

대학생의 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계: 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응의 매개효과*

한 지 은¹⁾

양 수 진²⁾

이화여자대학교 심리학과

본 연구는 전반적인 스트레스 경험에 대한 긍정적인 관점을 일컫는 성장적 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감에 기여하는 기제를 탐색하고자 하였으며, 그 관계에서 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 만 18~25세 남녀대학생 370명을 대상으로 설문 조사한 자료를 바탕으로 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 분석 결과, 성장적 스트레스 마인드셋은 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못했으나, 그 관계에서 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응 각각의 단순매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 더불어, 문제중심 대처와 스트레스 반응, 그리고 회피중심 대처와 스트레스 반응을 순차적으로 거치는 이중매개효과 또한 유의하였다. 본 연구는 성장적 스트레스 마인드셋이 개인의 심리적 기능성에 기여하는 기제를 파악하고, 그 과정에서 스트레스에 적절하게 대처하고 반응할 수 있는 역량뿐 아니라 스트레스 자체에 대한 관점의 변화가 중요함을 밝혔다. 이를 통해 다양한 스트레스에 노출되는 발달적 전환단계에 놓인 대학생 집단의 심리적 안녕감 증진을 위한 개입의 방향성을 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

주요어 : 성장적 스트레스 마인드셋, 심리적 안녕감, 문제중심 대처, 회피중심 대처, 스트레스 반응

* 본 논문은 한지은(2019)의 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

본 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2018S1A5A2A03038021).

1) 이화여자대학교 심리학과, 석사

2) 교신저자: 이화여자대학교 심리학과, 조교수 (E-mail: sujinyang@ewha.ac.kr)

I. 서론

삶은 끊임없는 변화와 성장의 과정으로, 다양한 스트레스 경험을 수반한다. 그만큼 스트레스는 우리 사회에 만연해 있으며, 삶의 많은 영역에서 불가피하게 발생한다. 국내 15세 이상 60세 미만의 청소년과 성인을 대상으로 진행한 연구에 따르면, 92%에 이르는 비율이 일상생활에서 스트레스를 느끼고 있다고 보고했는데, 그중에서도 ‘견디기 힘든 수준’의 스트레스를 경험하고 있다고 응답한 비율은 대학생들이 가장 많이 포진해 있는 20대(11.7%)에서 가장 높았다(김희연, 이상훈, 김군수, 신기동, 2012). 발달적 전환기에 놓인 성인진입기 대학생들은 학업, 또래, 가족, 사회관계 등의 영역에서 개인 내외적으로 광범위하고 동시다발적인 변화에 노출되게 된다(Schulenberg, Sameroff, & Cicchetti, 2004). 성인기로 이행하기 전 심리사회적 미숙함 가운데 경험하는 급격하고도 다양한 변화는 스트레스로 이어져 개인의 안녕감과 건강을 해칠 수 있다. 따라서 성인진입기 대학생들의 스트레스와 관련 요인들에 주목할 필요가 있다.

성인진입기는 청소년기에 비해 삶의 경로와 방향성이 보다 다양해지는 시기이다(Cohen, Kasen, Chen, Hartmark, & Gordon, 2003). 청소년기에는 학생으로서의 역할이 비교적 동질적이므로 발달 경로의 다양성이 다소 억제되어 있다가 성인진입기에 들어서면서 새로운 기회와 경험을 접하게 됨에 따라 확장된다(Schulenberg et al., 2004). 그러나 삶의 경로가 다양해지는 만큼 성인진입기 대학생들은 가족으로부터의 정서적 독립, 정체성 확립 및 진

로 설정, 친밀한 관계 유지, 대학생활 적응, 금전적 문제 등 여러 도전과 변화를 마주하게 된다(Roisman, Masten, Coatsworth, & Tellegen, 2004). 더불어 우리나라 대학생들은 불안한 고용시장과 급변하는 직업 환경으로 인해 취업이 점차 어려워지면서 심각한 진로스트레스를 경험하고 있다(이상준, 2020). 이와 같이 성인진입기는 삶의 다른 전환기와는 구분되는 특징을 지니며, 청소년기에서 성인기로 성공적으로 이행하기 위해서는 이 시기에 경험하게 되는 스트레스를 잘 다루어 건강한 심리 상태를 유지하는 것이 중요할 수 있다.

개인의 건강한 심리 상태는 심리적 안녕감의 개념으로 설명될 수 있다. 심리적 안녕감은 단순히 행복하고 만족스러운 삶을 넘어 사회의 구성원으로서 자신의 잠재적 가능성을 실현할 수 있는 긍정적인 기능의 정도를 의미하며(Ryff, 1989), 삶의 다양한 영역에서 긍정적 결과를 촉진할 수 있는 자원으로 작용한다. 예를 들어, 심리적 안녕감은 부정적 생활사건에 대한 회복탄력성과 연관이 있으며(Smider, Essex, & Ryff, 1996), 대학생들의 소속감 및 대학생활에 대한 사회적 적응을 예측하는 것으로 나타났다(Locks, Hurtado, Bowman, & Oseguera, 2008). 이처럼 심리적 안녕감은 건강하고 행복한 삶을 사는 데 중요한 요인이며, 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있는 대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 방안을 지속적으로 모색해야 할 필요성이 제기된다.

대학생들이 개인적 상황과 대학 환경에서 경험하게 되는 다양한 스트레스 요인은 그들의 안녕감을 위협할 수 있다(정선영, 2018). 그러나 스트레스 경험이 매번 심리적 부적응으

로 이어지는 것은 아니다(Rabkin & Struening, 1976). 스트레스와 신체적, 심리적 부적응의 관계는 사건의 특성이나, 성격특질, 신념체계, 혹은 대처능력과 같은 개인내적 특성에 따라 달라질 수 있다(Mikhail, 1985). 본 연구는 스트레스가 심리적 건강에 영향을 미치는 방향성을 결정하는 개인내적 변인들 중 스트레스에 대한 개인의 관점에 주목하고자 하였다.

스트레스는 보편적으로 건강에 해롭고 부정적인 것으로 인식되고 있다. 따라서 사람들에게 스트레스는 최대한 피하고 줄여야 하는 것으로 받아들여진다. 그러나 최근 연구 결과에 따르면, 스트레스를 최소화하고 억제하려는 노력은 불안과 역기능적 사고를 유발하거나(Hayes et al., 2004), 개인적 성장과 유능감 성취의 기회를 제한할 수 있다(Jamieson, Crum, Goyer, Marotta, & Akinola, 2018). 즉, 스트레스의 해로움에 초점을 두는 관점이 오히려 스트레스의 부정적 영향을 강화시키는 데 일조하는 것으로 볼 수 있다. 더불어 다수의 연구에서 스트레스가 수행 및 적극적 대처 촉진, 새로운 관점 수용, 관계 개선 및 외상 후 성장과 같은 긍정적 결과를 유인할 수 있다는 것이 밝혀졌으나(Jamieson, Peters, Greenwood, & Altose, 2016; Park & Helgeson, 2006), 스트레스에 대한 부정적 시각은 이와 같은 스트레스의 성장적이고 긍정적인 특성을 간과하게 한다. 스트레스는 부정적 효과뿐만 아니라 긍정적 효과를 함께 수반하며 스트레스 상황을 항상 회피할 수만은 없다는 점을 고려할 때, 스트레스를 해로운 것으로만 여기기보다는 스트레스의 잠재적인 이점들을 인식하는 것이 개인의 심리적 건강과 기능에 긍정적으로 작용할

것으로 예측할 수 있다.

