

The Effect of Stress on Happiness of University Students: Mediating Effect of Resilience

대학생의 스트레스가 행복감에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과 검증

Tae Hyeong Kim¹

김태형

¹ Professor, Department of Social Welfare, Busan University of Foreign Studies, Korea,
sodoi2001@naver.com

Abstract: The Purpose of this study is to verify the mediating effect of resilience in the relationship between happiness and stress of university students. Therefore, it is intended to improve the mental health level and the quality of life of university students. To verify the research model, we conducted an online survey of university students in B, C regions from November 2020 to April 2021 and used data from 261 people. The main measurement variables are stress, happiness, and resilience, and descriptive statistics, correlation analysis, and regression analysis were conducted using SPSS 25.0. In addition, a three-step analysis of the mediating effect of resilience was conducted, and statistical significance was confirmed through Sobel-Test. As a result, first, it was analyzed that the stress of university students had negative(-) effect on resilience. Second, it was confirmed that stress had a negative(-) effect on happiness. Third, it was analyzed that resilience has a partial mediating effect on the relationship between stress and happiness. Therefore, this study intends to raise a plan to improves the level of happiness of university students and suggestions for follow-up research based on the this research results.

Keywords: Happiness, Stress, Resilience, University Students, Mediating Effect

요약: 본 연구의 목적은 대학생의 행복감과 스트레스와의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 데 있다. 이에 대학생의 정신건강 수준 향상과 삶의 질을 높이고자 한다. 연구모형 검증을 위해 2020년 11월부터 2021년 4월까지 B, C 지역 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 확보한 261명의 자료를 활용하였다. 주요 측정변수로는 스트레스, 행복감, 자아탄력성이며, SPSS 25.0을 활용하여 기술통계, 상관관계분석, 회귀분석이 이루어졌다. 또한 자아탄력성의 매개효과를 검증하기 위하여 매개효과 3단계 분석을 실시하였으며 추가로 Sobel 검증을 통해 통계적 유의미성을 확인하였다. 그 결과, 첫째, 대학생의 스트레스가 자아탄력성에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 둘째, 스트레스가 행복감에 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 셋째, 자아탄력성은 스트레스와 행복감과의 관계에서 부분매개효과를 가지는 것으로 분석되었다. 이에 본 연구는 연구 결과를 토대로 대학생의 행복감 수준을 향상시킬 수 있는 방안 및 후속 연구를 위한 제언을 제기하고자 한다.

Received: February 20, 2023; 1st Review Result: April 05, 2023; 2nd Review Result: May 02, 2023
Accepted: May 31, 2023

핵심어: 행복감, 스트레스, 자아탄력성, 대학생, 매개효과

1. 서론

개인의 주관적 행복감은 삶의 질을 구성하는 심리적 요인들의 합을 의미하며, 인간이 삶을 살면서 느끼는 전반적인 행복, 삶의 만족감을 의미한다. 긍정심리학에서의 행복감은 주로 다른 집단과의 비교를 통해 획득하는 상대적인 개념을 특징으로 하며 개인이 경험하는 긍정적, 부정적 감정과 삶의 만족감으로 구성되는 정서적 안녕감을 의미한다[1].

하지만 이러한 행복감은 전설 하였듯이 상대적인 개념으로 사람마다 각기 다른 시각에서 바라보기 때문에 절대적인 정의가 존재할 수 없어 개인의 행복은 개인의 가치관, 욕구, 문화적 맥락, 생애주기 등에 따라 이해되어야 한다[2]. 즉, 모든 인간의 삶의 시간과 공간에서 동일하게 행복의 개념을 적용하기보다는 개별화된 특성을 고려하여 그 의미를 살펴볼 필요가 있는 것이다[3]. 이에 본 연구는 본격적인 성인기로 전환되는 시기이자 진로 및 취업, 대인관계 및 사회생활 등 다양한 상황에서 복합적인 과업과 갈등을 경험하게 되는 대학생 시기에 초점을 두어 행복의 수준을 확인하고자 한다. 대학생 시기는 자아정체감을 형성하고 전공역량을 강화하는 인생에서 매우 중요한 시기라 할 수 있으나 성인으로 가는 과도기적 단계에서 오는 스트레스 등으로 인해 정신건강이 위협받는 상황에 놓이게 된다. 실제 연구를 통해서도 이를 확인할 수 있는데, 세계 7개국 대학생 1,375명을 대상으로 조사한 연구에 의하면 대한민국 대학생 삶의 만족도 점수가 5점 만점을 기준으로 3.18점을 기록하여 7개국 중 최하위로 보고되었으며[4], 대학생 행복감의 수준을 점수화하여 학점으로 변환하였을 때 2013년부터 2018년까지 지속적으로 D 학점에 머무르고 있음을 확인할 수 있다[5]. 이러한 연구를 통해 우리는 사회적 차원에서 현재 우리나라 대학생의 행복감 수준을 확인하는 작업이 필수적임을 알 수 있으며, 이를 통한 사회적 개입 방안을 모색하는 노력이 의미가 있다고 할 수 있다.

