

대학생의 스트레스 마인드셋과 자기통제의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과*

구 민 주 신 여 울 박 다 은[†]
충북대학교

본 연구는 스트레스의 영향에 대한 개인적 신념을 일컫는 스트레스 마인드셋을 국내 대학생에게 최초로 적용해 보고 스트레스 마인드셋이 자기통제력을 예측하는 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하는 데 목적이 있다. 대학생 159명을 대상으로 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제를 설문조사하고 분석하였다. 분석 결과 스트레스 마인드셋이 높을수록 지각된 스트레스는 낮고 자기통제력은 높은 것으로 나타났다. 다시 말해, 스트레스의 긍정적인 효과를 인식하는 대학생일수록 일상생활에서 스트레스를 덜 느끼며, 이는 높은 자기통제력으로 이어짐을 알 수 있다. 본 연구결과를 바탕으로 대학생의 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제에 대한 이론적, 실질적 함의점을 논의하였다.

주요어 : 대학생, 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제

* 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2018S1A5A8027773).

† 교신저자(Corresponding Author) : 박다은, 충북대학교 아동복지학과, 충북 청주시 서원구 충대로 1 N20-1
101호 / E-mail: daeun@chungbuk.ac.kr

인간의 중요한 발달 과업 중 하나는 자신의 감정 및 행동을 조절하고 통제하며 적절한 방식으로 표현하는 것이다. 이 개념은 자기조절(self-regulation) 혹은 자기통제(self-control)으로써¹⁾, 자신의 정서와 행동을 상황에 맞게 조절하는 것, 사회적 맥락의 기대와 요구를 인식하는 능력과 환경의 변화를 수용하는 것을 포함한다(McClelland et al., 2014; Mischel, 2014; Woodward, Lu, Morris, & Healey, 2017).

자기통제는 생애 전반에 걸쳐 삶의 여러 영역에 영향을 미친다(Mischel, Shoda, & Rodriguez, 1989; 정진나, 2017). 가령, 3~5세의 유아를 대상으로 한 ‘마시멜로 실험’ (marshmallow test)에서 즉각적인 만족보다 지연된 보상을 선택한 유아들은 청소년기에 학업성취도가 높았고, 성인기에 심리적으로 더욱 건강했으며, 사회경제적 지위가 높았다(Mischel, Shoda, & Peake, 1988; Shoda, Mischel, & Peake, 1990; Moffitt et al., 2011). 아동과 청소년을 대상으로 한 연구 역시 자기통제력이 높은 아동일수록 안정적인 친구관계를 형성하고 정서적으로 안정되며, 학교생활에 잘 적응하고 학업 성취가 높은 것으로 나타났다(Finkenauer, Engels, & Baumeister, 2005; Mischel et al., 1988; Shoda et al., 1990; Tangney, Baumeister, & Boone, 2004; 노현미, 최외선, 박인전, 2009).

청소년기에서 성인기로 넘어가는 발달적 과도에 있는 대학생들에게도 자기통제력은 중

요하다. 특히, 대학생들은 또래, 가족을 포함한 사회관계적 변화와 학업적인 측면에서 많은 도전을 경험한다(배옥현, 홍상욱, 2008; 주은선, 현수경, 2005). 동시에, 부모의 통제에서 벗어나 자신에게 주어진 과업을 스스로 잘 해결해 나가야 하기 때문에 자기통제 능력은 대학생들에게도 필수적이라 할 수 있다.

대학생들의 자기통제 능력은 학업적 성취를 넘어 안정적인 대인관계, 정서적 안정감 등을 예측한다. 가령, 자기통제력이 뛰어난 대학생은 학점이 높고, 학교생활에 빠르게 적응하며(권재환, 이성주, 2013; 김진희, 2016), 자아존중감이 높고, 대인 관계적 갈등상황에서 수용적인 정서 반응과 긍정적인 대처 능력을 발휘하였다(Finkel & Campbell, 2001; Gailliot, Schmeichel, & Baumeister, 2006; Tangney et al., 2004; 안세윤, 하창순, 2008). 반면 자기통제력이 낮은 대학생들은 학업성취가 낮고 대인관계에서 공격적이고 충동적인 성향을 보였다. 더불어 자기통제력이 낮은 학생들은 문제해결력이 부족하고 사회적응 능력이 미숙하여 어려움을 겪는 동시에(김용현, 2012; 안세윤, 하창순, 2008), 학업을 중단할 가능성이 높았다(Baumeister, 2002).

자기통제력에는 성별 및 연령과 같은 생물학적 요인(Duckworth & Seligman, 2006; Silverman, 2003; Steinberg et al., 2008; 이성식, 2014; 이옥형, 2012) 이외에도 지각된 스트레스와 같은 심리적, 정신적 요인도 영향을 미친다(Tangney et al., 2004). 특히, 외부환경이 개인이 소유한 자원을 초과하여 심리적·신체적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 정도를 의미하는 지각된 스트레스(Lazarus & Folkman, 1984)는 자기통제력과 밀접한 관련이 있다. 가령, 부모님의 이혼, 가장의 실직, 친인척 사망

1) 자기조절(self-regulation)의 개념은 학자들마다 다소 다르게 정의하나, 대체적으로 자기통제(self-control)와 동일한 개념으로 간주하고 있다(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). 혼란을 줄이고자 본 연구에서도 자기조절과 자기통제를 같은 개념으로 간주하고, 자기조절을 자기통제로 일괄 재명명하여 사용하고자 한다.