Crum, Salovey와 Achor(2013)는 스트레스의 악영향에 초점을 두었던 과거의 연구들과는 차별화된 시각에서 스트레스가 미칠 수 있는 긍정적인 영향에 주목하였다. 연구자들은 스트레스 유무와 상관없이 개인이 스트레스 그 자체에 귀인하는 인지적 관점, 즉 스트레스 마인드셋이 스트레스가 야기하는 결과에 영향을 미친다고 제시하였다. 다시 말해 스트레스 마인드셋이 개인으로 하여금 자신의 사고방식과 일치하는 기대와 동기에 따라 행동하고 반응하게 한다는 것이다. 연구자들에 의하면 스트레스 마인드셋은 성장적 마인드셋과 퇴보적 마인드셋(stress-is-debilitating mindset)으로 구분된다. 성장적 스트레스 마인드셋을 가진 개인일수록 스트레스 경험이 건강과 활력을 높이며, 배움과 성장을 촉진하고, 수행과 생산성을 향상시킨다고 평가한다. 반면, 퇴보적 스트레스 마인드셋을 가진 개인일수록 스트레스 경험이 건강과 활력을 저하시키고, 배움과 성장을 방해하며, 수행과 생산성을 떨어뜨린다고 평가한다. 본 연구에서는 그간 상대적으로 부정적인 측면이 부각되었던 스트레스의 순기능적이고 긍정적인 특성에 주목하여, 성장적 스트레스 마인드셋과 그 영향력에 중점을 두어 살펴보고자 하였다.

선행연구에서는 일관적으로 성장적 마인드셋이 보다 적응적인 결과들과 연관되는 것으로 보고된다. 스트레스에 대한 관점이 긍정적인 성인은 자신이 건강하다고 지각할 가능성이 더 높았으며, 더 높은 삶의 만족도를 보고하였다(Crum et al., 2013). 대학생들의 성장적 스트레스 마인드셋은 지각된 신체증상을 매개

로 학업수행을 예측하는 것으로 나타났다(Keech, Hagger, O'Callaghan, & Hamilton, 2018). 뿐만 아니라 실험연구에서는 스트레스에 대해 긍정적인 시각을 갖도록 유도되었을 때 동일한 스트레스 요인에 노출되더라도 그 결과가 더 적응적이었다. 예를 들어, Crum, Akinola, Martin과 Fath(2017)의 연구 결과, 성장적 마인드셋 집단의 참가자들은 퇴보적 마인드셋 집단의 참가자들에 비해 스트레스 유발 상황 전후로 스트레스 호르몬의 변화가 더 효율적이었으며, 더 높은 수준의 긍정정서를 보고하였다. 이처럼 기존의 연구에서 스트레스에 대한 개인의 신념에 따라 스트레스 반응이 달라질 수 있음을 확인하였으나, 스트레스 마인드셋이 구체적으로 어떤 경로를 통하여 반응을 달리하는지에 대한 연구는 부족한 실정이다. 또한 성장적 스트레스 마인드셋에 따른 스트레스 반응이 개인의 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구는 더욱 제한적이다. 이에 본 연구는 스트레스에 대한 긍정적 신념이 스트레스 반응과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 그 기제가 무엇인지 살펴보고자 하였다.

그동안 스트레스 마인드셋의 효과를 살펴본 연구는 주로 해외에서 진행된 가운데, 최근 국내에서도 그 시도가 점차 이루어지고 있다. 20~40대 직장인을 대상으로 한 김예진(2015)의 연구에서는 긍정적인 스트레스 마인드셋이 지각된 스트레스를 부적으로 유의하게 예측하였으며, 보육교사를 대상으로 한 또 다른 연구에서는 성장적 스트레스 마인드셋이 직무스트레스를 매개로 이직의도에 유의미한 부정적 영향을 미치는 것으로 보고된 바 있다(구민주, 신여울, 박다운, 2018). 또한 중·고등학생의

스트레스 마인드셋은 학업소진을 매개로 학업 성취에 영향을 미치는 것으로 나타났다(송보배, 2019). 그러나 앞선 연구들은 성인 직장인과 중·고등학생을 대상으로 업무 스트레스와 학업장면에서의 효과에 초점을 두었다는 점에서 해당 연구결과를 성인진입기 대학생들에게 일반화하기에 제약이 있다. 이에 본 연구는 국내 대학생들을 대상으로 스트레스에 대한 신념이 스트레스의 신체, 정서, 인지, 행동적 결과들에 어떤 영향을 미치는지 새롭게 탐색하고자 하였다.

성장적 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴본 실증 연구는 매우 미비하다. 그러나 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감에 긍정적으로 작용할 수 있는 또 다른 변인들과 어떤 관련성이 있는지 살펴봄으로써 둘 간의 관계를 추론해볼 수 있다. 먼저, 스트레스에 대한 관점이 긍정적인 개인일수록 자아존중감, 목표 및 가치, 인간관계 등의 영역에서 높은 만족도를 보고하였다(Crum et al., 2013). 또한 스트레스를 긍정적으로 지각할수록 스트레스 상황을 위협적이기 보다는 도전적으로 평가하는 경향이 있으며(Kilby & Sherman, 2016), 이는 심리적 안녕감을 구성하는 요인 중 하나인 환경에 대한 통제감과 관련 있는 것으로 나타난다(Lazarus & Folkman, 1984). 성장적 스트레스 마인드셋은 직장인의 업무수행 및 대학생의 학업수행을 정적으로 예측하였고(Crum et al., 2013; Keech et al., 2018), 스트레스 상황에서 인지적 과제 수행에 정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다(Crum et al., 2017). 수행은 자기효능감 및 적응과 유의미한 정적 연관성을 보이는 요인

으로(Judge & Bono, 2001), 개인이 긍정적으로 기능하는 데 있어 핵심적인 역할을 한다고 볼 수 있다. 이를 통해 스트레스에 대한 긍정적 관점이 심리적 건강과 효과적인 기능을 반영하는 심리적 안녕감에도 유의미한 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

한편, 각 개인은 저마다의 방식으로 스트레스에 대처하게 되는데, 그 방식에 따라 개인의 안녕감 수준이 달라질 수 있다. 대처는 개인의 심리적 자원을 초과한다고 여겨지는 내외적 스트레스를 다루기 위한 노력으로(Folkman & Lazarus, 1980), 연구자에 따라 다양한 유형으로 분류하나, 본 연구에서는 문제중심 대처(problem-focused coping)와 회피중심 대처(avoidance-focused coping)로 구분하여 살펴보았다. 문제중심 대처는 스트레스 상황의 외적 요구를 관리하고 환경과 개인 간의 갈등을 줄이고자 적극적으로 대처해 나가는 방식이다(Lazarus & Folkman, 1984). 반면 회피중심 대처는 보다 큰 범주의 정서중심 대처(emotion-focused coping)에서 주요하게 구분되는 하위 요인 중 하나로, 문제 상황과 이에서 비롯된 부정정서로부터 철수하고자 하는 소극적인 반응이다(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). 한편, 정서중심 대처는 스트레스 요인으로 유발된 정서적 반응을 조절하기 위한 시도로, 정서중심 대처 방략 중 일부는 회피적 행동을 촉진하지만, 몇몇 방략들은 접근적 행동을 촉진하기도 한다(Roth & Cohen, 1986). 이처럼 구분되는 측면들을 아우르는 개념으로써 정서중심 대처를 살펴볼 경우, 정서중심 대처의 효과성(effectiveness)이나 다른 변인들과의 연관성에 대한 결과들에 의문이 제기될 가능성이 있다

(Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000). 따라서 정서중심 대처의 효과성은 그 유형에 따라 달라질 수 있음을 고려해야 한다(Carver et al., 1989). 이에 본 연구에서는 문제중심 대처와 더불어 정서중심 대처의 특정 유형인 회피중심 대처를 중점적으로 다루고자 하였다.