본 연구는 대학생의 행복감에 영향을 미치는 관련 요인을 검증하는 데 긍정심리학의 행복의 통합적 설명모델을 활용하고자 한다. 본 모델에 의하면 행복은 개인이 가진 성격적인 요인에 의해서 영향을 받을 뿐만 아니라 삶의 여건과 경험들에도 영향을 받기 때문에 포괄적으로 고려되어야 함을 강조한다[6]. 즉, 개인이 가지고 있는 내재적 자원 및 외재적 자원의 특성이 행복감과 같은 긍정적 정서에 영향을 미친다는 것이다[7]. 이를 근거로 본 연구는 행복감에 영향을 미치는 요인을 검증하는 데 개인의 외재적 특성으로 스트레스를, 내적 특성으로 자아탄력성을 설정하여 그 관계성을 검증하고자 한다. 더불어 본 연구가 진행된 시기는 코로나19가 정점이었으며 이로 인한 개인의 생활 및 활동에서 제약이 발생함이 보고되었기에 개인의 스트레스 수준의 확인과 관련된 변인과의 인과성 검증은 시의성 차원에서 의미를 가진다고 할 수 있다.

본 연구의 주요 변수 중 하나인 스트레스는 개인에 대한 주변의 요구에 대응하는 과정에서 발생하는 긴장감과 압박감을 의미하며, 이러한 스트레스는 개인이 가진 자원으로 환경으로부터 오는 압박을 극복할 수 없는 경우에 발생하며 궁극적으로 생활의 불만족과 불안감을 야기하게 된다[8]. 대학생은 이성의 문제, 진로 및 취업 관련 문제, 학업과 대학 생활 적응의 문제, 경제적 문제 등 다양한 영역에서 스트레스를 경험하게 된다[9]. 이러한 환경에 개인이 적절히 적응하지 못하게 되면 스트레스를 겪게 되고 이는

결과적으로 개인이 인지하는 행복감에 영향을 미치게 된다. 개인이 경험하는 스트레스와 행복감과의 관련성은 선행 연구들을 통해서도 확인할 수 있다. 먼저 보건계열 대학생 288명을 대상으로 스트레스와 행복감과의 관계를 본 연구에서는 스트레스가 낮을수록 행복감이 높아짐을 보고하고 있으며[10], 간호대학생 180명을 대상으로 지각된 스트레스, 자아존중감, 전공만족도, 행복감과의 관계를 살펴본 연구에서도 지각된 스트레스 지수가 낮을수록 행복감이 높아지는 것을 확인할 수 있다[11]. 이 밖에 기독교 신학대학 신입생 232명을 대상으로 지각된 스트레스, 신앙성숙도가 주관적 행복감에 미치는 영향을 검증한 결과 지각된 스트레스가 행복감에 영향을 미치는 것으로 확인되었고[12], 대학생 400명을 대상으로 스트레스와 행복감의 관계에서 가족건강성의 조절효과를 살펴본 연구에서도 스트레스가 행복감에 영향을 미치는 요인임을 확인할 수 있다[5].

