

대학생의 자기통제감이 자기효능감을 매개로 성취동기에 미치는 영향에 관한 연구

정 빛 나[†]

Daybreak University 결혼과 가족치료
박사과정

본 연구의 목적은 대학생의 성취동기를 높이기 위해 필요한 자기통제감이 자기효능감을 매개로 영향을 미치는지 확인하기 위함이다. 이를 위해 전국의 대학생 300명을 대상으로 회수된 설문지를 바탕으로 SPSS 24.0과 AMOS 24.0을 사용하여 분석하였고 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 자기통제감은 성취동기에 영향을 미칠 것이라는 연구가설 1은 채택되었다. 둘째, 대학생의 자기통제감은 자기효능감에 영향을 미칠 것이라는 연구가설 2 역시 채택되었다. 셋째, 자기효능감은 성취동기에 영향을 미칠 것이라는 연구가설 3도 채택되었다. 넷째, 자기통제감은 자기효능감을 매개로 성취동기에 미칠 것이라는 연구가설 4도 채택되었다. 본 연구의 결과는 자기통제감이 성취동기에 미치는 관계를 규명하고 자기효능감의 매개효과를 확인했다는 점에서 의미를 가진다.

주요어: 자기통제감, 자기효능감, 성취동기, 통합예술치료

[†] 교신저자(Corresponding author): 정빛나, (CA 92806) 321 South State College Blvd, Anaheim, Daybreak University 결혼과 가족치료학과 박사과정, E-mail: bling-bling-bitna@naver.com

대학생은 청소년 후기와 성인기 초기에 해당하는 시기이다(김진희, 2016). 성인기 초기는 현대사회에서 성인에게 기대되는 역할을 수행하는 시기가 지연되면서 나타난 청소년기와 성인기 사이를 의미하는 발달단계이다(Arnett, 2000). 이 시기는 역할에 대한 제약이나 책임이 적다는 점에서 성인기와 차별되면서 청소년기의 정체성 탐색을 지속하는 단계이자 청소년기도 아닌 어중간한 정체감, 부정성, 불안정성, 자기 자신에 대한 집중을 특징으로 한다(Arnett, 2005). 성인기 초기의 이러한 특징으로 다른 발달단계보다 담배, 음주 등의 물질 사용 및 위험 행동 가능성이 높은 것으로 알려져 있다(Arnett, 2014). 미국의 경우 21세부터 25세까지의 성인기 초기 중 70%가 음주를 하며, 이 중 44%가 지나친 음주를 하는 것으로 나타났다(Arnett, 2005). 우리나라도 20대 초반의 음주 및 폭음률이 가장 높다(이지원, 최지은, 김현경, 2023).

그러나 대학생 시기는 환경에 대한 새로운 도전과 변화를 요구하는 중요한 시기이다. 즉, 중·고등학교와 달리 전공 분야의 지식을 습득하며, 미래 자신의 삶을 능동적으로 준비해야 한다(박윤희, 예신, 김은지, 2024). 이에 대학생들은 미래의 목표를 달성하기 위해 자신의 행위를 조절해 나가야 하는 자기통제감을 갖추어야 한다(Husman & Shell, 2008). 자기통제감은 미래의 목표를 달성하기 위해 순간적인 충동이나 유혹을 자제하는 정신적 과정 또는 행동을 뜻한다(Vohs & Baumeister, 2004). 그리고 자기통제감은 개인이 자신의 정서, 행동, 인지를 스스로 관리하고 조절하는 능력을 나타낸다(Patterson & Mischel, 1975). 자기통제감이 높은 학생들은 학업지연 행

동이 덜 나타나고(안은별, 김희화, 2016), 높은 학업 성취를 보이는 반면(Barber, Munz, Bagnsby, & Grawitch, 2009) 자기통제가 낮은 학생들은 학업 부진 및 성취동기가 낮은 것으로 확인되고 있다(유다겸, 황경열, 용홍출, 2021; Wills & Stoolmiller, 2002).

대학생 시기에는 목표설정과 더불어 그 목표를 향한 방향 제시와 행동을 지속 가능하게 할 수 있는 성취동기가 매우 중요하다(나성운, 2017). 하지만 대학생들이 자기통제감을 발전시키지 못하면 학업 성취, 시간 관리, 대인관계 및 스트레스 관리 등 여러 분야에서 어려움을 겪을 수 있다(김향숙, 최선미, 2008). 반면 높은 자기통제감은 더 많은 긍정정서, 더 높은 수준의 학업성취를 달성하는데 도움을 준다(King & Gaerlan, 2014). 성취동기는 새로운 행동이나 기술, 사고 등을 학습하고, 지적 성장에도 필수적인 뿐 아니라 대인관계와 사회적응에 중요한 역할을 하므로 인간의 전생애에 걸쳐 중요한 원동력이라고 할 수 있다(Fyans, Salili, Mehr, & Desai, 1983). 이러한 성취동기는 Murray(1938)에 의해 처음으로 소개되었으며, 어려운 일을 수행하는 것, 장애를 극복하려는 것, 능력을 발휘하여 자존감을 증가시키려는 욕구로 과제를 수행하는 데 있어 성공을 추구하는 개인의 행동변화와 관련된 내적인 요인으로 정의된다(강정원, 2016).

이러한 점에서 대학생들에게 있어 자기통제감과 성취동기는 중요하다고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 지금까지 자기통제감과 성취동기에 대한 직접적인 관계 연구는 활발하지 못한 측면이 있다. 그렇지만 대학생을 대상으로 한 연구(서미옥, 2012)와 고등학생을 대상으로 한 연구(유다겸

외, 2021)에서 미래의 자신들의 진로와 인생에 대한 구체적인 성취목표를 가짐에 있어 주체적으로 삶을 통제하고 준비하는 자기조절능력과 자기조절전략이 중요한 역할을 한다는 주장을 하는 연구가 이루어졌다. 그리고 초등학생을 대상으로 한 연구(이경남, 2005)에서는 아동의 성취동기에 미치는 변수로 아동의 내재적 통제요소 즉, 자신의 행동과 그 결과를 스스로 통제할 수 있다는 믿음의 의미하는 자기통제감과 유사한 개념이 사용되어 내재적 통제요소가 아동의 성취동기에 유의한 영향을 미치는 것이 증명되었다.

또한 유은희(2015)는 중학생을 대상으로 한 연구에서 내외통제성이 성취동기에 영향을 미치는 관계에 있어 상관관계가 유의미하고 내외통제성이 성취동기에 유의미한 영향을 미친다는 것을 제시하였다. 이처럼 대학생 스스로 능동적인 행위자로서 주체가 되어 자신을 통제하고 스스로 삶의 목표를 확립하기 위한 성취동기가 중요함에도 불구하고 직접적으로 자기통제감과 성취동기에 대한 관계 연구를 확인하기 어려웠으나 여러 선행연구를 통해 두 변수 간의 관계를 충분히 예상할 수 있다.