문제중심 대처는 심리적 불편감을 유발하는 스트레스 요인의 근본적인 원인을 해결하기 위한 노력을 수반하기 때문에 보다 효과적이고 적응적인 방식으로 여겨진다(Masel, Terry, & Gribble, 1996). 성공적으로 문제를 해결하는 능력에 대해 스스로 자신이 있고, 효과적으로 문제를 해결하는 개인은 긍정적인 자기개념을 가지며(Heppner, Reeder, & Larson, 1983), 환경에 대한 지각된 통제력이 더 높다(Nezu, 1985). 반면, 회피중심 대처는 일시적으로 불편감을 줄일 수는 있으나, 장기적으로는 문제를 해결하거나 효율적으로 정서를 조절하는 능력을 제한하여(Wegner, 1994; Hayes et al., 2004) 결과적으로 심리적 기능의 어려움을 야기할 수 있다.

나아가, 스트레스 마인드셋은 이러한 대처의 선택과 사용에 영향을 줄 수 있다. Crum 등(2013)에 의하면 스트레스에 대한 성장적 마인드셋은 스트레스의 긍정적인 결과를 성취하고자 하는 동기와 연관된다. 이러한 동기에 따라 개인은 스트레스를 회피하기보다는 환경적 요구를 극복하고 개인적 목표를 이루는 데 도움이 되는 대처방식을 선택하게 된다. 또한 스트레스에 대한 긍정적 관점은 개인으로 하여금 스트레스 요인을 위협적이기 보다 도전적으로 평가하게 하며(Kilby & Sherman, 2016), 스트레스 요인을 도전적으로 지각할 경우, 접

근 동기가 상승하여(Blascovich, Mendes, Hunter, & Salomon, 1999) 문제중심 대처를 더 많이 사용하게 된다(Peacock, Wong, & Reker, 1992). 이와 같은 결과를 고려할 때 스트레스에 대한 성장적 마인드셋은 스트레스 상황에서 회피중심 대처보다는 문제중심 대처 사용을 촉진할 수 있으며, 보다 효율적인 대처의 사용은 심리적 안녕감의 증진에도 긍정적으로 작용할 것으로 예측할 수 있다.

스트레스 상황에서 대학생들의 심리적 기능에 유의미한 영향을 줄 수 있는 또 다른 요인으로 스트레스 반응이 있다. 스트레스 반응은 개인의 심리적 자원보다 스트레스 요인의 환경적 요구가 더 크다고 지각될 때 발생하는 모든 반응을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 국내에서 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)은 신체, 정서, 인지, 행동적 측면의 반응을 포함하는 스트레스 반응 척도를 개발하였으며, 이에 따라 본 연구에서는 스트레스 반응을 신체, 정서, 인지, 행동적 반응을 아우르는 개념으로써 접근하고자 하였다. 스트레스에 대한 부적절한 반응은 개인의 원활한 기능을 방해하는 요인으로 작용할 수 있다. 예를 들어, 만성적인 생리적 스트레스 반응은 스트레스 체계의 조절장애를 초래하여 여러 신체증상과 우울, 불안과 같은 심리적 문제로 이어질 수 있다(Carney, Freedland, & Veith, 2005; Charmandari, Tsigos, & Chrousos, 2005). 또한 부적응적인 스트레스 반응이 우울증과 같은 심각한 증상으로 이어질 경우, 의욕저하와 적응 및 대인관계 문제를 유발할 수 있고, 이로 인해 건강한 심리 상태를 유지하며 기능하는 데 어려움이 초래될 수 있다(Jaycox et al., 2009).

한편, 스트레스에 대한 반응은 스트레스 경험에 대한 개인의 관점에 따라 달라질 수 있다. 성장적 스트레스 마인드셋을 가진 개인은 자신의 신체건강과 스트레스 수준에 대한 지각이 더 긍정적이고, 스트레스 상황 전후로 더 효율적인 생리적 반응을 보인다(Crum et al., 2013; Crum et al., 2017; Keech et al., 2018). 또한 스트레스에 대한 신념이 긍정적일수록 스트레스 상황에서도 긍정정서를 경험할 가능성이 높고, 인지적 효율성이 증가하게 된다(Crum et al., 2013; Crum et al., 2017). 즉, 스트레스 마인드셋이 긍정적일 경우 부적응적 스트레스 반응의 수준이 감소하여 개인의 안녕감을 향상시킬 것으로 추측해볼 수 있다.

마지막으로 스트레스 반응은 개인이 스트레스 요인에 대처하는 방식에 따라서도 달라질 수 있다. 문제중심 대처는 효과적으로 사용될 경우 스트레스 요인으로 유발되는 심리적 불편감을 감소시키고, 대처에 대한 효능감을 높이는 기능을 하여(Abbeduto et al., 2004; Lavoie, 2013) 부적응적인 스트레스 반응을 감소시킬 것으로 예측할 수 있다. 반면, 회피중심 대처는 단기적으로 부정정서를 조절할 수 있으나, 문제해결에 주의를 기울이지 못하게 하여 결국 신체적, 심리적 고통을 증가시키는 역효과를 일으킬 수 있다(Hayes et al., 2004). 따라서 회피중심 대처는 부적절한 스트레스 반응을 유발하는 요인으로 작용할 가능성이 있다.

Elliot, Thrash와 Murayama(2011)는 종단연구를 통해 회피 목표(avoidance goals)를 가진 사람들이 일수록 실제로 회피중심 대처를 더 많이 사용하며, 이는 역설적으로 더 높은 수준의 스트레스를 유발하여 주관적 안녕감을 저하시킨다

는 것을 확인하였다. 개인이 발전하거나 유지하고자 하는 의지(예. 학교에서 좋은 성적을 받고자 노력하는 것)와 관련이 있는 접근 목표(approach goals)와는 달리, 회피 목표는 거리를 두거나 모면하고자 하는 의지(예. 학교에서 저조한 성적을 받는 것을 피하고자 하는 것)와 관련이 있다(Elliot, Sheldon, & Church, 1997). Elliot 등(2011)에 따르면, 목표는 개인이 세상에 주의를 기울이고 이를 해석하는 방식을 결정하는 인지적 틀로써, 마인드셋과 공통점을 지닌다고 볼 수 있다. 또한 성장적 스트레스 마인드셋은 해로운 결과를 막기 위해 스트레스 경험을 회피하는 동기보다 긍정적인 결과를 성취하기 위해 스트레스를 수용하고 활용하는 동기와 연관된다(Crum et al., 2013). 이러한 점에서 스트레스 마인드셋이 긍정적일수록 회피 목표의 수준은 낮을 것으로 보인다. 따라서 Elliot 등(2011)의 연구결과와 같은 맥락으로 성장적 스트레스 마인드셋을 지닌 사람일수록 회피중심 대처를 덜 사용하며, 이는 스트레스 수준을 낮추고 주관적 안녕감을 높이는 결과로 이어질 것으로 예측할 수 있다.

