기분화와 대인관계유능성이 심리적강인성에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이동엽 (2015). 대학생들의 정신건강실태와 스트레스반응의 특성. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이보배 (2017). 대학생의 회복탄력성과 대인관계문제의 관계에서 실패공포의 매개효과. 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소진 (2012). 긍정적 착각과 방어기제가 대학생의 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영자 (1994). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영희 (2006). 대학생이 지각한 일상생활 스트레스, 자기효능, 강인성과 건강행위와의 관계. 성인간호학회지, 18(5), 699-707.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 29-57.
- 이정화 (2015). 골프선수의 스트레스와 자신감에 대한 심리적 강인성의 기여도. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주훈 (2011). 체육수업에서 도전의식 프로그램을 통한 정의적 영역 발달 사례 연구. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 이채현 (2020). 직무 스트레스가 직장인의 조직성과에 미치는 영향: 스트레스 관리의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이한성 (2017). 청소년 골프선수의 자기조절 및 주도적 관여, 정신력, 인지된 경기력의 관계. 세종대학교 대학원 박사학위논문.
- 임지혁, 배종면, 최순식, 김성원, 황환식, 허봉렬 (1996). 외래용 스트레스량 측정도구로서 한국어판 BEPSI 설문서(수정판)의 타당성. 대한가정의학회, 17(1), 42-49.
- 장근호 (2019). 우리나라 고용구조의 특징과 과제. 경제분석, 25(1), 66-122.
- 장연하 (2017). 대학생의 스트레스와 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 분노조절능력 및 정서인식명확성을 중심으로. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. 한국심리학회지. 10(1), 137-158.

- 전경구, 김교현 (1996). 스트레스와 대처에 통합적 모델의 탐색: 제어 이론적 조망. 한국심리학회지, 1(1), 34-65.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지, 5(2), 316-335.
- 정삼조 (2020). 격투기 선수들의 정신적 강인함(MTQ-24)이 수행전략(TOPS-2)과 경기력에 미치는 영향. 목포대학교 대학원 박사학위논문.
- 정유진 (2017). 남자 중학생의 내외통제소재에 따른 스트레스와 심리적 안녕감의 차이. 동아대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정은희 (2018). 대학생의 취업스트레스가 진로준비행동에 미치는 영향: 가정의 사회경제적 지위와 회복탄력성의 조절효과를 중심으로. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정주희 (2019). 대학생의 성인애착, 자기자비, 탈중심화, 반추, 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 구조적 관계분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 조은현 (2018). 학습자의 성격특성이 스트레스와 학업성취에 미치는 영향. 한밭대학교 대학원 박사학위논문.
- 최경애, 이성혜 (2015). 온라인 영재교육에서 중학생의 학습과제에 대한 인식, 도전감, 심층학습 및 내용이해 간의 관계. 한국교육공학회, 2015(2), 324-339.
- 취업포털 잡코리아(2019). 대학생 64.6% "취업진로에 불안·초조.. 대2병 앓아". <파이낸셜뉴스>, 2019.04.24.
- 표준국어대사전 (2017). www.korean.go.kr. 문화체육관광부 국립국어원.
- 함영애 (2018). 대학생의 시간압박감과 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 43(8), 667-672.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. Journal of Behavioral Medicine, 4(2), 139-157.

- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28, 85-97.
- Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an understanding of mental toughness in elite English cricketers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(3), 209-227.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* 32-45. London: Thomson.
- Cotton, S. J., Dollard, M. F., & Jonge, J. D. (2002). Stress and student job design: Satisfaction, well-being, and performance in university students. *International Journal of Stress Management*, 9(3), 147-162.
- Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716.
- Crust, L. (2008). A review and conceptual re-examination of mental toughness: Implications for future researchers. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 576-583.
- Crust, L., & Clough, P. L. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Crust, L., Earle, K., Perry, J., Earle, F., Clough, A., & Clough, P. J. (2014). Mental toughness in higher education: Relationships with achievement and progression in first-year university sports students. *Personality and Individual Differences*, 69, 87-91.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra

- Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Engin, D. M. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(9), 1161-1170.
- Gerber, M., Brand, S., Feldmeth, A. K., Lang, C., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013a). Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 808-814.
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough P. J., Perry, J. L., & Pühse, U. (2013b). Are Adolescents With High Mental Toughness Levels More Resilient Against Stress?. *Stress and Health*, 29(2), 164-171.
- Ghiyasvandian, S., & Gebra, A. A. (2014). Coping Work Strategies and Job Satisfaction Among Iranian Nurses. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(6), 1-8.
- Goldberg, A. S. (1998). *Sports slump busting: 10 steps to mental toughness and peak performance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26-44.
- Horsburgh, V. A., Schermer, J. A., Veselka, L., & Vernon, P. A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.