더불어 대학생의 스트레스와 행복감과의 관계에서 자아탄력성 변수를 중심으로 매개효과가 유의미한지를 확인하고자 한다. 자아탄력성은 개인의 환경 적응에 긍정적인 결과를 이끌어내는 특징을 가진 심리적 자원으로 개인 주변의 변화에 적응하기 위한 과정에서 발현되는 다양한 노력의 총합을 자아탄력성이라고 할 수 있다[6]. 특히 이러한 자아탄력성은 청소년 탄력성 모델(ARM)에서 행복감, 삶의 만족감 등에 영향을 미치는 요인과 경로에 있어 사회적, 개인적, 가족요인 등과 함께 주요한 보호 요인으로서 설명되어지고 있다[13]. 실제 연구들에서도 변수 간의 관계성을 확인할 수 있는데, 간호대학생 131명을 대상으로 학업적 자기효능감, 자아탄력성, 전공만족과 주관적 행복감의 관계를 검증한 연구에서는 자아탄력성이 주관적 행복감에 유의미한 정(+)적인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있으며[14], 간호대학생 257명의 연구에서도 행복감에 영향을 미치는 요인으로 자아탄력성을 설명하고 있다[15]. 이 외에도 대학생을 대상으로 한 연구들에서 자아탄력성이 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다[16][17]. 이러한 이론적 근거 등을 통해 행복감에 영향을 미치는 요인들의 경로와 변수를 검증하는 데 자아탄력성 개념을 매개변수로 설정하고자 한다.

스트레스와 자아탄력성과의 관계에 대한 선행연구들도 살펴볼 수 있다. 먼저 인문사회계열 전문대학생 330명을 대상으로 자기효능감, 대인관계능력, 스트레스와 회복탄력성의 관계를 검증한 연구에서는 스트레스 수준이 높을수록 탄력성 수준이 낮아짐을 확인할 수 있으며[18], 코로나19 상황에서 스트레스와 대학 생활 적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 살펴본 연구에서도 스트레스는 자아탄력성에 부(-)적인 영향력이 있음을 보고하고 있다[19]. 이 외에도 대한민국 7개 시·도에 소재한 대학 재학생 510명을 대상으로 생활스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증한 연구에서도 유의미한 것으로 설명하고 있다[20].

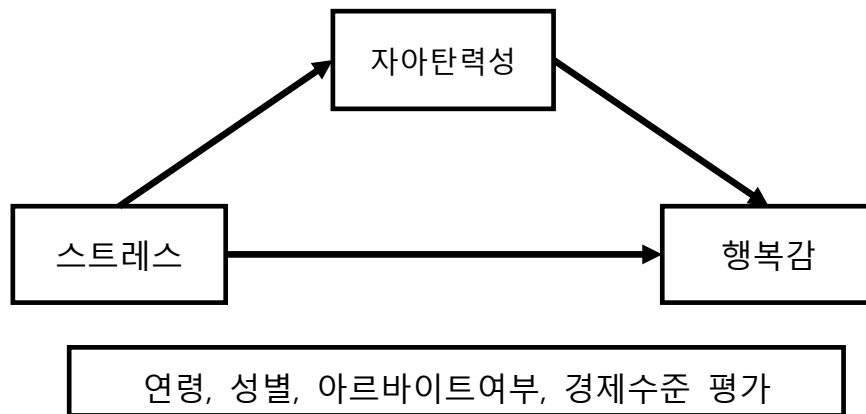
한편, 본 연구에서 매개변수로 활용되는 자아탄력성 개념은 관련 연구를 통해 활용의 근거를 확인해 볼 수 있다. 스트레스와 대학 생활 적응을 살펴보는 연구[19], 생활스트레스와 대학 생활 적응의 관계를 확인하는 연구[20], 대학생의 완벽주의 성향과 주관적 안녕감과의 관계를 분석하는 연구[21] 등의 선행연구들에서 자아탄력성의 개념을 매개변수로 설정하고 있다. 이에 본 연구에서는 청소년 탄력성 모델(ARM)과 선행연구를 기반으로 대학생의 스트레스와 행복감의 관계를 확인하는 데 있어 자아탄력성을 매개변수로 활용하고자 한다.