특히, 자기통제감이 부족한 경우 낮은 학업성취, 사회적응 능력의 미숙과 문제해결 능력의 부족으로 어려움을 겪게 되고(김향숙, 최선미, 2008) 자신의 삶을 스스로 통제하지 못한다고 느끼는 사람일수록 자신의 능력에 대한 믿음이 낮은 것으로 보고 되었다(Storme, Celik, & Myszkowski, 2019). 이는 곧 자기통제감이 낮으면 자기효능감이 낮아진다는 것을 의미한다. 자기효능감은 Bandura(1977)에 의해 처음 제안되었고, 과업을 완수하거나 특정 목표에 도달할 수 있는 능력에

대한 개인의 믿음을 기반으로 한다(Bandura, 1993). 그리고 자기통제감은 개인이 특정 상황에서 성공할 수 있는 능력에 대한 믿음을 의미하는 자기효능감(Bandura, 1977)을 향상하는 것에도 도움을 준다(오주, 2015; Storme et al., 2019)는 점에서 자기통제감과 자기효능감은 구분되어 연구되었다. 그리고 자기통제감은 자기효능감에 영향을 주는 것으로 알려져 있으며(김태균, 2008) 이를 통해 자기통제감은 자기효능감과 다른 개념이지만 서로 높은 연관성을 가지고 있음을 알 수 있다(김윤정, 고명자, 2016). 오주(2015)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자기통제의 중요성을 강조하였고 자기통제를 통해서 자기효능감을 향상시킬 수 있다고 주장하였다. 그리고 대학생을 대상으로 한 자기통제감과 자기효능감에 대한 연구(송소현, 장윤경, 김주형, 2009)에서도 자기통제를 통해 향상된 자기효능감이 대학생들의 건강증진행위를 증진하는 것으로 확인되었다. 또한 모바일 광고를 통해 느끼는 충동구매를 방지함에 있어서 자기통제감이 자기효능감을 통해 방지하는 것으로 확인되고 있다(김윤정, 2016). 이처럼 선행연구를 통해 자기통제감과 자기효능감 간의 관계를 확인할 수 있다.

그리고 자기효능감은 성취동기와 높은 관련성을 가지며 학습상황에서 자기효능감은 성취동기를 높이는 역할을 한다(차승봉, 박혜진, 2022). 청소년들은 자신의 신체에 대한 높은 자기효능감을 가질 때 학업적 성취동기가 높아지는 것으로 확인되고 있으며(고자선, 2024) 비대면 교육환경에서 대학생들의 자기효능감은 성취동기에 유의한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(차승봉, 박혜진, 2022). 그리고 개인의 지속적인 성공은 자기효능

감을 높이고 성취동기를 불러일으키는 반면 낮은 자기효능감은 성취동기를 약화시킨다(량소신, 2024). 또한 자기효능감이 높은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 성취동기가 높은 경향이 있으며 그들은 도전적인 과제를 선호하고, 자신의 능력이나 수행 사이에 높은 상관성이 있는 것으로 확인되고 있다(강정원, 2016). 이러한 점에서 대학생들의 성취동기를 높이기 위해서는 자기통제감의 향상과 자기효능감이 중요한 요소라 할 수 있다.

또한 자기효능감은 여러 변수와의 관계에서 매개효과로 중요한 역할을 하는 것이 확인되고 있다. 그중에서도 자기통제감을 중심으로 살펴보면 자기통제감과 학교생활과의 관계를 다룬 여러 연구(김태균, 2011; 주동범, 2011)에서 자기효능감은 매개효과를 보이는 것으로 밝혀졌다. 그리고 성취동기와 관련한 연구에서는 그것과 성취동기의 관계에서 자기효능감의 매개효과(고자선, 2024)가 확인되었고 학습전략과 성취동기와의 관계에서 자기효능감의 매개효과(차승봉, 박혜진, 2022)가 밝혀지기도 하였다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구(최혜령, 손재환, 2023)에서도 부모의 양육태도와 성취동기와의 관계에서 자기효능감은 매개효과를 가지는 것을 알 수 있었다. 이러한 연구를 통해서 자기효능감은 자기통제감과 성취동기와의 관계에서도 매개효과가 있을 것임을 예상할 수 있다.

지금까지 선행연구를 통해 본 연구에서 검증하고자 하는 이론적 근거를 확인할 수 있었으며 이를 통해 다음과 같은 가설을 수립하였다.

연구가설 1. 대학생의 자기통제감이 성취동기에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 대학생의 자기통제감이 자기효능감에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 대학생의 자기효능감이 성취동기에 영향을 미칠 것이다.

연구가설 4. 자기효능감은 자기통제감과 성취동기 간에 매개효과를 가질 것이다.

지금까지 자기통제감과 관련한 연구들은 프로그램 개발 연구로 다수 이루어져 왔다. 시도된 프로그램으로는 집단상담프로그램, 자기통제력 강화 프로그램, 인성교육, 원예치료프로그램(문영숙, 최승희, 2013; 신재한, 2019; 허정철, 2018; 현문정, 한영선, 2015) 등이 있다. 그리고 청소년과 대학생을 중심으로 한 통합치료가 자기통제감에 효과가 있다는 연구(소희정, 2021; 이상심, 2024; 이주실, 2010)도 이루어졌다. 인과관계 연구는 주로 스마트폰이나 SNS에 대한 중독(김서연, 2017; 남준, 장현아, 2023; 박지현, 박진화, 2017; 유종상, 임중열, 2020)을 중심으로 연구가 이루어진 측면이 있다. 그리고 대학생의 자기통제감은 주로 학교생활 적응(윤성민, 2006; 이서경, 2014; 이서아, 2015)을 중심으로 다루어져 왔다. 반면 대학생을 대상으로 자기통제감과 성취동기에 관한 연구는 거의 이루어지지 않았으며 청소년과 아동을 대상으로 한 연구(유다겸 외, 2021; 이경남, 2005)가 일부 이루어져 왔다. 또한 대학생을 중심으로 한 성취동기에 관한 연구는 주로 성취동기가 향상되면 리더십, 불안, 우울, 전공만족도 등이 개선된다는 연구(노혜진 외, 2024; 박동진, 김송미, 2021)가 진행되어 온 반면 성취동기를 높이기 위해 자기통제감과 자기효능감의 중요성을 살펴본 연구는 미흡한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 성취동기를 높이기 위한 요소로 자기통제감을 제시하고자 한다. 그리고 자기통제감이 자기효능감을 매개로 성취동기에 영향을 미치는지 실증분석을 통해 확인하고자 한다. 본 연구의 결과는 대학생의 성취동기 향상을 위한 지원 및 제안을 도출할 수 있는 자료로 활용될 수 있을 것이다. 본 연구의 연구모형은 다음 그림 1과 같다.

