

중년의 그릿과 우울의 관계: 회복탄력성에 의해 조절된 통제감의 매개효과*

The Relationship between Grit and Depression in Middle Age: The Moderating Mediation Effect of a Sense of Control and Resilience

1차원고접수: 2023.07.10. 수정원고접수: 2023.08.25. 최종게재결정: 2023.09.15.

황예은¹ · 최예라² · 양수진³

¹이화여자대학교 심리학과, 석사졸업

²이화여자대학교 심리학과, 박사과정

³이화여자대학교 심리학과, 부교수

Hwang, Yeeun¹

Choi, Yera²

Yang, Sujin³

^{1,2,3}Dept. of Studies, Ewha Women University

국문초록 본 연구는 중년을 대상으로 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과를 확인하고, 역경에 대처하는 능력인 회복탄력성에 의해 조절되는지 확인하고자 하였다. 이를 위해, 자녀가 있는 만 50 ~ 64 세의 기혼 중년 418명(남자 211명, 여자 207명)을 대상으로 온라인 자기보고식 설문을 시행하였다. 수집된 자료를 바탕으로 Process macro (model 14)를 사용하여 조절된 매개 모형을 검증하였다. 그 결과, 그릿은 통제감을 매개로 우울에 부적인 영향을 보였다. 또한 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과는 회복탄력성의 수준에 따라 조절되어 회복탄력성의 조절된 매개효과를 확인하였다. 즉 중년에게 있어 그릿은 통제감을 통해 우울을 낮추는데 기여하였으며, 우울에 대한 회복탄력성의 보호효과 역시 확인하였다. 본 연구는 인생의 전환점을 맞는 중년을 대상으로 그릿이 어떠한 심리적 기제를 통해 우울을 낮출 수 있는지 밝혔다는 데에 의의가 있다. 이를 토대로 행복한 중년기를 영위하고 건강한 노년기를 준비하기 위한 적절한 개입전략을 모색하는 데에 필요한 기초자료를 마련하는 데에 기여할 수 있을 것이다.

주요어 중년기, 그릿, 우울, 통제감, 회복탄력성

Abstract This study aims to investigate whether a sense of control mediates the relationship between grit and depression in middle-aged individuals, and whether resilience moderates this mediation. To achieve this, a set of self-report questionnaires were administered online to 418 middle-aged parents between the ages of 50 and 64. Using the Process macro (model 14), the results indicate that grit negatively predicted depression and a sense of control had a significant mediating effect. In addition, resilience played a moderating role in the mediation effect. Our findings emphasize the significance of fostering grit, nurturing a sense of control, and acknowledging the moderating role of resilience in middle age for enhancing well-being. This study is important as it sheds light on the psychological mechanism by which grit can alleviate depression in middle-aged individuals who are facing a transitional phase and anticipating their senior years. The study implies the importance of incorporating strategies and interventions aimed at enhancing these characteristics in middle age for successful aging in later years.

Keywords middle age, grit, depression, sense of control, resilience

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

의료 기술의 발전과 경제성장에 따른 생활 수준의 향상으로 인간의 기대수명은 점점 길어지고 있다. 대한민국 2021년 출생아의 기대수명은 남자 80.6년, 여자 86.6년이며, 이는 OECD 회원국 평균보다 남자는 2.9년, 여자는 3.5년 높은 수치이다(통계청, 2021b). 기대수명

의 증가로 개인이 중년으로 살아가는 기간도 길어지고 있다(김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영, 2011).

중년기는 청년기와 노년기의 중간에 있는 시기로, 만 40 ~ 60세 전후의 생활 연령대를 의미한다(김명자, 1998). 중년기는 젊은 세대와 노인 세대를 연결하는 세대이며, 사회에서 핵심적인 활동을 담당하여 사회와 국가에 큰 영향을 발휘한다(김준경, 2010). 또한 삶의 지혜와 풍요로운 경험을 통해 잠재된 능력을 최고로 표출할 수 있는 인생의 황금기로 불리지만, 신체적 노화

* 본 논문은 2023년 한국인간발달학회 춘계학술대회에서 발표한 포스터 논문을 수정·보완한 것임.