위의 이론적 근거들을 토대로 본 연구의 목적을 정리해 보면, 대학생의 스트레스 수준이 행복감에 의미 있는 영향을 미치는지를 확인하고자 하며, 스트레스와 행복감 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는 것이 연구의 목적이라 하겠다. 더불어

이러한 연구결과를 통해 대학생의 행복감 수준을 향상시킬 수 있는 실천적, 정책적 노력의 근거를 마련하고자 한다. 이러한 본 연구의 결과는 생애주기 중 가장 급격한 변화를 겪어야 하는 대학생 시기의 집단에 대한 정신건강 수준을 시의성 있게 확인하고 있다는 점과 정신건강 수준 향상 개입의 초점으로 자아탄력성의 개념을 제시하고자 한다는 점에서 의미가 있다고 하겠다. 본 연구의 연구 문제는 다음과 같이 정리하고자 한다. 첫째, 대학생의 스트레스는 행복감에 부(-)적인 영향을 미치는가. 둘째, 스트레스는 자아탄력성에 부(-)적인 영향을 미치는가. 셋째, 스트레스와 행복감 간의 관계에서 자아탄력성이 매개효과를 가지는가.

2. 연구방법

본 연구는 대학생의 스트레스와 행복감 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하고자 한다. 이에 [그림 1]의 연구모형을 통해 통계적 분석을 실시하여 그 결과를 확인하고자 한다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

2.1 연구대상

본 연구는 2020년 11월부터 2021년 4월 까지 C, B 지역 대학생 265명을 대상으로 조사한 자료를 활용하였다. 본 설문조사는 조사는조사원의 사전교육을 통해 연구윤리 침해 요소를 최소화하고자 하였으며, 총 265부가 수거되었다. 수거된 자료 중 분석에 부적합한 자료를 제외한 후 총 261부의 설문지를 분석에 사용하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 행복감

본 연구에서는 행복감 개념을 종속변수로 설정하였다. 행복감 수준을 측정하기 위해 Hills와 Argyle이 개발한 옥스퍼드 행복 측정 척도(OHQ: The Oxford Happiness Questionnaire)를 사용하였다. 본 척도는 4점 리커트척도로 총 29문항으로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 행복감 수준이 높은 것으로 해석한다. Hills와 Argyle의 연구에서

신뢰도는 Cronbach's .92였으며[22], 본 연구에서는 Cronbach's .957로 확인되었다.

2.2.2 스트레스

본 연구에서는 스트레스 개념을 독립변수로 설정하였다. 스트레스는 지각된 스트레스 척도(PSS: Perceived Stress Scale)를 사용하여 측정하였다[23]. 척도의 문항은 총 10문항으로 구성되어 있으며 5점 리커트 척도로 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높은 것으로 해석한다. 최소 0점에서 40점까지의 점수 범위로 측정이 되며 일부 문항은 역채점하여 분석하였다. 해당 척도를 활용한 선행연구에서의 신뢰도는 Cronbach's .725 이었으며[24], 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's .814로 확인되었다.

2.2.3 자아탄력성

본 연구에서는 자아탄력성 변수를 활용하여 매개효과를 검증하고자 한다. 자아탄력성 개념은 Block과 Kremen(1996)이 개발한 척도를 유성경·심혜원(2002)이 번안하고 보완한 문항을 사용하였다[25]. 총 4점 리커트척도 14문항으로 대인관계, 활력성, 감정통제, 호기심, 낙관성 등의 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아탄력성 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach's .771로 확인되었다.

2.2.4 통제 변수

본 연구에서의 통제변수는 선행연구를 토대로 성별, 연령, 경제수준 인지, 아르바이트 여부를 설정하여 분석하였으며, 범주형 변수는 더미변수로 전환하여 분석에 활용하였다.

2.3 분석방법

대학생의 스트레스와 행복감 간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는데 있어 다양한 통계적 방법을 활용하였다. 통계분석을 위해 SPSS 25.0 프로그램 활용하였으며, 인구 사회학적 특성과 주요변수의 수준을 파악하기 위해 빈도 및 기술통계분석, 변수 간 관계성을 위해 상관관계분석, 연구모형의 검증을 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

본 연구모형 검증을 위해서는 3단계 매개분석 방법을 사용하였다[26]. 과정은 Baron & Kenny(1996)가 고안한 방법으로 1단계에서 독립변수와 매개변수와의 관계, 2단계에서 독립변수와 종속변수와의 관계가 유의미한지 확인한다. 마지막 3단계에서 독립변수와 종속변수를 투입하여 종속변수에 대한 영향력을 확인하며, 독립변수의 직접효과가 유의하면 부분매개효과, 유의하지 않으면 완전매개효과가 있는 것으로 해석한다. 3단계의 검증 과정의 보완을 위해 Sobel 검증을 추가로 실시하여 매개효과의 통계적 유의미성을 한 번 더 확인하고자 한다.