등과 같은 부정적인 생활 사건으로 높은 스트레스를 경험한 청소년들은 자기통제력이 저하되었다(Duckworth, Kim, & Tsukayma, 2013; Park et al., 2018). 실험연구를 통해서도 높은 스트레스를 경험하는 집단에 속한 학생들은 통제 집단의 학생들보다 담배와 카페인 섭취는 많은 반면 건강한 음식은 적게 섭취하고 감정기복이 커지는 등 자기조절력이 떨어지는 것으로 나타났다(Oaten & Cheng, 2005). 국내 대학생을 대상으로 한 연구에서도 스트레스와 자기통제력 간의 부적인 관계가 밝혀진 바 있으며(조한수, 2009), 높은 스트레스는 자기통제력을 낮추어 대학생 생활 적응을 저해한다는 연구역시(고명주, 최보영, 2017; 김진희, 2016) 스트레스가 자기통제력을 저하시킬 수 있음을 뒷받침한다.

스트레스와 자기통제의 부적인 상관은 높은 스트레스를 호소하는 우리나라 대학생들에게 시사하는 바가 크다. 성인기로의 발달적 전환기에 있는 대학생들은 새로운 환경에 대한 적응, 불확실한 미래에 대한 불안, 진로 설정 및 취업에 대한 압박으로 높은 스트레스를 경험한다(Roisman, Masten, Coatsworth, & Tellegen, 2004; 유계숙, 신동우, 2013; 박미진, 김진희, 정민선, 2009). 이를 반영하듯 13~24세의 45.0%가 전반적인 생활 속에서 스트레스를 받는다고 보고하였다(통계청, 2019).

하지만 동일한 스트레스원(stressor)에 노출되었다 할지라도 개인마다 느끼는 지각된 스트레스는 크게 달라질 수 있다. 다시 말해, 지각된 스트레스는 스트레스원에 대한 개인의 인지적 평가에서 비롯되기 때문이다(Lazarus & Folkman, 1984) 동일한 생활사건 속에서도 성격, 대처능력과 같은 개인 내적인 변인에 따라 지각하는 스트레스 정도가 크게 달라질 수

있다(Gross, 1998; Lazarus & Folkman, 1984; 김진희, 2016; 오혜진, 2013; 이인혜, 1999). 이에 본 연구에서는 개인 내적인 변인 중 스트레스 속성에 대해 개인이 가지는 기본적인 신념을 뜻하는 스트레스 마인드셋이 대학생들의 스트레스와 자기통제력에 미치는 영향성에 주목하고자 한다.

스트레스 마인드셋(Stress Mindset)이란 스트레스의 영향력에 대해 개인이 지닌 관점이다(Crum, Salovey, & Achor, 2013). 스트레스 마인드셋은 스트레스 경험을 통해 성장·발달할 수 있다고 믿는 성장적 관점과 스트레스는 건강을 해치고 생산성을 떨어뜨리기 때문에 피해야 한다고 믿는 퇴보적 관점으로 나뉜다(Crum et al., 2013).

선행연구에 의하면, 스트레스 마인드셋은 개인이 지닌 정서, 인지, 행동에 영향을 미친다. 스트레스에 대해 퇴보적 관점을 지닌 개인의 경우, 스트레스를 보다 많이 느끼며, 불안감과 우울감이 높지만 성취와 에너지, 삶의 만족도는 낮았다(Crum et al., 2013; Crum & Lyddy, 2014). 더불어 스트레스에 대한 신념이 긍정적인 대학생은 스트레스 요인을 위협적이며 통제할 수 없는 것으로 평가하기보다는 자신이 극복 가능하며 도전 할 수 있는 것으로 지각하였다(Kilby & Sherman, 2016). 또한, 스트레스를 부정적으로만 보는 학생들은 스트레스에 대해 성장적 관점을 지닌 학생들에 비해 대중 앞에서의 연설을 한 후 피드백을 덜 수용하려는 경향이 있었다(Crum et al., 2013). 반면, 스트레스에 대해 성장적 관점을 지닌 개인은 학기 초 부정적인 생활사건을 경험한 후 자기통제력이 덜 낮아지고, 스트레스도 덜 느꼈으며(Park et al., 2018), 성장적 관점을 지닌 직원은 업무가 과중한 상황에서 대처방안 및

전략을 세움으로써 효율적으로 업무를 수행하였다(Casper, Sonnentag, & Tremmel, 2017).

최근 들어 국내에서도 스트레스 마인드셋의 효과에 대한 연구가 이루어지고 있다. 직장인을 대상으로 진행된 김예진(2015)의 연구에 따르면 40대는 20·30대에 비해 스트레스에 대한 성장적 관점을 지니고 있으며, 스트레스에 대한 성장적 관점을 가질수록 지각된 스트레스는 낮고 자아탄력성은 높았다. 구민주와 동료들(2018)의 연구에서는 보육교사의 스트레스 마인드셋과 이직의도와와의 관계를 직무스트레스가 매개함을 보여주었다. 즉, 성장적 관점을 지닌 보육교사일수록 직무스트레스를 덜 느끼고, 이직의도가 더 낮은 것을 뜻한다. 또한, 고등학교 입시를 앞둔 중고등학생을 대상으로 한 송보배(2019)의 연구에서는 스트레스 마인드셋이 학업소진을 매개로 학업성취에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해, 스트레스 마인드셋이 학업성취에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 학업소진을 낮추어 학업성취를 높인다는 것이다.

앞선 연구결과를 종합해 보면, 스트레스 마인드셋이 개인이 지각하는 스트레스 수준에 영향을 미치며(Crum et al., 2013; Park et al., 2018; 구민주 외, 2018; 김예진, 2015), 지각된 스트레스가 자기통제에 영향을 미친다는(Duckworth et al., 2013; Park et al., 2018; Tangney et al., 2004; 김진희, 2016; 송남옥, 2004; 신성만, 송용수, 오준성, 신정미, 2018) 선행연구를 토대로 스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스를 매개로 자기통제를 예측할 것으로 추측해 볼 수 있다.

