

# 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향: 자기조절의 매개효과

백은미\* · 김세희\*\*

본 연구는 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 확인하고, 그 관계에서 자기조절의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 이를 위해 국내 대학생 300명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 수집된 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS macro(Model 4)를 활용하여 분석하였다.

연구 결과, 그릿코칭역량은 자기조절 및 학업적 자기효능감과 유의한 정적 상관을 보였으며, 학업적 자기효능감에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자기조절은 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 이는 그릿코칭역량이 자기조절이라는 실행적 과정을 통해 학업적 자기효능감으로 연결될 수 있음을 시사한다.

본 연구는 대학생의 그릿코칭역량, 자기조절, 학업적 자기효능감 간의 구조적 관계를 실증적으로 제시하였으며, 대학의 학습지원 및 코칭 프로그램에서 그릿코칭역량과 실행적 자기조절 전략을 통합적으로 다룰 필요가 있음을 보여준다.

**주제어** : 그릿코칭역량, 자기조절, 학업적 자기효능감, 대학생, 매개효과

---

논문 투고일 : 2026. 01. 22.      최종심사일 : 2026. 03. 25.      게재확정일 : 2026. 03. 30.

\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

\*\* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

Corresponding author : Baek, Eun-Mi, Doctoral Student, Department of Coaching, 13, Segyo-gil, Baebang-eup, Asan-si, Chungcheongnam-do, 31473, Rep. of KOREA. E-mail: teachbem@naver.com

## I. 서론

최근 대학 교육은 디지털 전환과 비대면 교육의 보편화를 경험하며 교수·학습 환경 전반에 걸쳐 구조적 변화를 맞이하고 있다(교육부, 2022). 4차 산업혁명이라는 시대적 변화가 학습 측면에서 갖는 의미는 과거와 다른 역량과 준비가 필요하다는 것이다. 이러한 패러다임의 변화는 대학생들에게 자기 주도적 환경을 제공함과 동시에 학업적 무기력과 학습 격차를 심화시키는 결과를 초래하였다. 실제로 대학생의 약 30% 이상이 학업 중단 의사를 경험한 바 있으며, 스스로 학습을 주도하지 못한다고 느끼는 ‘학업적 소외’ 현상이 심화되고 있음이 보고되었다(한국교육학술정보원, 2024). 이는 대학생의 자기관리 능력이 대학 생활의 성과를 결정짓는 핵심 기제로 부상했음을 의미하며(OECD, 2021), 스스로 학습 경로를 설계하지 못하는 학생들은 심리적 혼란과 행동적 위기 상황에 직면하고 있음을 나타낸다(박혜영, 2023; 허영주, 2020).

이러한 위기 상황에서 대학생의 학업 적응과 성취를 결정짓는 핵심 심리 지표는 학업적 자기효능감(Academic Self-Efficacy)이다. 이는 학업적 과업을 성공적으로 처리할 수 있다는 긍정적인 심리적 태도로 학습자의 노력 투입 수준과 인내를 결정하는 중심 지표이다(김종임, 2025; Bandura, 1997; Schunk, 2000). 그동안의 선행연구들은 학업적 자기효능감을 결과 변인으로 설정하여 성취도와의 상관관계를 입증하는 데 주력해 왔으나(백승아, 2024), 급변하는 교육 환경 속에서 저하된 효능감을 구체적으로 어떻게 회복하고 강화할 것인가에 대한 실천적 대안에 대한 논의는 상대적으로 미흡하였다. 이에 본 연구는 대학생의 잠재력을 회복하고 열정과 도전을 자극하는 상호작용적 역량으로서 ‘그릿코칭역량(Grit Coaching Competency)’에 주목하고자 한다.

그릿코칭역량은 성장 마인드셋을 바탕으로 열정과 도전을 자극하고 인내를 이끌어내는 실천적이고 상호작용적인 역량이다(도미향 · 노기자 · 허미경, 2024). 대학생이 그릿코칭역량을 갖춘다는 것은 자신의 잠재력을 신뢰하는 코칭적 태도를 내면화하고, 질문과 실행 촉진 등의 기술을 통해 역경을 성장의 발판으로 삼는 능력을 키우는 것을 의미한다(정을균 · 도미향, 2025). 기존 연구들이 개인적 특질로서의 ‘그릿’ 자체에 집중했다면, 본 연구는 이를 능동적이고 변화 가능한 실천적 ‘코칭역량’의 관점에서 해석했다는 점에서 학술적 차별성을 갖는다. 특히, 스스로를 코칭하고 변화를 주도하는 그릿코칭역량이 자기조절(Self-Regulation)을

매개로 최종적 성과인 학업적 자기효능감에 도달하는 구조적 경로를 통합적으로 검증하였다. 이는 학습자가 자신의 역량을 능동적으로 구조화하고 학업적 신념으로 전이시키는 실천적 메커니즘을 규명했다는 점에서 그 의의가 크다.