Corresponding to 양수진 (Yang, Sujin)

이화여자대학교 심리학과, 부교수 (Dept. of Studies, Ewha Women University) E-mail, sujinyang@ewha.ac.kr

Copyright © 2023 The Korean Association of Human Development. All rights reserved.

가 시작되고 쇠퇴를 맞이하게 되어 위기의 시기라고 불리기도 한다(김연지, 이주희, 이영주, 2018; Lachman, 2004). 여성의 경우 폐경과 더불어 급격한 호르몬 변화로 갱년기 증상을 호소하며, 중년 남성 역시 체력과 기억력, 성욕 감퇴 등 갱년기 증후군을 겪는 것으로 나타났다(이미옥, 박효정, 2013). 자녀의 성장 및 독립에 의한 가족구조의 변화를 경험하기도 하고 조기 은퇴, 퇴직 등 직장 내 변동으로 인한 경제적 위기에 직면할 수 있다(최승미, 김지연, 2016). 이처럼 중년기는 신체적, 사회적, 심리적 요인으로 인한 다양한 변화에 적응해야 하는데, 유연하게 대처하거나 적응하지 못하면 심리적 어려움을 겪게 된다(김희경, 2006; 최승미, 김지연, 2016). 이러한 중년의 위기는 우울로 이어질 수 있다. 따라서 본 연구에서는 사회와 국가의 중추적인 역할을 담당하는 중년을 대상으로 우울감을 낮출 수 있는 심리적 기제를 살펴보고자 한다.

중년의 정신건강을 위협하는 주요한 질병으로 우울이 있다. 우울(depression)은 기분의 저하, 의욕이나 흥미 상실, 죄의식이나 무가치감, 수면장애, 체중 및 식욕의 변화, 집중력 저하를 보이며 일상생활이나 사회생활에 심각한 지장을 주는 상태를 의미한다(World Health Organization, 2009). 이러한 중년의 우울은 다양한 요인에 영향을 받는다. 먼저 생물학적 요인에 의한 호르몬 변화, 만성 질환, 건강 상태 등으로 우울 증상이 유발될 수 있다(신경림, 강윤희, 김미정, 2010; 정순돌, 구미정, 2011). 또한 부정적인 자아개념, 가족 및 직장에서의 관계 변화, 직업적 스트레스, 결혼만족도, 경제적 어려움 등 심리·사회적 요인도 우울에 영향을 미칠 수 있다(김희경, 2006; 최승미, 김지연, 2016; Lachman, 2004). 중년 여성의 경우 우울의 발생 빈도가 높는데, ‘갱년기 우울증’이라는 용어가 있을 정도로 폐경을 전후로 신체적 및 정신적으로 급격한 변화를 겪게 된다(김춘경, 2010). 김정은 등(2011)은 우리나라의 중년 남성 50%가 중년을 위기, 서글픔, 외로움, 내리막, 걱정, 후회, 무기력 등과 같은 부정적인 용어로 비유하고 있다고 밝혔다. 이처럼 중년기 남성과 여성 모두 우울에 취약한 시기이다. 실제로, 질병관리청(2021) 자료에 따르면 40 ~

50대의 우울감 경험률은 18.5%로 매우 높은 것으로 나타났다. 우리나라의 자살 현황을 살펴보면 10만 명당 40대 자살률은 28.2명, 50대는 30.1명, 80대는 61.3명으로 나이가 들수록 급격히 증가하는 추세이다(통계청, 2021a). 이처럼 중년기의 우울이 노년기까지 심화될 경우 심각한 수준의 사회적 부담을 야기할 수 있다(정순돌, 구미정, 2011). 따라서 중년기 우울은 개인의 문제가 아니라 사회 전체가 관심을 기울이고 개입해야 하는 중요한 문제이며(김춘경, 2010), 중년기의 건강한 발달을 돕는 연구는 무엇보다 중요한 의미를 갖는다.