비록 현재까지 스트레스 마인드셋이 자기통제에 직접적인 영향을 미친다는 연구는 부재하지만, 스트레스에서 비롯되는 부정적인 정

서, 행동적 반응을 조절하는 대처전략(coping strategy)이 스트레스 마인드셋 및 자기통제와 상관이 있다는 선행연구를 토대로 스트레스 마인드셋과 자기통제 간의 관계를 유추해 볼 수 있다(Forsythe & Compas, 1987; 박준호, 서영석, 2010; 유현주, 김호영, 2018). 스트레스 마인드셋은 스트레스의 효과성에 대한 근본적인 믿음과 신념이지만 대처전략은 스트레스는 부정적이라는 고정된 사고를 기반으로 스트레스를 줄이거나 없애려고 노력하는 시도를 일컫는다(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Penley, Tomaka, & Wiebe, 2002). 두 변인 간에 앞서 언급한 바와 같은 개념적 차이가 있긴 하지만 스트레스 마인드셋과 스트레스 대처전략 간에는 관련성이 있다(Crum et al., 2013). 성장적 관점의 스트레스 마인드셋은 문제중심의 적극적인 대처전략과 관련이 있는 반면 퇴보적 관점의 스트레스 마인드셋은 스트레스원을 회피하거나 부정하는 회피중심의 스트레스 대처전략과 관련이 있다(Crum et al., 2013). 더불어 스트레스 대처전략은 자기조절과도 상관이 있는 것으로 나타났는데 문제접근적 대처전략은 자기통제력과 정적인 상관이 있으나 회피중심 대처전략은 자기통제를 부적적으로 예측하는 것으로 나타났다(Forsythe & Compas, 1987; 박준호, 서영석, 2010). 이와 같은 결과를 고려해 볼 때 스트레스에 대한 성장적 마인드셋은 자기통제를 정적으로 예측하는 반면 퇴보적 마인드셋은 자기통제를 부적적으로 예측할 것이라 유추해 볼 수 있다.

이러한 연구들을 토대로 본 연구에서는 스트레스 마인드셋이 대학생이 지각하는 스트레스 정도와 자기통제에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다. 다시 말해, 스트레스로 성장할 수 있다고 믿는 개인은 스트레스를 덜 경험하

며 장기적인 목표성취를 위해 행동통제를 더 잘 하는 반면, 스트레스는 부정적이기에 피해야 된다고 믿는 개인은 높은 스트레스를 경험하며 자기통제력 역시 낮을 것으로 예측된다. 이에 본 연구에서는 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향을 밝히고, 그 과정에서 지각된 스트레스의 영향을 확인하고자 한다. 더불어 새로운 환경에서의 적응, 진로 및 취업에 대한 스트레스를 경험함과 동시에 부모의 관리 감독에서 벗어나 스스로 자신의 욕구를 억제하고 조절해야 하는 대학생을 대상으로 스트레스 마인드셋의 효과성을 검증함으로써 스트레스 마인드셋 연구의 지평을 넓히고 대학생들의 스트레스에 대한 균형 잡힌 신념을 도모하고자 한다.

본 연구에서 설정한 연구문제와 연구모형(그림 1)은 다음과 같다. 첫째, 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제 간의 관계는 어떠한가? 둘째, 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향에서 지각된 스트레스의 매개효과는 어떠한가?

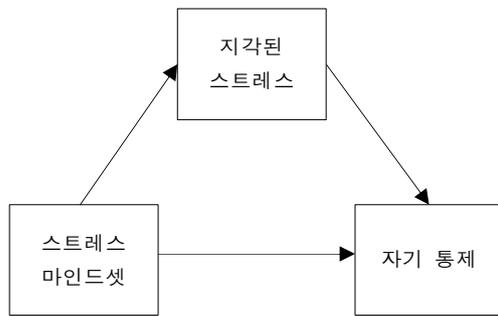


그림 1. 연구 모형

방 법

연구 대상

본 연구는 C 대학교의 대학생을 대상으로 실시되었다. 연구의 참여는 대학생들에게 연구에 대한 정보를 공유하고, 참여를 희망하는 대학생을 대상으로 편의표집하였다. 설문에 참여한 학생은 161명이었으며, 이 중 불성실한 응답 2부(1.2%)를 제외하고, 총 159부(98.8%)를 분석에 사용하였다. 참여자의 성별은 여자 93명(58.5%), 남자 66명(41.5%)이었으며, 학년은 1학년 47명(29.6%), 2학년 55명(34.6%), 3학년 34명(21.4%), 4학년 23명(14.4%)이었다. 전공계열은 자연계열 77명(48.4%), 인문·사회계열 54명(34%), 사범계열 20명(12.6%), 예·체능계열 6명(3.8%), 의학계열 2명(1.2%) 순으로 나타났다. 참여 대학생들의 연령은 18세에서 26세의 범위로 평균 20.95세로 나타났다. 본 연구절차는 C 대학 윤리위원회의 심의를 통과하였다(201807-SB-659-01).

측정도구

스트레스 마인드셋

본 연구에서는 스트레스 마인드셋(Stress Mindset Measure)을 측정하고자 Crum과 동료들(2013)이 개발하고, 김예진(2015)이 번안한 척도를 사용하였다. 측정도구는 스트레스와 관련된 징후, 증상, 불확실성, 생산성, 성장, 학습, 기회, 수행에 대한 개인의 신념이 측정되는 총 8문항으로(예: “스트레스를 경험하는 것은 나의 수행과 생산성을 낮춘다.”) 5점 리커트(Likert)척도로 구성되었다. 이 중 부정적인 문항 4개는 역채점하여 평균으로 취합하였으며 점수가 높을수록 스트레스에 대한 성장적 관점을 가진다고 해석한다. 본 연구에서의

Cronbach's α 는 .85이다.