하지만 그릿코칭역량이 실질적인 자기효능감 증진으로 이어지기 위해서는 구체적인 실행 기제인 자기조절(Self-Regulation)이 뒷받침되어야 한다. 많은 연구에서 그릿과 자기조절의 개념적 유사성을 지적해 왔으나(Duckworth & Gross, 2014), 본 연구에서는 두 변인을 각각 ‘동기적 엔진’과 ‘실행적 제어’라는 기능적 층위로 구분하여 접근한다.

그릿이 수년 이상의 장기적 상위 목표를 향해 나아가게 하는 나침반(Compass)이자 근원적인 엔진(Engine)이라면, 자기조절은 그 동기 에너지를 실제 학업 상황에 맞게 배분하는 제어 장치(Process)이다(황혜영 · 장유진 · 김명섭, 2021). 즉, 그릿은 장기적 관점의 열정과 방향성을 의미하는 반면, 자기조절은 일상적인 단기 목표와 유혹에 직면했을 때 감정과 행동을 조절하는 구체적인 실행 기술에 초점을 맞춘다. 이러한 변인 간의 개념적 명료화가 선행될 때 비로소 코칭역량이 어떠한 심리적 경로를 거쳐 학업적 확신으로 내면화되는지를 더욱 심층적으로 고찰할 수 있다.

선행연구에 따르면, 높은 수준의 그릿을 가진 대학생이라 할지라도 구체적인 자기조절 전략을 사용하지 못할 경우 실질적인 학업 성취 경험을 쌓기 어렵고, 결국 자기효능감의 저하로 이어질 수 있다(황혜영 외, 2021). 반면 코칭적 접근을 통해 강화된 그릿은 자기조절 전략을 더 적극적으로 탐색하고 실천하게 만드는 동기가 되며, 이러한 조절의 성공 경험이 누적될 때 비로소 확고한 학업적 자기효능감이 형성된다. 국내 연구에서도 코칭역량이 자기효능감 형성 과정에서 핵심적인 선행 요인으로 기능함이 보고된 바 있다(심정자 · 도미향, 2024).

이에 본 연구는 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 살펴보고, 그 관계에서 자기조절의 매개 효과를 실증적으로 검증하고자 한다. 이를 통해 대학생의 심리적 자원이 실질적 확신을 통해 학업적 자기효능감으로 이어지는 과정을 체계적으로 분석하고자 한다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 그릿코칭역량, 자기조절 및 학업적 자기효능감의 일반적 경향은 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향은 어떠한가?

연구문제 3. 대학생의 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감의 관계에서 자기조절은 매개하는가?

## II. 이론적 배경

### 1. 그릿코칭역량

그릿(Grit)은 장기적 목표 달성을 위한 열정과 끈기로 정의되며, 학습 지속성과 성취를 예측하는 핵심 심리 자원이다(Duckworth · Peterson · Matthews, & Kelly, 2007). 선행연구에 따르면 그릿은 학업성취 및 몰입과 유의미한 상관을 보이지만, 기존 연구들은 그릿을 변화가 어려운 안정적 기질로 간주하여 실질적인 교육적 개입을 통한 역량 강화에는 한계를 보였다(Christopoulou · Lakioti · Pezirkianidis · Karakasidou, & Stalikas, 2018).

이러한 한계를 보완하기 위해 코칭학 분야에서는 그릿을 내면의 고정된 특성에 한정하지 않고, 코칭적 상호작용과 환경적 지지를 통해 발달 및 강화가 가능한 ‘실천적 역량(Competency)’으로 재개념화하고 있다. 코칭역량은 자신의 잠재력을 신뢰하고 성장할 수 있도록 지원하는 능력이며(도미향 · 박신후 · 심정자, 2021), 이러한 토대 위에 제시된 그릿코칭역량은 역경 속에서도 지속적인 동기를 유지하며 성취를 이끌어 낼 수 있는 통합적 심리 자산을 의미한다(도미향 · 노기자 · 허미경, 2024).

특히 대학생 시기는 성인기로 이행하는 과도기로서, 자율적인 목표 설정과 학업 지속 능력이 필수적으로 요구된다. 대학생이 갖추는 그릿코칭역량은 스스로를 지지하는 셀프 코칭 역량임과 동시에 대학 생활 전반의 능동성을 결정짓는 상위 자원이 된다.

최근 대학생을 대상으로 한 연구에서는 대학생의 그릿코칭역량이 높을수록 학업적 자기효능감이 유의미하게 향상됨을 실증적으로 증명하였으며(정을균 · 도미향, 2025), 하위 요인 중 특히 성장 마인드와 열정이 강력한 예측 변인임을 밝혔다.