본 연구에서는 중년의 우울을 낮출 수 있는 요인으로 그릿에 주목하였다. 그릿(grit)은 장기적인 목표를 달성하기 위한 인내와 열정으로, 노력의 꾸준함(perseverance of effort)과 흥미의 지속성(consistency of interest)인 두 가지 구인으로 구성된다(Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007). 노력의 꾸준함은 실패와 역경에도 포기하지 않고 버티는 힘인 인내를 의미하며, 흥미의 지속성은 목표나 흥미를 일관되게 유지하는 열정을 의미한다(Duckworth et al., 2007).

선행연구에 따르면 그릿은 높은 학업 성취, 낮은 결석률, 성공적인 군 복무 이수, 직장과 결혼생활의 유지 등 개인의 성취와 수행을 예측하는 강력한 요인으로 밝혀졌다(Duckworth et al., 2007; Eskreis-Winkler, Shulman, Beal, & Duckworth, 2014). 나아가 긍정적인 정서, 삶의 만족도, 안녕감을 직접적으로 예측하며 우울을 비롯한 부정적인 정서는 부적으로 예측하였다(Datu, King, Valdez, & Eala, 2019; Singh & Jha, 2008). 이러한 그릿은 특정한 시기에만 국한되는 것이 아니라 전 생애에 걸쳐 발휘되는 특성이며, 특히 중·노년 시기에 그릿은 은퇴 불안을 낮추고 정신적 안녕감을 높이는 것으로 밝혀졌다(황예은, 양수진, 2020). 본 연구에서는 한국형 그릿 척도(K-GRIT)를 사용하여 목표와 노력을 지속하는 경향성과 함께 구체적인 목표 및 활동 내용을 상기시키고 이에 대한 열정과 인내를 측정하였다. 다양한 변화에 맞서 적응적인 대처가 필요한 중년에게 있어 비인지적 성격 특성인 그릿이 우울을 낮출 것이라고 예상하였고, 그 과정에서 개인 내적인

기계에 주목하였다. 구체적으로 자신의 삶을 통제할 수 있다고 느끼는 통제감과 어려움을 이겨낼 수 있는 힘인 회복탄력성을 살펴보고자 한다.

중년의 정신건강에 상당한 영향을 미치는 심리적 요인으로 통제감이 있다. 통제감(sense of control)은 개인이 자신의 행동이나 생각을 통해 삶에서 경험하는 사건의 원인에 영향을 미칠 수 있다는 지각이나 주관적 경험을 의미한다(Lefcourt, 1991). Rotter(1966)는 개인에게 일어난 사건의 원인을 어떻게 자각하는가에 따라 내적통제감과 외적통제감으로 설명하였다. 내적통제감을 가진 사람은 자신의 행동과 결과를 통제할 수 있다고 믿지만, 외적통제감을 가진 사람은 운이나 기회 같은 외부 요인에 의해 지배를 받는다고 믿는다(Rotter, 1966). 즉 자신의 삶을 통제할 수 있다는 믿음을 가진 사람은 개인의 능력과 노력을 중요하게 여기고 능동적인 삶을 살게 된다.

선행연구를 통해 통제감이 높을수록 우울감을 적게 경험하고 삶의 만족도와 안녕감이 높은 것으로 나타났다(남현주, 이현지, 2005; Lachman & Weaver, 1998). 반면, 소득 감소, 건강 악화 등의 스트레스 요인은 통제감을 저하시킴으로써 우울증을 유발할 수 있다고 보고되었다(김미혜, 이금룡, 정순돌, 2000). 이러한 통제감은 그릿과 높은 상관을 보이는데, 두 변인 모두 목표를 달성하도록 돕는 역할을 한다(Duckworth & Gross, 2014). 통제감은 단기적인 목표 행동을 촉진하지만, 그릿은 장기적인 목표 달성을 위해 일관된 목표를 추구하고 목표지향적인 행동을 하게 한다는 차이점이 있다(Duckworth & Gross, 2014; Duckworth et al., 2007). 민혜원(2019)은 그릿이 학업적 자기효능감에 미치는 영향을 통제감이 매개한다고 밝혔다. 즉 장기목표를 이루기 위해 꾸준한 노력과 지속적인 관심을 쏟는 그릿의 특성은 목표를 이루는 과정에서 일어나는 유혹을 이겨낼 수 있도록 돕는 자기통제감을 높인다고 설명하였다. 따라서 본 연구에서는 중년의 그릿이 자신의 삶을 통제할 수 있다는 믿음인 통제감을 예측할 것이라고 가정하였고, 이를 통해 우울이 낮아질 것으로 예측하였다.