이러한 선행연구를 고려할 때 성장적 스트레스 마인드셋은 심리적 안녕감, 대처방식과 스트레스 반응에 각각 영향을 미칠 뿐만 아니라, 대처(문제중심 대 회피중심) 방식과 스트레스 반응을 각각 순차적으로 거쳐 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것으로 추론해볼 수 있다. 즉, 스트레스에 대한 긍정적 관점은 스트레스 상황을 회피하는 대처 행동보다는 문제해결을 위한 대처 행동을 하도록 동기화할 수 있고, 효율적인 대처 행동은 부적응적인 스트레스 반응을 감소시켜 심리적 안녕감을 증진시킬

것으로 예상된다. 본 연구의 결과를 통해 스트레스에 대한 보다 건강하고 균형 잡힌 인식을 도모하고, 스트레스에 적응적으로 대처하고 반응하는 내적역량을 기르는 개입방안 마련에 대한 기초자료를 제공하고자 한다.

이를 바탕으로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 성장적 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감을 예측하는가?

연구문제 2. 문제중심 대처, 회피중심 대처, 스트레스 반응이 각각 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계를 매개하는가?

연구문제 3. 문제중심 대처와 스트레스 반응이 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계를 이중매개하는가?

연구문제 4. 회피중심 대처와 스트레스 반응이 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계를 이중매개하는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 성인진입기에 속하는 전국의 대학생(만 18세~25세)을 대상으로 온라인 커뮤니티에 자기보고식 설문 링크를 게시하여 자료를 수집하였다. 총 400명의 응답자가 설문을 완료하였으며, 연구 목적에 따라 연구대상에 해당하지 않거나 불성실하게 응답한(예. 하나 이상의 척도에서 동일한 반응을 보인 경우) 30명(7.5%)의 자료를 제외하여 최종적으로 370명(연령 $M = 21.8$, $SD = 2.16$)의 자료를

마탕으로 분석을 진행하였다. 연구 대상자는 남학생 173명(46.8%), 여학생 197명(53.2%)이었으며, 학년별 분포는 1학년 64명(17.8%), 2학년 80명(22.2%), 3학년 88명(24.4%), 4학년 92명(25.6%), 기타(수료, 졸업유예 등) 36명(10.0%)이었다.

2. 측정도구

1) 심리적 안녕감

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS)를 Ryff, Lee와 Na(1993)가 한국판으로 번안한 척도에 대해 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 문항분석을 통해 재구성한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 통제(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개 하위요인으로 구성되어 있다. 구조방정식 분석을 실시하기 위해 내용 기반 알고리즘(content-based algorithm)을 통해 원칙도의 하위요인에 따라 문항묶음(item parceling)하였다. 총 46문항이 6점 Likert 척도(1 = 전혀 아니다, 6 = 매우 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 김명소 등(2001)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 하위요인에 따라 .66~.76이었으며, 본 연구에서 하위요인의 내적합치도는 .73~.85, 전체 내적합치도는 .93이었다.

2) 성장적 스트레스 마인드셋

스트레스에 대한 관점이 긍정적인 정도를 측정하기 위해 Crum, Salovey와 Achor(2013)가

개발한 스트레스 마인드셋 척도(Stress Mindset Measure; SMM)를 김예진(2015)이 번안하여 직장인들을 대상으로 사용한 척도를 수정하여 사용하였다. 해당 척도는 스트레스와 관련하여 건강과 활력, 배움과 성장, 수행과 생산성에 대한 개인의 신념을 측정하는 8문항으로 구성되어 있다. 이 중 4 문항은 부정 문항으로, 역채점하여 평균으로 취합하였다. 5점 Likert 척도(1 = 전혀 동의하지 않는다, 5 = 매우 동의한다)로 평정되며, 점수가 높을수록 스트레스에 대한 성장적 마인드셋을 반영한다. 본 척도는 단일요인으로 구성되어 있으나 구조방정식 분석을 실시하기 위해 요인 알고리즘(factorial algorithm)을 통한 문항묶음 방법을 실시하여 성장적 스트레스 마인드셋을 세 가지 하위요인(성장적 스트레스 마인드셋1, 성장적 스트레스 마인드셋2, 성장적 스트레스 마인드셋3)으로 재구성하였다. 직장인을 대상으로 한 김예진(2015)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .85였으며, 본 연구에서는 .81이었다.

3) 문제중심 대처 및 회피중심 대처

스트레스 상황에서 문제중심 대처와 회피중심 대처를 사용하는 정도를 파악하기 위해 Amirkhan(1990)이 개발한 스트레스 대처 전략 평가지(Coping Strategy Indicator; CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 번안하고 타당화한 한국판 스트레스 대처전략 검사지(K-CSI)를 사용하였다. 척도는 문제해결 중심 대처, 회피 중심 대처, 사회적 지지 추구 대처의 3개 하위요인으로 구성되며, 총 33문항으로 이루어져 있으나, 본 연구에서는 문제해결 중심 대처에 해당하

는 11문항과 회피 중심 대처에 해당하는 11문항을 사용하였다. 기존의 척도는 3점 Likert 척도(1 = 전혀 하지 않았다, 2 = 조금 했다, 3 = 많이 했다)로 평정되나, 본 연구에서는 4-7점 척도에 비해 3점 척도를 사용할 때 신뢰도와 타당도 수준이 유의하게 낮게 산출되는 한계점(Preston & Colman, 2000)을 고려하고, 참가자 간 개인차 확인이 보다 유연할 수 있도록 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 매우 그렇다)로 수정하여 사용하였다. 본 척도의 문제해결 중심 대처와 회피중심 대처 하위척도 역시 단일요인으로 구성되어 있지만 구조방정식 분석을 위해 요인 알고리즘을 통한 문항묶음을 통해 각 하위척도를 세 개의 하위요인(문제중심 대처1, 문제중심 대처2, 문제중심 대처3; 회피중심 대처1, 회피중심 대처2, 회피중심 대처3)으로 재구성하였다. 신혜진, 김창대(2002)의 연구에서 보고된 문제해결 중심 대처 하위척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .88, 회피중심 대처 하위척도의 내적합치도는 .67이었으며, 본 연구에서는 각각 .88, .77로 나타났다.

4) 스트레스 반응

일상생활에서 경험하는 스트레스 반응을 측정하기 위해 고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도를 사용하였다. 해당 척도는 총 39문항으로 구성되며, 긴장(6문항), 공격성(4문항), 신체화(3문항), 분노(5문항), 우울(8문항), 피로(4문항), 좌절(7문항)의 7개 하위요인으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 5 = 아주 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 스트레

스 반응 수준이 높음을 의미한다. '소화가 안된다', '안절부절 못한다', '화가 난다', '한 가지 생각에서 헤어날 수 없다', '무언가를 부수고 싶다' 등의 문항을 통해 신체, 정서, 인지, 행동적 스트레스 반응을 측정한다. 구조방정식 분석을 위해 원척도의 7개 하위요인에 따라 내용 기반 알고리즘을 사용하여 문항묶음하였다. 고경봉 등(2000)의 연구에서 하위요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 .76~.91, 전체 내적합치도는 .97이었으며, 본 연구에서 하위요인의 내적합치도는 .74~.89, 전체 내적합치도는 .96이었다.

3. 자료분석

SPSS 22.0 프로그램을 통해 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 다음으로 Mplus 7.0 프로그램을 사용하여 측정모형에 대한 확인적 요인분석과 구조방정식 모형 분석을 실시하였으며, 부트스트래핑 방법을 통해 매개효과의 유의성을 분석하였다.