방 법

연구절차

본 연구의 대상은 20대인 전국의 4년제 대학생이며 설문조사는 설문조사 전문기관인 엠브레인(www.embrain.com)에 의뢰하여 진행하였다. 그리고 설문의 대상의 선정은 지역, 성별로 균일하게 조사가 될 수 있도록 조치하여 연구결과를 일반화하는데 무리가 없도록 노력하였다. 설문은 연구 대상자가 연구 취지에 대한 설명을 읽고 연구 참여에 동의하는 경우 참여할 수 있도록 설계하였다. 그리고 설문에 응답한 사람에게는 여론조사 업체를 통해 소정의 보상을 제공하였다. 설문조사는 2024년 2월 20일부터 2월 29일까지 실시하여

설문 응답 누락을 제외한 총 300부의 자료를 수집하여 연구 분석에 사용하였다.

설문지를 배포하기 전 대학교에서 학생 상담을 맡고 있는 전문가 5인(대학교수 2명, 박사학위 소지자 3명)에게 설문지 내용의 적절성, 오타자의 유무, 설문 문항의 이해 가능성 등에 대해 의견을 수렴하는 내용타당도 조사를 실시하였다. 그리고 내용타당도 조사 결과를 반영하여 설문지를 최종적으로 구성하였다.

측정도구

자기통제감 척도. 자기통제감을 측정하기 위해 Pearlin, Lieberman, Menaghan, & Mullan(1981)의 연구에서 개발한 Mastery Scale을 김현미(2013)가 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 문제 해결, 압박감, 생활 통제, 추진력, 무력감, 미래 상황 및 인생의 주요 상황 등에 대한 개인의 통제 능력을 측정하는 7개 항목으로 구성되어 있다. 각 항목은 1점(매우 동의한다)에서 4점(매우 동의하지 않는다)까지의 Likert 4점 척도로 측정하였으며, 점수가 높을수록 자기통제감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 일관성(Cronbach's α)은 .715로 확인되었다.

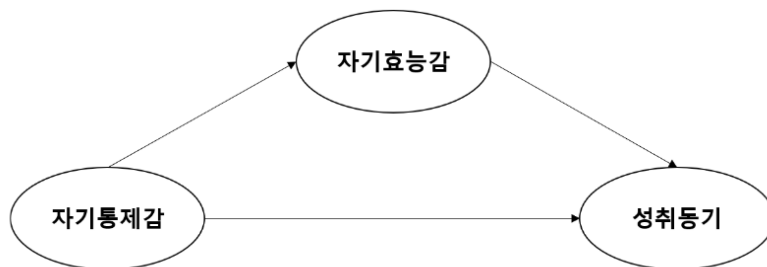


그림 1. 연구모형

자기효능감 척도. 자기효능감 수준을 측정하기 위해 이영광과 지은구(2017)가 개발한 자기효능감 척도를 활용하였다. 이 척도는 부정적 효능감(5문항), 긍정적 효능감(4문항), 사회적 효능감(3문항)의 세 가지 하위요인으로 구성되며, 총 12개 항목으로 이루어져 있다. 응답은 7점 Likert 척도로 측정되며, 부정적 효능감과 사회적 효능감 항목은 역으로 채점되었다. 점수가 높을수록 더 높은 자기효능감을 의미한다. 사용된 설문문항의 전체 내적 일관성(Cronbach's α)의 계수는 .888이다.

성취동기 척도. 본 연구에서 성취동기를 측정하기 위하여 박동진, 김송미(2021)가 양계민, 황진구, 연보라, 정윤미, 김주영(2018)의 연구에서 사용한 문항을 연구목적에 맞게 보완하여 수정한 것을 사용하였다. 총 8개 문항(학습목표 달성 노력, 좋아하는 일 달성 노력, 가치 있는 일에 대한 최선 노력, 스스로 학습목표 결정, 스스로 정한 학습목표 위한 노력, 관심있는 일 시도, 스스로 만족까지 노력, 자신 원하는 대로 추진)으로 이루어졌으며, 각 항목은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지의 Likert 4점 척도로 측정하였다. 본 연구에서의 내적 일관성(Cronbach's α)은 .823으로 확인되었다.

분석방법

본 연구의 분석을 위해 SPSS 24.0 프로그램과 AMOS 24.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 설문응답자의 일반현황을 확인하기 위해 빈도 분석을 실시하였고, 측정도구에 대한 신뢰도 분석, 기술통계분석을 실시하였다. 그리고 변수 간 상관

관계를 확인하였고 AMOS 24.0을 이용하여 확인적 요인분석을 실시하여 타당도를 검증하였다. 이후 본 연구에서 수립한 연구가설을 확인하고자 구조방정식을 활용하였다. 마지막으로 매개효과를 검증하기 위해 بوت스트래핑을 사용하여 표본 수 5,000개 설정하고 95% 신뢰수준에서 확인합과 동시에 Baron & Kenny(1986)가 제시한 Sobel-Test를 실시하였다.

결 과

연구대상

성별은 남자와 여자 각 150명(50%)이고 재학형태는 재학생이 249명(83%), 휴학생 51명(17%)이었다. 학교소재지는 수도권 145명(48.3%), 충청권 52명(17.3%), 전라권 34명(11.3%), 경상권 66명(22%)이었다. 그리고 학년은 1학년, 2학년, 3학년, 4학년 모두 75명(25%)이었다.

기술통계분석 및 상관관계 분석

측정도구의 평균과 표준편차를 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 자기통제감은 평균($M=2.37$, $SD=0.74$)으로 확인되었고 자기효능감($M=4.32$, $SD=0.68$), 성취동기($M=3.18$, $SD=0.49$)로 확인되었다. 그리고 측정도구 간의 상관관계를 확인하기 위해 피어슨 상관관계 분석을 실시하였다. 그 결과 자기통제감은 자기효능감($r=.536$, $p<.01$), 성취동기($r=.364$, $p<.01$)와 유의한 정(+)의 상관관계를 보였고 자기효능감 역시 성취동기($r=.559$, $p<.01$)와 유의한 정(+)의 상관관계를 나타냄을 알

수 있었다.