지각된 스트레스

본 연구에서는 지각된 스트레스(Perceived Stress Scale)를 측정하고자, Cohen, Kamarck와 Mermelstein(1983)이 개발하고 Cohen과 Williamson(1988)이 요인분석을 통해 10문항으로 단축화한 척도를 이정은(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 측정 도구는 스트레스 사건이 아니라 스트레스를 얼마나 지각하는가의 여부이며, 총 10문항(예: “나의 삶에서 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느꼈다.”)의 5점 리커트척도로 구성되었다. 이 중 4문항은 역채점하여 평균으로 취합하였으며, 점수가 높을수록 스트레스를 많이 느낀다고 해석한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .83이다.

자기통제

본 연구에서는 자기통제(Self-Control Scale)를 측정하고자, Tangney 등(2004)이 개발하고, 조혜진(2010)이 번안, 수정한 척도를 사용하였다. 측정도구는 건강한 습관 및 신뢰성을 측정하는 9문항, 절제 및 자기훈련을 측정하는 9문항, 비충동성을 측정하는 8문항 등 총 26문항(예: “사람들은 내가 강인한 자제력을 가지고 있다고 말한다.”)의 5점 리커트척도로 구성되었다. 이 중 절제 및 자기훈련과 비충동성의 항목 17개는 역채점하여 평균으로 취합하였으며 점수가 높을수록 자기통제가 높다고 해석한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .90이다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS 23.0과 PROCESS macro(Hayes, 2013)를 사용하여 자료를 분석하였다.

첫째, 연구 대상자의 일반적 특성을 알아보고자 빈도와 백분율을 분석하였으며, 조사도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 를 산출하였다. 둘째, 기술통계를 통하여 각 변인의 평균값과 표준편차, 범위를 확인하였으며 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스 및 자기통제 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 셋째, 대학생의 스트레스 마인드셋과 자기통제와의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과를 알아보기 위한 방법으로 Baron과 Kenny(1986)의 방법을 사용하여 일차적으로 분석하였다. 더불어 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개분석 검증단계 중 2단계, 즉 X와 Y의 관계성인 총 효과가 유의하지 않더라도 매개관계가 성립할 수 있다는 최근 연구(Darlington & Hayes, 2017; Hayes, 2009; Hayes & Rockwood, 2017; Rucker, Preacher, Tormala, & Petty, 2011)를 토대로 간접효과의 유의성을 따로 검증하였다. 간접 효과의 유의성은 표본의 분포에 민감하지 않은 부트스트래핑(Bootstrapping; Hayes, 2009)을 Hayes(2013)의 PROCESS macro를 활용해 검증하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

연구 모형의 검증에 앞서 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제의 평균과 표준편차, 첨도와 왜도를 확인하여 측정 변인들의 정규성 가정을 충족하였는지 여부를 검토하였다. 표 1에 제시된 것처럼 측정 변인들의 왜도와 첨도 값을 확인한 결과, 왜도의 경우 절대값 3이상, 첨도의 경우 절대값 10이상 일

표 1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계

(N=159)

	1	2	3
1. 스트레스 마인드셋	1		
2. 지각된 스트레스	-.22**	1	
3. 자기통제	.09	-.63***	1
<i>M</i>	2.95	2.73	3.17
<i>SD</i>	0.63	0.59	0.56
왜도	0.06	0.23	0.16
첨도	-0.17	-0.30	0.03

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

때 정규성 가정을 위반한 것으로 간주하므로 (Kline, 2005), 측정된 변인이 모두 정규성 가정에 충족된 것으로 확인되었다.

Pearson 상관분석을 통해 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제 간의 상관관계를 알아보았다. 결과는 표 1과 같다. 스트레스 마인드셋과 지각된 스트레스 간에는 통계적으로 유의한 부적상관이 나타나($r(157) = -.22, p < .01$), 스트레스의 긍정적인 효과를 인지할수록 지각된 스트레스가 낮음을 의미한다. 지각된 스트레스와 자기통제 간에도 통계적으로 유의한 부적상관이 나타났으며($r(157) = -.63, p < .001$), 이는 선행연구와 마찬가지로

(Duckworth et al., 2013; Park et al., 2018), 지각된 스트레스 정도가 높을수록 자기통제력이 낮음을 의미한다.

대학생의 스트레스 마인드셋과 자기통제에서 지각된 스트레스의 매개효과

스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스를 매개로 자기통제에 미치는 영향을 알아보기 위해 매개분석 방법인 Baron과 Kenny(1986)의 절차로 3단계 회귀분석을 실시하였다. 검증 1단계에서는 스트레스 마인드셋이 매개변인인 지각된 스트레스에 미치는 영향을 살펴보고 검증 2단계에서는 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향을 유의미하게 예측하는지 측정하였다. 검증 3단계에서는 스트레스 마인드셋과 지각된 스트레스를 함께 투입하여 지각된 스트레스가 자기통제를 유의미하게 예측하는지를 살펴보았으며, 간접효과의 유의성을 알아보기 위해 PROCESS macro(Hayes, 2013)를 활용하여 부트스트래핑을 실시하였다. 이는 재추출된 표본 수 5,000개를 통해 95% 간접효과 계수의 신뢰구간을 확인하여, 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 시 간접효과는 유의한 것으로 해석할 수 있다(Preacher & Hayes, 2004).