그런가 하면 개인의 발달과 적응을 돕는 중요한 기

제로 회복탄력성이 있다. 회복탄력성(resilience)은 어려움과 역경에 직면했을 때, 이를 극복하고 적응하는 능력을 의미한다(Masten, Best, & Garmezy, 1990). Masten (2001)은 회복탄력성이 인간의 적응체계에서 이루어지는 보편적인 과정이며, 역경을 겪은 후 회복하고 심리·사회적 균형을 이루도록 돕는 보호기제라고 설명하였다. 이러한 회복탄력성은 우울을 예방하는 보호요인이며, 성공적인 노화 및 안녕감과 관련이 있다고 밝혀졌다(Jeste et al., 2013). 또한 회복탄력성이 높은 사람은 위기 상황에 압도되지 않고 긍정적인 정서를 유지하며, 이를 통해 부정적인 정서를 완화시킨다(Fredrickson, 2003). 일부 연구에서는 연령이 높아질수록 더 많은 삶의 경험을 통해 역경에 대처하는 능력을 갖추었기 때문에 노년기를 강한 회복탄력성과 불굴의 의지를 가지고 있는 시기라고 설명하였다(Hamarat, Thompson, Steele, Matheny, & Simons, 2002). 이처럼 삶의 지혜와 풍요로운 경험을 통해 잠재된 능력을 최고로 표출할 수 있는 중년 성인에게 있어(김연지 등, 2018), 회복탄력성의 영향력이 매우 중요할 것으로 예상할 수 있다.

선행연구에서 그릿과 통제감, 회복탄력성 사이에 정적인 상관관이 보고되었다(Kannangara et al., 2020). 통제감은 회복탄력성을 정적으로 예측하며(Yang, Zhou, Cao, Xia, & An, 2019), 우울감을 낮추는데 통제감과 회복탄력성이 중요한 매개역할을 한다고 밝혀졌다(Fu et al., 2021). 일부 연구에서는 스트레스 대처전략이 우울에 미치는 영향을 회복탄력성이 조절하는 것으로 나타났다(Smith, Saklofske, Keefer, & Tremblay, 2016). 즉 회복탄력성이 높은 경우 긍정적인 대처전략을 통해 더 많은 심리적 이익을 얻으며, 부정적인 스트레스 대처전략으로 인한 우울을 완화하는 것으로 나타났다. 이외에도 마음챙김과 삶의 만족도의 관계에서 통제감과 회복탄력성의 조절된 조절효과를 살펴본 연구에서 회복탄력성이 높은 사람일수록 마음챙김과 통제감이 상호작용하여 삶의 만족도에 미치는 영향이 크다고 보고하였다(Liang, Dong, Zhao, Song, & Yang, 2022). 통제감과 우울의 관계에서 회복탄력성의 조절효과에 대한 직접적인 선행연구는 부족한 실정이나, 앞서 기술한 회

복탄력성의 조절효과를 고려할 때 본 연구에서 가정할 모형에 대한 타당성을 예측해볼 수 있다.

따라서 중년기에 겪는 다양한 변화에 적응적으로 대처하게 하는 회복탄력성을 매우 중요한 기제라고 상정하였고, 그 수준에 따라 우울감이 조절될 것으로 판단하였다. 정리하면, 본 연구에서는 장기적인 목표를 성취하기 위하여 발휘되어온 중년의 그릿이 우울에 미치는 영향을 통제감이 매개할 것으로 예측하였다. 더불어 회복탄력성의 수준에 따라 통제감을 통한 우울에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

2. 연구문제

연구모형(그림 1 참조)과 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 중년의 그릿이 우울을 부적으로 예측할 것이다.