- Jones, J. G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205-218.
- Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Personality and Individual Differences*, 47(7), 728-733.
- Kobasa, S. C. (1979). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7(4), 413-423.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 839-850.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). 『스트레스와 평가 그리고 대처』, 김정희 역, 서울: 대광문화사.
- Lehrer, P. M., Woolfolk, R. L., & Sime, W. E. (2007). *Stress Management*. The New York: Guilford Press.
- Loehr, J. E. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MS, Greene Press.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Manning, P., & Ray, G. (1993). Shyness, self-confidence, and social interaction. *Social Psychology Quarterly*, 56(3), 178-192.
- Maslow, A. H. (1954). 오혜경 역, 『동기와 성격』, 21세기북스.
- Middleton, S. C., Marsh, H. W., Martin, A. J., Richards, G. E., & Perry, C. (2004). *Discovering Mental Toughness: A Qualitative Study of Mental Toughness in Elite Athletes [R]*. Self Research Centre, University of Western Sydney, Australia.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.

- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Mental toughness in sport: Achievement level, gender, age, experience, and sport type differences. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 73-75.
- Roesch, S. C., Duangado, K. M., Vaughn, A. A., Aldridge, A. A., & Villodas, F. (2010). Dispositional hope and the propensity to cope: A daily diary assessment of minority adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(2), 191-198.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and clinical psychology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Rucker, D. D., Tormala, Z. L., Petty, R. E., & Brinol, P. (2014). Consumer conviction and commitment: An appraisal-based framework for attitude certainty. *Journal of Consumer Psychology*, 24(1), 119-136.
- Rucker, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.
- SBS 스페셜-대2병, 학교를 묻다. (2017.4.2.). 466회.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation*. 137-146.
- St Clair-Thompson, H., Bugler, M., Robinson, J., Clough, P., McGeown, S. P., & Perry, J. (2015). Mental toughness in education: Exploring relationships with attainment, attendance, behaviour and peer relationships. *Educational Psychology*, 35(7), 886-907.
- Stamp, E., Crust, L., Swann, C., Perry, J., Clough P., & Marchant, D. (2014). Relationships between mental toughness and psychological wellbeing in undergraduate students. *Personality and Individual Differences*, 75, 170-174.
- Stock, R., Lynam, S., & Cachia M. (2018). Academic success: the role of mental toughness in predicting and creating success. *Higher Education Pedagogies*, 3(1), 429-433.

- Strycharczyk, D., & Clough, P. (2015). 안병욱, 이민경 역, 『멘탈력: 정신적 강인함에 대한 최초의 이론적 접근』, 한국코칭수퍼비전아카데미.
- Tenenbaum, G. (1984). A note on the measurement and relationships of physiological and psychological components of anxiety. *International Journal of Sport Psychology*, 15(2), 88-97.
- Youke, M. (2004). *Employability in higher education: what it is, what it is not*. England: Higher Education Academy.
- Zimmerman, B. J. (2000). Chapter 2 - Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. *Handbook of self-regulation*, 13-39.

<Abstract>

The Effect of Stress on Stress Coping Style
and Mental Toughness among University Students

Yun-Young Lee

Department of Human Ecology & Welfare,
GRADUATE SCHOOL of JEJU NATIONAL UNIVERSITY

Supervised by professor Hye-Yeon Kim

The purpose of this study was to analyze the effect of stress level on university students' stress coping style and mental toughness, as well as the relationship between stress coping style and mental toughness.

In order to achieve this purpose, a preliminary survey was conducted from March 21 to 23, 2020 for 40 university students in Jeju Island, and the questionnaire was amended and supplemented. The main survey was conducted from March 30 to April 20, 2020.

The survey was conducted online as a random survey, a total of 457 surveys were answered, and a total of 438 surveys were used as final analytical data, excluding 19 inappropriate topics or respondents. As an analysis method, descriptive statistics, t-test, One-Way ANOVA, and Multiple Regression Analysis were performed.

The main analysis results of this study are as follows.

First, as a result of examining the general conditions of stress, stress coping style, and mental toughness of university students, university students were experiencing stress from various factors. Stress factors appeared in the order of future factor(13.7%), interpersonal factor(11.9%), academic factor(10.6%), and economic factor(10.5%). Divided into the objective level and the subjective level, the stress level of university students was identified, and the objective level was higher overall, while the subjective level was moderate. Also, looking at the stress coping style, both the active coping style and the passive coping style of university students are moderate level, and the active coping style is slightly higher than the passive coping style. Mental toughness of university students was moderate, and each sub-factor was moderate. The highest sub-factor of the mental toughness was the commitment and the lowest sub-factor was confidence.