또 다른 선행연구에서는 코칭 프로그램을 통해 그릿코칭역량이 강화될 수 있음이 증명되었다(도미향 · 노기자, 2025). 또한 코칭역량이 자기효능감 등 결과 변인에 유의미한 영향을 미친다는 연구 결과들은 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감 사이의 구조적 관계를 시사한다(심정자 · 도미향, 2024). 뿐만 아니라 그릿 향상 코칭 프로그램이 대학생의 진로준비행동과 태도를 유의하게 개선시킴을 확인하였다(오경화 · 탁진국, 2020).

그릿코칭역량은 코칭적 상호작용을 기반으로 개인의 성장 가능성과 잠재력을 촉진하는 실천적 역량으로, 대학생의 학업 수행과 적응에 중요한 심리적 자원으로 기능할 수 있다.

## 2. 학업적 자기효능감

학업적 자기효능감은 학업 과제 달성을 위한 다양한 과업들을 조직하고 실행할 수 있다는 스스로의 주관적 기대감으로, 학습 행동의 선택과 노력의 수준, 역경에서의 지속성을 결정하는 핵심 심리 변인이다(Bandura, 1986, 1997). 이는 단순한 자신감을 넘어 목표 달성에 필요한 인지적 자원과 행동을 조직화하고 실행에 옮기는 과정 전반에 관여하는 기제로 기능한다(Schunk, 1989, 1996).

대학생에게 있어 학업적 자기효능감은 성인기 학습자로서의 생존과 성장을 결정짓는 중요한 지표이다. 지난 20여 년간 한국 대학생들의 자기효능감 수준은 경제적 불평등과 취업 시장의 불안정성 등 외부 환경의 위기 속에서도 학업 성취와 심리적 적응을 예측하는 가장 강력한 변인으로 기능해 왔다(조수진 · 박혜경, 2023). 학업적 자기효능감이 높은 학생은 어려운 과제에 직면했을 때 이를 위협이 아닌 도전으로 인식하며, 실패 상황에서도 쉽게 포기하지 않고 더 많은 노력을 투입하는 경향을 보인다(백승아, 2024; 원주연, 2022). 특히 비대면이나 혼합형 학습 환경에서는 대학생의 효능감 수준이 학습 지속 의도를 설명하는 결정적인 요인으로 작용하고 있다(김민선 · 최보금, 2022).

대학생의 학업적 자기효능감은 고정된 기질이 아니라 다양한 내·외적 변인과의 상호작용을 통해 형성되고 강화된다. 대학생의 그릿코칭역량은 학업적 자기효능감을 높이는 결정적인 선행 변인으로 작용한다(정을균 · 도미향, 2025). 특히 성장 마인드셋을 기반으로 한 코칭적 지지는 자신의 능력을 긍정적으로 재평가하게 함으로써 효능감을 고취시킨다.

교수자의 코칭리더십을 경험한 학생 집단에서 자기효능감이 유의하게 높게 나타났으며(한미옥 · 도미향, 2020), 대학생의 코칭역량 역시 자기효능감 형성의 선행 요인으로 보고되었다(심정자 · 도미향, 2024). 이는 코칭적 상호작용이 내재적 특성을 강화하고 잠재력을 성취로 전환하는 실천적 기술을 제공하기 때문이다. 또한 목표 달성을 위해 스스로를 조절하고 통제하는 과정에서 얻는 '성공 경험'은 자기효능감 형성의 가장 강력한 원천이 됨이 보고되었다(조영문 · 강승량, 2019). 이 외에도 사회적 지지와 같은 환경적 요인들이 학업적 자기효능감을 증진시키는 주요 변인으로 보고되고 있다(김종임, 2025).

학업적 자기효능감은 대학생의 학업 적응과 성취를 설명하는 핵심 심리 변인으로, 다양한 개인적·환경적 요인의 영향을 받아 형성되고 강화된다. 특히 학습 과정에서의 성공 경험과 긍정적 피드백은 자기효능감 형성에 중요한 역할을 한다. 따라서 학업적 자기효능감은 대학생의 학습 행동과 성취를 이해하는 데 중심적인 변인으로 고려될 수 있다.

### 3. 자기조절

자기조절(Self-Regulation)은 학습 목표를 달성하는 과정에서 자신의 인지, 동기, 행동을 계획하고 점검하며 조정하는 능동적 과정이다(Bandura, 1986; Pintrich, 2000; Schunk, 2000). 특히 외적 통제가 제한된 대학 학습 환경에서 자기조절은 학업 성취와 적응을 설명하는 핵심 심리 기제로 기능한다(차유미 · 엄우용, 2018).

Zimmerman(2002)의 순환적 모델에 따르면, 자기조절은 계획, 수행, 성찰의 단계를 거치며 학습자의 목표 지향적 행동을 지속적으로 조정하는 동적 과정이다. 이러한 자기조절은 자신의 학업 수행을 스스로 점검하고 수정하게 함으로써 학업적 자기효능감 형성에 기여한다(Schunk, 2000).

