creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

김 현 경 교수 지도

석사학위 청구논문

생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향

2020

성신여자대학교 대학원

체육학과

김 기 림

생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향

김 현 경 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2019년 11월

성신여자대학교 대학원
체육학과
김 기 림

인 준 서

김기림의 석사학위 논문으로 인준함

2019년 11월

심사위원장 최 승 욱 ㊞

심 사 위 원 김 현 경 ㊞

심 사 위 원 양 윤 권 ㊞

성신여자대학교 대학원

논 문 개 요

본 연구의 목적은 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하는 데 있다. 연구를 위해 서울, 경기, 인천지역에서 활동하고 있는 여자축구 동호인 155명을 대상으로 설문조사를 실시하고 자료를 수집했다. 자료 분석은 SAS(version 9.3) 통계 프로그램을 이용하여 빈도분석, 신뢰도 분석, 일원분산분석, 독립표본 t-test, 순위 상관분석, 중다회귀분석을 실시하였고 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감 간의 순위 상관을 분석한 결과, 스트레스 대처와 심리적 행복감 모두 긍정심리자본과 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본이 스트레스 대처에 통계적으로 유의미한 정적 영향(β=.539, p<.0001)을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본이 심리적 행복감에 통계적으로 유의미한 정적 영향(β=.739, p<.0001)을 미

치는 것으로 나타났다.

이러한 결과를 종합해볼 때, 생활체육 여자축구 활동에 참여하는 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉, 여자축구 동호인의 긍정심리자본은 생활체육 축구 활동을 즐길 수 있는 원동력이 되며 긍정심리자본이 높은 동호인일수록 활동에 더욱 적극적으로 참여함으로써 궁극적으로 스트레스 대처뿐 아니라 심리적 행복감도 향상되는 효과를 얻을 수 있다는 것이다. 본 연구의 결과는 스포츠 심리 분야의 긍정심리자본에 관한 연구와 더불어 생활체육 여자축구 동호인에 관한 연구를 위한 기초자료를 제공하는 데 도움이 될 것이며 이와 관련한 활발한 연구는 여자축구 동호인의 저변확대 및 활성화에도 이바지할 것으로 사료된다.

목 차

논문개요

Ⅰ. 서론 ·····1

1. 연구의 목적과 필요성 ·····1
2. 용어의 정의 ·····7
3. 연구 문제 ·····9

Ⅱ. 이론적 배경 ·····10

1. 긍정심리자본 ·····10
2. 스트레스 대처와 긍정심리자본 ·····13
   1) 스트레스 ·····13
   2) 스트레스 대처 ·····14
   3) 스트레스 대처에 관한 선행연구 ·····15
3. 심리적 행복감과 긍정심리자본 ·····17
   1) 행복 ·····17
   2) 심리적 행복감 ·····18
   2) 심리적 행복감에 관한 선행연구 ·····19

Ⅲ. 연구 방법 ·····21

1. 연구 대상 ·····21
2. 측정 도구 ·····23
3. 측정 도구의 신뢰도 ·····25

4. 연구 절차 ·····26
5. 자료 처리 ·····27

Ⅳ. 연구 결과 ·····28
1. 운동참여 정도에 따른 그룹 간 변인의 평균 차이 ·····28
2. 긍정심리자본과 스트레스 대처 및 심리적 행복감의 관계 ·····29
3. 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향 ·····30
4. 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향 ·····32

Ⅴ. 논 의 ·····34

Ⅵ. 결론 및 제언 ·····38
1. 결론 ·····38
2. 제언 ·····39

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성 ·····22
<표 2> 측정 도구의 항목별 신뢰도 분석 ·····25
<표 3> 운동참여 정도에 따른 그룹 간 변인의 평균 차이 ·····28
<표 4> 변인 간의 순위 상관분석 ·····29
<표 5> 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향 ·····30
<표 6> 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향 ·····32

그 림 목 차

<그림 1> 연구 절차 ·····26

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 목적과 필요성

문화체육관광부(2019)의 통계자료에 따르면 2018년 기준 전국 17개 시·도 연합회에 29,373,594명(62.2%)의 생활체육 동호인이 등록되어 생활체육에 참여하고 있다. 생활체육 동호회 조직 가입자(15.8%) 중 축구의 경우 가입자가 962,528명(12.9%)으로 가장 많은 수의 동호인들이 가입하여 활동하고 있는 종목인 것으로 나타났다(문화체육관광부, 2019).

특히 생활체육 축구에 참여하고 있는 4,155,750명(8.8%)의 동호인 중 여성은 33,246명(0.8%)인 것으로 나타나 상당수의 여성이 축구 활동에 참여하고 있음을 알 수 있다(문화체육관광부, 2019).

이는 조사에 참여한 동호인만 집계된 것이므로 실제로는 더 많은 여성 축구 동호인들이 활동하고 있을 것이라 예상된다. 이처럼 상당수의 여성 동호인이 축구 활동에 참여하게 된 데는 우리나라 여자축구 국가대표의 높은 수준의 성적과 여자축구 저변확대를 위해 진행되는 다양한 프로그램의 영향이 컸을 것이다. 우리나라 여자축구 국가대표의 주요 성적으로는 2018 자카르타-팔렘방 아시안게임 3위, 아시아 축구 연맹에서 주관하는 2017 Asian Football Confederation(AFC: 아시아 축구 연맹) U-16 챔피언십 준우승, 트리니다드 토바고에서 열린 2010 FIFA U-17 월드컵 우승 등이다(대한축구협회, 2019). 여자축구 프로그램으로는 대한체육회가 주최하고 대한축구협회가 주관하는 '여자 어린이 축구교실'과 한국 여자축구 연맹이 주관했던 '여자축구 교실', K리그2 FC안양의 아마추어 축구선수 양성프로젝트인 '나도 축구선수다.'와 FC성남의 축구클리닉 '축구학개론', 대학별

여자축구 클럽 축구대회인 ‘K리그 퀸컵’ 등이 있다(대한축구협회, 2019; 한국여자축구연맹, 2015; 안양FC, 2019; 성남FC, 2019; 한국프로축구연맹, 2019;). 이처럼 각종 국제대회에서의 한국 여자축구의 선전과 더불어 여자축구 동호인을 위한 다양한 프로그램 실행에 힘입어 많은 여성이 축구에 관심을 가짐과 동시에 ‘보는 축구’에서 ‘직접 참여하여 즐기는 축구’로의 전환이 이루어지고 있음을 앞서 언급한 여자축구 동호인 수를 통해 확인할 수 있다. 이러한 여성들의 축구 활동은 전국 17개 시·도에 창설된 여성축구단과 전국 대학교 여자 축구동아리, 여자축구 클럽 등의 다양한 형태로 나타나고 있다.

현대 사회의 생활체육 문화는 질적인 삶을 충족하려는 개개인의 욕구가 증가함에 따라 점차 발전되어왔고, 많은 사람이 건강관리에 대한 중요성을 인식함에 따라 생활체육에 직접 참여하여 신체적 건강뿐 아니라 정신적·사회적 건강을 도모하고 있다(강상원 등, 2016). 이처럼 인간이 복잡한 현대사회를 살아가는데 필요한 신체적·정신적 건강에 효과적인 신체활동(유진, 1997)은 스트레스 대처에도 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. Fox(1999)는 신체활동이 스트레스에 대한 회복력을 강화하고 삶의 질 향상을 위한 수단이 될 수 있다고 하였으며 Huang 등(2013)은 신체활동이 스트레스의 즉각적인 영향을 줄일 수 있다고 하였다. 안효성(2014)은 스포츠 동아리에서 신체활동을 하는 집단이 동아리 활동에 참여하지 않는 집단보다 스트레스 대처에 유의한 차이가 있음을 밝혔고, 최보나 등(2009)은 댄스스포츠에 참여하는 중년여성들의 개인적 특성 변인이 스트레스 대처에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

생활체육 참가에 따른 신체활동은 스트레스와 같은 부적 정서 완충에 효과가 있을 뿐만 아니라 행복한 삶에도 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(현은선, 2007; 김양례, 2008). 행복과 유사한 개념으로 사용되고 있는 주

관적 안녕, 행복감, 삶의 만족도, 몰입 경험, 긍정 정서 등이 생활체육 참가와 정적 관계가 있다는 많은 연구가 있는데 김동아, 백순기(2007)는 생활체육 참가와 정신적 안녕감의 관계에 관한 연구에서 생활체육 활동을 통한 여가 만족이 정신적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것을 밝혔다. 또한, 윤만수, 강진홍(2000)은 노인 생활체육 참가자가 비 참가자보다 생활 만족이 높게 나타났으며 생활체육 참가로 인해 생활 만족이 10.5% 증가한 것을 통해 생활체육 참가가 생활 만족에 지대한 영향을 미친다는 연구 결과를 보고하였다. 장진우, 강효민(2007)은 지역사회 스포츠클럽 참가 빈도가 잦고, 신체활동 강도가 높으며 참가 기간이 오래될수록 회원들의 인지적 · 행위적 몰입이 높다고 보고하였다. 권기일 등(2014)은 국민 체력 100 프로그램 참여에 따른 재미 요인의 하위요인이 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것을 밝혔고, 임범규 등(2011)은 야구 동호인들의 여가 만족이 심리적 행복감에 긍정적 영향을 미쳤고, 이들이 인지한 심리적 행복감은 삶의 질에도 유의한 영향을 미쳤다는 연구 결과를 보고하였다.

최근 스포츠심리학 분야에서는 인간의 행복증진과 성장을 돕는 학문인 긍정심리학과 운동의 적용에 많은 관심을 기울이고 있다(임태홍, 2014). 긍정심리학은 Seligman이 제안한 이론으로 인간의 강점과 긍정적인 측면에 초점을 두고 이를 함양함으로써 삶의 다양한 영역에서 최고의 성과를 이루는데 도움을 줄 수 있는 과학적 연구이다(권석만, 2008). 이러한 긍정심리학에 관한 관심이 스포츠 영역에도 도입되어 자긍심, 활력감 같은 긍정 정서를 포함한 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성 등의 긍정적 심리 변인들과 신체활동의 관계에 관해 많은 연구가 진행되고 있다(김영호, 2002; 김석일, 2009; 김민석, 2011; 마세근, 2011; 송해룡 등, 2012; 최미리, 이양출, 2012; 권경상 등, 2014; 강환조, 2014).