Second, as a result of analyzing independent variables that make a difference in the stress coping style of university students, the active coping was higher as their grade and their life satisfaction level were higher. Also, the passive coping style increases as the family's economic level and life satisfaction were higher, but the subjective stress level was lower. Additionally, as a result of analyzing the independent variables that make a difference in the mental toughness of university students, the overall mental toughness was higher for male students, for higher grades, for higher levels of family's economics, for higher life satisfaction, and for lower stress levels. Looking at each of the sub-factor of mental toughness, the variables that cause differences appeared differently, but the stress level was the more significant variable of the control factor of mental toughness, and grade was the more significant variable of the commitment factor of mental toughness. Also, family's economic level was the more significant variable of the challenge factor of mental toughness

and gender was the more significant variable of the confidence factor of mental toughness.

Third, as a result of analyzing the independent variables affecting the stress coping style of university students, the positive coping style was affected by grade and the satisfaction of life. On the other hand, the independent variables affecting the overall mental toughness of university students were found in objective levels of gender, grade, life satisfaction, and stress. The variables affecting each sub-factor of mental toughness were different. However, the main variables influencing all of the sub-factors of mental toughness were the objective level of grade and life satisfaction and stress, and it was found that these variables have a significant relationship with mental toughness.

Fourth, as a result of analyzing the correlation between stress coping style and mental toughness of university students, mental toughness and stress coping style had a positive correlation. In particular, the active coping style was higher than the passive coping style, but the difference wasn't big.

The analysis results of this study as described above can be used as basic data for education and research to improve stress management and mental toughness of university students by understanding the stress level and reactive and psychological characteristics of university students.

Keywords : university students, stress level, stress coping style, mental toughness

부 록

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 “대학생의 스트레스가 스트레스 대처방식 및 멘탈력에 미치는 영향”이라는 주제의 석사학위 논문을 위해 작성된 것입니다. 본 설문에 응답하신 내용은 무기명이며 개인신상정보를 알 수 없게 철저히 관리됩니다.

응답하신 모든 내용은 연구목적을 위한 소중한 자료가 되오니 한 문항도 빠짐없이 응답해주시면 감사하겠습니다.

2020년 3월

제주대학교 대학원 생활환경복지학과 석사과정

연구자 : 이윤영 (dbsdud3521@jejunu.ac.kr)

※ 다음은 귀하의 일반적 특성에 대한 문항입니다. 해당하는 곳에 V 표시를 하거나 빈칸에 적어주세요.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남자 ② 여자

2. 귀하의 나이는?

만 _____ 세

3. 귀하의 학년은?

_____ 학년

4. 귀하의 평균성적은? (4.5 기준, 신입생의 경우 수능 평균등급 기준)

- ① 2.4미만(8~9등급) ② 2.5~2.9(6~7등급) ③ 3.0~3.4(5등급)
④ 3.5~3.9(3~4등급) ⑤ 4.0~4.5(1~2등급)

5. 귀하의 가정 경제 수준은 어느 정도이신가요?

- ① 최하 ② 하 ③ 중 ④ 상 ⑤ 최상

6. 귀하의 전반적인 삶의 만족도는 어느 정도이신가요?

- ① 매우 불만족 ② 대체로 불만족 ③ 보통 ④ 대체로 만족 ⑤ 매우 만족

※ 다음은 귀하의 스트레스 수준에 관한 문항입니다. 각 문항을 읽고 자신을 잘 표현한 문항 중 하나에 V 표시 해주세요.

1. (지난 3개월 동안 생활에서) 자신의 감정 상태를 가장 잘 표현한 문항에 V 표시 해주세요.

번호	문항 내용 (지난 3개월 동안 생활에서 ...)	전혀 없다	간혹	종종 여러번	거의 언제나	언제나 항상
1	정신적으로나 육체적으로 감당하기 힘들다고 느낀 적이 있다.					
2	자신의 생활신념에 따라 살아가려고 애쓰다가 좌절을 느낀 적이 있다.					
3	한 인간으로서의 기본적인 욕구가 충족되지 않았다고 느낀 적이 있다.					
4	미래에 대해 불확실하게 느끼거나 불안한 적이 있다.					
5	할 일이 너무 많아 정말 중요한 일들을 잊은 적이 있다.					
6	전반적으로 스트레스를 느꼈다.					

2. (지난 3개월 동안 생활에서) 다음 각 요인에 대하여 스트레스를 받은 적이 있는지에 대한 여부를 V 표시 해주세요.