두 변인은 대학생의 내적 통제와 인지적 평가를 공유한다는 점에서 공통적이거나, 이론적으로는 명확히 구분된다. 학업적 자기효능감이 과제 수행 능력에 대한 신념이라면, 자기조절은 그 신념을 실제 성취로 연결하는 구체적인 전략적 실행이기 때문이다(Bandura, 1986; Schunk, 2000).

그릿(Grit)이 장기적 목표를 향한 열정과 방향성이라는 동기적 토대를 제공한다면, 자기조절은 이를 학습 현장에서 구체적인 행동으로 치환하는 실행적 동력을 부여한다(Duckworth 외, 2014; 황혜영 외, 2021).

선행연구에서도 그릿의 노력 지속성은 자기조절 전략 사용을 촉진하는 요인으로 보고되었으며(홍세정 · 오인수, 2024), 자기조절 과정에서 축적되는 학습 통제 경험은 학업적 자기효능감 형성과 밀접하게 관련되는 것으로 나타났다(Schunk, 2000). 이는 대학생의 그릿코칭역량이 자기조절을 통해 학업적 자기효능감으로 이어질 가능성을 시사한다.

한편, 본 연구에서는 자기조절의 다양한 하위 차원 전체를 포괄적으로 다루기보다, 대학생의 학업 수행 과정에서 직접적으로 나타나는 실행적 자기조절에 초점을 두고자 하였다. 즉, 학습 계획, 진도 점검, 방법 조정, 과제 관리와 같이 실제 학습 장면에서 반복적으로 요구되는 행동적 측면을 중심으로 자기조절을 개념화하였다. 이러한 논의를 종합하면, 자기조절은 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감으로 이어지는 과정을 설명하는 중요한 심리적 기제로 고려될 수 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구 설계

본 연구는 국내 대학에 재학 중인 대학생을 대상으로 실시한 설문조사 연구이다. 자료 수집은 2025년 12월 15일부터 12월 28일까지 온라인 설문을 통해 이루어졌으며, 연구 목적과 익명성 보장, 자발적 참여 원칙을 안내한 후 동의한 경우에만 응답하도록 하였다.

온라인 설문에 자발적으로 참여한 응답자 중 불성실 응답 35부를 제외하고 총 300부를 최종 분석에 사용하였다. 본 연구는 온라인 자발적 응답에 기반한 비확률 표집으로 이루어졌으므로, 연구 결과의 해석과 일반화에 신중할 필요가 있다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 빈도분석을 통해 <표 1>과 같이 제시하였다.

<표 1> 분석에 참여한 대학생들의 일반 배경 요약

구 분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	112	37.3
	여성	188	62.7
학년	1학년	62	20.7
	2학년	49	16.3
	3학년	69	23.0
	4학년	120	40.0
전공	인문·사회계열	144	48.0
	자연·과학계열	54	18.0
	공학계열	63	21.0
	예체능계열	24	8.0
	기타	15	5.0
대학 소재지	수도권(서울·경기·인천)	157	52.3
	충청권(대전·세종·충북·충남)	40	13.3
	호남권(광주·전북·전남)	29	9.7
	영남권(부산·대구·울산·경북·경남)	61	20.3
	강원	8	2.7
	제주	5	1.7
	합계	300	100.0

## 2. 연구도구

### 1) 그릿코칭역량

그릿코칭역량은 도미향 외(2024)가 개발·타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 성장 마인드(7문항), 끈기와 인내(8문항), 존중과 신뢰(8문항), 열정과 도전(7문항)의 4개의 하위요인 총 30문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 그릿코칭역량 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 전체 문항의 평균 점수를 사용하였으며, 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 <표 2>와 같다.

<표 2> 그릿코칭역량 척도의 문항구성과 신뢰도

변수	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
성장 마인드	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.898
끈기와 인내	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	8	.909
존중과 신뢰	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23,	8	.858
열정과 도전	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30	7	.898
전체		30	.959

### 2) 학업적 자기효능감

학업적 자기효능감은 유효현(2005)이 개발한 척도를 사용하였다. 본 척도는 학습 자신감(7문항), 학습 지속력(6문항), 학습 과제 선호(6문항), 학습 노력 정도(5문항)로 4개의 하위요인 총 24문항으로 이루어져 있다. 각 문항의 Likert 5점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 학업적 자기효능감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 전체 문항의 평균 점수를 사용하였으며, 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 <표 3>과 같다.