Luthans(2002)는 Seligman의 긍정심리학 이론을 발전시켜 긍정심리자

본(Positive Psychological Capital; PPC)을 개발하였는데 이는 개인의 심리적 강점을 바탕으로 진취적인 사고와 행동을 함으로써 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태를 의미한다(정은영, 2013). 긍정심리자본의 개념은 개인의 긍정적 심리상태로써 도전적인 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감을 가지고 노력을 하며, 현재와 미래의 성공에 대해 낙관적인 것이 특징이다. 그리고 목표를 향해 끈기 있게 나아가고 필요한 경우 성공을 위해 다른 방법을 선택하며, 역경에 부딪힐 때 목표를 달성하기 위해 견디고 다시 회복하는 것이 특징이다(Luthans et al., 2007). 긍정심리자본은 자기효능감(self-efficacy), 희망(hope), 낙관성(optimism), 회복 탄력성(resilience) 4개의 요인으로 구성되어 있다(Luthans et al., 2007).

긍정심리자본의 하위변인들과 신체활동에 관련된 연구는 꾸준히 진행되어 왔다. 김영호(2002)는 청소년 운동 행동의 변화단계에 따른 의사결정균형 및 자기효능감의 차이에 관한 연구에서 청소년들의 자기효능감이 6개월 이상 지속적인 운동을 하는 유지 단계에서 가장 높게 나타났다는 연구 결과를 보고하였고, 강현욱, 김지태(2009)는 노인이 지각한 자기효능감의 모든 하위요인이 건강증진행위에 유의한 정적 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 박인실, 김영환(2011)과 권경상 등(2014)은 여가 스포츠 참가자들의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 유의한 정적 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 김석일(2010)은 필라테스 매트웍 프로그램 참가자가 느끼는 운동 정서가 낙관성을 통해 희망에 간접적으로 영향을 미치고, 참가자의 낙관성이 희망에 통계적으로 유의한 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 유미경, 이기표(2017)는 생활체육에 참여하는 노인의 심리적 자본이 생활 만족과 심리적 행복감에 미치는 영향에 관한 연구에서 심리적 자본의 하위요인인 희망이 심리적 행복감에 유의한 정적 영향을 미치고 있다는 연구 결과를 보고하였다. 오현옥(2011)은 여가 스포츠에 참여하는 노인의 자기조절과 활력이 낙관성에

유의한 정적 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 김미량 등(2013)은 12주간의 낙상 예방 운동프로그램에 참여하는 여성 노인의 낙관성이 측정 시기에 따라 유의한 차이가 있었고 프로그램 참여 후의 낙관성이 참여 전, 중 보다 유의하게 향상되었음을 연구를 통해 밝혔다. 송해룡 등(2012)의 연구에서는 신체활동에 참여하는 여성 노인이 느끼는 삶의 의미는 낙관성에 유의한 정적 영향을 미치고, 이러한 낙관성은 행복을 구성하는 긍정적 정서에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 변영채 등(2014)은 12주간의 댄스스포츠 프로그램에 참여한 여성 노인과 참여하지 않은 노인의 회복 탄력성이 집단 간의 비교에서 유의한 차이가 있었고, 참여집단의 회복 탄력성은 사전검사에 비교하여 사후 검사에서 매우 향상되었다는 연구 결과를 제시했다. 이수경, 김용국(2014)은 좌식 배드민턴 프로그램이 지체장애인의 회복 탄력성에 미치는 영향에 관한 연구에서 실험집단과 통제집단 간의 비교 시 회복 탄력성의 모든 하위요인에서 유의한 차이가 있었음을 밝혔다. 이와 같이 신체활동을 통한 회복 탄력성의 향상은 심리적 행복감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(유미경, 이기표, 2017). 또한, 선행연구에서 자기효능감(한금선, 2005), 희망 및 낙관성(정재은, 2018), 회복 탄력성(김민석, 2011; 최미리, 이양출, 2012)이 부정 정서 완충과 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미친다고 보고되고 있다.

한편 Luthans 등(2007)는 긍정심리자본의 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본이 개인의 업무성과와 태도에 미치는 영향력이 개별적인 하위요인 개념의 효과보다 더 크다는 연구 결과를 보고했다. 이에 우리나라 체육계에서도 최근 상위개념의 긍정심리자본에 관한 다양한 연구가 이루어지고 있지만(박경신, 2012; 임태홍, 2013; 임태홍, 2014; 임태홍, 이용수, 2014; 김상태, 김태동, 2014; 김대경 등, 2015; 육영숙, 2015; 최광희 등, 2016; 나정은 등, 2017; 김은지, 허정훈, 2017; 이수연 등, 2017; 김정수,

김현주, 2017; 정주나, 오경록, 2018; 정재은, 2018; 김종탁, 김상태, 2018; 이문아, 이계희, 2019; 장유리, 허진영, 2019; 윤상문 등, 2019). 긍정심리자본에 관한 연구가 주로 경영학 분야인 조직 및 인적 관리 등에서 진행됨에 따라 스포츠 심리 분야에서의 연구는 미흡한 실정이다. 그리고 긍정심리자본과 운동의 관계에 관한 선행연구를 살펴보면 척도 개발과 엘리트 선수 및 지도자의 긍정심리자본 탐색, 스포츠센터 조직 종사자의 긍정심리자본, 요가, 무용, 수영 등 생활체육 참여에 따른 긍정심리자본 등의 주제로 연구가 진행됐지만, 다양한 생활체육 종목에 관한 연구는 미비하다.

또한, 앞서 말했듯이 여자축구에 대한 사회적 관심의 확대로 인해 여자축구에 관한 연구가 다각적으로 이루어지고 있다. 그러나 여자축구에 관련된 선행연구들은 대부분 엘리트 여성 선수들을 대상으로 심리적·사회학적·역학적 분석을 통한 연구가 대부분이며(윤혜선, 김병준, 2010; 권세영, 임수원, 2012; 채원식 등, 2010; 진영완, 김로빈, 2000) 생활체육 여자축구 동호인을 대상으로 한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 본 연구자는 이번 연구를 통하여 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하는 데 목적이 있다.

2. 용어의 정의

1) 긍정심리자본

긍정심리자본이란 개인의 심리적 강점을 바탕으로 삶의 다양한 영역에서 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태를 의미한다(정은영, 2013). 긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며 하위요인에 관한 설명은 다음과 같다.

첫째, 자기효능감은 도전적인 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 자신감을 가지고 노력을 하는 것이다. 둘째, 희망은 목표를 향해 끈기 있게 나아가고 필요한 경우 목표 달성을 위해 다른 경로를 선택하는 것이다. 셋째, 낙관성은 현재와 미래의 성공에 대해 긍정적으로 귀인 하는 것이다. 넷째, 회복 탄력성은 역경에 부딪힐 때 목표를 달성하기 위해 견디고 다시 회복하는 것이다(Luthans et al., 2007).

본 연구에서 긍정심리자본은 4개의 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본으로 정의한다.

2) 스트레스 대처

스트레스 대처란 개인이 자신의 대응능력을 넘어서는 것으로 평가되는 외적·내적 요구를 다루려는 인지적·행동적 노력을 일컫는 개념이다(Lazarus & Folkman(1984). 스트레스의 대처방식 유형에 관해 학자마다 견해를 달리하고 있는데 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman(1984)의 대처방식 척도를 토대로 한 이장호, 김정희(1988)의 연구 근거로 박주영(1995)이 사용한 설문지를 사용하였다. 하위요인은 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정

서 중심적 대처, 소망적 사고 대처 4개의 요인으로 구성되어 있다.

3) 심리적 행복감

심리적 행복감은 개인의 욕구가 충족될 때 나타나는 유쾌한 감정이나 만족감 및 도취감 등의 긍정적인 인지적·정서적 상태라고 정의되며 이는 신체활동 참여자가 운동 후 느끼는 즐거움이나 감정 호전 현상으로 나타나기도 한다(양명환, 1998). 본 연구에서는 Waterman(1993)의 PEAQ와 Ryff(1989)의 심리적 척도를 양명환(1998)이 번안한 22문항의 심리적 행복감 척도를 토대로 하여 현은선(2007)이 요인분석 과정을 거쳐서 만든 설문지를 근거로 장준희(2016)가 사용한 설문지를 사용하였다. 하위요인은 심리적 만족감, 심리적 성취감 2개의 요인으로 구성되어 있다.

3. 연구 문제

본 연구는 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향에 관하여 알아보기 위한 것으로 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 여자축구 동호인들의 운동참여 정도에 따라 그룹 간 긍정심리자본, 스트레스 대처, 심리적 행복감의 차이가 있는가?

연구 문제 2. 여자축구 동호인들의 긍정심리자본, 스트레스 대처, 심리적 행복감은 어떠한 상관이 있는가?

연구 문제 3. 여자축구 동호인들의 긍정심리자본은 스트레스 대처에 유의미한 영향을 미치는가?

연구 문제 4. 여자축구 동호인들의 긍정심리자본은 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미치는가?

Ⅱ. 이론적 배경

1. 긍정심리자본

긍정심리자본은 Seligman이 제안한 긍정심리학 이론을 발전시킨 것으로(Luthans, 2002) 긍정적 조직 행동(Positive Organizational Behavior; POB)에 관한 연구와 더불어 발전된 개념이다(Luthans et al., 2007). 이는 개인의 심리적 강점을 바탕으로 진취적인 사고와 행동을 함으로써 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태를 의미한다(정은영, 2013).

긍정심리자본은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성 4개의 하위요인으로 구성되어 있는데 이는 성과 향상을 위해 측정과 개발을 할 수 있고 조직적인 차원에서 관리가 가능하다는 상태적 특성(state-like)을 지니고 있다. 또한, 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본 역시 개발 가능성이 열려있는 상태적 특성을 가지고 있다(Luthans, 2002).

긍정심리자본의 하위요인들에 관한 구체적인 설명은 다음과 같다.

첫째, 자기효능감(self-efficacy)이란 자신의 능력에 관한 믿음으로, 개인은 주어진 특정한 과업을 성공적으로 실행하기 위해 요구되는 행동의 과정과 동기부여 및 인지적 자원을 활용할 수 있다(Bandura, 1997). 자기효능감은 성공 경험과 모델링을 통해 학습되는 대리경험, 사회적 설득 및 심리적·생리적 상태 등의 과정을 통해 발전시킬 수 있다(이동섭, 최용득, 2010).

둘째, 희망은 많은 심리학자에 의해 정의되어 왔는데 1950~1960대 초기의 심리학자들은 희망을 '목표 획득을 위한 긍정적인 기대' 로 정의하였고(Stotland, 1969), Snyder 등은 '긍정적인 동기부여 상태' 라고 정의하였으

며(Snyder et al., 1991) 희망에 관해 목표(goal)와 통로사고(pathway thinking), 주도사고(agency thinking)의 세 가지 구성요소를 제안했다(Snyder et al., 2002). 목표는 인간의 모든 행위가 목표 지향적이고 목표가 희망과 밀접한 관련이 있다는 것이고, 통로사고는 목표 달성을 위해 필요한 하나 이상의 방법들을 찾을 수 있음을 의미하며 주도사고는 어려움에 닥쳤을 때 목표 달성을 위해 다양한 방법을 사용할 수 있는 능력을 의미한다. 희망은 목표를 설정하는 것과 목표 달성을 위한 계획에 방해되는 요인들에 대해 효과적인 대안을 모색하는 것을 통해 발전시킬 수 있다(정은영, 2013). 특히 희망은 운동과 관련된 성취와 신체적·정신적 건강 및 긍정적인 삶 등과 유의미한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(이동섭, 최용득, 2010).