확인적 요인분석

경로분석을 통해 연구모형에 대한 타당성을 확인하고자 AMOS 24.0을 이용하여 확인적 요인분

석을 실시하였다. 우선, 모형적합도는 $\chi^2(287.640)$, $df(132)$, $p(<.001)$, CMIN/DF(2.179), GFI(.930), NFI(.939), NNFI(TLI)(.930), CFI(.943), RMSEA (.063), RMR(.036), AGFI(.897)로 전반적으로 모형 적합도가 적합함을 확인할 수 있었다. 다음으로 개념타당성을 확인하기 위해 표준화 값을 확인한

표 1. 확인적 요인분석 결과

구분		비표준화	표준화	SE	CR	p	개념 신뢰도	분산추출지수(AVE)
자기 통제감	→ 자기통제감7	1	0.420					
	→ 자기통제감6	0.401	0.565	0.163	2.469	.014		
	→ 자기통제감5	2.392	0.823	0.357	6.697	<.001		
	→ 자기통제감4	0.812	0.349	0.179	4.526	<.001	.826	.569
	→ 자기통제감3	1.356	0.591	0.224	6.061	<.001		
	→ 자기통제감2	1.693	0.662	0.267	6.334	<.001		
	→ 자기통제감1	1.253	0.500	0.224	5.607	<.001		
자기 효능감	→ 부정적효능감	3.177	0.746	0.438	7.249	<.001		
	→ 긍정적효능감	3.376	0.885	0.449	7.520	<.001	.776	.583
	→ 사회적효능감	1	0.545					
성취 동기	→ 성취동기1	1	0.724					
	→ 성취동기2	0.905	0.605	0.093	9.736	<.001		
	→ 성취동기3	0.804	0.599	0.083	9.637	<.001		
	→ 성취동기4	1.163	0.710	0.102	11.393	<.001		
	→ 성취동기5	1.241	0.756	0.103	12.088	<.001	.864	.601
	→ 성취동기6	0.802	0.547	0.091	8.814	<.001		
	→ 성취동기7	1.051	0.675	0.097	10.838	<.001		
	→ 성취동기8	0.540	0.504	0.110	4.908	<.001		

$\chi^2=287.640$, $df=132$, $p<.001$, CMIN/DF=2.179, GFI=.930, NFI=.939, NNFI(TLI)=.930, CFI=.943, RMSEA=.063, RMR=.036, AGFI=.897

표 2. 경로분석 결과

가설	경로	비표준화	표준화	S.E.	C.R.	p	결과
가설1	자기통제감 → 성취동기	0.286	0.209	0.132	2.165	.03	유의
가설2	자기통제감 → 자기효능감	1.993	0.663	0.343	5.805	<.001	유의
가설3	자기효능감 → 성취동기	0.389	0.856	0.050	7.747	<.001	유의

$\chi^2=287.640$, $df=132$, $p<.001$, CMIN/DF=2.179, GFI=.930, NFI=.939, NNFI(TLI)=.930, CFI=.943, RMSEA=.063, RMR=.036, AGFI=.897

결과 모두 0.5 이상으로 확인되었고 평균추출지수 0.5 이상, 개념신뢰도 0.7 이상임을 알 수 있었다. 이를 표 1에 제시하였다.

경로분석

경로분석을 통해 모형적합도를 확인결과 전체적으로 양호함을 알 수 있었다. 또 경로분석을 통해 유의 여부를 판단(95% 수준)한 결과 자기통제감이 자기효능감($C.R=5.805, p<.001$)에, 자기통제감이 성취동기($C.R=2.165, p<.05$)에, 자기효능감이 성취동기에 미치는 영향($C.R=7.747, p<.001$) 모두 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생의 자기통제감이 향상되면 성취동기가 높아지고 자기효능감이 올라감을 의미한다. 더불어 자기효능감이 향상되면 성취동기가 높아짐을 의미한다. 그리고 독립변수에 의해 종속변수가 설명되는 설명력(R^2)에 해당하는 SMC (Squared Multiple

Correlations)는 자기효능감(.440), 성취동기(.539)로 확인되었다. 이는 자기통제감이 자기효능감에 영향을 미치는 설명력이 44%이며 성취동기에 영향을 주는 설명력이 53.9%임을 의미하며 충분한 설명력을 가진다고 판단하였다. 이를 표 2와 그림 2에 제시하였다.

매개효과 검증

경로분석 이후 매개효과를 확인하기 위해 효과분해를 실시하였다. 효과분해를 통해 경로 간의 총효과(직접효과 + 간접효과)를 확인할 수 있으며 붓트스트래핑을 적용하여 경로 유의성을 검증한다. 그 결과, 표준화를 기준으로 살펴보면 자기통제감이 성취동기로 가는 경로에서 총효과가 유의($0.770, p<.05$)한 것으로 확인되었고 자기통제감이 성취동기에 미치는 직접효과가 유의($0.209, p<.05$)하였다. 또한 간접효과 역시 유의($0.560, p<.01$)하

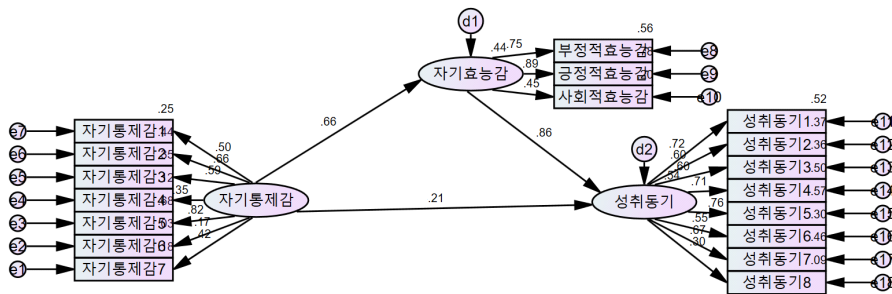


그림 2 경로분석 결과

표 3. 효과분해

경로	비표준화			표준화		
	총효과	직접효과	간접효과	총효과	직접효과	간접효과
자기통제감 → 자기효능감 → 성취동기	1.06*	0.286*	0.77**	0.77*	0.209*	0.56**

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

였으며, 충분한 설명력을 가진다고 판단된다.

이를 통해 자기통제감이 자기효능감을 통해 성취동기로 가는 경로의 효과가 유의하게 높아짐을 알 수 있었다. 이는 자기통제감이 자기효능감을 매개로 성취동기에 영향을 미침에 있어서 부분매개 역할을 한다는 것으로 이해할 수 있다.

효과분해와 더불어 매개효과를 재검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제안한 Sobel-test를 진행하였다. Sobel-test에서선 Z값이 절대값 기준으로 1.96 이상이면 매개효과가 있다고 판단한다. 분석 결과 $Z(4.655, p < .001)$ 로 매개효과가 있는 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구의 목적은 대학생의 자기통제감이 성취동기에 미치는 영향을 확인하기 위함이다. 그리고 자기통제감과 성취동기 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보기 위함이다. 이를 위해서 전국의 대학생을 대상으로 조사를 진행하였으며 SPSS 24.0과 AMOS 24.0을 사용하여 분석을 실시하였고 연구가설을 중심으로 한 연구 결과를 제시하고자 한다.