**<표 3> 학업적 자기효능감 척도의 문항구성과 신뢰도**

하위요인	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
학습 자신감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	7	.943
학습 지속력	8, 9, 10, 11, 12, 13	6	.935
학습 과제 선호	14, 15, 16, 17, 18, 19	6	.962
학습 노력 정도	20, 21, 22, 23, 24	5	.920
전체		24	.975

### 3) 자기조절

자기조절은 Pintrich와 De Groot(1990)의 자기조절학습 구성요인과 MSLQ 체계, Zimmerman(2002)의 자기조절학습 순환모형을 바탕으로 구성하였다. 본 연구에서는 자기조절의 하위 요인 전체를 포괄적으로 측정하기보다, 대학생의 학업 수행 과정에서 나타나는 실행적 측면을 대표하면서 문항 간 중복이 최소화되는 항목을 선별하였다. 최종적으로 학습 계획, 진도 점검, 방법 조정, 과제 관리의 4문항을 사용하였다. 본 척도는 기존 자기조절학습 척도의 이론적 구성요소를 참고하여, 연구 목적에 맞게 대학생의 실행적 자기조절 행동을 중심으로 재구성한 것이다.

각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 자기조절 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 전체 문항 평균을 분석에 사용하였고, 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하여 <표 4>와 같다.

**<표 4> 자기조절 척도의 문항구성과 신뢰도**

변수	문항번호	문항 수	Cronbach's $\alpha$
자기조절	1, 2, 3, 4	4	.918

### 3. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS macro(Version 4.x)를 사용하여 분석하였다. 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성과 주요 변인의 일반적 경향을 파악하기 위하여 빈도, 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였다.

둘째, 측정 도구의 내적 일관성을 확인하기 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

셋째, 단일 시점 자기보고 설문에 따른 동일방법편의(Common Method Bias)의 가능성을 점검하기 위하여 Harman의 단일요인 검증을 실시하였다.

넷째, 주요 변인 간 관계를 확인하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 성별과 학년을 통제한 상태에서 다중회귀분석을 실시하여 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 검증하였으며, 다중공선성 여부를 확인하기 위하여 공차한계(Tolerance)와 분산팽창지수(VIF)를 산출하였다.

여섯째, 자기조절의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS macro의 Model 4를 적용하고, 부트스트래핑 5,000회와 95% 신뢰구간을 통해 간접효과의 유의성을 판단하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 측정 변인의 기술통계량 및 측정 변인 간의 상관관계

본 연구의 주요 변인의 일반적 경향을 파악하기 위하여 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하였으며, 그 결과 <표 5>와 같다.

<표 5> 측정 변인의 기술 통계량

측정변인	하위변인	평균 (M)	표준편차 (SD)	왜도	첨도
그릿 코칭역량	전체	3.60	.62	-.44	.49
	성장 마인드	3.54	.77	-.65	.67
	끈기와 인내	3.57	.73	-.50	.49
	존중과 신뢰	3.80	.58	-.31	.23
	열정과 도전	3.49	.76	-.50	.49
자기조절	전체	3.23	.99	-.31	-.63
학업적 자기효능감	전체	3.15	.91	-.16	-.72
	학습 자신감	3.28	.95	-.33	-.58
	학습 지속력	3.23	.97	-.24	-.66
	학습 과제 선호	2.73	1.20	.02	-1.24
	학습 노력 정도	3.39	.90	-.38	-.31

그릿코칭역량의 전체 평균은 3.60(SD = .62)으로 나타났다. 하위요인 중에서는 ‘존중과 신뢰’의 평균이 가장 높았으며, ‘열정과 도전’은 상대적으로 낮게 나타났다. 자기조절의 평균은 3.23(SD = .99)으로 나타났으며, 학업적 자기효능감의 전체 평균은 3.15(SD = .91)로 확인되었다. 학업적 자기효능감의 하위요인 중에서는 ‘학습 노력 정도’가 가장 높고 ‘학습 과제 선호’가 가장 낮게 나타났다.

왜도와 첨도를 확인한 결과, 모든 변인의 왜도는 |.65| 이하, 첨도는 |1.24| 이하로 나타나 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단되었다.

학업적 자기효능감에 대한 회귀분석 및 다중공선성 진단 결과는 <표 6>과 같다.

<표 6> 학업적 자기효능감에 대한 회귀분석 및 다중공선성 진단 결과

종속변수	독립변수	B	SE	$\beta$	t	p	공차한계	VIF
학업적 자기효능감	그릿코칭역량	.283	.047	.193	6.033	< .001	.445	2.248
	자기조절	.718	.718	.777	24.236	< .001	.445	2.248

R=.930, R<sup>2</sup>=.864, 수정 R<sup>2</sup>=.863, F=946.035, p<.001.

회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(F=946.035, p<.001). 설명력은 86.4%로 나타났다(R<sup>2</sup>=.864, 수정 R<sup>2</sup>=.863), 그릿코칭역량(B=.283,  $\beta$ =.193, p<.001)과 자기조절(B=.718,  $\beta$ =.777, p<.001)은 학업적 자기효능감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 공차는

.445, VIF는 2.248로 나타나 독립변수 간 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단되었다. 주요 변인간의 상관관계를 분석한 결과 <표 7>과 같다.