셋째, 낙관성(optimism)의 사전적 의미는 '미래에 대한 긍정적인 신념과 태도 및 사고방식'이다. 긍정심리학의 창시자인 Seligman 등(1998)에 의하면 낙관주의자들은 내재적이고 영구적이며 지배적인 요인들에 의해 긍정적인 사건들이 발생한다고 보았다. 반면, 부정적인 사건들의 발생은 외부적이고 한시적이며 특수한 요인들의 결과로 보았다. 이처럼 낙관주의자들은 비관주의자들과는 달리 목표 달성에 긍정적인 기대를 가지며 더욱 적극적으로 움직이는 경향을 보인다고 하였다. Carver 등(2002)에 의하면 낙관성 또한 집중적인 개입을 통해 발전시킬 수 있다.

넷째, 회복 탄력성(resilience)은 개인이 역경에 부딪혔을 때 이를 수용하고 충분히 대처하여 원래의 상태로 회복하거나 역경을 도약의 발판으로 삼아 더욱 성장할 수 있는 역량이다(Bonanno, 2004; Luthans, 2002; Luthans et al., 2006; Sutcliffe & Vogus, 2003). 긍정심리학과 긍정적 조직 행동의 관점에서 회복 탄력성은 개발될 수 있는 상태적 특성의 역량이다(Masten, 2001).

한편, Luthans 등(2007)은 긍정심리자본의 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본이 개인의 업무성과와 태도에 미치는 영향력이 개별적인 하위요인 개념의 효과보다 더 크다는 연구 결과를 보고했다. 즉, 긍정적 심리변수인 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성이 개별적인 개념으로 이해되는 것보다 복합적인 자원으로 이해될 때 변수 간의 상승작용이 일어나 개인의 동기부여 과정과 행동을 더욱 잘 설명할 수 있다는 것이다. 이에 본 논문에서 긍정심리자본은 개별적 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본을 지칭한다.

2. 스트레스 대처와 긍정심리자본

1) 스트레스

스트레스(stress)의 개념은 다양한 학자들에 의해 정의되어 왔다. 본래 스트레스(stress)는 라틴어 ‘Stringer’에서 파생된 개념으로 ‘팽팽하게 죄다.’라는 뜻이다. 이는 14세기 이전부터 사용됐고, 19세기 이전까지는 “고난과 역경, 억압”을 의미했다(Ivancevich & Matteson, 1980).

20세기에 들어서면서 스트레스에 관한 학문적 관심이 높아짐에 따라 Cannon(1939)과 Selye(1936)에 의해 과학적인 연구가 본격적으로 시작되었다(Selye, 1982). Selye(1956)는 스트레스는 스트레스를 유발하는 요인에 대해 신체가 수행하는 일반적, 비 특정적 반응이라고 하였고, 이를 일반적 증후군(General Adaptation Syndrome; GAS)이라고 명명했다. 일반적 증후군은 경제 반응기(alarm reaction), 저항기(stage of resistance), 쇠잔기(stage of exhaustion) 3단계로 나누어지는데(김근환, 2004) 이는 스트레스를 외부 자극에 대한 신체의 생물학적 반응이라고 본 관점으로 반응으로써의 스트레스(Response-based model of stress) 개념에 해당한다(김의철, 박영신, 1997). 하지만 이 관점은 생리적인 측면에만 초점을 두었을 뿐 스트레스를 유발하는 외부 자극에 적응하는 과정에서 동반되는 인지적·정서적 측면을 고려하지 않았다는 비판을 받았다(김근환, 2004).

스트레스에 관한 다른 개념으로 자극으로써의 스트레스(Stimulus-based model of stress)와 역동적 상호작용으로써의 스트레스(Transactionalmodel of stress)가 있다. 자극으로써의 스트레스는 환경 자극을 스트레스로 보는 관점이다. 여기서 환경 자극이란 객관적으로 봤을 때 물리적·심리적 위협이 따르는 질병, 죽음, 천재지변 등과 같은 환경조건을 말한다(김의철, 박영신,

1997). 자극으로써의 스트레스에 관한 대표적인 연구로 Holmes & Rahe(1967) 생활사건 척도 등이 있다. 하지만 이 관점은 같은 자극이 주어져도 개개인의 상황과 성격에 따라 다르게 반응이 나타날 수 있다는 한계점이 있다는 비판을 받았다(김근환, 2004).

역동적 상호작용으로써의 스트레스 개념은 스트레스를 환경과 개인 간의 복잡한 상호작용의 결과로 보는 관점이다(김의철, 박영신, 1997). Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스를 환경과 유기체 간의 관계적인 현상으로 이해했다. 즉 스트레스 유발은 특정 사건에 대한 개인의 평가나 개인이 사용하는 심리적 기제에 따라 결정된다는 것이다. McGrath(1970)는 환경적인 요구와 이 요구를 다룰 수 있는 유기체의 적응 능력 간에 불균형이 생길 때 스트레스가 유발된다고 보았다.

2) 스트레스 대처

대처(Coping)란 개인의 대응능력을 넘어서는 것으로 평가되는 외적·내적 요구를 다루려는 인지적·행동적 노력이며 이는 항상 변화된다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스의 대처에 관해 학자마다 견해를 달리하고 있는데 그 내용은 다음과 같다.

먼저 심리 역동적 이론가인 Gutmann(1964)은 대처방식 유형을 자아통제 방식으로 보았는데 이는 환경을 조절하고 통제하는 방식에 따라 다시 능동적, 수동적, 신비적 방식으로 나누어진다. 구체적으로 능동적 대처방식은 자아가 강하게 기능함으로써 능동적으로 환경을 통제하고 문제를 해결하는 것이고, 반대로 수동적 대처방식은 자신을 환경에 적응시키고 타인의 도움으로 문제를 해결하는 것이며 신비적 대처방식은 문제 해결을 위한 행동을 취하기보다는 모든 것을 우연에 맡기는 방식으로 자신의 자존심을 지키기 위하여 투사와 같

은 퇴행적 방어기제를 사용하기도 한다(안효성, 2014).

Lazarus와 Folkman(1984)은 사람이 대처하는 과정이 문제 중심과정과 정서 중심과정 2가지 형태로 나타난다고 하였다. 문제 중심대처는 스트레스를 유발하는 상황의 변화가 가능한 과정으로 문제에 대한 해결책을 구하는 것과 같은 문제 해결 전략을 포함한다. 정서 중심대처는 위협적인 상황의 변화와 해결을 위해 할 수 있는 것이 아무것도 없을 때 일어나며 개인은 그 문제에 대한 정서적 반응을 통제한다(김근환, 2004).

한편 Billings와 Moos(1984)는 대처방식 유형을 문제 지향적 행동 및 정서 지향적 행동 외에 문제 상황에 대한 의미를 규정하는 평가적 행동으로 분류했다.

3) 스트레스 대처에 관한 선행연구

신체활동은 스트레스 완화와 스트레스 대처에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 보고한 선행연구들이 있다. 강영란(1996)은 신체활동에 따른 스트레스 자각 증상 및 스트레스 대처에 있어 규칙적으로 운동에 참여하는 주부집단과 비참여 주부집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있었고, 비참여 주부집단이 스트레스를 더 많이 자각하는 것으로 보고하였다. 또한, 운동참여 주부집단이 스트레스 상황에서 적극적인 대처방안을 더욱 많이 사용한다고 보고하였다. 윤영진, 이지항(2008)의 연구에서는 초등학생의 신체활동 참여가 스트레스 해소 및 스트레스 대처 행동의 변화에 영향을 미치는 유의미한 변인임을 밝혔다. 김성훈 등(2016)은 볼링 동호인들이 경험하는 운동몰입이 스트레스 대처에 정적 영향을 미치며 이들의 스트레스 대처가 대인관계에도 긍정적인 영향을 미치는 것을 밝혔다. 따라서 신체활동이 참여자의 스트레스 감소와 스트레스 대처 능력 향상을 통한 정신 건강에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확

인할 수 있다. 이에 선행연구자들이 신체활동 참가자의 스트레스 대처 능력을 키워주는 긍정적인 심리요인들에 관한 연구를 진행해왔다.

김용선(1999)의 연구에서 대학 운동선수가 지각하는 자기효능감과 스트레스 대처 행동은 유의한 정적 관계를 보였는데, 그 내용을 구체적으로 살펴보면 사회적 자기효능감이 문제 중심적·정서 완화적 대처 행동에 정적 영향을 미치며 신체적 자기효능감이 소망적 사고 대처 행동에 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 희망과 낙관성은 스트레스의 완충을 돕는 중요한 요인이다. 하지만 아직 신체활동 참가자가 지각하는 희망 및 낙관성과 스트레스 대처의 직접적인 관계를 다룬 연구는 그리 많지 않다. 정재은(2018)은 대학교 스포츠 동아리 학생들이 지각한 희망 및 낙관성을 포함하고 있는 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 웰빙에 유의한 정적 영향을 미쳤다는 연구 결과를 보고하였다. 윤재연(2009)의 연구에서는 대학 농구동아리 참가자의 회복 탄력성이 스트레스 대처에 유의미한 영향을 미쳤음을 밝혔고, 특히 회복 탄력성의 하위요인인 낙관적 태도가 스트레스 대처방식의 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타났다고 보고하였다. 또한, 회복 탄력성의 하위요인 중 대인관계 효율성과 분노조절이 스트레스 대처방식의 하위요인인 사회적 지지추구와 정서 완화적 태도에 각각 유의한 영향을 미친다는 점을 밝혔다.