3. 연구결과

3.1 인구사회학적 특성 및 주요변수 기술통계분석

본 연구대상의 인구사회학적 특성은 남성 85명(32.65), 여성 176명(67.4%)이었으며 연령은 평균 약 22세로 확인되었다. 또한 경제적 수준은 96.2%가 중간 수준으로 응답하였으며, 172명(65.9%)이 아르바이트 활동을 하는 것으로 나타났다. 자세한 결과는

아래 [표 1]에 정리하고자 한다. 주요 변수의 기술통계 분석 결과, 스트레스 수준은 평균 2.82(최대 5점), 자아탄력성 2.70(최대 4점), 행복감 2.66(최대 4점)으로 자아탄력성과 행복감은 중간값 보다 다소 높은 수준이었으며, 스트레스는 중간값 보다 낮은 수준으로 분석되었다. 자세한 결과는 [표 2]에 제시하고자 한다.

[표 1] 인구사회학적 특성

[Table 1] Analysis of Demographic Characteristics

변수	구분	빈도	퍼센트
성별	남	85	32.6
	여	176	67.4
나이(만)		M=22.02, SD=2.084	
경제적 수준 인지	상	1	.4
	중상	37	14.2
	중	155	59.4
	중하	59	22.6
	하	9	3.4
아르바이트 여부	예	89	34.1
	아니오	172	65.9

[표 2] 주요변수의 기술통계분석

[Table 2] Descriptive Statistical Analysis of Measurement Variables

변인	평균	표준편차	최소	최대
스트레스	2.82	.560	1.44	4.56
자아탄력성	2.70	.382	1.71	3.93
행복감	2.66	.585	1.07	4.03

3.2 측정변수 상관관계분석

본 연구의 연구모형 분석에 사용된 주요 변수들간의 상관관계를 분석하였다. 분석결과, 스트레스와 자아탄력성, 행복감은 부(-)적인 유의미한 관계로 확인되었으며, 자아탄력성과 행복감은 정(+)적인 유의미한 관계로 분석되었다. 자세한 결과는 아래 [표 3]에 제시하고자 한다.

[표 3] 측정변수 상관관계분석

[Table 3] Correlation Analysis of Measurement Variables

변수	스트레스	자아탄력성	행복감
성별	1		
연령	-.305**	1	
건강행동	-.548**	.647**	1

3.3 연구모형 검증

연구모형 검증을 위한 다중회귀분석을 실시하기 전 변수 간의 다중공선성에 문제가 없는지를 살펴보기 위해 분산팽창계수(VIF: Variable Inflation Factor) 값을 확인하였다. 확인 결과 모든 값이 1에서 2사의 값으로 통계적 기준인 10을 넘지 않아 다중공선성에 문제가 없는 것으로 확인되었다.

대학생의 행복감에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위해 통제변수로 성별, 연령, 경제적수준 인지, 아르바이트 여부를 투입하였고, 독립변수로 스트레스, 매개변수로 자아탄력성을 투입하여 분석하였다. 첫 번째 단계로 독립변수로 스트레스를, 종속변수로 자아탄력성을 투입하여 분석하였다. 그 결과, 독립변수와 통제변수가 종속변수인 자아탄력성의 변량을 12.1% 정도 설명해 주는 것으로 확인되었고 스트레스($\beta = -.277, p < .001$)가 자아탄력성에 통계적으로 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 즉, 스트레스 수준이 높아질수록 자아탄력성 수준은 낮아짐을 의미하는 것이다. 두 번째 단계로, 스트레스를 독립변수로, 행복감을 종속변수로 투입하여 분석하였다. 분석 결과, 독립변수와 통제변수가 행복감의 변량을 32.3% 정도 설명해 주는 것으로 분석되었으며, 스트레스($\beta = -.514, p < .001$)가 행복감에 통계적으로 유의미한 부(-)적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 스트레스 수준이 높아질수록 행복감 수준은 감소하는 것이다. 마지막 3단계에서는 스트레스와 자아탄력성을 독립변수로, 행복감을 종속변수로 투입하여 분석을 실시하였다. 그 결과, 투입 변수들이 행복감의 변량을 56.1% 정도 설명해주는 것으로 나타났으며, 독립변수인 스트레스($\beta = -.370, p < .001$), 매개변수인 자아탄력성($\beta = .520, p < .001$) 모두 행복감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스 수준이 높아질수록 행복감은 낮아지며, 자아탄력성 수준이 높아지면 행복감 수준은 증가함을 의미하는 것이다.