첫째, 대학생의 자기통제감이 성취동기에 영향을 미치는지 확인한 가설 1은 채택되었다. 이는 대학생의 자기통제감이 높아지면 성취동기가 향상된다는 것을 의미한다. 대학생의 경우 학업과 관련된 유혹 상황에 빠질 가능성이 높은 시기이다. 수업 출결과 관련하여서도 자율성이 높아지는 등 학교생활의 상당한 부분이 개인의 자율에 맡겨지게 된다. 이러한 자율성이 제공된 환경에서 자신의 공부를 스스로 계획하고 행동을 조절하여

공부를 지속해 나가는 것이 중요하기 때문에 (Wilcox, Winn, & Fyvie-Gauld, 2005) 자기통제감은 학업적 측면을 예측하는 요인으로 작용한다 (심정미, 김정섭, 2020). 그리고 대학생 시기에는 목표설정과 더불어 그 목표를 향한 방향 제시와 행동을 지속가능하게 할 수 있는 성취동기가 매우 중요하다(나성운, 2017)는 점에서 본 연구의 결과는 자기통제감과 성취동기의 관계가 유의하다는 사실을 밝혔다는 점에서 의미가 있다. 비록 지금까지 자기통제감과 성취동기의 직접적인 관계 연구가 대학생을 대상으로 활발하게 이루어지지 않아 직접적인 비교는 어렵지만 본 연구의 결과는 여러 선행연구(서미옥, 2012; 유다겸 외, 2021; 유은희, 2015; 이정님, 2005)와 맥락을 같이한다고 할 수 있다. 더불어 본 연구의 결과는 대학생의 자기통제감과 성취동기와의 관계를 규명했다는 점에서 학문적 시사점을 가진다. 그리고 대학시절의 자기통제감은 삶의 만족도(Vohs, Finkenauer, & Baumeister, 2011), 원만한 사회적 관계 (Gramzow, Sedikides, Panter, & Insko, 2000; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), 심리적 안녕감, 학업성취 등을 포함한 다양한 성과 (Duckworth & Seligman, 2005; Moffitt et al., 2011)를 높이는데 기여한다. 이러한 점에서 본 연구에서는 학생 스스로 자기통제감을 높이기 위한 노력이 중요하다는 것을 확인했다는 점에서 의미를 갖는다고 할 것이다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 본 연구에서는 자기통제감을 향상시키기 위한 제언을 하고자 한다. 지금까지 자기통제는 얼마나 충동을 억제(effortful inhibition)할 수 있는지를 강조하였다(Milyavskaya & Inzlicht, 2018). 이는 기질적으로 자기통제를 할 수 있는 능력이

높은 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 유혹의 상황에서 잘 참아내고 결과적으로 자신이 원하는 방향으로 나아갈 수 있다는 점에 주목하였다. 그렇지만 최근 자기통제감과 관련한 연구에서는 다양한 자기통제전략이 필요하다는 점을 강조하고 있다(Katzir, Baldwin, Werner, & Hofmann, 2021). 먼저 유혹 상황에 직면한 후(reactive) 이를 참기보다는 유혹 상황 그 자체를 맞닥뜨리지 않기 위해 선제적(proactive) 전략을 사용하는 것이 장기적인 목표를 달성하는데 중요하고 밝히고 있다(Milyavskaya & Inzlicht, 2018; Milyavskaya, Saunders, & Inzlicht, 2021). 따라서 대학생들은 학업에 집중해야 하는 상황에서 학업에 방해가 되는 방해물을 미리 확인하고 사전에 제거하는 자기통제 전략을 수립하여 자기통제감을 높이기 위한 노력을 강화해야 할 것이다. 이러한 사전전략으로 보상(reward), 처벌(punishment), 사전약속(pre-commitment)을 활용할 수 있다(Katzir et al., 2021). 즉, 자신이 성취하고자 하는 목표를 위해 미리 방해물을 제거하고 적절한 자기통제를 실시했을 경우, 자신에게 보상을 주거나 그렇지 못했을 경우, 스스로 처벌하는 것을 미리 마련해 두는 것이다(Trope & Fishbach, 2000).

둘째, 대학생의 자기통제감이 자기효능감에 미치는 영향을 살펴본 가설 2는 채택되었다. 이는 대학생의 자기통제감이 높아지게 되면 자기효능감이 향상됨을 의미한다. 본 연구의 결과는 송소현 외(2009)와 김윤정과 고명자(2016)의 연구결과와 일치하며 자기통제감이 진로결정 자기효능감에 영향을 미친다는 연구(조예슬, 이정원, 이동섭, 2021)와 맥락을 같이한다고 할 수 있다. 자기효능감은 대학생생활에서 학생들이 겪는 여러 스트레스

로 인한 학교적응의 어려움을 겪을 때 이를 완화해주는 중요한 요소로 제시되고 있다(서보준, 이정미, 김우호, 2019). 그리고 대인관계 문제를 겪을 때 자기효능감의 역할 역시 중요함을 강조하고 있다(문다영 외, 2024; 이경혜, 2023; 정유선, 박선환, 2021). 이러한 점에서 본 연구의 결과는 여러 선행연구(김은영, 성소연, 2013; 박경미, 이진령, 강승희, 2020; 이명심, 2020)의 결과를 지지하는 것이라고 할 수 있다. 따라서 대학생들의 자기통제감을 향상시키기 위해서는 학생 스스로의 노력뿐만 아니라 학교에서의 다양한 프로그램 도입을 위한 노력이 필요하다. 지금까지 자기통제를 높이기 위해 집단상담프로그램, 자기통제력강화 프로그램, 인성교육, 원예치료프로그램 등이 연구되었으나 대학생을 대상으로 자기통제를 향상하고자 하는 목적으로 연구는 부족했다는 한계를 가지고 있다. 그리고 대학생의 자기통제감을 높이기 위한 프로그램은 연구는 게임중독(최오영, 손정락, 2011), 도박중독(소희정, 2022), 스마트폰 중독(이서아, 2015) 대학생을 대상으로 한 연구가 주로 이루어져 온 반면 일반 대학생을 대상으로 자기통제를 향상시키기 위한 프로그램 적용 연구는 부족한 편이었다. 따라서 대학생들이 자기통제감을 높이기 위해서는 대학에서는 다양한 프로그램을 구성할 필요가 있다. 본 연구에서는 여러 프로그램 중 통합예술치료 프로그램을 제안하고자 한다. 통합예술치료는 음악, 미술, 무용, 연극, 영화, 문학 등 다양한 예술 분야를 융합적으로 적용하여 개인에게 적합한 예술치료를 제공하는 방법이다(김수영, 홍은주, 2019). 그리고 자기통제를 완화하기 위해 최근에는 통합예술치료의 효과에 관한 연구가 주목받고 있다(소희정, 2021). 통합예술치

료는 1970년대 초 심리치료에서 통합치료라는 개념이 도입되었는데, 예술치료의 미술, 음악, 문학, 무용, 놀이, 연극 중에서 두 가지 이상의 예술매체를 통합적으로 접근한 것이라고 할 수 있다(오초희, 2021). 그리고 통합예술치료는 청소년과 대학생들을 중심으로 자기통제감에 효과가 있다는 결과(소희정, 2021; 이상심, 2024; 이주실, 2010)가 제시되고 있다. 이러한 점에서 대학에서는 여러 예술적 방법을 통해 사람들이 가진 감정을 표현하고 자기통제를 강화시킬 수 있는 통합예술치료를 학생들에게 도입하는 것도 고려해볼 필요가 있다.