이처럼 선행연구에서 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성이 스트레스 대처에 유의미한 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 긍정심리자본이 여자축구 동호인들의 스트레스 대처에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

3. 심리적 행복감과 긍정심리자본

1) 행복

심리학자들은 '행복'에 대해 크게 쾌락주의적, 자기실현적 입장을 보인다(권석만, 2008). 전자의 입장을 취하는 심리학자들은 행복을 개인이 삶에 대해 주관적으로 경험하는 긍정적 심리상태라고 정의했으며 이들은 주관적 안녕(subjective well-being)이라는 용어를 선호하는 경향이 있다(권석만, 2010). 주관적 안녕은 개인이 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적 심리상태로, 정서적·인지적 요소로 구성되어 있다(Diener, 1984, 1994). 정서적 요소는 행복감, 자존감 같은 긍정적인 정서를 자주 느끼는 동시에 슬픔, 우울감 같은 부정적 정서를 비교적 적게 느낄수록 주관적 안녕의 수준이 높다고 보는 것을 의미하며 인지적 요소는 삶의 만족도라고도 지칭되는데 개인이 삶을 자신이 설정한 기준과 비교하여 평가하는 인지적 판단을 의미한다(권석만, 2010). 후자의 입장을 취하는 심리학자들은 행복에 대해 개인이 자신의 긍정적인 성품과 잠재력을 발휘함으로써 가치 있는 삶을 구현하는 것으로 정의했으며 이들은 심리적 안녕(psychological well-being)이라는 용어를 선호한다(권석만, 2010). 심리적 안녕의 요소로는 환경의 효율적 통제, 타인과의 긍정적 관계, 자율성, 개인적 성장감, 인생의 목적의식, 자기수용의 6가지가 있다(Ryff, 1989, 1995). 이와 관련하여 Seligman(2002)은 즐거운 삶, 몰입하는 삶, 의미 있는 삶을 영위하는 것을 행복이라고 주장하기도 했다.

2) 심리적 행복감

심리적 행복감의 개념은 Neulinger(1981)에 의해 최초로 사용되었고, 이후 다양한 학자들에 의해 정의되어 왔다. Neulinger(1981)은 심리적 행복감을 생활을 구성하는 활동으로부터 기쁨을 느끼고 긍정적인 자아상을 가지는 등 낙관적인 태도와 감정을 유지하는 것이라고 정의했다. Medley는 심리적 행복감이 개인의 정신 건강에 결정적인 영향을 미치는 중요한 요인으로 보았고, 타인과 비교를 함으로써 가지는 개인의 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가라고 설명했다(현은선, 2007). 양명환(1998)은 심리적 행복감을 개인의 욕구가 충족될 때 나타나는 유쾌한 감정이나 만족감 및 도취감 등의 긍정적인 인지적·정서적 상태라고 정의했는데 이는 신체활동 참여자가 운동 후 느끼는 즐거움이나 감정 호전 현상으로 나타나기도 한다고 설명했다. 이와 관련하여 신체활동을 통해 경험하게 되는 인지적·정서적 상태를 설명하는 개념으로 Maslow(1964)의 절정 경험(peak experience), Csikszentmihalyi(1975)의 몰입 경험(flow experience)이 있다. 절정 경험은 공포나 불안이 없는 최상의 행복과 충족의 순간을 경험하는 것을 의미하며 몰입 경험(flow experience)은 주의 집중과 인지력 향상 및 시간 감각 상실, 불안을 인식하지 못하는 것 등을 경험하는 것을 의미한다. 또한, Sachs(1980)는 'Runner's High'라는 개념을 사용하였는데 이는 달리기를 할 때 경험하게 되는 행복감을 의미한다. Runner's High의 개념은 앞서 말한 절정 경험, 몰입 경험과 같이 인지적·정서적 상태의 변화로 나타난다고 설명되고 있으며 이는 도취감, 영속성, 잠재력 실현, 노력 없이도 가능한 움직임 등의 정서적 상태와 관련되어 있다. Maslow와 Csikszentmihalyi, Sachs가 설명한 세 가지 개념 모두 신체활동을 통해 경험할 수 있는 심리적 행복감이라고 할 수 있겠다.

3) 심리적 행복감에 관한 선행연구

많은 연구자가 신체활동 참가자의 심리적 행복감을 높여주는 긍정적인 심리요인들에 관한 연구들을 진행해왔다.

김선, 최재희(2013)는 생활 무용 참여 노인의 자기효능감, 심리적 행복감 및 생활 만족도의 관계에 관한 연구에서 자기효능감이 심리적 행복감의 하위요인인 만족감, 성취감에 대하여 각각 78.4%, 27.3%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 안용덕 등(2015)은 생활체육 축구에 참여하는 동호인의 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 유의한 정적 영향을 미쳤다는 연구결과를 보고하였다. 전상완(2010)은 노인의 주민자치센터 생활체육 프로그램 참여 정도가 자기효능감을 매개로 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과 노인의 운동참여 정도는 자기효능감과 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 자기효능감은 심리적 행복감에 유의한 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 또한, 자기효능감은 운동참여 정도가 심리적 행복감에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 나타났다. 남정훈(2010)은 스포츠 활동 애호도와 같은 긍정적인 운동 정서가 희망, 낙관성 및 활력 등을 포함하는 긍정적 정서의 형성에 유의한 영향을 미치고 있음을 밝혔고, 긍정적 정서는 생활 만족과 행복감의 핵심적인 개념이라고 할 수 있는 심리적 웰빙에 유의한 영향을 미치고 있음을 밝혔다. 이한우, 신정택(2017)은 대학 운동선수의 긍정적인 인지와 행동을 활성화하여 행복을 높이는 긍정 심리 개입 프로그램을 개발하였는데 낙관성 훈련이 포함된 긍정 심리 개입 프로그램이 대학 운동선수의 행복감에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤다는 연구 결과를 보고하였다. 송해룡 등(2012)의 연구에서는 신체활동에 참여하는 여성 노인이 느끼는 삶의 의미는 낙관성에 유의한 정적 영향을 미치고, 이러한 낙관성은 행복을 구성하는 긍정적 정서에 유의한

영향을 미치는 것으로 나타났다. 소영호(2014)의 연구에서는 생활체육 참가자의 공감 능력과 행복의 관계에서 회복 탄력성이 완전 매개를 하는 것으로 나타났다. 김재형(2016)은 아웃 도어 스포츠 참여 대학생의 회복 탄력성이 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미쳤으며, 회복환경지각과 심리적 행복감의 관계에서 완전 매개를 한다는 연구 결과를 보고하였다. 김승우, 이동현(2015)는 중학교 스포츠클럽 참가자의 회복 탄력성이 학교행복감에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤음을 보고하였다.

이상에서 살펴본 바와 같이 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성 모두가 심리적 행복감에 유의미한 영향을 미친다는 것이 확인되었다. 이에 본 연구에서는 긍정심리자본이 여자축구 동호인들의 심리적 행복감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울·경기·인천지역에서 활동하고 있는 여자축구 동호인과 여성축구단 회원, 그리고 서울 소재 대학교 내 여자축구 동아리에서 활동하고 있는 대학생을 모집단으로 설정했으며 편의표본추출법을 사용하여 표본을 추출하였다.

온라인으로 설문지를 배포하였고, 총 155부가 최종 분석 자료로 사용되었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

특성	구분	N	%
연령	10대	2	1.29
	20대	128	82.58
	30대	17	10.97
	40대 이상	8	5.16
지역	서울	92	59.35
	경기	26	16.77
	인천	19	12.26
	기타 (강원, 대구 · 대전 · 부산 · 울산광역시)	18	11.62
운동기간	1년 미만	38	24.52
	1~3년 미만	50	32.25
	3~5년 미만	19	12.26
	5년 이상	48	30.97
운동빈도	주 1회 미만	39	25.16
	주 1~2회	64	41.29
	주 2~3회	31	20
	주 3~4회	7	4.52
	주 4회 이상	14	9.03
운동시간	1시간 이내	9	5.81
	1~2시간	76	49.03
	2~3시간	61	39.35
	3시간 이상	9	5.81
합계		155	100

2. 측정 도구

본 연구에서는 여자축구 동호인들의 긍정심리자본, 스트레스 대처, 심리적 행복감의 3가지 영역으로 설문지를 구성하였다. 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 긍정심리자본

긍정심리자본의 측정을 위해 Luthans 등(2007)이 개발한 긍정심리자본 척도(Psychological Capital Questionnaire; PCQ)의 하위요인을 재구성하여 타당성이 검증된 임태홍(2013)의 척도를 토대로 정재은(2018)의 연구에서 사용된 설문지를 사용하였다. 하위요인은 자기효능감, 희망, 낙관성, 회복 탄력성 4개의 요인이며 총 18문항 Likert 형식의 5점 척도로 구성되어 있다.

2) 스트레스 대처

스트레스 대처 측정을 위해 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 대처방식 척도를 토대로 한 이장호, 김정희(1988)의 연구 근거로 박주영(1995)이 문제 중심, 사회적 지지추구, 정서적 대처, 소망적 사고 4개 요인의 문항들에서 6개씩 발췌한 문항으로 구성된 설문지를 사용하였다. 하위요인은 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 정서 중심대처, 소망적 사고 대처 4개의 요인이며 총 24문항 4점 척도로 구성되어 있다.

3) 심리적 행복감

심리적 행복감 측정을 위해 Waterman(1993)의 PEAQ(Personally Expressive Activities Questionnaire)와 Riff(1989)의 심리적 행복감 척도를 양명환(1998)이 번안한 22문항의 척도를 토대로 하여 현은선(2007)이 요인분석 과정을 거쳐서 만든 설문지를 근거로 장준희(2016)가 사용한 설문지를 사용하였다. 하위요인은 심리적 만족감, 심리적 성취감 2개의 요인이며 총 20문항 Likert 형식의 5점 척도로 구성되어 있다.

3. 측정 도구의 신뢰도

본 연구에서는 선행연구에서 타당도 검증이 된 긍정심리자본, 스트레스 대처, 심리적 행복감 설문지를 사용하였다(임태홍, 2014; 박주영, 1995; 정재은, 2018; 장준희, 2016). 따라서 본 연구에서는 요인분석을 거치지 않고 사용된 측정 도구들의 신뢰도 검증을 위해 신뢰도 분석을 실시하였다.

측정 도구의 내적 일관성을 확보하기 위해 Cronbach's α계수를 활용한 신뢰도 분석을 실시하였다. 일반적으로 Cronbach's α 값이 .7 이상으로 나타나면 신뢰성이 확보되었다고 할 수 있다. 검증결과 측정 도구의 신뢰도 계수가 모두 .7 이상으로 나타나 측정 문항의 신뢰성이 확보되었다.

측정 도구의 항목별 신뢰도 분석은 <표 2>와 같다.

표 2. 측정 도구의 항목별 신뢰도 분석

설문지 구분	문항수	신뢰도
긍정심리자본	18	.920
스트레스 대처	24	.888
심리적 행복감	20	.935

4. 연구 절차

본 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 절차로 연구를 진행하였다.