결과는 표 2와 같다. 1단계에서 스트레스

표 2. 스트레스 마인드셋과 자기통제의 관계에서 지각된 스트레스의 매개효과

단계	종속변수	독립변수	<i>B</i> (<i>SE</i>)	β	<i>t</i>	<i>R</i> ² (<i>Adj. R</i> ²)	<i>F</i>
1	지각된 스트레스	스트레스 마인드셋	-0.20 (0.07)	-0.22	-2.75**	.05 (.04)	7.56**
2	자기통제	스트레스 마인드셋	0.08 (0.07)	0.09	1.16	.01 (.00)	1.36
3	자기통제	스트레스 마인드셋	-0.04 (0.06)	-0.04	-0.69	.40 (.39)	50.17***
		지각된 스트레스	-0.61 (0.06)	-0.64	-9.91***		

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

표 3. 스트레스 마인드셋과 자기통제의 관계에서 지각된 스트레스의 간접효과

	Boot 계수	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
종속변인 : 자기통제	0.12	0.05	0.02	0.21

LLCI : 95% 신뢰구간 내에서의 하한 값 ULCI : 95% 신뢰구간 내에서의 상한 값

마인드셋은 지각된 스트레스에 유의미한 부적 영향을 미쳤다($\beta = -0.22, p < .01$). 2단계에서 스트레스 마인드셋은 자기통제에 유의미한 영향을 미치지 않는 않았지만($\beta = 0.09, p = .25$), 최근 들어서는 독립변인에서 종속변인으로 가는 총효과의 유의성을 매개효과의 전제로 하지 않는다는 점을 고려해(Hayes, 2009; Preacher & Hayes, 2004; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels, & Conway, 2009; Park, Tsukayama, Goodwin, Patrick, & Duckworth, 2017; Schmeichel & Vohs, 2009; Tsukayama, Duckworth, & Kim, 2013) 매개분석을 계속 실시하였다. 3단계에서 스트레스 마인드셋과 지각된 스트레스를 동시에 투입한 결과, 지각된 스트레스가 자기통제에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = -0.64, p < .001$). 더불어 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향력은 여전히 통계적으로 유의하지 않았으며($\beta = -0.04, p = .49$), 그 효과성 역시 2단계에 비해 줄어들었다. 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향성이 2단계($\beta = 0.09$)와 3단계($\beta = -0.04$)에서 수치적으로는 줄어들긴 하였으나 이 차이가 통계적으로 유의한 차이인지를 확인하기 위하여 부트스트래핑을 활용하여 간접효과를 확인하였다. 부트스트래핑 결과는 95% 신뢰구간에서 하한값 .02, 상한값 .21로 이들 사이에 0이 포함되지 않으므로, 간접효과는 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다. 이러한 결과를 토

대로 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 직접적인 효과는 나타나지 않았으나, 간접적으로 지각된 스트레스를 낮추어 자기통제를 높인다고 해석할 수 있다. 더불어, 성별과 연령이 자기통제에 영향을 미친다는 선행연구를 바탕으로(Duckworth & Seligman, 2006; Steinberg et al., 2008), 성별과 연령을 통제하여 매개분석을 실시하였으나 경로들의 유의 수준은 변하지 않았다.

논 의

본 연구에서는 대학생의 스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스를 통해 자기통제에 미치는 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제 간의 상관관계를 확인하였고, 스트레스 마인드셋이 자기통제에 영향을 미치는 과정에서 지각된 스트레스의 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스 마인드셋, 지각된 스트레스, 자기통제의 상관관계를 살펴본 결과, 스트레스 마인드셋과 지각된 스트레스는 부적 상관관계가 나타났다. 이는 직장인을 대상으로 한 김예진(2015)의 연구에서 스트레스에 대한 성장적 관점을 지닌 개인일수록 지각된 스트레

스가 낮으며, 퇴보적 관점을 지닌 개인일수록 지각된 스트레스가 높다는 결과와 일치한다. 하지만, 본 연구를 포함한 선행연구의 대부분이 횡단 연구라는 점에서 지각된 스트레스 자체가 스트레스 마인드셋에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 다시 말해, 생활 속 스트레스를 적게 느끼는 사람일수록 스트레스가 본인의 성장에 도움이 된다고 느낄 수 있다는 것이다. 하지만, 횡단연구보다 변인들의 인과 관계를 보다 가깝게 추론할 수 있는 종단 연구와 실험연구결과에 따르면 지각된 스트레스가 스트레스 마인드셋에 영향을 미치기 보다는 스트레스에 대한 믿음이 지각된 스트레스에 영향을 미칠 수 있다. 가령, 중학생(평균 연령 15세)을 대상으로 한 8개월간의 종단연구 결과에 따르면 학기 초의 스트레스 마인드셋은 학기 초의 지각된 스트레스를 통제하고도 학기말의 지각된 스트레스를 예측하는 것으로 나타났다(Park et al., 2018). 더불어 실험연구를 통해서도 스트레스의 긍정적인 효과에 대한 동영상을 시청한 참가자들은 동영상을 시청하지 않은 참가자들에 비해 지각된 스트레스가 낮은 것으로 나타나(Crum et al., 2013; Keech, Hagger, & Hamilton, in press) 스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스의 선행요인을 알 수 있다.

지각된 스트레스는 자기통제와도 부적인 상관성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 개인이 느끼는 스트레스정도가 높을수록 감정 및 충동적 행동을 조절하는 능력이 낮아짐을 의미한다. 이는 동물을 대상으로 한 연구에서 전기충격과 같은 통제가 불가능한 스트레스는 뇌의 자기 통제를 담당하는 전전두엽을 크게 손상시킨다는 연구(Arnsten, 2009)와 스트레스 정도가 높아질수록 청소년의 충동성이 높아진다는 연

구(Duckworth et al., 2013) 및 지각된 스트레스가 높은 대학생일수록 자기통제력이 낮다는 연구(고명주, 최보영, 2017; 안세윤, 하창순, 2008)결과와 일치한다. 이러한 연구결과를 자기통제력이 낮은 개인일수록 스트레스 상황에 노출될 가능성이 높다(Blair & Raver, 2012; Vazsonyi & Jiskrova, 2018)는 선행연구결과와 접목시켜 생각해보면 지각된 스트레스와 자기통제력 간의 악순환이 반복될 수 있음을 시사한다. 가령, 중요한 시험을 앞두고 높은 스트레스를 경험하게 되면 자기통제력이 낮아져 시험공부를 하는 대신 게임을 하거나 친구들과 어울려 시간을 보낼 수 있다. 그리고 이는 다시 낮은 학점으로 이어져 더 높은 스트레스를 유발하고 자기통제력을 더욱 낮추게 되는 상황이 발생할 수 있다. 따라서 스트레스와 자기통제의 부적인 관계는 두 변인 간의 선순환을 도모할 수 있는 근본적인 방안 모색이 필요함을 시사한다.