연구문제 2. 중년의 그릿과 우울의 관계를 통제감이 매개할 것이다.

연구문제 3. 중년의 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과는 회복탄력성의 수준에 따라 조절될 것이다.

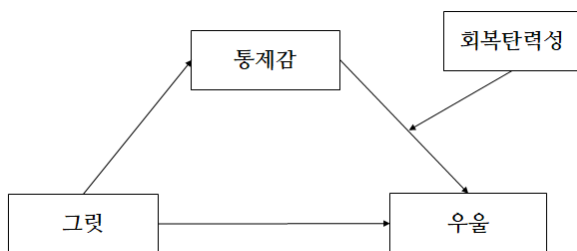


그림 1. 연구문제에 따른 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 자녀가 있는 만 50 ~ 64세의 중년 남녀를 대상으로 국내에서 온라인 설문을 실시하여 자료를 수

집하였다. 자료 수집은 전문 데이터 수집 업체를 통해 이루어졌으며, 수집된 자료 중 불성실하게 응답한 2명의 자료를 제외하고 최종적으로 418명의 자료를 분석에 활용하였다. 이들은 남성 211명(50.5%), 여성 207명(49.5%)으로 균등한 표집을 보였고 연령 또한 만 50세에서 64세까지 고루 분포되어 있었다($M = 57.88$, $SD = 4.48$). 교육 수준은 전문대를 포함한 대학 졸업(268명, 64.1%)이 가장 많았으며, 고등학교 졸업(83명, 19.9%)과 대학원 졸업(64명, 15.3%)의 분포를 나타냈다. 혼인 상태는 사실혼을 포함한 기혼(383명, 91.6%)이 가장 많았으며, 이혼(19명, 4.5%), 사별(13명, 3.1%), 사실혼을 포함한 재혼(2명, 0.5%), 별거(1명, 0.2%) 순서의 분포를 보였다. 주관적 경제 수준 만족도는 ‘보통이다’라고 지각하는 중년이 43.5%로 가장 많았으며, 이어서 ‘만족하지 않는다(35.4%)’, ‘전혀 만족하지 않는다(10.8%)’, ‘만족한다(10.0%)’, ‘매우 만족한다(0.2%)’ 순으로 나타났다. 주관적 건강 수준은 ‘보통이다’라고 지각하는 중년이 55.0%로 가장 많았으며, 이어서 ‘좋다’(26.1%), ‘나쁘다’(17.5%), ‘매우 나쁘다’(1.2%), ‘매우 좋다’(0.2%)로 구성되었다.

2. 측정도구

1) 그릿

중년의 그릿을 측정하기 위해 이수란, 안태영, 박서단과 양수진(2021) 개발하고 타당화한 한국형 그릿 척도(The Korean version of GRIT; K-GRIT)를 사용하였다. 기존의 그릿 척도는 흥미의 지속성을 측정하는 문항의 내적 일치도가 낮게 나타나고 삶의 만족과 긍정 정서를 유의하게 예측하지 못한다는 문제점이 제기되었다(Datu, Valdez, & King, 2016). 이에 이수란 등(2021)은 열정을 측정할 때 열정의 방향과 열정에 수반되는 즐거움, 의미 요소를 고려하지 못했기 때문이라고 설명하였다. 한국형 그릿 척도는 기존의 그릿 척도에서 열정-즐거움, 열정-의미 영역을 추가하여 정의적 특성을 보완하고, 측정학적 문제를 고려하여 문항들의 코딩 방법과 기술 방법을 수정한 척도이다. 본 척도는 삶의 어