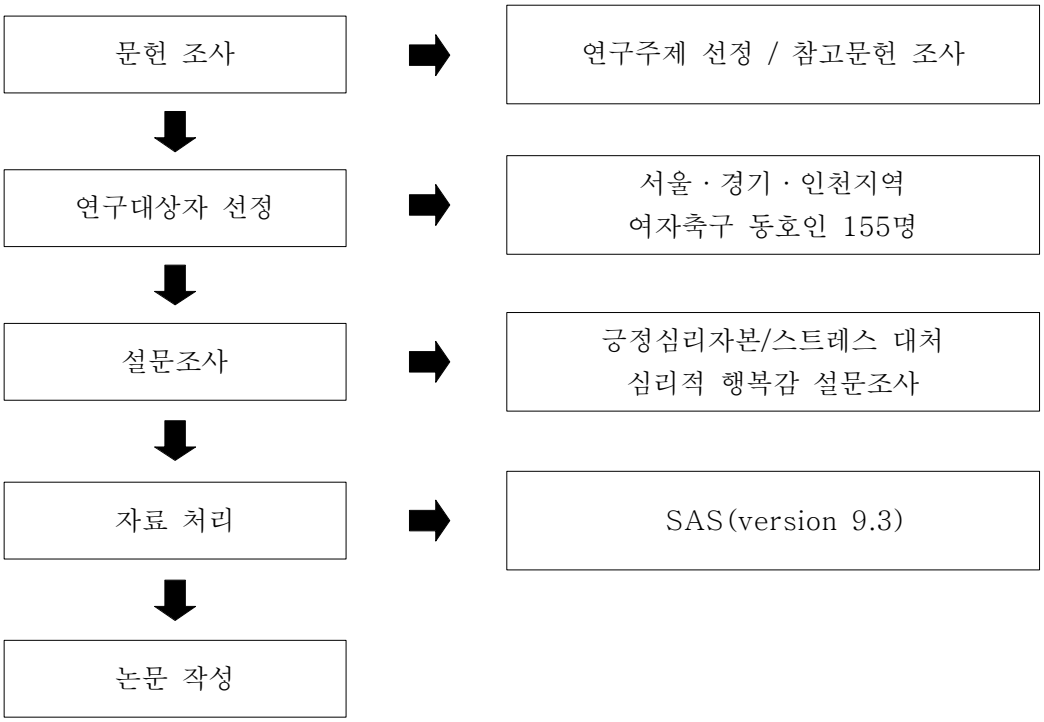

그림 1. 연구 절차

5. 자료 처리

본 연구의 모든 자료 처리는 SAS(version 9.3) 통계 프로그램을 이용하였다. 구체적인 분석 내용은 다음과 같다.

1) 연구대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

2) 측정 도구의 내적 일관성을 측정하기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다.

3) 여자축구 동호인들의 운동참여 정도에 따른 그룹 간 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감의 차이를 검증하기 위해 ANOVA와 t-test를 실시하였다.

4) 여자축구 동호인들의 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감의 관계를 알아보기 위해 Spearman 순위 상관분석을 실시하였다.

5) 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처 및 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

6) 통계학적 유의확률은 $p<.05$로 설정하였다.

Ⅳ. 연구 결과

1. 운동참여 정도에 따른 그룹 간 변인의 평균 차이

운동참여 정도에 따른 그룹 간 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감의 차이를 알아보기 위해 평균 차이 검증인 ANOVA와 t-test를 실행하였다.

평균 차이 검증을 실시한 결과는 <표 3>과 같고, 세 변인 모두 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다.

표 3. 운동참여 정도에 따른 그룹 간 변인의 평균 차이

변인		N	긍정심리 자본	스트레스 대처	심리적 행복감
			M (SD)	M (SD)	M (SD)
운동 기간	1 (1년 미만, 1~3년 미만)	88	3.54(0.53)	2.62(0.43)	3.47(0.59)
	2 (3~5년 미만, 5년 이상)	67	3.67(0.54)	2.62(0.42)	3.55(0.64)
t			-1.48	0.01	-0.83
운동 빈도	1(주 1회 미만)	39	3.55(0.53)	2.64(0.38)	3.53(0.64)
	2(주 1~2회, 2~3회)	64	3.58(0.54)	2.61(0.42)	3.50(0.60)
	3(주 3~4회, 4회 이상)	52	3.66(0.54)	2.63(0.48)	3.49(0.61)
F			0.60	0.11	0.05
운동 시간	1(1시간 미만, 1~2시간)	85	3.54(0.50)	2.58(0.43)	3.45(0.57)
	2(2~3시간, 3시간 이상)	70	3.67(0.58)	2.67(0.43)	3.57(0.66)
t			-1.60	-1.31	-1.23

2. 긍정심리자본과 스트레스 대처 및 심리적 행복감의 관계

긍정심리자본, 스트레스 대처, 심리적 행복감 간의 순위 상관계수를 살펴본 결과 <표 4>와 같이 나타났다.

긍정심리자본은 스트레스 대처(r=.445, p<.0001) 및 심리적 행복감(r=.686, p<.0001)과 정적 상관을 보였고 스트레스 대처와 심리적 행복감(r=.523, p<.0001)의 관계에서도 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 4. 변인 간의 순위 상관분석

	1	2	3
긍정심리자본	1		
스트레스 대처	.445*	1	
심리적 행복감	.686*	.523*	1

*p< .001

3. 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향

긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 상위개념의 긍정심리자본을 독립변인으로 하고, 스트레스 대처를 종속변인으로 하여 분석을 실시하였고, 이때 회귀모형에 인구통계학적 요인인 연령, 운동참여 지역, 운동참여 기간·빈도·시간을 보정요인으로 포함시켜 분석하였다.

또한, 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 긍정심리자본의 각 하위요인을 독립변인으로 하고, 스트레스 대처를 종속변인으로 하여 분석을 실시하였다. 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향

종속변인	독립변인 (보정요인)	비표준화 계수(B)	표준화 계수(β)	t	p-value	R^2	R^2LSU	F
스트레스 대처	긍정심리 자본 (인구통계학적 요인)	.431	.539	7.61	<.0001	.300	.272	10.57
	자기효능감	.058	.076	0.86	.390	.287	.268	15.11
	희망	.170	.247	2.53	.012			
	낙관성	.121	.175	1.73	.085			
	회복탄력성	.066	.132	1.27	.205			

변수 간 다중 공선성을 진단하기 위해 공선성 진단 척도인 VIF(variance inflation factor; 분산팽창계수)를 살펴보았다. 일반적으로 VIF가 10 이상일 경우 공선성이 존재한다고 보는데 본 분석에서 다중회귀모형에 포함된

변수 모두 10 미만으로 나타나 공선성이 없는 것으로 확인되었다.

분석 결과, 스트레스 대처에 대한 상위개념의 긍정심리자본의 설명력은 30.0%로 나타났으며, 전체 회귀모형이 통계적으로 유의미하게 나타났다(β =.539, p<.0001). 이를 통해 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 높을수록 스트레스에 대한 대처 또한 높아진다는 것을 알 수 있다.

또한, 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 분석을 한 결과, 스트레스 대처에 대한 긍정심리자본의 설명력은 28.7%로 나타났으며, 긍정심리자본의 하위요인 중 희망만이 통계적으로 유의미하게 나타났다(β=.247, p=.012). 이를 통해 여자축구 동호인들이 지각하고 있는 긍정심리자본의 하위요인 중 희망이 높을수록 스트레스에 대한 대처 또한 높아진다는 것을 알 수 있다.

4. 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향

긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 상위개념의 긍정심리자본을 독립변인으로 하고, 심리적 행복감을 종속변인으로 하여 분석을 실시하였고, 이때 회귀모형에 인구통계학적 요인인 연령, 운동참여 지역, 운동참여 기간·빈도·시간을 보정요인으로 포함시켜 분석하였다.

또한, 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 긍정심리자본의 각 하위요인을 독립변인으로 하고, 심리적 행복감을 종속변인으로 하여 분석을 실시하였다. 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

표 6. 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향

종속변인	독립변인 (보정요인)	B	β	t	p-value	R^2	R^2LSU	F
심리적 행복감	긍정심리 자본 (인구통계학적 요인)	.842	.739	12.89	<.0001	.540	.522	29.00
	자기효능감	.159	.147	2.04	.043	.529	.517	42.15
	희망	.222	.227	2.86	.005			
	낙관성	.279	.281	3.44	.001			
	회복탄력성	.150	.208	2.48	.014			

변수 간 다중 공선성을 진단하기 위해 VIF(variance inflation factor; 분산팽창계수)를 살펴보았고, 본 분석에서 다중회귀모형에 포함된 변수 모두 10 미만으로 나타나 공선성이 없는 것으로 확인되었다.

분석 결과, 심리적 행복감에 대한 긍정심리자본의 설명력은 54.0%로 나타났으며, 전체 회귀모형이 통계적으로 유의미하게 나타났다(β=.739, p<.0001). 이를 통해 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 높을수록 심리적 행복감 또한 높아진다는 것을 알 수 있다.

또한, 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 분석을 한 결과, 심리적 행복감에 대한 긍정심리자본의 설명력은 52.9%로 나타났으며, 모든 하위요인에서 통계적으로 유의미한 효과가 나타났다. 긍정심리자본의 하위요인 모두 심리적 행복감에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 그중 가장 큰 영향을 미치는 요인은 낙관성(β=.281, p=.001)이었다. 다음으로는 희망(β=.227, p=.005), 회복 탄력성(β=.208, p=.014), 자기효능감(β=.147, p=.043) 순이었다. 이를 통해 여자축구 동호인들이 지각하고 있는 긍정심리자본의 하위요인들이 높을수록 심리적 행복감 또한 높아진다는 것을 알 수 있다.

Ⅴ. 논 의

본 연구는 생활체육 여자축구 동호인들이 지각한 긍정심리자본이 스트레스 대처와 행복감에 미치는 영향을 분석하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 서울 · 경기 · 인천 지역에서 활동하고 있는 동호인 155명을 대상으로 연구를 진행하였다. 연구 문제와 관련한 결과를 중심으로 다음과 같은 논의를 하고자 한다.

첫째, 여자축구 동호인들의 운동참여 정도에 따른 그룹 간 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감의 차이를 알아본 결과, 세 변인 모두 통계적으로 유의미한 차이는 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스포츠 동아리 참여 대학생의 참여 정도에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 살펴본 문기훈(2014)의 연구에서 스트레스 대처방식의 하위요인 중 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구, 소망적 사고 요인에서 유의한 차이가 나타났다는 결과와는 상반되는 결과이며, 생활체육 참여자들의 운동참여 정도에 따라 심리적 행복감에 그룹 간 차이가 있었던 오제권(2007)의 연구와는 상반되는 결과이다.