둘째, 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향에서 지각된 스트레스의 매개효과를 살펴본 결과, 스트레스 마인드셋이 자기통제에 직접적인 영향을 미치지 않지만, 지각된 스트레스를 매개로 자기통제에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 비록 현재까지는 스트레스 마인드셋의 효과성이 지각된 스트레스, 삶의 만족도, 소진과 같은 심리·정신적인 변인들을 중심으로 밝혀졌으나(Crum et al., 2013; Ben-Avi, Toker, & Heller, 2018; 김예진, 2015), 본 연구 결과를 통해 스트레스 마인드셋이 개인의 심리적인 적응을 넘어 실제 삶과 행동에까지 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 이와 유사하게, 보육교사를 대상으로 한 선행연구에서도(구민주 외, 2018) 스트레스 마인드셋이 직무스트레스를 매개로 이직의도를

예측하는 것으로 밝혀졌다. 다시 말해 동일한 스트레스 상황 속에서도 스트레스를 통해 변화·발전할 수 있다고 믿은 신념이 정신건강 및 행동적응을 도모할 수 있다는 것을 뜻하며, 따라서 스트레스를 부정적으로 인식하고 무조건 스트레스 자체를 줄이려는 노력보다는 그 효과성에 대한 근본적 인식의 전환이 필요함을 나타낸다.

한 가지 주목할 만한 점은 본 연구에서는 스트레스 마인드셋과 자기통제간의 직접적인 영향이 통계적으로 유의하지 않았다는 것이다. 이는 스트레스 마인드셋이 직접적으로 자기통제라는 행동적 변인에 변화를 가지고 오지 않지만, 자기통제에 기여하는 불안과 위협으로 인한 스트레스를 감소시키면서 감정과 행동조절을 높일 수 있다는 것을 뜻한다. 이는 인지능력에 대한 마인드셋(theory of intelligence, Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 2008)이 노력에 대한 평가(Blackwell, Trzesniewski, & Dweck, 2007), 도움 요청에 대한 이해(Yeager & Dweck, 2012), 재도전의 의미(Hong Chiu, Dweck, Lin, & Wan, 1999) 등 학습과 관련된 인지, 정서를 매개로 학업성취에 영향을 미친다는 결과와 유사하다. 마인드셋이 어떠한 사건, 사람에 대한 근본적인 이해와 신념이라는 점에서 스트레스 마인드셋 역시 행동에 직접적인 영향을 미치기보다 인지, 정서, 생리적 변인을 매개로 행동적 변화를 일으킨 것이라 사료된다.

통계청(2017)에 따르면 우리나라 13~24세 청소년들 중 46.2%가 전반적인 생활에서 스트레스를 경험하며, 13~19세보다는 20~24세가 전반적인 생활, 학교생활, 직장생활에서 스트레스를 더 많이 느낀다고 보고하였다. 대학생들의 스트레스는 불안 및 우울과 같은 심리적 부적응을 예측하며(Segrin, Hanzal, Donnerstein,

Taylor, & Domschke, 2007), 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다(김중운, 김남희, 2018; 김나미, 김신섭, 2013). 이는 스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스를 통해 자기통제력에 영향을 미친다는 본 연구 결과에 비추어 볼 때, 스트레스는 부정적이라는 인식에서 벗어나 스트레스의 긍정성을 강조하는 개입프로그램을 통해 대학생들의 스트레스를 낮추고 자기통제 실패에서 비롯되는 다양한 심리적, 행동적 문제를 줄일 수 있을 것이라 사료된다.

선행연구에 따르면(Ben-Avi et al., 2018; Crum et al., 2013; Keech et al., in press), 스트레스의 긍정적 효과를 설명하는 동영상을 시청하거나 과거에 스트레스를 통해 성장, 발전했던 경험을 떠올려보게 하는 등 간단한 처치만으로도 스트레스 마인드셋을 변화시킬 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 한국교육의 실정에 맞는 개입 및 예방 프로그램을 개발하여 보급하는 방안에 대해 모색해 볼 수 있겠다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구 참여에 동의한 대학생들을 대상으로 편의 표집이 이루어져, 후속연구에서는 다양한 유형(전공 계열별, 학년별 등)의 대학생들을 대상으로 본 연구의 결과를 반복 검증할 필요가 있다. 특히 일반 대학생보다는 환경의 변화가 많은 저학년(신입) 대학생이나 진로 스트레스가 높다고 밝혀진 고학년 대학생(전영자, 김세진, 1999), 대학생활에 부적응을 호소하는 대학생들을 대상으로 스트레스 마인드셋이 자기통제에 미치는 영향을 검증할 수 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 비교적 적은 수의 참가자를 대상으로 모든 변인들을 한 번의 설문

조사로 측정하였다는 점에서 한계가 있다. 후속연구에서는 더 많은 참가자를 대상으로 변인을 측정하고 측정오차 및 구조오차를 줄일 수 있는 구조방정식 모형을 활용하여 본 연구 결과를 반복검증 할 수 있겠다. 더불어 시간적 차이를 두고 조사하는 종단적 연구방법 혹은 무작위 할당을 이용한 실험연구를 통해 변인들 간의 인과관계에 대해 확인할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 이용하여 자료를 수집하였으므로 응답자가 솔직하게 보고하지 않고 방어적이거나 사회적으로 바람직한 태도로 응답할 가능성이 있으므로, 후속연구에는 자기보고식 설문지의 한계를 극복할 수 있는 정신생리학적 방법, 행동 측정법 등을 활용하여 데이터 수집을 할 수 있다. 예를 들어, 스트레스 정도를 스트레스 호르몬인 코르티솔을 측정하여 수치화 할 수 있고, 자기통제를 어른들의 마시멜로 테스트 버전인 성실성과제(Diligence Task, Galla et al., 2014)를 통해 측정하는 방법 등을 모색해 볼 수 있겠다.