III. 결과 및 해석

1. 기술통계 및 상관분석

수집된 자료의 기본 특성을 이해하기 위해 심리적 안녕감, 성장적 스트레스 마인드셋, 문제중심 대처, 회피중심 대처, 스트레스 반응의 평균 및 표준편차를 산출하였다. 또한 자료의 정규성을 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였으며, 그 결과 왜도의 절대값이 3, 첨도의

절대값이 10을 넘지 않아야 한다는 Kline(2016)의 기준에 준하여 본 연구의 모든 지표변인들은 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

상관분석 결과, 심리적 안녕감은 성장적 스트레스 마인드셋, 문제중심 대처와 유의한 정적 상관을 나타낸 반면($r = .27, .53, p < .01$), 회피중심 대처, 스트레스 반응과는 유의한 부적 상관을 보였다($r = -.52, -.59, p < .01$). 성장적 스트레스 마인드셋은 문제중심 대처와는 유의한 정적 상관을 보인 반면($r = .14, p < .01$), 회피중심 대처, 스트레스 반응과는 유의한 부적 상관을 나타냈다($r = -.23, -.29, p < .01$). 문제중심 대처는 회피중심 대처, 스트레스 반응과 유의한 부적 상관을 보였으며($r = -.25, -.28, p < .01$), 회피중심 대처는 스트레스 반응과 유의한 정적 상관을 나타냈다($r = .51, p < .01$). 기술통계 및 상관분석에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

2. 측정모형의 검정

지표변인 구성을 위해 요인 알고리즘을 통한 문항묶음 방법을 사용하여 성장적 스트레스 마인드셋과 문제중심 대처 및 회피중심 대처 척도의 잠재변인을 지표변인으로 재구성하였고, 심리적 안녕감과 스트레스 반응 척도의 잠재변인은 원척도의 하위요인에 따라 문항묶음하였다. 이후 측정모형에 대한 확인적 요인 분석을 실시하여 지표변인들이 각 잠재변인을 잘 반영하는지 확인하였다. 분석 결과, χ^2 값은 653.279($df = 199, p < .001$), CFI는 .911, SRMR은 .052, RMSEA는 .079로 나타났다(표 2 참조).

일반적으로 CFI는 .90 이상(Bentler, 1992), SRMR은 .08 이하일 때 적절한 적합도를 가진 것으로 평가되며(Hu & Bentler, 1999), RMSEA는 .05 이하일 때 좋은 적합도, .05~.08 사이일 때 수용할만한 적합도, .10 이상일 때는 좋지 않은 적합도로 평가된다(Browne & Cudeck,

표 1. 잠재변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

($N = 370$)

	1	2	3	4	5
1. 심리적 안녕감	-				
2. 성장적 스트레스 마인드셋	.27**	-			
3. 문제중심 대처	.53**	.14**	-		
4. 회피중심 대처	-.52**	-.23**	-.25**	-	
5. 스트레스 반응	-.59**	-.29**	-.28**	.51**	-
평균	3.90	2.81	3.57	2.80	2.07
표준편차	.55	.60	.57	.63	.72
왜도	.22	-.06	-.08	-.06	.68
침도	.03	-.34	-.17	-.44	-.28

** $p < .01$

표 2 측정모형의 적합도

	χ^2	df	CFI	SRMR	RMSEA (90% CI)
측정모형	653.279	199	.911	.052	.079 (.072 ~ .085)

1993). 이와 같은 기준을 바탕으로 본 연구의 측정모형은 대체적으로 수용 가능한 적합도를 지닌 것으로 판단할 수 있다.

이어서 측정모형의 요인부하량은 .47~.92 사이의 값을 가지는 것으로 나타났다. 수렴타당도는 보통 요인부하 추정치가 .40 이상일 경우 수용 가능하며(Wang & Wang, 2012), .70 이상일 때 우수한 것으로 평가되므로(Kline, 2016) 본 연구의 측정모형 수렴타당도는 적절한 수준으로 볼 수 있다. 또한 잠재변인 간

상관의 절대값이 .16~.66으로 .90 수준을 넘지 않아야 한다는 기준에 부합하여(Kline, 2016) 변별타당도가 확보되었다고 볼 수 있다.

3. 구조모형의 검정

심리적 안녕감과 성장적 스트레스 마인드셋의 관계를 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응이 매개하는지 확인하고자 이에 대한 연구모형을 설정한 후 검정을 진행하였

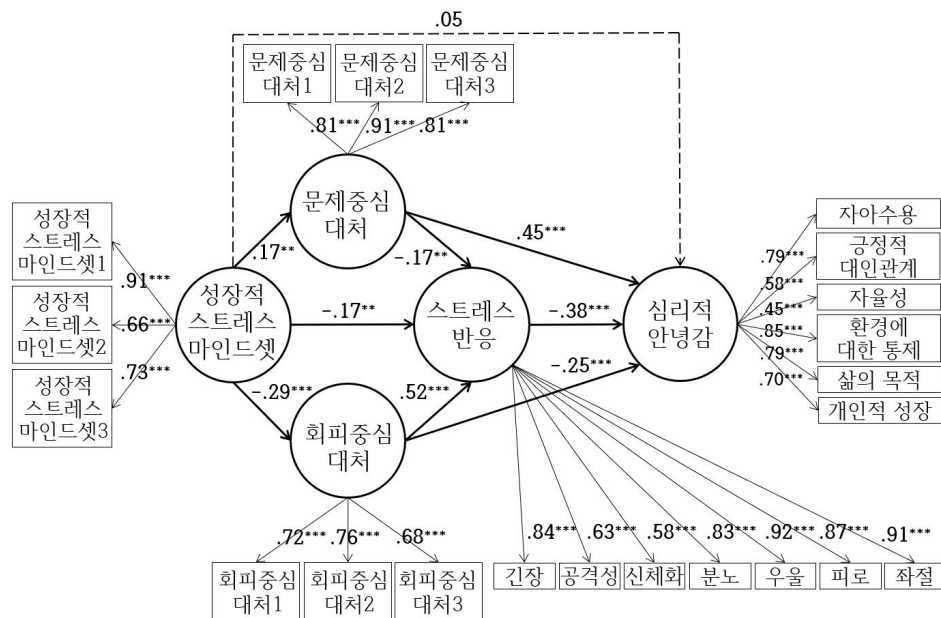


그림 1. 연구모형의 경로계수와 요인부하량

** $p < .01$. *** $p < .001$

다. 연구모형의 적합도를 평가한 결과, χ^2 값은 672.960($df = 200$, $p < .001$), CFI는 .908, SRMR는 .067, RMSEA는 .080(90% CI = .073~.087)으로 나타나 본 연구의 연구모형은 전반적으로 수용 가능한 적합도를 지닌 것으로 판단된다.

잠재변수 간 경로계수의 유의성을 분석한 결과는 그림 1에 나타난 바와 같다. 먼저 성장적 스트레스 마인드셋에서 심리적 안녕감으로 이어지는 직접경로는 유의하지 않은 것으로 나타났다($\gamma = .05$, ns). 그러나 성장적 스트레스 마인드셋에서 문제중심 대처로($\gamma = .17$, $p < .01$), 문제중심 대처에서 심리적 안녕감으로($\beta = .45$, $p < .001$) 가는 경로는 모두 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 다음으로 성장적 스트레스 마인드셋에서 회피중심 대처로($\gamma = -.29$, $p < .001$) 가는 경로와 회피중심 대처에서 심리적 안녕감으로($\beta = -.25$, $p < .001$) 이어지는 경로는 모두 부적적으로 유의하였다. 이어서 성장적 스트레스 마인드셋에서 스트레

스 반응으로($\gamma = -.17$, $p < .01$) 이어지는 경로와 스트레스 반응에서 심리적 안녕감으로($\beta = -.38$, $p < .001$). 이어지는 경로가 부적으로 유의하게 나타났다 마지막으로 문제중심 대처에서 스트레스 반응으로($\beta = -.17$, $p < .01$) 이어지는 경로는 부적으로 유의하였으며, 회피중심 대처에서 스트레스 반응으로($\beta = .52$, $p < .001$) 이어지는 경로는 정적으로 유의하였다.