3단계의 매개효과 분석 결과, 매개변수인 자아탄력성은 스트레스와 행복감과의 에서 부분매개효과를 가지는 것으로 분석되었다. 분석 결과는 아래 [표 4]에 제시하고자 한다.

[표 4] 스트레스와 행복감간의 관계에서 자아탄력성의 매개효과

[Table 4] Mediating Effect of Resilience in the Relationship between Stress and Happiness

	독립변수	종속변수	β	t	R2	공차한계	VIF	F
1단계	스트레스	자아탄력성	-.277	-4.512***	.121	.914	1.094	7.051***
2단계	스트레스	행복감	-.514	-9.544***	.323	.914	1.094	24.362***
3단계	스트레스	행복감	-.370	-8.192***	.561	.846	1.182	54.133***
	자아탄력성		.520	11.734***				

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

3.4 매개효과 유의성 검증

대학생의 스트레스와 행복감간의 관계에서 행복감의 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위해 Sobel 검증을 추가로 실시하였다. 분석결과, 스트레스와 행복감과의 관계에서 자아탄력성의 Z값이 4.201로 확인되어 p<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 확인되었다. 구체적인 값은 아래 [표 5]에 제시하고자 한다.

[표 5] Sobel 검증 결과

[Table 5] Sobel Test Result

경로	Z	P
스트레스 -> 자아탄력성 -> 행복감	4.201	<.001

4. 논의 및 결론

본 연구는 대학생을 대상으로 스트레스가 행복감에 영향을 미치는지를 확인하는 데 있으며, 위 경로에서 자아탄력성의 매개효과를 검증하는데 목적이 있다. 이에 분석 결과를 중심으로 논의를 정리하고자 한다. 연구모형 검증 결과, 첫째, 대학생의 스트레스는 자아탄력성에 통계적으로 유의미한 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 즉, 대학생이 인지하는 스트레스 수준이 높을수록 자아탄력성의 수준이 낮아지는 것을 의미하며, 이는 스트레스가 개인의 심리적 자원인 자아탄력성에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 보고한 선행 연구들[18-20]과 일치하는 결과라 할 수 있다. 결과적으로 대학 생활에서 과도한 스트레스 조건에 놓이게 되면 이러한 부정적인 상황이 적응력을 약화시킴을 시사한다. 따라서 대학생활에 적응하지 못하는 학생들의 상담을 위해 학생상담센터 및 진로지원부서 등의 학생 지원 자원을 활용하여 기본적인 스트레스 수준에 대한 탐색이 필수적으로 이루어져야 하며, 또래 멘토링 프로그램의 시행을 통해 대학생의 정신건강 수준 향상의 노력이 이루어져야 할 것이다. 또한 이러한 노력들이 실제 대상 집단의 긍정적인 영향을 미치는지 그 영향에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다. 둘째, 대학생의 스트레스는 행복감에 통계적으로 유의미한 부(-)적인 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 이는 대학생의 스트레스 수준이 증가할수록 행복감의 수준은 낮아짐을 의미하는 것이며, 스트레스와 행복감의 관계에 대한 선행연구들[10-12]의 결과와 맥을 같이 하였다. 이에 대학생이 진로설정 및 취업 등 스트레스 상황에 압도당하지 않고 긍정적으로 변환시킬 수 있는 프로그램과 자신의 현재 스트레스 수준을 확인할 수 있도록 온라인 기반의 자가 검증 기회를 제공하는 것이 실시되어야 할 것이다. 더불어 검사 결과 고위험 집단을 선별하여 우울 감소 및 적응력 향상을 위한 대학 학생상담소 차원의 지원이 이루어져야 할 것이다. 셋째, 대학생의 스트레스와 행복감과의 관계에서 자아탄력성은 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스는 직접적으로 행복감 수준을 낮추기도 하지만 더불어 자아탄력성의 수준을 낮추고 결과적으로 행복감의 수준도 낮추는 것이라 하겠다. 이러한 자아탄력성의 매개효과는 관련 연구들의 결과와 일치하는 것이며[19-21], 자아탄력성과 같은 개인이 환경에 적응하고 대처할 수 있는 심리적 자원의 확보와 회복이 대학생들의 행복감을 높일 수 있음을 예측해 볼 수 있다고 할 수 있다.