**<표 7> 변인 간의 상관관계**

구분	그릿코칭역량	자기조절	학업적 자기효능감
	1	2	3
그릿코칭역량	1		
자기조절	.745**	1	
학업적 자기효능감	.772**	.921**	1

\*\*p < .01

그릿코칭역량은 자기조절( $r = .745, p < .01$ ) 및 학업적 자기효능감( $r = .772, p < .01$ )과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 자기조절은 학업적 자기효능감과 높은 정적 상관( $r = .921, p < .01$ )을 나타냈다. 이는 세 변인이 서로 밀접하게 관련되어 있음을 보여준다.

이러한 상관 결과는 변인 간 관계를 보다 구체적으로 검증할 필요성을 제시한다.

자기조절과 학업적 자기효능감 간 상관이 높게 나타남에 따라 단일 시점 자기보고 설문에 따른 동일방법편의 가능성을 점검하기 위하여 Harman의 단일요인 검증을 실시하였다. 그 결과, 첫 번째 요인의 고유값은 28.817이었으며 전체 분산의 49.684%를 설명하는 것으로 <표 8>과 같다.

**<표 8> Harman 단일요인 검증 결과**

성분	고유값	설명 분산(%)	누적 분산(%)
1	28.817	49.684	49.684

단일요인이 전체 분산의 50% 이상을 설명하지는 않았으므로 단일요인이 결과를 지배한다고 보기는 어렵다. 다만 동일 시점 자기보고 자료의 특성을 고려할 필요가 있다.

## 2. 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향

성별과 학년을 통제된 상태에서 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 검증

한 결과는 <표 9>과 같다.

**<표 9> 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향**

독립변수	B	SE	$\beta$	t	공차한계	VIF
(상수)	-.57	.23		-2.41		
성별	-.15	.06	-.08	-2.25*	.98	1.01
학년	-.02	.02	-.03	-.93	.98	1.01
그릿코칭역량	1.12	.05	.76	21.00***	.99	1.00
F=150.87, R <sup>2</sup> =.61 (adj.R <sup>2</sup> =.60), D-W=1.84						

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

분석 결과, 회귀모형은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며(F = 150.87, p < .001), 설명력은 R<sup>2</sup> = .61(Adj. R<sup>2</sup> = .60)로 확인되었다. 이는 본 연구 모형이 학업적 자기효능감 변량의 약 61%를 설명함을 의미한다. 또한 Durbin - Watson 값은 1.84로 나타나 잔차의 자기상관 문제는 없는 것으로 확인되었으며, 공차한계(.98~.99)와 VIF(1.00~1.01) 값 역시 기준치를 충족하여 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단되었다.

성별과 학년을 투입한 결과, 성별은 학업적 자기효능감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으나( $\beta = -.08, p = .05$ ), 그 영향력은 상대적으로 낮은 수준이었다. 반면 학년은 학업적 자기효능감에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

독립변수인 그릿코칭역량은 학업적 자기효능감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .76, p < .001$ ). 이는 성별과 학년을 통제한 이후에도 그릿코칭역량이 높을수록 학업적 자기효능감이 유의하게 증가함을 의미한다.

### 3. 자기조절의 매개효과

그릿코칭역량과 학업적 자기효능감 간의 관계에서 자기조절의 매개효과를 검증하기 위하여 PROCESS macro(Model 4)를 적용하고 부트스트래핑(5,000회)을 실시하였다. 경로 계수는 <표 10>와 같이 제시하였다.

<표 10> 경로 계수

측정변인	B	SE	t	p	95% CI
그릿코칭역량 → 자기조절	1.1812	.0612	19.2849	< .001	[1.0606, 1.3017]
자기조절 → 학업적 자기효능감	.7180	.0296	24.2362	< .001	[.6597, .7763]
그릿코칭역량 → 학업적 자기효능감(c')	.2833	.0470	6.0327	< .001	[.1909, .3757]

c' = 직접 효과; 95% CI는 95% 신뢰구간.

그릿코칭역량은 자기조절에 유의한 정적 영향을 미쳤다(B=1.1812, p<.001). 또한 자기조절은 학업적 자기효능감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(B=.7180, p<.001). 자기조절을 매개변인으로 투입한 이후에도 그릿코칭역량은 학업적 자기효능감에 유의한 직접 효과를 나타냈다(B=.2833, p<.001).

이는 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 자기조절을 통해서도 간접적으로 영향을 미치고 있음을 의미한다. 자기조절은 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감의 관계에서 부분매개 역할을 하는 것으로 볼 수 있다.

간접효과를 검증한 결과는 <표 11>과 같이 제시하였다.