4. 매개모형의 검정

성장적 스트레스 마인드셋에서 문제중심 대처, 회피중심 대처, 스트레스 반응을 거쳐 심리적 안녕감으로 가는 각각의 단순매개효과와 문제중심 대처와 스트레스 반응, 그리고 회피중심 대처와 스트레스 반응을 차례로 거치는 이중매개효과의 유의성을 검정하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 사용하여 검정을 실시하였다(Bollen & Stine, 1990). 원자료($N = 370$)에서 무선 표집을 통해 추출된 10,000

표 3. 연구모형의 매개효과 검정 결과

경로	간접효과	95% 신뢰구간	
		lower	upper
성장적 스트레스 마인드셋 → 문제중심 대처 → 심리적 안녕감	.078**	.026	.130
성장적 스트레스 마인드셋 → 회피중심 대처 → 심리적 안녕감	.072**	.022	.122
성장적 스트레스 마인드셋 → 스트레스 반응 → 심리적 안녕감	.064**	.020	.108
성장적 스트레스 마인드셋 → 문제중심 대처 → 스트레스 반응 → 심리적 안녕감	.011*	.001	.022
성장적 스트레스 마인드셋 → 회피중심 대처 → 스트레스 반응 → 심리적 안녕감	.057**	.025	.089
성장적 스트레스 마인드셋 → 심리적 안녕감 총 간접효과	.282***	.191	.373

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

개의 표본을 사용하였고, 95% 신뢰구간 내에서 각 매개효과의 유의성을 확인하였다. 감정 결과, 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계에서 문제중심 대처, 회피중심 대처, 스트레스 반응 각각의 단순매개효과와 문제중심 대처와 스트레스 반응을 차례로 거치는 이중매개효과, 그리고 회피중심 대처와 스트레스 반응을 순차적으로 거치는 이중매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다 (표 3 참조).

IV. 논의 및 결론

본 연구는 대학생의 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계에서 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응의 매개효과를 확인하고자 하였다. 주요 변인들의 상관분석 결과, 모든 변인 간 유의미한 연관성이 있음을 확인하였다. 이후 구조방정식 모형 분석을 실시한 결과, 먼저 성장적 스트레스 마인드셋에서 심리적 안녕감으로 이어지는 직접경로는 유의하지 않았다. 이는 긍정적인 스트레스 마인드셋이 삶 만족도, 수행 및 스트레스에 대한 도전적 평가와 같이 안녕감에 긍정적으로 작용할 수 있는 변인들을 예측한다는 연구 결과와는 차이를 보이는 것이다 (Crum et al., 2013; Crum et al., 2017). 이러한 결과는 성장적 스트레스 마인드셋이 다른 경로를 통해 안녕감에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 것으로 볼 수 있다. Keech 등(2018)의 연구 결과, 대학생의 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못했으나,

스트레스에 대한 사전(proactive) 대처 행동을 높이고, 주관적 신체증상을 낮춤으로써 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스를 긍정적으로 지각하는 것만으로 개인의 심리적 기능성이 향상된다고보다는 긍정적인 신념을 토대로 스트레스 상황에서 실제적인 대처행동이나 적응적인 반응이 뒷받침될 때 비로소 높은 수준의 안녕감을 경험하게 될 가능성이 높은 것으로 보인다.

다음으로 매개효과 감정 결과, 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계에서 문제중심 대처와 회피중심 대처 각각의 단순매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 스트레스에 대한 긍정적 신념은 스트레스 상황과 이를 통해 유발되는 불편감을 회피하려는 대처보다는 문제를 해결하고 목표를 달성하고자 하는 효율적인 대처 사용을 촉진한다(Keech et al., 2018). 회피중심 대처는 일시적으로는 효과적일 수 있지만 개인으로 하여금 근본적인 문제를 해결하는 일에 주의를 두지 못하게 하여 장기적으로 개인적 목표와 성장을 방해하고 개인의 안녕감을 저해할 수 있다(Kashdan & Steger, 2006; Park & Adler, 2003). 반면 문제의 근원을 다루는 문제중심 대처를 사용할수록 지각된 통제감과 대처에 대한 효능감이 향상되어 높은 수준의 안녕감으로 이어질 수 있다 (Abbeduto et al., 2004, Lavoie, 2013).

또한 스트레스 반응이 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 먼저 스트레스 마인드셋이 긍정적일수록 생리적, 정서적, 인지적, 행동적 반응이 더 적응적이라는 선행

연구 결과들을 지지한다(Crum et al., 2013; Crum et al., 2017). 이는 스트레스에 대한 긍정적인 관점이 지각된 스트레스 수준 자체를 낮춤으로써 비롯되는 결과일 수 있다. 기존 연구에서 성장적 스트레스 마인드셋이 대학생과 직장인들의 지각된 스트레스와 보육교사의 직무 스트레스를 부정적으로 예측한 바 있듯이(김예진, 2015; Keech et al., 2018), 스트레스를 보다 긍정적으로 지각하는 것은 스트레스를 덜 느끼게끔 하는 데 도움이 되고, 이에 따라 스트레스 반응 또한 줄어드는 경우로 이해할 수 있다.

그러나 몇몇 실험연구에서는 성장적 스트레스 마인드셋을 가진다고 해서 지각된 스트레스 수준이 더 낮거나, 스트레스를 덜 위협적으로 느끼는 것은 아니라는 결과가 보고된 바 있다. 예를 들어, 성장적 마인드셋 집단과 회복적 마인드셋 집단 간 스트레스 유발 과제 이후 부정정서에 유의한 차이가 없었으며(Crum et al., 2017), 스트레스의 긍정적 측면을 인식하는 것이 주관적인 스트레스 반응을 낮추는 데 도움이 되지 않았다(Liu, Vickers, Reed, & Hadad, 2017). 그러나 해당 연구들에서 스트레스에 대한 긍정적 관점은 스트레스 상황에서 긍정정서를 증가시키고, 인지적 유연성 및 생리적 반응성을 향상시키는 것으로 나타났다(Crum et al., 2017; Liu et al., 2017). 즉, 성장적 마인드셋이 스트레스에 대한 부적절한 반응을 직접적으로 감소시키기보다는 적응적인 반응에 기여하는 인지, 정서, 생리적 측면의 효과를 증폭시킴으로써 부정응적인 스트레스 반응의 효과가 경감되는 경우로도 볼 수 있다.

이어서 스트레스 반응에서 심리적 안녕감으

로 이어지는 직접경로가 유의미한 것은 스트레스에 대한 부정응적인 신체적, 심리적 반응이 장기적으로 지속될 경우 신체건강과 일상생활에 대한 적응, 대인관계, 자아존중감 등 삶의 여러 측면에서 어려움이 야기되어 결과적으로 개인의 심리적 기능 수준이 저하된다는 선행연구 결과들을 뒷받침한다(Hudd et al., 2000; Kamimura et al., 2014).

마지막으로 성장적 스트레스 마인드셋과 심리적 안녕감의 관계에서 문제중심 대처와 스트레스 반응, 회피중심 대처와 스트레스 반응을 순차적으로 거치는 이중매개효과가 확인되었다. 이는 스트레스 마인드셋이 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못했으나, 스트레스에 대한 사전 대처와 신체증상을 통해 간접적으로 예측한 Keech 등(2018)의 연구 결과와 맥을 같이 한다. 따라서 스트레스에 대한 긍정적 신념이 개인으로 하여금 보다 효율적인 대처의 사용을 동기화하여 부정응적인 스트레스 반응을 감소시킴으로써 심리적 안녕감에 긍정적으로 작용할 것이라는 본 연구의 가설이 지지되었다.