려움에도 목표를 쉽게 바꾸지 않고 꾸준한 노력을 기울이는 노력지속성 10문항(예: ‘나는 일단 목표를 세우면 시간이 지나도 그것과 관련된 일을 한다’)과 자신이 선택한 목표에 매력과 즐거움을 얼마나 느끼는지를 측정하는 열정-즐거움 5문항(예: ‘나는 이 활동을 하는 과정이 즐겁다’), 자신의 목표를 가치있게 느끼고 이를 통해 의미를 발견하는 정도를 나타내는 열정-의미 5문항(예: ‘나는 이 활동을 하는 과정이 의미 있다고 느낀다’)으로 총 3요인의 20문항으로 구성되었다. 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 Likert 척도로 측정되었다. 본 연구에서 총 문항에 대한 내적합치도는 .94로 나타났으며, 노력지속성 .92, 열정-즐거움 .92, 열정-의미 .88로 나타났다.

2) 통제감

중년의 통제감을 측정하기 위해서 Pearlin 등(1981)이 개발하고 Lachman과 Weaver(1998)가 수정·보완한 통제감 척도(Mastery Scale)를 이서송(2016)이 번역한 척도를 사용하였다. 본 척도는 개인적 통제 4문항(예: ‘내가 원하는 것을 얻을 수 있느냐 없느냐는 나에게 달려 있다’)과 지각된 제약 8문항(예: ‘나는 나에게 일어나는 것들에 대해서 거의 통제할 수 없다’)으로 구성되어 있으며 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’의 7점 Likert 척도로 측정되었다. 부정적인 8개 문항은 역코딩하였으며 점수가 높을수록 통제감 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 총 문항에 대한 내적합치도는 .91이었으며, 개인적 통제와 지각된 제약의 내적합치도는 각각 .88, .93이었다.

3) 회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위하여 본 연구에서는 Connor와 Davidson(2003)이 개발하고 Campbell-Sills와 Stein(2007)이 수정, 보완한 Connor-Davidson Resilience Scale(CD-RISC)을 백혜경과 양명환(2017)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 단일요인으로 ‘나는 역경이나 질병을 치른 후에 쉽게 회복하는 경향이 있다’, ‘나는 실

패로 인해 쉽게 낙담하지 않는다’를 포함한 10문항으로 구성된다. 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘항상 그렇다(4점)’의 5점 Likert 척도로 측정되었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .91이었다.

4) 우울

본 연구에서는 중년의 우울을 확인하기 위해 Derogatis(2001)가 개발하고 박기쁨, 이상우와 장문선(2012)이 타당화한 단축형 간이정신진단 검사-18(BSI-18) 중, 6문항으로 구성된 ‘우울’ 하위요인을 사용하여 개인의 우울 수준을 측정하였다. 문항의 예시를 살펴보면, ‘매사에 관심과 흥미가 없다’, ‘허무한 느낌이 든다’ 등이 있다. 모든 문항은 ‘전혀 없다(0점)’에서 ‘아주 심하다(4점)’의 5점 Likert 척도로 측정되었으며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .90 수준으로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 연구대상자의 인구통계학적 특성 및 주요변인의 기초통계와 상관관계, 경로분석 그리고 분석자료의 정규성과 측정 도구의 신뢰도 분석을 위해 SPSS 23.0을 사용하였다. 중년의 그릿이 우울에 미치는 영향에서 통제감의 매개효과와 회복탄력성이 우울과 그릿, 통제감의 관계를 조절하는지를 검증하기 위해 Process macro v.4.2를 사용하였다. 또한, 부트스트래핑 기법으로 95% 신뢰도 구간을 설정하고 10,000개의 표본을 추출하여 통계적 유의성을 검증하였으며, 평균중심화된 값을 분석에 사용하였다.

III. 결과 및 해석

1. 주요변인의 기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요변인들의 기술통계치와 변인 간 상관관계를 분석한 결과를 표 1에 제시하였다. 각 주요변

인의 왜도와 첨도의 절대값은 각각 3과 10 미만으로 나타나 모든 변인들은 정규성 가정을 만족하였다(Kline, 2015). 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 각 변인 간에는 모두 유의한 상관이 나타났다. 중년의 그릿과 통제감, 회복탄력성은 모두 유의한 정적 상관을 보였으며 ($r \geq .34, p < .001$), 우울은 그릿, 통제감, 회복탄력성과 유의한 부적 상관을 나타냈다($r \leq -.34, p < .001$).