<표 11> 총 효과 및 간접 효과 (부트스트랩)

매개변인	Effect	SE	95% CI
총효과 (c)	1.1314	.0540	[1.0252, 1.2375]
직접효과 (c')	.2833	.0470	[.1909, .3757]
간접효과 (a×b)	.8480	.0535	[.7470, .9575]

간접효과 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 또한 직접효과와 간접효과가 모두 유의하게 나타났으므로 자기조절은 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감 간의 관계에서 부분 매개 역할을 수행하는 것으로 확인되었다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 확인하고, 그 관계에서 자기조절의 매개효과를 실증적으로 검증하고자 하였다. 분석 결과, 그릿코칭역량은 자기조절 및 학업적 자기효능감과 유의한 정적 상관을 보였으며, 성별과 학년을 통제한 회귀 분석에서도 학업적 자기효능감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 매개분석 결과, 자기조절은 그릿코칭역량과 학업적 자기효능감 간의 관계를 부분 매개하는 것으로 확인되었다.

이러한 결과는 대학생의 그릿코칭역량이 학업적 자기효능감으로 이어지는 과정에서 자기조절이 중요한 실행 기제로 작용할 수 있음을 시사한다. 이는 그릿이 장기적 목표에 대한 열정과 지속성을 제공하고, 자기조절이 이를 실제 학습 상황에서의 계획, 점검, 조정 행동으로 연결한다는 이론적 논의와 맥을 같이한다(Duckworth 외, 2014; Zimmerman, 2002). 또한 자기조절 과정에서 축적되는 학습 통제 경험이 자기효능감 형성에 중요한 역할을 한다는 Schunk(2000)의 관점과도 일치한다.

본 연구는 기존 연구들이 그릿, 자기조절, 학업적 자기효능감의 개별적 관계를 중심으로 다루어 온 데 비해, 그릿코칭역량을 중심 변인으로 설정하고 자기조절을 매개 변인으로 투입하여 학업적 자기효능감에 이르는 구조적 경로를 통합적으로 검증하였다는 점에서 의의를 갖는다. 또한 그릿을 안정적인 개인 특성에 한정하지 않고, 코칭적 상호작용과 실천을 통해 강화될 수 있는 역량의 관점에서 해석하였다는 점에서 이론적 확장을 시도하였다.

실천적 측면에서, 대학의 학습지원 및 코칭 프로그램은 그릿코칭역량의 강화와 함께 자기조절 전략을 통합적으로 다루는 방향으로 설계될 필요가 있다. 특히 학습 목표 설정, 학습 계획 수립, 수행 점검, 전략 수정, 과제 관리와 같은 실행적 자기조절 전략을 신입생 적응 프로그램, 학업부진 학생 대상 학습코칭, 비교과 학습지원 프로그램 등에 체계적으로 반영할 필요가 있다. 아울러 대학은 학습지원센터, 학생상담센터, 비교과 운영체계를 연계하여 학생의 동기적 자원과 실행 전략을 함께 지원하는 통합적 지원체계를 마련할 필요가 있다.

한편, 본 연구는 횡단적 설계와 자기보고식 자료를 활용하였으므로 변인 간 관계를 인과적으로 해석하는 데 한계가 있다. 또한 온라인 자발적 응답에 기반한 비확률 표집으로 자료를 수집하여, 연구 결과의 일반화에 있어서 신중할 필요가 있다. 자기조절은 학업 수행 과정의

실행적 측면에 초점을 둔 4문항으로 측정되었으므로, 자기조절의 다양한 차원을 충분히 포괄하지 못했을 가능성이 있다. 따라서 향후 연구에서는 종단 및 실험설계, 보다 정교한 자기조절 척도, 다원적 자료를 활용하여 변인 간 관계를 보다 명확히 검증할 필요가 있다.

본 연구는 대학생의 그릿코칭역량이 자기조절을 매개로 학업적 자기효능감과 관련될 수 있음을 확인함으로써, 대학 교육 맥락에서 코칭 기반 역량과 실행적 자기조절, 학업적 자기효능감 간의 구조적 관계를 실증적으로 제시하였다. 이는 변화하는 학습 환경 속에서 대학생의 학업 적응과 성취를 지원하기 위한 이론적·실천적 기초를 제공한다는 점에서 의의를 갖는다.