셋째, 대학생의 자기효능감이 성취동기에 영향을 미치는지 확인한 가설 3은 채택되었다. 이는 자기효능감이 향상되면 대학생들의 성취동기가 높아진다는 것을 의미한다. 가설 3의 결과는 여러 선행연구(강정원, 2016; 고자선, 2024; 량소신, 2024; 차승봉, 최혜령, 2023)의 결과와 맥락을 같이한다고 할 수 있다. 가설 2에서 자기통제감을 높이기 위한 노력으로 학교에서의 통합예술치료를 제안하였다. 통합예술치료는 자기통제감 뿐만 아니라 자기효능감을 높이는 데에도 도움이 된다는 것으로 확인(고현, 민형덕, 2023; 안희자, 2020; 오초희, 2021; 최혜나, 2013)이 되고 있다는 점에서 통합예술치료 프로그램을 대학에서 도입하고 운영함으로써 자기효능감과 더불어 자기통제감을 향상시킬 수 있는 방안을 모색할 것을 제안한다. 그리고 학과와 학부 내에서의 멘토멘티활동, 동아리 활동 등 다양한 활동을 통하여 학생들의 자기효능감을 높여 성취감을 강화할 수 있는 노력을 강화할 필요가 있다(최가혜, 유평수, 구은미, 2023).

넷째, 대학생의 자기통제감은 자기효능감을 매

개로 성취동기에 영향을 미칠 것이라는 가설 4는 채택되었다. 이는 대학생의 자기통제감은 성취동기에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 간접적으로 자기통제감의 향상은 자기효능감을 높여 성취동기에 긍정적인 역할을 한다는 것을 의미한다. 본 연구의 결과는 자기통제감과 관계에서 자기효능감이 매개효과를 가졌던 연구결과(김태균, 2011; 오은주, 2018; 주동범, 2011)와 성취동기와의 관계에서 자기효능감의 매개효과에 관한 연구 결과(고자선, 2024; 차승봉, 박혜진, 2022; 최혜령, 손재환, 2023)를 지지하는 것이라 할 수 있다.

지금까지 연구목적에 중점을 두고 결과를 제시하고 선행연구와 비교검토 하였다. 그리고 이를 요약하여 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 지금까지 대학생들을 중심으로 자기통제감과 성취동기와의 관계를 실증 분석한 연구가 활발하지 않았으나 본 연구에서는 두 변인 간의 관계를 규명하고 밝혔다는 점에서 학문적인 의미를 가진다고 할 수 있다. 둘째, 지금까지 자기통제감을 중심으로 한 연구에서 자기효능감의 매개효과, 성취동기와의 관계에서 자기효능감의 매개효과 연구는 이루어졌으나 자기통제감과 성취동기와의 관계에서 자기효능감의 매개효과 연구는 거의 진행되지 않았다. 이러한 점에서 본 연구는 기존 연구에서 밝히지 않았던 변수 간의 관계를 규명했다는 점에서 의미를 가진다고 할 수 있다. 셋째, 본 연구에서는 실증분석을 통해 자기통제감을 향상시키는 것이 자기효능감을 높이는데 도움이 됨을 확인할 수 있었다. 그리고 이 결과를 기반으로 학생 스스로 자기통제감을 높일 수 있는 방법을 제시했다는 점에서 실무적 시사점을 가진다고 할 수 있다. 넷째, 연구가설 검증을 통해 자기통제감을 높이기

위한 방안으로 학교에서의 노력의 필요성을 주장하였고, 이러한 노력의 방안으로 통합예술치료를 본 연구에서는 제안했다는 점에서 실무적 시사점을 가진다고 할 수 있다. 또한 이러한 프로그램의 도입은 학생들의 자기통제감과 더불어 자기효능감을 향상시키는데 도움이 될 것이라는 의견을 제시하였다는 점에서 의미를 갖는다.

본 연구는 선행연구와 차별성을 가짐에도 불구하고 다음과 같은 한계점을 가진다. 첫째, 샘플의 한계이다. 본 연구에서는 전국을 대상으로 설문조사를 진행했음에도 불구하고 300부를 분석에 활용했다는 점에서 일반화에 한계를 가진다고 할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 많은 샘플을 확보한 연구가 이루어질 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구에서는 인구통계학적 특성에 따른 자기통제감, 자기효능감, 성취동기의 차이를 확인하지 않은 한계를 가진다. 후속 연구에서는 이러한 차이를 확인하고 인구통계학적 특성에 맞는 제언을 할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 구조화된 설문지를 통해 관계를 규명하였으나 연구결과에 대한 심층 분석을 실시하지 못한 한계를 가진다. 따라서 후속 연구에서는 심층 인터뷰 등의 질적연구를 통해 대학생의 자기통제감을 향상시킬 수 있는 연구가 이루어지기를 기대한다.

참 고 문 헌

- 강정원 (2016). 예비유아교사의 교사효능감, 성취동기, 행복감 간의 관계모형 검증. *한국엔터테인먼트산업학회논문지*, 10(3), 199-212.
- 고자선 (2024). 청소년들의 학업적 그릿, 신체적 자기효능감, 성취동기 및 신체활동 참여의 구조적 관계. *우석대학교 대학원 박사학위논문*.
- 고현, 민형덕 (2023). 푸드 아트와 놀이를 활용한 통합 예술심리치료가 지적장애 성인의 자기효능감 및 대인관계 향상에 미치는 효과. *예술심리치료연구*, 19(2), 329-354.
- 김서연 (2017). 대학생의 학교생활 적응과 자아존중감 및 자기통제력이 스마트폰 중독에 미치는 영향에 관한 융합연구. *중소기업융합학회*, 7(6), 103-111.
- 김수영, 홍은주 (2019). 예술심리치료 연구동향 분석-한국예술심리치료학회지 게재논문(2014~2018)을 중심으로. *예술 심리 치료 저널*, 15(3), 101-121.
- 김윤정, 고명자 (2016). 자기통제감과 자기효능감이 모바일 광고반응에 대한 지각된 상호작용의 결과로써 충동 구매에 미치는 영향. *인터넷전자상거래연구*, 16(6), 285-308.
- 김은영, 성소연 (2023). 대학생의 학업적 자기효능감, 진로결정효능감, 전공만족도, 대학생활적응의 구조적 관계 연구. *학습자중심교과교육연구*, 23(19), 535-554.
- 김진희 (2016). 대학생이 지각한 스트레스와 대학생 생활 적응의 관계: 자기 통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. *한국심리유행학회*, 17(1), 81-100.
- 김태균 (2008). 학교적응 변화에 관한 중단연구: 자아통제 및 자기효능감을 중심으로. *미래청소년학회지*, 5(2), 169-188.
- 김향숙, 최선미 (2008). 자기통제감과 학교생활 적응의 관계 연구. *학교심리학회지*, 15(3), 299-315.
- 김현미 (2013). 독거노인의 자기통제감이 고독감에 미치는 영향과 사회적지지의 조절효과 연구. *목원대학교 대학원 박사학위논문*.
- 나성윤 (2017). 대학생의 가족건강성이 삶의 만족도에 미치는 영향: 성취동기 및 자기효능감의 매개효과를 중심으로. *목표대학교대학원 박사학위논문*.
- 남준, 장현아 (2023). 대학생의 자기통제가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 학교생활적응 매개효과 중심으로. *인문사회21*, 14(3), 1117-1128.
- 노혜진, 김윤지, 김효민, 오평은, 이한들, 이효정, ... 김소희 (2024). 간호대학생의 자기성찰, 성취동기 및