본 연구는 스트레스와 자아탄력성의 개념을 중심으로 대학생의 행복감 증진에 영향을 줄 수 있는 요인을 확인하고 행복감 증진을 위한 근거를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 하지만 이러한 연구 의의에도 불구하고 다음과 같은 한계를 가지고 있다. 첫째, 본 연구는 B, C 지역에 국한되어 조사가 이루어졌기 때문에 연구 결과를 대한민국 거주 대학생 전체 집단에 일반화하기에는 표본의 한계를 가지고 있다. 이에 후속 연구에서는 연구 대상자의 표집 범위를 확대하여 일반화의 한계를 극복해야 할 것이다. 둘째,

스트레스의 측정이 더욱 세분화하여 이루어져야 한다. 학업, 진로, 대인관계, 가족, 경제적 상황 등 스트레스의 수준을 다양한 상황 요인별로 세분화하여 측정하여 연구를 진행할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 측정하고 있는 스트레스, 자아탄력성, 행복감 변수는 개인의 감정이라는 특성으로 인해 자기 보고를 하는 그 당시의 사건 등으로부터 영향을 받아 일시적으로 낮거나 높아지는 오류가 발생할 수 있다. 이에 해당 개념들을 일회성 측정이 아닌 반복측정을 통해 그 변화양상을 확인하고 다른 변인들과의 관련성을 연구할 필요가 있다. 또한 해당 설문이 이루어진 시기가 코로나19 절정의 시기로 개인의 심리적·정서적 상태 보고에 다소 부정적인 성향이 개입되어 영향을 주었음을 배제할 수 없다.

5. 감사의 글

본 논문은 2023년도 부산외국어대학교 학술연구조성비에 의해 연구되었음.

References

- [1] A. L. Duckworth, P. D. Quinn, M. E. Seligman, Positive predictors of teacher effectiveness, *The Journal of Positive Psychology*, (2009), Vol.4, No.6, pp.540-557.
DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760903157232>
- [2] J. R. Jun, K. Choi, A study on the Happiness Experience of Male College Students Using Photo Voice Methodology, *Culture and Convergence*, (2021), Vol.43, No.9, pp.977-1002.
- [3] T. H. Kim, The Effect of Family Functioning on Depression of University Students: Mediating Effect of Self-Esteem, *Journal of the Korea Academia-Industrial*, (2022), Vol.23, No.1, pp.258-266.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2022.23.1.258>
- [4] <http://www.20slab.org/archives/19175>
- [5] M. Y. Lee, The Effect of Stress on Happiness in University Students-Moderating Effects of Family Healthiness, *The Journal of the Korea Contents Association*, (2019), Vol.19, No.3, pp.557-565.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.03.557>
- [6] S. M. Kwon, *Positive Psychology*, Hakjisa, pp.3-12, (2015)
- [7] M. S. Kim, B. D. Sohn, The Longitudinal Mediating Effect of Sense of Community on the Relationship between Experience Activity Satisfaction and School Adaptation in Adolescents: Application of Development Asset Model of Positive Youth Development(PYD) Theory, *Korean journal of youth studies*, (2019), Vol.26, No.12, pp.425-453.
DOI: <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2019.12.26.12.425>
- [8] M. H. Han, A. J. Yoo, Development of daily hassles scale for children in Korea, *Family and Environment Research*, (1995), Vol.33, No.4, pp.49-64.
- [9] M. J. Kim, The Relationship between Stress Perception and Happiness in College Freshmen: the Moderated Mediation Effect of Ego-resilience through Social Support, *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, (2020), Vol.20, No.12, pp.631-648.
DOI: <https://doi.org/10.2251/jlcci.2020.20.12.631>
- [10] H. S. Lee, E. Y. Kim, The Effect Of perceived Stress on Happiness to the Students of College of Health: Analysis of Mediating Effect of Stress Coping, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, (2018), Vol.8, No.11, pp.319-328.
DOI: <https://doi.org/10.35873/ajmahs.2018.8.11.031>
- [11] S. M. Hong, The Influence of Perceived Stress, Self-esteem, and Department Satisfaction on Subjective Happiness of Nursing Students, *Korean Journal of Safety Culture*, (2022), No.17, pp.1-13.