## 참 고 문 헌

- 김민선·최보금(2022). 코로나-19 상황에서 대학생들의 전공선택동기와 비대면 학습 몰입의 관계: 자기주도적 이러닝 학습능력의 매개효과. **한국교육, 49(3)**, 37-65.
- 김종임(2025). 간호대학생의 사회적지지와 학업적 자기효능감의 관계에서 그릿의 매개효과: 1, 2학년 을 중심으로. **다문화건강학회지, 15(2)**, 103-114.
- 도미향·노기자(2025). 리더의 코칭리더십과 자기효능감 증진을 위한 그릿코칭 프로그램 개발과 효과. **코칭연구, 17(4)**, 77-96.
- 도미향·노기자·허미경(2024). 그릿코칭역량 척도개발 및 타당화 연구. **코칭연구, 17(2)**, 5-27.
- 도미향·박신후·심정자(2021). 대학생 코칭역량 척도개발. **코칭연구, 14(5)**, 53-76.
- 박혜영(2023). 비대면 수업 하에서 대학생들의 학습몰입 및 학습지속의도에 관한 연구: 자기조절학습 의 매개효과를 중심으로. **e-비즈니스 연구, 24(1)**, 137-152.
- 백승아(2024). 대학생의 학업적 자기효능감, 학습동기와 학업적응에 관한 연구. **사회심리발달연구, 5(2)**, 183-201.
- 심정자·도미향(2024). 대학생의 코칭역량과 사회적 지지가 진로결정 자기효능감에 미치는 영향: 정서 지능의 매개효과. **코칭연구, 16(4)**, 5-35.
- 오경화·탁진국(2020). 그릿향상 그룹코칭 프로그램이 여대생의 진로준비행동 및 진로태도 성숙 향상에 미치는 영향. **한국심리학회지: 코칭, 4(1)**, 21-46.
- 원주연(2022). 대학 신입생들의 전공선택 동기, 자기주도 학습능력, 학업적 자기효능감이 대학생활적응에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구, 22(2)**, 89-104.
- 유효현(2005). 학업성취에 대한 관련변인의 예측력분석. 홍익대학교 대학원 박사학위논문.
- 정을균·도미향(2025). 대학생의 그릿코칭역량과 디지털리터러시가 학업적 자기효능감에 미치는 영향. **코칭연구, 18(1)**, 51-67.
- 조수진·박혜경(2023). 한국 대학생들의 자기효능감에 대한 시교차적 메타분석, 1999-2022. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 29(3)**, 361-404.
- 조영문·강승량(2019). 문제중심학습 기반의 통합시뮬레이션 실습 교육이 간호대학생의 자기결정성 학습동기, 학업적 효능감, 자기조절학습에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구, 19(11)**, 25-41.
- 차유미·엄우용(2018). 전문대학생이 지각하는 자율성지지, 자기결정성동기, 자기조절학습능력, 학습 몰입의 구조적 관계. **사고개발, 14(1)**, 27-51.
- 한미옥·도미향(2020). 교사의 코칭리더십이 중학생의 학업동기에 미치는 영향: 학업적 자기효능감의 매개효과. **코칭연구, 13(3)**, 35-54.
- 허영주(2020). COVID-19 대응 대학 온라인 수업의 콘텐츠품질이 학습지속 수용의도에 미치는 영향: 학습몰입과 만족도의 매개효과를 중심으로. **한국지식정보기술학회 논문지, 15(5)**, 759-770.
- 홍세정·오인수(2024). 영재의 완벽주의와 자기조절학습의 관계에서 그릿의 조절효과. **교육과학연구,**

55(1), 225-241.

- 황혜영 · 장유진 · 김명섭(2021). 대학생의 학업적 완벽주의 프로파일에 따른 학업상황에서의 스트레스, 자기조절, 그릿 및 시간 사용. *아시아교육연구*, 22(2), 487-513.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.(1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: *Freeman*.
- Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2018). The role of grit in education: A systematic review. *Psychology*, 9, 2951 - 2971.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087 - 1101.
- Duckworth, A. L., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 319 - 325.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33 - 40.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451 - 502). Academic Press.
- OECD (2021). *The Future of Education and Skills 2030*. OECD Publishing.
- Schunk, D. H.(1989). Self-efficacy and achievement behaviors. *Educational Psychology Review*, 1(3), 173-208.
- Schunk, D. H.(1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive strategy learning. *American Educational Research Journal*, 33(2), 359-382.
- Schunk, D. H.(2000). *Learning theories: An educational perspective*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Zimmerman, B. J.(2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.
- 교육부(2022). 디지털 인재 양성 종합방안. 세종: 교육부.
- 한국교육학술정보원 (2024). 2023 대학 교수학습 실태 분석 연구. 대구: 한국교육학술정보원.

Abstract

## The Influence of Grit Coaching Competency on Academic Self-Efficacy among University Students: The Mediating Effect of Self-Regulation

Baek, Eun-Mi\* · Kim, Se-Hee\*\*

This study examined the effect of grit coaching competency on academic self-efficacy among university students and verified the mediating effect of self-regulation. Data were collected through an online survey of 300 university students in South Korea and analyzed using SPSS 25.0 and PROCESS macro Model 4. The results showed that grit coaching competency was positively associated with both self-regulation and academic self-efficacy, and it had a direct positive effect on academic self-efficacy. In addition, self-regulation partially mediated the relationship between grit coaching competency and academic self-efficacy. These findings suggest that grit coaching competency may enhance academic self-efficacy through the execution process of self-regulation. This study empirically identified the structural relationship betweenamong grit coaching competency, self-regulation, and academic self-efficacy, and suggests that university learning support and coaching programs need to address both grit coaching competency and practical self-regulation strategies.

**Keywords** : grit coaching competency, academic self-efficacy, self-regulation, university students, mediating effect

---

\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.

\*\* Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University.