해당 연구결과에서 주목할만한 점은 성장적 스트레스 마인드셋이 회피중심 대처를 거쳐 스트레스 반응과 심리적 안녕감으로 이어지는 이중매개효과가 문제중심 대처를 거치는 이중매개효과보다 더 유의미하였다는 것이다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 문제해결을 위해 직접적이고 적극적인 행동을 취하는 것보다도 스트레스 상황에서 철수하고 회피하는 행동을 하지 않는 것이 더욱 효과적이고 중요함을 의미할 수 있다. 마음챙김과 외상후 스트레스의 관련성을 확인한 연구들을 살펴보면,

스트레스 상황에 대해 수용적인 태도를 가질수록 외상후 스트레스의 재경험, 회피 및 각성 증상과 우울 증상이 감소하였다(Boden et al., 2012). 또한 수용적 태도는 외상후 스트레스와 연관된 부정적인 인지적 평가(appraisals)와 수치심과 같은 부정정서를 줄이는 데에도 도움이 되는 것으로 나타났다(Goldsmith et al., 2014). 즉, 본 연구에서 문제중심 대처보다 회피중심 대처의 간접효과가 더 크게 나타나는 것은 스트레스 상황 자체를 바꾸려는 적극적인 시도보다 스트레스 상황을 있는 그대로 수용하고 인식하는 태도가 적응적인 스트레스 결과를 이끌어내는 데 더 중요하게 작용할 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

본 연구는 스트레스에 대한 긍정적 신념이 스트레스 반응에 영향을 미치는 기제를 확인하는 것을 넘어서 개인의 긍정적 기능 수준에 미치는 영향과 그 기제를 통합적으로 살펴보았다. 그 결과, 성장적 스트레스 마인드셋은 심리적 안녕감을 직접적으로 예측하지 못했으나, 그 과정에서 매개변인으로써의 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응의 영향력을 확인하였다. 이와 같은 결과는 건강한 심리 상태를 유지하는 데 있어 스트레스에 대해 균형 잡힌 시각을 갖는 것뿐만 아니라, 스트레스에 대한 효율적인 대처와 적절한 반응이 수반되어야 함을 시사한다. 이를 통해 스트레스를 유발하는 다양한 변화를 마주하게 되는 성인진입기 대학생들의 신체적, 심리적 안녕의 증진을 위한 개입의 방향성을 제공하였다. 보다 구체적으로, 스트레스 마인드셋과 스트레스 반응 및 심리적 안녕감의 관계에서 회피중심 대처의 간접효과가 문제중심 대처의

간접효과보다 더 크게 나타난 본 연구 결과에 비추어 볼 때, 스트레스의 순기능적이고 긍정적인 특성을 인식함과 동시에 스트레스 상황을 회피하지 않고 수용적인 태도를 함양하는 것이 중요함을 강조하는 개입이 효과적일 수 있을 것이라 사료된다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 연구 참여자의 주관적 보고만으로 모든 지표를 측정하였다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 접근을 통해 스트레스 마인드셋이 장기적인 효과를 나타낼지, 객관적인 측정을 통한 스트레스 결과에도 영향을 미칠지, 혹은 개입을 통해 마인드셋 변화가 가능할지 등에 대해 추가적으로 살펴볼 필요가 있다. 특히 해외에서는 영상 시청이나 글쓰기를 통한 스트레스 마인드셋 개입이 효과가 있는 것으로 나타났으나, 국내에서도 유사한 개입방법이 효과가 있을지는 아직 미지수로 남아있다. 실험적 접근을 통해 이를 확인한다면 추후 다양한 장면에서 적용 가능한 개입에 대하여 유의미한 방향성을 제공할 수 있을 것이다.

또한 추후 연구에서는 스트레스 마인드셋이 특정 대처전략뿐만 아니라 다양한 대처전략의 조합이나 상황에 따른 유연한 대처와 어떠한 연관이 있는지 확인할 필요가 있을 것으로 보인다. Lazarus(2000)는 문제중심 대처와 정서중심 대처가 상호의존적으로 함께 작용하며, 전체적인 대처 과정에서 서로를 보완하는 방식으로 기능한다고 주장하였다. 또한 특정 유형의 대처를 지속적으로 사용하기보다 스트레스 상황의 특성에 따라 대처 전략을 바꾸어 사용할수록 불안 및 심리적, 신체적 증상의 수준

은 더 낮고, 삶의 질은 더 높다는 연구 결과가 보고되었다(Cheng, 2001, 2003). 스트레스의 부정적 영향에만 초점을 두는 경직된 사고에 몰두되어 있지 않고 스트레스에 대해 유연한 시각을 가진 개인은 여러 가지 대처전략을 효율적으로 조합하거나, 다양한 스트레스 상황에 대해서 보다 유연한 접근이 가능할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 스트레스 마인드셋과 다차원적인 대처의 관련성을 알아보고, 스트레스에 대한 긍정적 관점이 상황에 따른 효율적인 대처의 사용에도 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 성장적 스트레스 마인드셋이 문제중심 대처 및 회피중심 대처와 스트레스 반응에 미치는 독립적인 영향력과 심리적 안녕감에 미치는 간접적인 영향력을 확인함으로써 스트레스의 긍정적 측면을 인식하는 것이 중요함을 밝혔다. 본 연구는 비교적 부정적인 특성이 강조되었던 스트레스의 성장적인 측면에 초점을 두고자 하였으며, 동일한 스트레스 상황을 경험하더라도 스트레스에 대한 관점이 긍정적일 때 그 결과가 보다 적응적일 수 있음을 뒷받침하는 근거를 제시하고자 하였다. 본 연구의 결과는 스트레스에 적응적으로 대처하고 반응하여 건강한 심리 상태를 유지하기 위해서는 보다 근본적으로 스트레스를 부정적으로만 바라보는 경직된 관점에서 탈피하고, 유연하고 건강한 시각을 가질 필요가 있음을 시사한다. 이는 스트레스의 부정적 효과를 부정하거나 스트레스가 본질적으로 긍정적이라는 주장을 제기하기 위한 것이 아니며, 그간 상대적으로 간과되었던 스트레스의 성장적 특성과 그 영

향에 대한 자료를 제공하여 특정 마인드셋이 스트레스가 야기하는 결과를 결정하는 중요한 요인으로 작용할 수 있다는 점을 역설하고자 하였다.