둘째, 여자축구 동호인들의 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감의 관계를 알아보기 위해 순위 상관분석을 실시한 결과, 긍정심리자본이 스트레스 대처 및 심리적 행복감과 정적 상관을 보였고 스트레스 대처와 심리적 행복감의 관계에서도 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이를 통해 긍정심리자본이 높을수록 스트레스 대처와 심리적 행복감 역시 높아진다는 것을 알 수 있다. 또한, 스트레스 대처와 심리적 행복감 두 변인도 서로 정의 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이와 같은 결과는 노인의 심리적 자본이 심리적 행복감과 정적 상관을 보였다는 유미경, 이기표(2017)의 연구와 대

학교 스포츠 동아리 학생들의 긍정심리자본과 스트레스 대처 간에 정적 상관관계를 밝힌 정재은(2018)의 연구와도 일치하는 결과이다.

이처럼 생활체육 여자축구 활동에 참여하는 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 정의 영향을 미치는 것으로 확인되었다.

셋째, 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향을 규명하기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과 긍정심리자본이 스트레스 대처에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정심리자본이 직원의 태도와 행동 및 성과에 미치는 영향을 분석한 Avey 등(2011)의 연구 결과와 부분적으로 일치하는데 그 결과를 살펴보면 긍정심리자본이 직원의 직업 스트레스나 불안과 같은 직원의 부정적 태도에는 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감과 희망 및 낙관성, 회복 탄력성이 스트레스 대처에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구들이 본 연구의 결과를 지지하고 있다. 구체적으로 살펴보면 신규리, 정진영(2011)의 연구에서 스트레스 대처 행동의 하위요인인 문제 중심대처와 사회적 지지대처에 대한 청소년의 자기효능감의 설명력이 각각 24.7%(β=.436), 9.7%(β=.282)로 나타났으며, 자기효능감이 스트레스 대처 행동에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 정재은(2018)의 연구에서는 희망 및 낙관성을 포함하고 있는 긍정심리자본이 스트레스 대처(β=.657, p=.000)와 심리적 웰빙(β=.836, p=.000)에 통계적으로 유의미한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 남인수, 이창훈(2010)의 연구에서는 체육계열 대학생의 회복 탄력성이 스트레스 대처의 하위요인인 문제 중심적 대처(β=.389, p<.001), 심미적 사고(β=.277, p<.001), 정서적 대처(β=.245, p<.001), 사회적 지지추구(β=.389, p<.001)에 모두 통계적으로 유의미한 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 또한, 본 연구에서 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 중

다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본의 하위요인 중 희망만이 통계적으로 유의미하게 나타났다(β=.247, p=.012). 이와 관련하여 Luthans 등(2007)은 긍정심리자본의 하위요인을 통합한 상위개념의 긍정심리자본이 개인의 업무성과와 태도에 미치는 영향력이 개별적인 하위요인 개념의 효과보다 더 크다는 연구 결과를 보고했다. 본 연구에서도 긍정심리자본의 하위요인 중 희망만이 스트레스 대처에 유의한 효과를 보였을 뿐 아니라 희망보다 상위개념의 긍정심리자본의 효과(β=.539, p<.0001)가 더 큰 것을 통해 본 연구의 결과가 Luthans 등(2007)의 연구 결과를 지지한다고 할 수 있겠다.

넷째, 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향을 규명하기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과 긍정심리자본이 심리적 행복감에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대학생들의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향을 긍정심리자본의 매개 효과를 중심으로 하여 분석한 임태홍, 이용수(2014)의 연구 결과와 일치하는 결과이다. 구체적으로 살펴보면 대학생의 신체활동이 긍정심리자본에 통계적으로 유의한 영향(β=.260, p=.000)을 미쳤으며 대학생의 독립변수 신체활동과 종속변수 행복 간의 관계에서 긍정심리자본의 매개 효과가 유의한 것(β=.−231, p=.000)으로 보고되었다. 또한, 긍정심리자본의 매개 효과를 중심으로 노인의 지각된 건강과 주관적 안녕감의 관계를 분석한 Pezent(2011)의 연구와 생활 스포츠 참여 기간에 따른 참여자의 긍정심리자본이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 이문아, 이계희(2019)의 연구, 그리고 대학교 스포츠 동아리 학생들의 긍정심리자본이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 정재은(2018)의 연구와 수영 참여자의 긍정심리자본이 심리적 웰빙에 미치는 영향을 분석한 정주나, 오경록(2018)의 연구 결과와 부분적으로 일치한다. 선행연구에서 주관적 안녕감과 심리적 웰빙에 대한 긍정심리자본의 효과가 유의한 것으로 나타났으며 이들의 연구에서 종속변수로 사용된 주관적 안녕감과 심리

적 웰빙은 행복의 개념에 대해 각각 쾌락주의적 관점, 자기실현적 관점에서 정의된 개념(권석만, 2008)으로 본 연구의 종속변수인 심리적 행복감과 유사한 성격을 지니고 있다. 따라서 선행연구의 결과가 본 연구의 결과를 부분적으로 지지한다고 할 수 있겠다. 또한, 본 연구에서 긍정심리자본의 4개의 하위요인이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본의 하위요인 모두 심리적 행복감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 긍정심리자본의 하위요인인 자기효능감(전상완, 2010), 희망 및 낙관성(남정훈, 2010), 회복 탄력성(김재형, 2016)이 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구들이 본 연구의 결과를 지지하고 있다.

이러한 결과를 종합해볼 때, 생활체육 여자축구 활동에 참여하는 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 즉, 여자축구 동호인의 긍정심리자본은 생활체육 축구 활동을 즐길 수 있는 원동력이 되며 긍정심리자본이 높은 동호인일수록 활동에 더욱 적극적으로 참여함으로써 궁극적으로 스트레스 대처뿐 아니라 심리적 행복감도 향상되는 효과를 얻을 수 있다는 것이다. 본 연구의 결과는 스포츠 심리 분야의 긍정심리자본에 관한 연구와 더불어 생활체육 여자축구 동호인에 관한 연구를 위한 기초자료를 제공하는 데 도움이 될 것이며 이와 관련한 활발한 연구는 생활체육 여자축구 동호인의 저변확대 및 활성화에도 이바지할 것으로 사료된다.

Ⅵ. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 서울, 경기, 인천지역에서 활동하고 있는 생활체육 여자축구 동호인 155명의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하였고 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본과 스트레스 대처, 심리적 행복감 간의 순위 상관을 분석한 결과, 스트레스 대처와 심리적 행복감 모두 긍정심리자본과 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

둘째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본이 스트레스 대처에 통계적으로 유의미한 정적 영향(β=.539, p<.0001)을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 심리적 행복감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 긍정심리자본이 심리적 행복감에 통계적으로 유의미한 정적 영향(β=.739, p<.0001)을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구의 제한점 및 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울·경기·인천 지역에서 활동하고 있는 여자축구 동호인들을 표본으로 하였으므로 본 연구에서 나타난 결과를 전국의 모든 여자축구 동호인들에게 일반화할 수 없다는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 표집 지역 및 대상을 확대하여 대표성을 지닐 수 있는 연구를 진행해야 할 것이다. 또한, 생활체육 축구 외에 타 종목에 참여하는 여자 동호인들과의 비교 연구를 진행하는 것도 흥미로운 결과를 기대할 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구는 여자축구 동호인들의 운동참여 정도에 따른 평균 차이 검증을 실시하였고, 그룹 간 통계적으로 유의한 차이를 발견하지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 여자축구 동호인들을 대상으로 다양한 인구통계학적 특성에 따른 평균 차이 분석을 진행하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 또한, 생활체육 여자축구 활동의 참여경험 여부에 따른 평균 차이를 분석하는 것도 흥미로운 결과를 기대할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구는 가설 검증을 위한 분석방법으로 중다회귀분석을 실시하였다. 후속 연구에서는 구조모형분석을 통해 변인 간의 다양한 관계를 규명하는 것이 필요하다고 생각된다.

넷째, 본 연구는 생활체육 여자축구 동호인들의 긍정심리자본이 스트레스 대처와 심리적 행복감에 미치는 영향을 분석하였다. 이후에는 스포츠 심리 분야에서 다양한 생활체육 종목 동호인들을 대상으로 한 긍정심리자본의 영향에 관한 연구가 활발히 진행되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

강상원, 박종진, & 박상섭. (2016). 스포츠센터 생활체육 참여자의 신체적 자기개념과 심리적 행복감 및 건강증진행위의 구조적 관계. 한국체육학회지-인문사회과학, 55(3), 379-388.

강영란. (1996). 운동참여 특성별 중년주부의 스트레스 자각증상과 대처방안에 관한 비교 연구.

강현욱, & 김지태. (2009). 노인의 지각된 사회적 지지와 자기효능감이 건강증진행위에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 33(3), 57-68.

강환조. (2014). 스포츠 동호인의 진지한 여가 참여와 회복 탄력성의 관계. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.

권경상, 김우진, & 민왕식. (2014). 여가스포츠 참가자의 운동열정, 신체적 자기효능감, 운동정서 및 심리적 행복감의 구조적 관계. 한국스포츠학회지, 12(1), 507-521.

권기일, 양대승, & 김우원. (2014). 국민체력 100 프로그램 참여자의 재미요인이 심리적 행복감, 생활만족, 운동지속 의도에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 23(1), 303-314.

권석만. (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.

권석만. (2010). 심리학의 관점에서 본 욕망과 행복의 관계.

권세영, & 임수원. (2012). 대학 엘리트 여성축구선수의 순응. 한국스포츠사회학회지 제, 25(4), 109-125.

김근환. (2004). 고등학생의 스트레스 요인과 대처방식에 관한 연구. 미간행 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.

김대경, 박진우, 김혜민, & 이현수. (2015). 지체장애인의 생활체육 참여정도

가 긍정심리자본 (PPC)에 미치는 영향. 한국체육학회지-자연과학, 54(5), 867-876.

김동아, & 백순기. (2007). 생활체육 참가와 정신적 안녕감의 관계. 한국여가레크리에이션학회지, 31(1), 127-138.

김미량, 이동현, & 김완수. (2013). 낙상예방 운동프로그램 참여에 따른 자기조절, 활력 및 낙관성의 변화: 소외지역 여성노인을 중심으로. 한국체육과학회지, 22(5), 423-435.

김민석. (2011). 대학생의 휘트니스센터 참가가 자아 탄력성, 우울증 및 음주문제에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 고려대학교 대학원.

김상태, & 김태동. (2014). 스포츠센터 조직 구성원들의 변혁적 리더십과 긍정심리자본 및 직무만족의 관계. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 8(3), 167-177.

김석일. (2009). 여가스포츠 참여자의 활력과 미래에 대한 낙관성 및 희망의 구조모형 분석. 한국여가레크리에이션학회지, 33(3), 195-205.