- 사회적지지가 셀프리더십에 미치는 영향. *간호와 혁신*, 28(1), 73-81.
- 량소신 (2024). 중국 대학생들의 합창단 참여 성취 동기가 정신건강에 미치는 영향: 대인 관계와 자기효능감을 매개변인으로. *우석대학교 대학원 박사학위논문*.
- 문다영, 김유정, 민지현, 박건민, 성우진, 이다현, 최지영 (2024). 코로나19를 겪은 간호대학생의 대인관계 역량 영향요인. *간호와 혁신*, 28(1), 9-17.
- 문영숙, 최승희 (2013). 비행청소년을 위한 자기통제력 강화프로그램 개발 -소년원생을 대상으로 한 참여적 실험연구. *학교사회복지*, 25, 365-394.
- 박경미, 이진령, 강승희 (2020). 전문대학생의 성향적 낙관성과 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 20(3), 1115-1137.
- 박동진, 김송미 (2021). 대학생의 성취동기와 우울의 관계: 자아존중감의 매개효과. *디지털융복합연구*, 19(7), 359-369.
- 박지현, 박진화 (2017). 간호대학생의 대인관계불안, 대학생활적응, 자기통제와 스마트폰 중독의 관계. *한국데이터정보과학회지*, 28(1), 185-194.
- 박윤희, 예신, 김은지 (2024). 대학생의 미래시간관과 주체적 참여의 관계에서 자기통제의 매개효과. *문화와 융합*, 46(1), 1621-1633.
- 서미옥 (2012). 자기조절전략, 성취목표지향과 대학생의 학습양식간의 관계. *교육심리연구*, 14(2), 55-79.
- 서보준, 이정미, 김우호 (2019). 사회복지전공 대학생의 취업스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향: 진로결정자기효능감의 매개효과. *인문사회21*, 10(5), 463-476.
- 소희정 (2021). 도박중독 대학생의 자기통제감 증진을 위한 통합예술치료 연구. *동덕여자대학교 박사학위논문*.
- 송소현, 장운경, 김주형 (2009). 대학생의 통제감, 사회비교추구성향 및 자기효능감이 건강행위에 미치는 영향. *한국보건간호학회지*, 23(1), 27-39.
- 신재한 (2019). 뇌교육 기반 인성교육(Happy-brain) 프로그램이 자기통제력 및 자기효능감에 미치는 영향. *인문사회21*, 10(5), 161-173.
- 심정미, 김정섭 (2020). 대학생의 미래지향시간관, 성장마인드셋, 자기통제 및 학업지연행동 간의 구조적 관계. *한국교육문제연구*, 38(1), 235-256.
- 안은별, 김희화 (2016). 부모의 양육행동이 초기 청소년의 학업지연행동에 미치는 영향: 자기통제력과 시간관리능력의 매개효과. *소년시설행경* 14(1), 5-14.
- 안희자 (2020). 집단통합예술치료가 여성 조현병 환자의 정서표현, 자기효능감 및 대인관계에 미치는 영향. *국제신학대학원대학교 박사학위논문*.
- 양계민, 황진구, 연보라, 정윤미, 김주영 (2018). *다문화 청소년 종단연구 2018: 총괄보고서*. 한국청소년정책연구원 보고서
- 오주 (2015). 고등학생의 스마트폰 중독이 충동성, 스트레스, 자기효능감, 자기통제력에 미치는 영향. *수산해양교육연구*, 27(4), 998-1012.
- 오초희 (2021). 집단 통합예술치료가 경도 지적장애아동의 사회불안, 우울, 자기효능감과 생활만족도에 미치는 영향. *원광대학교 대학원 박사학위논문*.
- 유다겸, 황경열, 용홍출 (2021). 고등학생의 미래지향시간관과 자기조절학습 전략이 성취동기에 미치는 영향. *한국동서정신과학회*, 24(1), 51-63.
- 유은희 (2015). 중학생의 내외통제성이 성취동기에 미치는 영향: 부모기대의 조절효과. *상명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 유종상, 임중열 (2020). 체육계열 대학생의 인터넷 중독에 따른 자기통제 및 학교생활적응 간의 관계 분석. *한국발육발달학회*, 28(1), 113-119.
- 윤성민 (2006). 대학생의 자기통제력, 스트레스대처방식, 학교생활적응 간의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 821-838.
- 이경남 (2005). 개인변인과 부모변인이 아동의 성취동기에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 24(5), 161-174.
- 이경혜 (2023). 장애청소년의 장애수용도와 자기효능감 간의 관계에서 대인관계역량 및 직업적 역량의 이중매개효과. *놀이치료연구*, 27(1), 49-63.