자기통제력은 유아기에서부터 노년기에 이르기까지 삶의 전반에 지대한 영향을 미친다. 다른 성격적 요인과 마찬가지로 자기통제력은 외부의 개입이나 사건 없이는 안정적인 특성을 가지지만, 동시에 변화 가능하다. 본 연구에서는 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에서 높은 스트레스와 자기통제 문제를 경험하는 대학생들을 대상으로 스트레스에 대한 근본적인 믿음과 지각된 스트레스, 자기통제의 관계를 알아보았다. 본 연구의 결과가 학교현장에서 적용 가능한 스트레스 마인드셋 개입 프로그램의 개발을 위한 기초 자료로 활용되어 학생의 적응과 성장을 도울 수 있을

것이라 기대한다.

참고문헌

- 고명주, 최보영 (2017). 대학생의 학업스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 자기조절 능력의 매개효과. *청소년학연구*, 24(6), 81-104.
- 구민주, 신여울, 박다운 (2018). 보육교사의 스트레스 마인드셋과 이직의도와와의 관계에서 직무스트레스의 매개효과. *아동학회지*, 39(5), 81-92.
- 권재환, 이성주 (2013). 대학생의 지각된 부모 양육태도가 자기통제력과 학교생활적응에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 24(2), 35-62.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1125-1144.
- 김예진 (2015). 직장인의 자아탄력성과 지각된 스트레스와의 관계: 스트레스 마인드셋의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김용현 (2012). 대학생이 지각한 부모의 부부갈등과 자기통제력, 분노표현방식의 관계. *건양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김종운, 김남희 (2018). 대학생의 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 18, 253-275.
- 김진희 (2016). 대학생이 지각한 스트레스와 대학생활적응의 관계: 자기 통제력과 건강증진 생활양식의 매개효과. *한국심리유형학회지*, 17(1), 81-100.

- 노현미, 최외선, 박인전 (2009). 아동의 자기조절능력이 친구관계 및 학교적응에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 27(2), 281-292.
- 박미진, 김진희, 정민선 (2009). 진로상담: 취업준비 대학생의 스트레스에 대한 질적 연구. *상담학연구*, 10(1), 417-435.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 배옥현, 홍상욱 (2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. *한국생활과학회지*, 17(1), 27-34.
- 송남옥 (2004). 대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감과 인터넷 사용 수준. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 송보배 (2019). 스트레스 마인드셋과 학업성취와의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 신성만, 송용수, 오준성, 신정미 (2018). 대학생의 스트레스, 자기 통제력 및 페이스북 중독 간의 관계. *재활심리연구*, 25(2), 371-388.
- 안세윤, 하창순 (2008). 상담일반: 대학생의 자기통제력과 스트레스 지각 및 대처와의 관계-지방의 한 대학생들을 중심으로. *상담학연구*, 9(2), 391-403.
- 오혜진 (2013). 지각된 스트레스, 무망감, 우울 및 자살 생각의 관계. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 유계숙, 신동우 (2013). 대학생의 학업·취업 스트레스 대처방식과 학업 스트레스로 인한 소진 및 취업 스트레스 간의 관련성에 관한 연구. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3849-3869.
- 유현주, 김호영 (2018). 대학생의 자기통제력과 인터넷 게임 중독 경향성의 관계: 지각된 스트레스와 대처전략의 이중매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 37(2), 156-165.
- 이성식 (2014). 사이버비행에 있어 낮은 자기통제력과 사회유대 및 차별접촉 환경요인과의 상호작용효과와 그 성별 차이. *청소년학연구*, 21(2), 279-298.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(1), 29-57.
- 이인혜 (1999). 스트레스 및 대처가 신체지각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 4(1), 80-93.
- 이정은 (2005). 자기복잡성과 자기 효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 전영자, 김세진 (1999). 대학생 스트레스와 대처방식에 관한 연구. *학생생활연구(인하대 학생생활연구소)*, 3, 157-178.
- 정진나 (2017). 부모의 우울 및 온정결여가 유아의 공격행동에 미치는 영향에서 유아 자기통제의 조절효과. *유아교육연구*, 37(3), 183-202.
- 조한수 (2009). 성역할 정체감과 자기통제력이 취업스트레스에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 조혜진 (2010). 자기조절과 폭식행동의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 주은선, 현수경 (2005). 대학생들의 인간관계 향상에 도움이 되는 수업모형 개발을 위한 예비연구. *학생생활연구: 덕성여자대학교 학생생활연구소*, 21, 23-41.
- 통계청 (2017). 2017 청소년 통계. 대전: 통계청

- 계청.
- 통계청 (2019). 2019 청소년 통계. 대전: 통계청.
- Arnsten, A. F. (2009). Stress signaling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 410-422.
- 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.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self & Identity*, 1(2), 129-136.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA, US: Academic press.
- Ben-Avi, N., Toker, S., & Heller, D. (2018). "If stress is good for me, it's probably good for you too": Stress mindset and judgment of others' strain. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 98-110.
- Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2007). Implicit theories of intelligence predict achievement across an adolescent transition: A longitudinal study and an intervention. *Child Development*, 78(1), 246-263.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: Experiential canalization of brain and behavior. *American Psychologist*, 67(4), 309-318.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Casper, A., Sonnentag, S., & Tremmel, S. (2017). Mindset matters: The role of employees' stress mindset for day-specific reactions to workload anticipation. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(6), 798-810.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cohen, S., Karmarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measures of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). *Perceived stress in a probability sample of the United States*. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Crum, A., & Lyddy, C. (2014). *De-stressing stress: The power of mindsets and the art of stressing mindfully*. In A. le, C. T. Ngnoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (pp. 948-963). Hoboken, NJ: Wiley.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716-733.
- Darlington, R., & Hayes, A. (2017). *Regression*