김석일. (2010). 필라테스 매트웍 프로그램 참여자의 운동정서와 낙관성 및 희망의 관계. 한국스포츠심리학회지, 21(2), 63-76.

김선, & 최재희. (2013). 생활무용참여 노인의 자기효능감, 심리적 행복감 및 생활만족도의 관계. 한국무용과학회지, 30(1), 175-191.

김성훈, 송원익, & 김상규. (2016). 볼링 동호인들의 운동몰입, 스트레스대처, 대인관계와의 관계. 한국체육과학회지, 25(1), 437-449.

김승우, & 이동현. (2015). 중학교 스포츠클럽 참가자의 신체적 자기개념과 회복탄력성 및 학교행복감의 관계. 한국사회체육학회지, 62, 563-574.

김양례. (2008). 생활체육 참가가 행복한 삶에 미치는 영향. 한국스포츠사회학회지, 21(1), 151-172.

김영호. (2002). 청소년 운동행동의 변화단계, 의사결정균형, 자기효능감: 단

계적 변화론 모형의 적용. 한국스포츠심리학회지, 13(3), 1-18.
김용선. (1999). 스포츠사회학/대학 운동선수의 자기 효능감과 스트레스 대처 행동의 관계. 한국체육학회지-인문사회과학, 38(4), 130-137.
김은지, & 허정훈. (2017). 운동선수 긍정심리자본 척도 개발. 학습자중심교과교육연구, 17, 1125-1146.
김의철, & 박영신. (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응 결과: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 96-126.
김재형. (2016). 아웃도어스포츠 참여대학생의 회복환경지각과 회복탄력성, 여가만족 및 심리적 행복감의 관계. 한국체육과학회지, 25(5), 425-436.
김정수, & 김현주. (2017). 유소년 축구선수의 긍정심리자본 개념구조. 한국스포츠심리학회지, 28(3), 13-24.
김종탁, & 김상태. (2018). 무도종목 스포츠 활동에 참여하는 다문화가정 청소년들의 사회적 지지와 긍정심리자본 및 학교생활적응 간의 관계. 무예연구, 12, 61-82.
나정은, 정지혜, & 김미선. (2017). 골프 긍정심리자본 탐색. 코칭능력개발지, 19(1), 11-18.
남인수, & 이창훈. (2010). 체육계열 대학생의 각성추구성향이 자아탄력성 및 스트레스대처에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 19(1), 331-343.
남정훈. (2010). 자전거활동 참가자의 스포츠 애호도, 운동정서 및 심리적 웰빙의 구조적관계. 한국스포츠심리학회지, 21(4), 167-182.
대한축구협회 (2019). “여자 국가대표 국제대회 아카이브”, www.kfa.or.kr
대한축구협회 (2019). “여자어린이 축구교실”, https://m.post.naver.com/my.nhn?memberNo=17035333
마세근. (2011). 여가스포츠 매니아의 목표성향이 긍정적 행동에 미치는 영

향. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.

문기훈. (2014). 대학생의 스포츠 동아리 참여가 대학생활적응 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.

문화체육관광부 (2019). 2018년 국민 생활체육 참여 실태조사.

박경신. (2012). 운동선수의 정신력과 긍정심리자본의 구조적 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교.

박인실 & 김영환. (2011). 라인댄스 참여자들의 신체적 자기효능감과 건강증진행위가 심리적 행복감에 미치는 영향. Journal of Sport and Leisure Studies, 43, 127-139.

박주영. (1995). A· B 성격유형· 자아정체감· 스트레스 대처간의 관계연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

변영채, 이동호, & 류호상. (2014). 12 주간의 댄스스포츠 활동이 여성노인의 자아탄력성과 주관적 행복감 및 평형성에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 25(1), 39-50.

성남FC (2019). “축구학개론”, seongnamfc.com

소영호. (2014). 생활체육 참가자의 공감능력이 회복탄력성과 행복에 미치는 영향. 한국체육학회지-인문사회과학, 53(1), 167-180.

송해룡, 김찬원, & 김원제. (2012). 여가-신체활동 참여 여성 노인의 삶의 의미, 낙관성 및 행복의 관계. 한국콘텐츠학회논문지, 12(4), 304-314.

신규리, & 정진영. (2011). 청소년의 지각된 여가인지와 자기효능감 및 스트레스 대처행동의 관계. 한국체육과학회지, 20(3), 455-467.

안양FC (2019). “나도 축구선수다.”, fc-anyang.com

안용덕, 박성화, & 장유섭. (2015). 생활체육 축구동호회 참가자의 운동열정과 신체적 자기효능감이 심리적 행복감에 미치는 영향. 한국스포츠

학회지, 13(2), 177-190.
안효성. (2014). 대학생의 스포츠 동아리 활동 참여에 따른 학교생활 만족도와 스트레스 대처. 스포츠과학논문집, 26, 143-160.
양명환. (1998). 신체활동과 심리적 행복감: 인지적-정서적 상태 측정지 개발. 한국스포츠심리학회지, 9(2), 113-123.
오제권. (2007). 생활체육참여자들의 운동몰입이 운동중독, 심리적 행복감에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
오현옥. (2011). 여가스포츠 참여 노인의 자기조절, 활력, 낙관성의 관계. 한국사회체육학회지, 45(1), 637-646.
유미경, & 이기표. (2017). 생활체육참여 노인의 심리적자본이 생활만족과 심리적 행복감에 미치는 영향 연구. 한국체육학회지-인문사회과학, 56(2), 363-376.
유진. (1997). 신체 운동이 정신 건강에 미치는 효과. 대한스포츠의학회지, 15(2), 400-422.
육영숙. (2015). 마음챙김 심리복지와 하타요가 교양 강좌가 서울지역 여대생의 정서 및 긍정심리자본에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 26(3), 13-27.
윤만수, & 강진홍. (2000). 노인의 사회인구학적 특성과 생활체육 참가 및 생활만족의 관계. 한국스포츠사회학회지, 13(1), 109-122.
윤상문, 최동순, & 백성익. (2019). 생활무용참여자의 긍정심리자본이 커뮤니케이션 능력 및 무용수업 만족에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 17(2), 565-575.
윤영진, & 이지항. (2008). 초등학생의 운동참여가 스트레스 수준과 대처행동에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 19(2), 81-95.
윤재연. (2009). 대학 농구동아리 참가자의 운동참여동기, 자아탄력성 및 스

트레스 대처와의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
윤혜선, & 김병준. (2010). 여자축구선수 자기관리를 위한 인지재구성 프로그램 개발 및 적용. 한국스포츠심리학회지, 21(4), 207-225.
이동섭, & 최용득. (2010). 긍정심리자본의 선행요인과 결과에 관한 연구. 경영학연구, 39(1), 1-28.
이문아, & 이계희. (2019). 생활스포츠 참여 기간에 따른 참여자의 스포츠 몰입이 긍정심리자본과 심리적 웰빙에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 76, 183-198.
이수경, & 김용국. (2014). 좌식배드민턴프로그램이 지체장애인의 회복탄력성 (RQ) 에 미치는 효과. 한국스포츠학회지, 12(2), 317-330.
이수연, 한혜원, & 박인자. (2017). 무용전공 대학생의 긍정심리자본이 자기관리와 무용수행만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 26(4), 817-829.
이장호, & 김정희. (1988). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 1(1), 25-45.
이한우, & 신정택. (2017). 긍정 심리 개입 프로그램이 대학 학생 선수의 정서, 자아존중감, 행복에 미치는 영향: 탐색적 연구. 체육과학연구, 28(4), 1020-1033.
임범규, 조광민, & 석부길. (2011). 야구 동호인들의 삶의 질에 영향을 미치는 여가몰입, 여가만족, 생활만족과 심리적 행복감의 경로분석. 한국체육과학회지, 20(2), 127-144.
임태홍, & 이용수. (2014). 대학생의 신체활동이 스트레스와 행복에 미치는 영향: 긍정심리자본의 매개효과를 중심으로. 한국체육학회지-인문사회과학, 53(1), 155-166.

임태홍. (2013). 운동이 긍정심리자본에 미치는 영향. 세종대학교대학원 박사 학위논문.

임태홍. (2014). 한국판 긍정심리자본척도 (K-PPC) 타당화 검증. 코칭능력 개발지, 16(3), 157-166.

장유리, & 허진영. (2019). 피트니스센터 지도자의 사회적 지지와 긍정심리 자본, 고객지향성의 관계. 한국스포츠학회지, 17(2), 577-587.

장준희. (2016). 직장인의 생활체육 참여에 따른 심리적 행복감과 사회불안의 관계. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

장진우, & 강효민. (2007). 지역사회 스포츠클럽 참가와 활동 몰입 및 주관적 안녕감의 관계. 한국스포츠사회학회지, 20(2), 363-375.

전상완. (2010). 주민자치센터 생활체육 프로그램 참여 노인의 자기효능감과 심리적 행복감의 관계. 한국체육교육학회지, 15(2), 239-250.

정은영. (2013). 여고생들의 긍정심리자본이 진로장벽과 진로성숙도에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

정재은. (2018). 대학교 스포츠 동아리 학생들이 지각한 긍정심리자본, 스트레스 대처와 심리적 웰빙의 관계. 한국웰니스학회지, 13(2), 315-327.

정주나, & 오경록. (2018). 수영참여에 따른 긍정심리자본이 심리적 웰빙 및 참여만족에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 27(2), 335-344.

진영완, & 김로빈. (2000). 운동역학/여자 축구선수들의 인스텝 슈팅시 관절 운동과 토큐의 분석. 한국체육학회지-인문사회과학, 39(3), 687-695.

채원식, 강년주, 김종우, 윤창진, 채수덕, 석창혁, ... & 임영태. (2010). 축구 인스텝 킥 시 상지의 이용 유무가 하지의 운동학적 변인에 미치는 영향. 한국운동역학회지, 20(1), 41-47.

최광희, 한진욱, & 하제현. (2016). 프로배구 구단 지도자의 리더십 유형, 긍정심리자본, 팀 효능감 및 팀 성과 간의 구조적 관계. 한국스포츠산

업경영학회지, 21(1), 17-34.

최미리, & 이양출. (2012). 노인의 여가스포츠활동 참가에 따른 생활스트레스와 우울의 관계에서 회복 탄력성의 완충효과. 한국체육학회지-인문사회과학, 51(1), 75-90.

최보나, 김성훈, & 육동원. (2009). 댄스스포츠에 참여하는 중년여성들의 스트레스 대처와 삶의 질의 관계. 체육과학연구, 20(3), 517-530.