- 이명심 (2022). 대학생의 정서지능, 자기효능감, 진로적
응력 및 대학생활적응 간의구조적 관계. 숙명여자
대학교 대학원 박사학위논문.
- 이영광, 지은구 (2017). 자기효능감척도 개발연구. 한국
사회과학연구, 36(1), 5-31.
- 이서경 (2014). 대학생의 스트레스와 자기통제감이 학
교생활적응에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(9),
105-124.
- 이서아 (2015). 대학생의 자기통제감이 학교생활적응과
학업성취에 미치는 영향: 학업스트레스의 매개효
과를 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치
료, 27(4), 1239-1259.
- 이상심 (2024). 학교부적응 청소년의 자기조절력 증진
을 위한 마음챙김통합예술치료 프로그램 개발 및
효과. 경기대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주실 (2010). 통합예술치료가 비행청소년의 외상 후
자아정체성, 자아존중감, 자기통제에 미치는 영향.
원광대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지원, 최지은, 김현경 (2023). 학교 밖 청소년의 낙인
감과자기통제의 중단적 관계가 성인 진입기 위험
행동에 미치는 영향. 한국청소년연구, 34(4), 5-33.
- 조예슬, 이정원, 이동섭 (2021). 내적 통제성, 우호적
세계관, 그리고 웰빙: 진로결정 자기효능감의 매개
역할. 산업관계연구, 31(1), 23-51.
- 정유선, 박선환 (2021). 대학생의 자기효능감과 삶의
만족도와와의 관계에서 대인관계역량의 매개효과 연
구. 인문사회21, 12(6). 1993-2007.
- 주동범 (2011). 초등학교생의 자기통제력, 자기효능감, 학
교생활적응의 관계, 한국수산해양교육연구, 23(2),
277-289.
- 차승봉, 박혜진 (2022). 협력학습에서 학습전략, 협력적
자기효능감, 인지된 상호작용이 성취동기에 미치
는 영향. 인문사회21, 14(1), 591-603.
- 최가혜, 윤희수, 구은미 (2023). 중국 사범대학생의 대
인관계능력과 자기효능감이 대학생활적응에 미치
는 영향에서 사회적 지지의 매개효과. 교육종합연
구, 21(4), 155-182.
- 최오영, 손정락 (2011). 자기 통제 훈련 프로그램이 온
라인 게임 중독 대학생들의 게임 중독 수준, 공격
성 및 충동성에 미치는 효과. 한국임상심리학회,
30(3). 723-745.
- 최혜나 (2013). 비판 아동에 대한 통합예술치료 프로그
램 효과 연구: 자아상, 스트레스, 자기효능감, 자아
존중감을 중심으로. 예술심리치료연구, 9(1), 121-
138.
- 최혜령, 손재환 (2023). 청소년이 지각한 부모양육태도
가 성취동기에 미치는 영향: 자아존중감과 자기효
능감의 이중매개효과 검증. 복지상담교육연구
12(2), 263-289.
- 허정철 (2018). 자기조절 집단상담 프로그램이 보호관
찰소 청소년의 자아존중감과 자기통제력에 미치는
영향, 한국콘텐츠학회지논문지, 18(10), 236-246.
- 현문정, 한영선 (2015). 자기통제 집단상담 프로그램이
비행청소년의 자기통제력 및 공격성에 미치는 효
과. 청소년학연구, 22(5), 391-420.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory
of development from the late teens through the
twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2005). The developmental context of
substance use in emerging adulthood. *Journal of
Drug Issues*, 35(2), 235-254.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The
winding road from the late teens through the
twenties*. New York: Oxford University Press.
- Barber, L. K., Munz, D. C., Bagsby, P. G., &
Grawitch, M. J. (2009). When does time
perspective matter? Self-control as a moderator
between time perspective and academic
achievement. *Personality and Individual
Differences* 46(2), 250-253.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying
theory of behavioral change. *Psychological
Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in
cognitive development and functioning.
Educational Psychologist, 28(2), 117-148.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.
- Fyans, I. J., Salili, F., Mehr, M. I. & Desai, K. A. C. (1983). A cross-cultural exploration into the meaning of achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 61-69.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188-205.
- Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future: A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences*, 18(2), 166-175.
- Katzir, M., Baldwin, M., Werner, K. M., & Hofmann, W. (2021). Moving beyond inhibition: Capturing a broader scope of the self-control construct with the Self-Control Strategy Scale(SCSS). *Journal of Personality Assessment*, 103(6), 762-776.
- King, R. B., & Gaerlan, M. J. M. (2014). High self-control predicts more positive emotions, better engagement, and higher achievement in school. *European Journal of Psychology of Education*, 29(1), 81-100.
- Milyavskaya, M., & Inzlicht, M. (2018). Attentional and motivational mechanisms of self-control. In D. T. D. de Ridder, M. Adiraanse, & K. Fujita (Eds.). *Routledge international handbook of self-control in health and well-being* (pp. 11-24). New York: Routledge.
- Milyavskaya, M., Saunders, B., & Inzlicht, M. (2021). Self-control in daily life: Prevalence and effectiveness of diverse self-control strategies. *Journal of Personality*, 89(4), 634-651.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality* pp. 290-292). New York: Oxford University Press.
- Patterson, C. J., & Mischel, W. (1975). Plans to resist distraction. *Developmental Psychology*, 11(3), 369-378.
- Pearlin, L., Lieberman, M., Menaghan, E., & Mullan, J. (1981). *Masteryscale. measures of personality and social psychological attitudes*. San Diego: Academic Press, Inc.
- Storme, M., Celik, P., & Myszkowski, N. (2019). Career decision ambiguity tolerance and career decision -making difficulties in a French sample: The mediating role of career decision self-efficacy. *Journal of Career Assessment*, 27(2), 273-288.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self -control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- Trope, Y., & Fishbach, A. (2000). Counteractive self-control in overcoming temptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 493-506.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. In R. F.

- Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 1-9). New York: Guilford Press.
- Vohs, K. D., Finkenauer, C., & Baumeister, R. F. (2011). The sum of friends' and lovers' self-control scores predicts relationship quality. *Social Psychological and Personality Science*, 2(2), 138-145.
- Wilcox, P., Winn, S., & Fyvie-Gauld, M. (2005). It was nothing to do with the university, it was just the people: The role of social support in the first-year experience of higher education. *Studies in Higher Education*, 30(6), 707-722.
- Wills, T. A., & Stoolmiller, M. (2002). The role of self-control in early escalation of substance use: a time-varying analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 986-997.

원고접수일: 2024년 5월 29일

논문심사일: 2024년 8월 19일

게재결정일: 2024년 10월 14일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 6, 1085 - 1101

The Impact of Self-Control on Achievement Motivation Mediated by Self-Efficacy

Jung Bit Na

Marriage and Family Therapy, Daybreak University

The purpose of this study is to investigate whether the sense of self-control necessary for enhancing university students' achievement motivation influences this motivation through self-efficacy as a mediating factor. To achieve this, surveys from 300 university students across the nation were analyzed using SPSS 24.0 and AMOS 24.0. The research findings are as follows: First, the hypothesis that self-control among university students affects achievement motivation was supported. Second, the hypothesis that self-control influences self-efficacy was also supported. Third, the hypothesis that self-efficacy impacts achievement motivation was confirmed. Finally, the hypothesis that self-control affects achievement motivation through the mediation of self-efficacy was supported. These results are significant as they clarify the relationship between self-control and achievement motivation while confirming the mediating role of self-efficacy.

Keywords: Self-control, Self-efficacy, Achievement Motivation, Integrated Arts Therapy