참고문헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응적도의 개발. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 39(4), 707-179.
- 구민주, 신여울, 박다운 (2018). 보육교사의 스트레스 마인드셋과 이직의도와와의 관계에서 직무스트레스의 매개효과. 아동학회지, 39(5), 81-92.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김예진 (2015). 직장인의 자아탄력성과 지각된 스트레스의 관계: 스트레스 마인드셋의 매개효과. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위청구논문.
- 김희연, 이상훈, 김균수, 신기동 (2012). 스트레스 사회 한국. 이슈 & 진단, 59, 1-26.
- 송보배 (2019). 스트레스 마인드셋과 학업성취와의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위청구논문.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사(Coping Strategy Indicator)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 919-935.
- 이상준. (2020). 대학생의 진로스트레스와 진로결정수준의 관계에서 진로결정자기효능감

- 의 매개효과. *인간발달연구*, 27, 1-15.
- 정선영 (2018). 대학생의 스트레스 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서자각의 매개효과를 중심으로. *인문사회* 21, 9(4), 427-439.
- Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., Krauss, M. W., Orsmond, G., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile X syndrome. *American Journal on Mental Retardation*, 109(3), 237-254.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Bentler, P. M. (1992). On the fit of models to covariances and methodology to the *Bulletin. Psychological Bulletin*, 112(3), 400-404.
- Blascovich, J., Mendes, W. B., Hunter, S. B., & Salomon, K. (1999). Social "facilitation" as challenge and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(1), 68-77.
- Boden, M. T., Bernstein, A., Walser, R. D., Bui, L., Alvarez, J., & Bonn-Miller, M. O. (2012). Changes in facets of mindfulness and posttraumatic stress disorder treatment outcome. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 609-613.
- Bollen, K. A., & Stine, R. (1990). Direct and indirect effects: Classical and bootstrap estimates of variability. *Sociological Methodology*, 20, 115-140.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds), *Testing structural equation models* (pp.136-162). Newbury Park, CA: SAGE.
- Carney, R. M., Freedland, K. E., & Veith, R. C. (2005). Depression, the autonomic nervous system, and coronary heart disease. *Psychosomatic Medicine*, 67, S29-S33.
- 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.
- Charmandari, E., Tsigos, C., & Chrousos, G. (2005). Endocrinology of the stress response. *Annu. Rev. Physiol.*, 67, 259-284.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cheng, C. (2003). Cognitive and motivational processes underlying coping flexibility: A dual-process model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 425-438.
- Cohen, P., Kasen, S., Chen, H., Hartmark, C., & Gordon, K. (2003). Variations in patterns of developmental transmissions in the emerging adulthood period. *Developmental Psychology*, 39(4), 657-669.
- Crum, A. J., Akinola, M., Martin, A., & Fath, S. (2017). The role of stress mindset in shaping cognitive, emotional, and physiological responses to challenging and threatening stress. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(4), 379-395.
- 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.
- Elliot, A. J., Sheldon, K. M., & Church, M. A. (1997). Avoidance personal goals and subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(9), 915-927.
- Elliot, A. J., Thrash, T. M., & Murayama, K. (2011). A longitudinal analysis of self regulation and well being: Avoidance personal goals, avoidance coping, stress generation, and subjective well being. *Journal of Personality*, 79(3), 643-674.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239.
- Goldsmith, R. E., Gerhart, J. I., Chesney, S. A., Burns, J. W., Kleinman, B., & Hood, M. M. (2014). Mindfulness-based stress reduction for posttraumatic stress symptoms: Building acceptance and decreasing shame. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 19(4), 227-234.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toannino, D., et al. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54(4), 553-579.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537-545.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*, 34(2), 217-227.
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245-261.
- Jamieson, J. P., Peters, B. J., Greenwood, E. J., & Altose, A. J. (2016). Reappraising stress arousal improves performance and reduces evaluation anxiety in classroom exam situations. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 579-587.
- Jaycox, L. H., Stein, B. D., Paddock, S., Miles, J. N., Chandra, A., Meredith, L. S., ... & Burnam, M. A. (2009). Impact of teen depression on academic, social, and physical functioning. *Pediatrics*, 124(4), e596-e605.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and

- job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Kamimura, A., Christensen, N., Prevedel, J. A., Tabler, J., Hamilton, B. J., Ashby, J., & Reel, J. J. (2014). Quality of life among free clinic patients associated with somatic symptoms, depression, and perceived neighborhood environment. *Journal of Community Health*, 39(3), 524-530.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Keech, J. J., Hagger, M. S., O'Callaghan, F. V., & Hamilton, K. (2018). The Influence of University Students' Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes. *Annals of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046-1059.
- Kilby, C. J., & Sherman, K. A. (2016). Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: Preliminary findings. *Springer Plus*, 5(1), 1-8.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Lavoie, J. A. (2013). Eye of the beholder: Perceived stress, coping style, and coping effectiveness among discharged psychiatric patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, 27(4), 185-190.
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liu, J. J., Vickers, K., Reed, M., & Hadad, M. (2017). Re-conceptualizing stress: Shifting views on the consequences of stress and its effects on stress reactivity. *Plos One*, 12(3), 1-14.
- Locks, A. M., Hurtado, S., Bowman, N. A., & Oseguera, L. (2008). Extending notions of campus climate and diversity to students' transition to college. *The Review of Higher Education*, 31(3), 257-285.
- Masel, C. N., Terry, D. J., & Gribble, M. (1996). The effects of coping on adjustment: Re-examining the goodness of fit model of coping effectiveness. *Anxiety, Stress & Coping*, 9(4), 279-300.
- Mikhail, A. (1985). Stress: A psychophysiological conception. In A. Monat & R. S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: An anthology* (pp. 30-39). New York, NY: Columbia University Press.
- Nezu, A. M. (1985). Differences in psychological distress between effective and ineffective problem solvers. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 135-138.
- Park, C. L., & Adler, N. E. (2003). Coping style as a predictor of health and well-being across the first year of medical school. *Health Psychology*, 22(6), 627-631.
- Park, C. L., & Helgeson, V. S. (2006).

- Introduction to the special section: Growth following highly stressful life events-current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 791-796.
- Peacock, E. J., Wong, P. T. P., & Reker, G. T.(1992). Relations between appraisals and coping schemas: Support for the congruence models. *Canadian Journal of Science*, 25(1), 64-80.
- Preston, C. C., & Colman, A. M. (2000). Optimal number of response categories in rating scales: Reliability, validity, discriminating power, and respondent preferences. *Acta Psychologica*, 104(1), 1-15.
- Rabkin, J. G., & Struening, E. L. (1976). Life events, stress, and illness. *Science*, 194(4269), 1013-1020.
- 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.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- 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), 1069-1081.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., & Na, K. C. (1993). Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife. *Comunicación presentada en el encuentro de la Gerontological Society of America, New Orleans, LA*.
- Schulenberg, J. E., Sameroff, A. J., & Cicchetti, D. (2004). The transition to adulthood as a critical juncture in the course of psychopathology and mental health. *Development and Psychopathology*, 16(4), 799-806.
- Smider, N. A., Essex, M. J., & Ryff, C. D. (1996). Adaptation to community relocation: The interactive influence of psychological resources and contextual factors. *Psychology and Aging*, 11(2), 362-372.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1169.
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. West Sussex: Higher Education Press.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1), 34-52.

1 차원고접수 : 2020. 04. 24.

수정원고접수 : 2020. 06. 13.

최종게재결정 : 2020. 06. 17.

Relationship between a Stress-Is-Enhancing Mindset and the Psychological Well-Being of Undergraduate Students: Mediating Effects of Problem-Focused Coping, Avoidance-Focused Coping, and Stress Response

Han, Jieun

Yang, Sujin

Dept. of Psychology, Ewha Womans University

This study aimed to explore the mechanisms by which a stress-is-enhancing mindset, which refers to a positive view of stress, affects the psychological well-being of undergraduate students as well as the mediating roles of problem-focused coping, avoidance-focused coping, and the stress response. For these purposes, survey data from 370 undergraduate students aged 18 to 25 were collected and analyzed through structural equation modeling. The results indicated that the stress-is-enhancing mindset does not directly predict psychological well-being, but it has indirect effects through problem-focused coping, avoidance-focused coping, and the stress response as mediators. These results suggest the need for interventions to develop an individual's internal capabilities to cope with and respond to stress appropriately in promoting psychological well-being. More fundamentally, it is important to have a healthier and more flexible perspective on stress and its effects. The results of this study are expected to be utilized to help ensure the healthy development of undergraduate students and to assist in their successful transition to adulthood.

Keywords: stress-is-enhancing mindset, psychological well-being, problem-focused coping, avoidance-focused coping, stress response