한국여자축구연맹 (2015). "여자축구 교실", www.kwff.or.kr

한국프로축구연맹 (2019). "K리그 퀸컵", www.kleague.com

한금선. (2005). 대학생의 자기효능감, 건강증진 행위와 스트레스 증상과의 상관관계. Journal of Korean Academy of Nursing, 35(3), 585-592.

현은선. (2007). 직업군인의 여가활동과 여가만족, 심리적 행복감에 관한 연구. 한신대학교 대학원 석사학위논문.

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. Human resource development quarterly, 22(2), 127-152.

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. Macmillan.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. Journal of personality and social psychology, 46(4), 877.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. American psychologist, 59(1), 20.

Cannon, W. B. (1939). The wisdom of the body.

Carver, C. S., Scheier, M. F., Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). Handbook of positive psychology.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San Francisco, CA: JosseyBass Csikszentmihalyi, M.(1990). Flow: the psychology of optimal experience.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological bulletin, 95(3), 542.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. Social indicators research, 31(2), 103-157.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public health nutrition, 2(3a), 411-418.

Gutmann, D. L. (1964). An exploration of ego configurations in middle and later life. Personality in middle and later life, 114-148.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. Journal of psychosomatic research.

Huang, C. J., Webb, H. E., Zourdos, M. C., & Acevedo, E. O. (2013). Cardiovascular reactivity, stress, and physical activity. Frontiers in physiology, 4, 314.

Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T. (1980). Stress and Work: A Managerial Perspective Scottforesman and Co. Glen View Illinois, 34(20), 259-267.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. Journal of Organizational Behavior: The International

Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior, 23(6), 695-706.

Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the psychological capital of resiliency. Human Resource Development Review, 5(1), 25-44.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). Psychological capital: Developing the human competitive edge.

Maslow, A. H. (1964). Religions, values, and peak-experiences (Vol. 35). Columbus: Ohio State University Press.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. American psychologist, 56(3), 227.

McGrath, J. E. (1970). Social and psychological factors in stress. ILLINOIS UNIV AT URBANA DEPT OF PSYCHOLOGY.

Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure, Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher.

Pezent, G. D. (2011). Exploring the role of positive psychology constructs as protective factors against the impact of negative environmental variables on the subjective well-being of older adults. Texas A&M University.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of personality and social psychology, 57(6), 1069.

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current directions in psychological science, 4(4), 99-104.

Sachs, M. L. (1980). (1980) On the trail of the runner's high-a

descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation, Florida State University.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. Handbook of positive psychology, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & Von Bayer, C. (1998). Learned Optimism New York Pocket Books.

Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature, 138(3479), 32.

Selye, H. (1956). The stress of life.

Selye, H. (1982). History and present status of the stress concept/Goldberger L., Breznitz S., eds. Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects, 7-20.

Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. Handbook of social and clinical psychology: The health perspective, 162, 285-305.

Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). Hope theory. Handbook of positive psychology, 257-276.

Stotland, E. (1969). The psychology of hope. Jossey-Bass.

Sutcliffe, K. M., & Vogus, T. J. (2003). Organizing for resilience. Positive organizational scholarship: Foundations of a new discipline, 94, 110.

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment.

Journal of personality and social psychology, 64(4), 678.

Abstract

The effects of positive psychological capital on stress coping and psychological happiness of sport for all female Soccer Players

Kim Ki-Rim
Dept. of Physical Education
Graduate school of
Sungshin University

The purpose of this study was to analyze the effects of positive psychological capital on stress coping and psychological happiness of sport for all female soccer players. The survey was conducted on 155 female soccer players working in Seoul, Gyeonggi and Incheon. Data were analyzed by frequency analysis, spearman correlation analysis and t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), multi-variables regression analysis, and the reliability of the survey was assessed using the SAS 9.3 program.

First, analysis of the rank correlation between positive psychological capital and stress coping and psychological happiness of sport for all female soccer players showed that both stress coping and

psychological happiness had a statistically significant relationship with positive psychological capital.

Second, the results of multi-regression analysis to find out the effect of positive psychological capital on stress coping among sport for all female soccer players showed that positive psychological capital was positively associated with stress coping(β=.539, p<.0001).

Third, the results of multi-regression analysis to find out the effect of positive psychological capital on psychological happiness of sport for all female soccer players showed that positive psychological capital has a positive association with psychological happiness(β =.739, p<.0001).

In conclusion, the positive psychological capital has a positive effect on both psychological stress coping and psychological happiness in female soccer players evolved in this study. The results of the study confirmed that positive capital of female soccer players is the driving force to enjoy soccer activities, and a player with more positive psychological capital can participate in activities more actively, resulting in improved stress coping and psychological happiness. The results of this study will can provide basic data for further research on positive psychological capital in the field of sports psychology, and contribute to the expansion and activation of female soccer players.

부 록

설 문 지

안녕하십니까?
바쁘신 중에도 연구에 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문조사는 '생활체육 여자축구에 참여하고 있는 동호인들이 가지고 있는 긍정적 심리 특성과 스트레스 대처 및 심리적 행복감의 관계에 대한 연구'의 일환으로 실시하는 것입니다.

모든 개인정보는 철저히 비밀이 보장되며, 연구 목적 이외의 다른 어떠한 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드립니다.
여러분들의 솔직한 응답을 부탁드립니다.

귀한 시간을 내주셔서 다시 한번 감사드립니다.

2019년 10월

성신여자대학교 일반대학원 체육학과 스포츠 심리 전공
석사과정 김 기 림

1. 본 설문이 성신여자대학교 일반대학원 체육학과 연구의 일환으로 활용되는 것에 동의하십니까?
   ① 예 ② 아니오

2. 연령
   ① 10대 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 이상

3. 운동참여 지역
   ① 서울 ② 경기 ③ 인천 ④ 기타( )

4. 운동참여 기간
① 1년 미만 ② 1~3년 미만 ③ 3~5년 미만 ④ 5년 이상

5. 운동참여 빈도
① 주1회 미만 ② 주1~2회 ③ 주3~4회 ④ 주4회 이상

6. 운동참여 시간
① 1시간 이내 ② 1~2시간 ③ 2~3시간 ④ 3시간 이상

다음의 문항은 **긍정심리자본**에 관한 내용입니다.
긍정심리자본이란, “개인의 심리적 강점을 바탕으로 삶의 다양한 영역에서 성과를 향상시킬 수 있는 긍정적 심리상태”를 의미합니다.
여러분이 평소에 하는 경험, 생각과 일치하는 항목을 선택해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 계획한 목표의 대부분을 달성할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 어려운 일을 만났을 때 완벽하게 수행할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 대부분의 목표를 달성할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 많은 어려운 일들을 성공적으로 극복할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 어려운 일도 잘 처리할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 불확실한 상황에서도 최상의 결과를 기대한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 내 미래에 대해 항상 낙관적이다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 새로운 일을 시작할 때 성공할 것이라고 기대한다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 '뜻이 있는 곳에 길이 있다.'고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 대체적으로 모든 일들의 결과가 좋을 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 현재 나는 목표를 향해 힘차게 나아가고 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 현재 내가 처한 어려움들을 해결할 수 있는 방법이 많이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13. 현재 나는 학교(직장)에서 꽤 성공적이다.	①	②	③	④	⑤
14. 현재 나는 목표에 도달할 수 있는 많은 방법들을 생각해 낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
15. 현재 나는 계획한 목표에 다가서고 있다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 어려운 일을 겪더라도 빨리 회복하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 스트레스를 받은 후에도 회복하는 데 오랜 시간이 걸리지 않는다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 대체적으로 힘든 일을 별다른 어려움 없이 잘 견뎌낸다.	①	②	③	④	⑤

다음의 문항은 **스트레스 대처**에 관한 내용입니다.
여러분이 스트레스 받는 일을 경험할 때 그 일을 다루기 위해 어떤 방식을 사용하였는지에 대해 가장 가까운 항목을 선택해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 사용하지 않는다	약간 사용한다	많이 사용한다	아주 많이 사용한다
1. 활동계획을 세우고 그것에 따른다.	①	②	③	④
2. 무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘되도록 더 열심히 노력한다.	①	②	③	④
3. 일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	①	②	③	④
4. 자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	①	②	③	④
5. 문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	①	②	③	④
6. 존경하는 친척이나 친구에게 조언을 한다.	①	②	③	④
7. 모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	①	②	③	④
8. 그 일을 무시해 버리거나 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.	①	②	③	④
9. 그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.	①	②	③	④
10. 일이 잘되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.	①	②	③	④
11. 운이 나쁠 때도 있으므로 운으로 돌린다.	①	②	③	④
12. 아무일도 안일어난 것처럼 행동한다.	①	②	③	④
13. 그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	①	②	③	④
14. 일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.	①	②	③	④
15. 자신이 느끼고 있는 바를 누군가에게 말한다.	①	②	③	④
16. 그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다.	①	②	③	④
17. 그 문제를 더 잘 이해하기 위해 그것을 자세히 분석해본다.	①	②	③	④
18. 다음 단계에는 어떻게 해야할 것인지에 대하여 전념한다.	①	②	③	④
19. 그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다.	①	②	③	④
20. 다른 사람에게 분풀이를 한다.	①	②	③	④
21. 그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.	①	②	③	④
22. 그 일이 잘되게 해달라고 기도 한다.	①	②	③	④
23. 전문적인 도움을 청한다.	①	②	③	④
24. 다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.	①	②	③	④

다음의 문항은 **심리적 행복감**에 관한 내용입니다.
여러분이 평소에 어떤 활동을 했을 때 느끼는 심리적 행복감에 대해
가장 가까운 항목을 선택해주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 일상생활에서 항상 즐거움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
2. 나는 모든 일을 할 때 흥에 도취한다.	①	②	③	④	⑤
3. 나는 어떤 활동을 할 때는 활동 자체에 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
4. 나는 항상 모든 일에 명확한 목표를 가지고 한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나는 모든 활동에서 성취감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
6. 나는 항상 내 자신을 마음껏 표현한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7. 나는 항상 모든 일에 성공감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
8. 나는 모든 일에서 편안함을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
9. 나는 항상 무엇을 할 때 정신집중이 잘된다.	①	②	③	④	⑤
10. 나는 내가 하고 싶은 일을 하고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 나는 매사에 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 나는 항상 유능하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
13. 나는 모든 일에서 강한 쾌감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14. 어떤 모임이건 항상 참여의식이 높다.	①	②	③	④	⑤
15. 나는 지금 가장 행복하다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
16. 나는 항상 활력이 넘치는 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
17. 나는 주변과 항상 화목하게 살아간다.	①	②	③	④	⑤
18. 나는 어떤 일을 할 때 가끔 시간 감각을 잃어버리는 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
19. 나는 항상 진실되게 살아간다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
20. 나는 실제로 살아있다는 감정을 절실히 느낀다.	①	②	③	④	⑤