번호	스트레스 요인	있다	없다
1	가족 요인		
2	가치관 요인		
3	건강 요인		
4	경제적 요인		
5	대인관계 요인		

번호	스트레스 요인	있다	없다
6	장래 요인		
7	취업 요인		
8	학업 요인		
9	자신의 외적 요인		
10	자신의 내적 요인		
11	자기관리 요인		
12	사회문제 요인		
13	기타 요인 ()		

3. (지난 3개월 동안 생활에서) 귀하가 가장 스트레스를 많이 받은 1순위~3순위 요인은 무엇인가요?

1순위 _____ 2순위 _____ 3순위 _____

- ① 가족 요인 ② 가치관 요인 ③ 건강 요인 ④ 경제적 요인 ⑤ 대인관계 요인
 ⑥ 장래 요인 ⑦ 취업 요인 ⑧ 학업 요인 ⑨ 자신의 외적 요인
 ⑩ 자신의 내적 요인 ⑪ 자기관리 요인 ⑫ 사회문제 요인 ⑬ 기타 요인 ()

4. 스트레스를 합리적으로 대처하기 위하여 학교 내 전문적인 서비스나 교육의 필요성은 어느 정도라고 생각하시나요?

- ① 전혀 필요하지 않음 ② 별로 필요하지 않음 ③ 보통 ④ 필요 ⑤ 매우 필요

※ 다음은 스트레스 사건이나 상황을 다루는 스트레스 대처방식에 대한 문항입니다. 각 문항에서 자신에게 가장 가까운 항목 중 하나에 V 표시해주세요.

번호	문항 내용 (가장 스트레스 받은 원인에 대처하기 위하여 나는..)	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	문제의 해결책을 찾으려고 적극적으로 노력한다.					
2	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 자세히 분석하였다.					
3	앞으로 할 일에 관해 구체적인 계획을 세운다.					
4	규칙적으로 성실하게 해나가려고 애쓴다.					
5	그 일을 잘 알고 있는 사람에게 정보를 구한다.					
6	다른 사람의 도움을 받아들인다.					
7	전문적인 도움을 받는다.					
8	시간이 해결해주길 바라며 기다린다.					
9	보통 때보다 더 오래 잔다.					
10	그 일에 사로잡히지 않고 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.					
11	때로는 운이 나쁘다고 운으로 돌린다.					
12	내가 처한 지금의 상황보다 더 좋은 상황이 되었으면 좋겠다고 생각한다.					
13	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.					
14	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 스스로를 달랜다.					

※ 다음은 귀하의 멘탈력(Mental Toughness)에 관한 문항입니다. 각 문항을 읽고 자신을 잘 표현한 문항 중 하나에 V 표시 해주세요.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	예기치 못한 일이 발생해도 나는 그 상황에 빨리 대응하는 편이다.					
2	나는 내가 목표를 설정하고 달성해 나가는 것이 좋다.					
3	상당한 압박 상황에서도 나는 대체로 침착함을 유지한다.					
4	나는 대체로 내가 가진 능력에 대해 확신이 있다.					
5	나는 대체로 살면서 겪게 되는 어려움에 잘 적응할 수 있다.					
6	나는 대체로 압박 상황에서도 포기하지 않는다.					
7	나는 상황에 맞게 내 감정을 조절할 수 있다.					
8	나는 삶의 긍정적인 면을 보는 편이다.					
9	나는 실패를 마다하지 않는다. 거기서도 항상 배울 점이 있기 때문이다.					
10	나는 주어진 과제를 완수할 수 있다고 믿는 편이다.					
11	가끔은 내 감정을 억누를 수가 없다.					
12	일이 잘못되었을 때 나는 나 자신을 비난하지 않는 편이다.					
13	나는 대체로 도전을 즐긴다.					

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
14	나는 보통 100%를 다하려 한다.					
15	나는 내가 주도적으로 통제를 잘한다고 느낀다.					
16	나는 사람들이 모이는 곳에 가면 가끔 위축된다.					
17	나는 안전지대(관행, 습관)에서 벗어나는 것이 좋다.					
18	평소 나는 장시간동안 정신적 집중을 유지할 수 있다.					
19	나는 평소 할 일이 생기면 주저없이 하는 편이다.					
20	나는 주저없이 사람들에게 할 일을 지시한다.					
21	나는 목표달성을 위해서는 위험도 감수할 수 있다.					
22	나는 당장 어떤 상황에서라도 집중을 잘한다.					
23	나는 내 삶을 주도적으로 컨트롤(통제)하고 있다고 느낀다.					
24	다른 사람이 틀렸다고 느껴질 때, 나는 그들과 논쟁하는 것이 두렵지 않다.					

응답해주셔서 대단히 감사합니다.