- analysis and linear models: Concepts, application, and implementation.* NY: Guilford Press.
- Duckworth, A. L., Kim, B., & Tsukayama, E. (2013). Life stress impairs self-control in early adolescence. *Frontiers in Psychology, 3*, 608-619.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2006). Self-discipline gives girls the edge: Gender in self-discipline, grades, and achievement test scores. *Journal of Educational Psychology, 98*(1), 198-208.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success.* NY: Random House.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.
- Finkel, E. J., & Campbell, W. K. (2001). Self-control and accommodation in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(2), 263-277.
- Finkenauer, C., Engels, R., & Baumeister, R. (2005). Parenting behaviour and adolescent behavioural and emotional problems: The role of self-control. *International Journal of Behavioral Development, 29*(1), 58-69.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research, 11*(4), 473-485.
- Gailliot, M. T., Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2006). Self-regulatory processes defend against the threat of death: Effects of self-control depletion and trait self-control on thoughts and fears of dying. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 49-62.
- Galla, B. M., Plummer, B. D., White, R. E., Meketon, D., D'Mello, S. K., & Duckworth, A. L. (2014). The Academic Diligence Task (ADT): Assessing individual differences in effort on tedious but important schoolwork. *Contemporary Educational Psychology, 39*(4), 314-325.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs, 76*(4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach.* New York: The Guilford Press.
- Hayes, A. F., & Rockwood, N. J. (2017). Regression-based statistical mediation and moderation analysis in clinical research: Observations, recommendations, and implementation. *Behaviour Research and Therapy, 98*, 39-57.
- Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: A meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(3), 588-599.
- Keech, J. J., Hagger, M. S., & Hamilton, K. (in press). Changing stress mindsets with a novel imagery intervention: A randomized controlled trial. *Emotion.*

- Kilby, C. J., & Sherman, K. A. (2016). Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: Preliminary findings. *Springer Plus*, 5(1), 336-343.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York & London: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company.
- McClelland, M. M., Cameron, C. E., Duncan, R., Bowles, R. P., Acock, A. C., Miao, A., & Pratt, M. E. (2014). Predictors of early growth in academic achievement: The head-toes-knees-shoulders task. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-14.
- Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Understanding self-control and how to master it*. London: Random House.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P. K. (1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 687-696.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Sears, M. R. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 2693-2698.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self-control. *Journal of social and clinical psychology*, 24(2), 254-279.
- Park, D., Tsukayama, E., Goodwin, G. P., Patrick, S., & Duckworth, A. L. (2017). A tripartite taxonomy of character: Evidence for intrapersonal, interpersonal, and intellectual competencies in children. *Contemporary Educational Psychology*, 48, 16-27.
- Park, D., Yu, A., Metz, S. E., Tsukayama, E., Crum, A. J., & Duckworth, A. L. (2018). Beliefs about stress attenuate the relation among adverse life events, perceived distress, and self control. *Child Development*, 89(6), 2059-2069.
- Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Roisman, G. I., Masten, A. S., Coatsworth, J. D., & Tellegen, A. (2004). Salient and emerging developmental tasks in the transition to adulthood. *Child Development*, 75(1), 123-133.
- Rucker, D. D., Preacher, K. J., Tormala, Z. L., & Petty, R. E. (2011). Mediation analysis in social psychology: Current practices and new recommendations. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(6), 359-371.
- Schmeichel, B. J., & Vohs, K. (2009). Self-affirmation and self-control: Affirming core values counteracts ego depletion. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 96(4), 770-782.
- Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M., & Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(3), 321-329.
- Shoda, Y., Mischel, W., & Peake, P. K. (1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification: Identifying diagnostic conditions. *Developmental Psychology*, 26(6), 978-986.
- Silverman, I. W. (2003). Gender differences in delay of gratification: A meta-analysis. *Sex Roles*, 49(9-10), 451-463.
- Steinberg, L., Albert, D., Cauffman, E., Banich, M., Graham, S., & Woolard, J. (2008). Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: Evidence for a dual systems model. *Developmental Psychology*, 44(6), 1764-1778.
- 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.
- Tsukayama, E., Duckworth, A. L., & Kim, B. (2013). Domain specific impulsivity in school age children. *Developmental Science*, 16(6), 879-893.
- Vazsonyi, A. T., & Jiskrova, G. K. (2018). On the development of self-control and deviance from preschool to middle adolescence. *Journal of Criminal Justice*, 56, 60-69.
- Woodward, L. J., Lu, Z., Morris, A. R., & Healey, D. M. (2017). Preschool self regulation predicts later mental health and educational achievement in very preterm and typically developing children. *The Clinical Neuropsychologist*, 31(2), 404-422.
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302-314.
- 원 고 접 수 일 : 2019. 06. 22.
수정원고접수일 : 2019. 10. 15.
최종게재결정일 : 2019. 12. 28.

The effects of stress mindset on perceived stress and self-control in college students

Minju Koo

Yeoul Shin

Daeun Park

Chungbuk National University

This study, for the first time, examined predictive validity of stress mindset-the beliefs about the effects of stress-on perceived stress and self-control in college students. To do so, 159 college students completed self-reported questionnaires on stress mindset, perceived stress, and self-control. The results indicated that compared to students who believed stress can be utilized, those who believed stress is strictly harmful tended to experience higher level of stress, which, in turn, predicted lower self-control. These findings suggest that changing college students' stress mindset may be a good way to help them to thrive mentally and behaviorally.

Key words : College Student, Stress Mindset, Perceived Stress, Self-Control