DOI: <http://dx.doi.org/10.52902/kjsc.2022.17.1>

- [12] I. S. Jang, Factors influencing subjective happiness on the perceived stress and faith maturity of Christian university freshman, *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, (2020), Vol.37, No.2, pp.328-339.
DOI: <http://dx.doi.org/10.12925/jkocs.2020.37.2.328>
- [13] J. E. Haase, The adolescent resilience model as a guide to interventions, *Journal of Pediatric oncology nursing*, (2004), Vol.21, No.5, pp.289-299.
- [14] G. S. Kim, Y. J. Yoon, The Influence of Academic Self-Efficacy, Self-Resilience, and Department Satisfaction on Subjective Happiness of Nursing Students, *Journal of Convergence for Information Technology*, (2021), Vol.11, No.1, pp.244-253.
DOI: <https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2021.11.01.244>
- [15] J. I. Kim, Y. K. Kim, Y. M. Jo, A Study on the Factors Affecting Happiness in Nursing Students, *Journal of the Korean Data Analysis Society*, (2016), Vol.18, No.2, pp.1137-1149.
- [16] Y. L. Choi, The Impact of Undergraduate Students' Ego-Resilience on Psychological Happiness in Physical Education Class-Mediating Effect of Self-Esteem, *The Korean Journal of Sports Science*, (2012), Vol.21, No.4, pp.469-481.
- [17] Y. N. Ko, The effects of pre-service teachers's ego-resilience and social support on their subjective well-being, *The Korean Education Review*, (2015), Vol.21, No.4, pp.121-143.
- [18] S. J. Yoon, Effect of Self-efficacy, Interpersonal Relationship Ability and Perceived Stress toward Resilience in Humanities and Social Sciences Undergraduate Students, (2022), Vol.8, No.4, pp.205-212.
DOI: <http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2022.8.4.205>
- [19] H. J. Oh, B. D. Sohn, Stress and Adjustment in College Students during the COVID-19 Pandemic: Multiple Mediating Effects of Ego-Resilience and Perceived Social Supports, *Korean Journal of Youth Studies*, (2021), Vol.28, No.11, pp.477-502.
DOI:<http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2021.11.28.11.477>
- [20] J. Y. Shin, The mediating effects of ego-resilience and coping strategy, social support in the relation between life stress and on adjustment in college life, *Journal of Korean Youth Counseling Association*, (2020), Vol.1, No.2, pp.5-23.
- [21] J. H. Seong, H. Y. Hong, The Meditating Effects of Ego-resilience and Achievement motivation on the relation between Perfectionism and Subjective Well-being in University students, *Korean Journal of Counseling*, (2012), Vol.13, No.1, pp.325-340.
- [22] P. Hills, M. Argyle, The Oxford Happiness Questionnaire a compact scale for the measurement of psychological well-being, *Personality and individual differences*, (2002), Vol.33, No.7, pp.1073-1082.
- [23] S. Cohen, T. Kamarck, R. Mermelstein, A global measure of perceived stress, *Journal of health and social behavior*, (1983), Vol.24, No.4, pp.385-396.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- [24] T. W. Eom, K. Y. Lee, The Relationship among Social Problem solving Capability, Social Support and Depression of North Korean Defectors, *Mnet Health & Social Work*, (2004), Vol.18, No.4, pp.5-32.
- [25] S. K. Yoo, H. W. Shim, Psychological Protective Factors in Resilient Adolescents in Korea, *Korean Journal of Educational Psychology*, (2002), Vol.16, No.4, pp.189-206.
UCI: G704-000199.2002.16.4.009
- [26] R. M. Baron, D. A. Kenny, The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, (1986), Vol.51, No.6, pp.1173-1182.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022.3514.51.6.1173>