표 1. 주요변인 간 기술통계 및 상관분석 (N = 418)

변인	1	2	3	4
1. 우울	-			
2. 그릿	-.34***	-		
3. 통제감	-.58***	.34***	-	
4. 회복탄력성	-.44***	.52***	.53***	-
M	1.08	3.51	4.74	2.48
SD	.77	.57	.95	.59
왜도	.68	-.14	-.10	-.18
첨도	.00	.25	-.09	.10

*** $p < .001$.

2. 주요변인의 차이검증

선행연구에서 중·노년의 우울에 성별, 주관적 건강 상태, 경제 상태 등이 중요한 영향을 미친다고 보고되었다(정순돌, 구미정, 2011; 조계화, 김영경, 2008). 이에 본 연구에서는 혼입변수가 연구 결과에 미치는 영향력을 최소화하고자, 중년의 우울에 중요한 요소로 작용할 것으로 예상되는 변인들에 대해 t-검정과 일원분산분석을 실시하여 평균 차이를 살펴보았다.

먼저, 성차에 따른 우울의 평균에서 차이는 유의하지 않았다($t = 1.25, p = .4$). 이어서 주관적 경제 수준 만족도와 주요변인들 간의 일원분산분석을 실시한 결과, 등분산 가정에 위배되어 Welch 값을 이용하였고 이에 따라 사후 검정은 Games-Howell을 실시하였다. 다음으로는 주관적 건강 인식 수준과 주요변인들 간의 일원분산분석을 실시하였고, 등분산 가정이 충족되어 사후 검정으로 Scheffe 검정을 실시하였다. 그 결과, 주

표 2. 주관적 경제 수준 만족도에 따른 우울, 그릿, 통제감, 회복탄력성의 차이 (N = 418)

	전혀 만족하지 않음, 만족하지 않음 (a) (n = 193)	보통 (b) (n = 182)	만족, 매우 만족 (c) (n = 43)	Welch	Games-Howell
	M (SD)	M (SD)	M (SD)		
우울	1.30 (.79)	.87 (.64)	1.01 (.93)	17.04***	a > b a = c b = c
그릿	3.41 (.63)	3.56 (.51)	3.71 (.44)	7.16**	a < b = c
통제감	4.50 (.88)	4.97 (.92)	4.84 (1.08)	12.53***	a < b a = c b = c
회복탄력성	2.36 (.61)	2.54 (.55)	2.73 (.48)	10.83***	a < b a < c b = c

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

표 3. 주관적 건강 인식 수준에 따른 우울, 그릿, 통제감, 회복탄력성의 차이 (N = 418)

	매우 나쁨, 나쁨 (a) (n = 78)	보통 (b) (n = 230)	좋음, 매우 좋음 (c) (n = 110)	F	Scheffe	Games-Howell
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
우울	1.35 (.78)	1.14 (.77)	.77 (.67)	15.27***	a > b > c	
그릿	3.34 (.58)	3.43 (.57)	3.79 (.46)	20.56***	a < b < c	
통제감	4.32 (.91)	4.69 (.89)	5.13 (.95)	18.75***	a < b < c	
회복탄력성	2.20 (.58)	2.43 (.59)	2.77 (.46)	31.08***		a = b < c

*** $p < .001$.

관적 경제 수준 만족도와 주관적 건강 인식 수준은 모든 주요변인에서 유의미한 집단 간 차이가 나타나(표 2, 표 3 참조), 주관적 경제 수준 만족도와 주관적 건강 인식 수준을 통제하 뒤 모형을 검증하였다.

3. 매개효과와 조절된 매개효과 검증

1) 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과 검증

Preacher와 Hayes(2004)의 제안에 근거하여 조절변인을 제외하고 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 단순 매개효과를 Process Macro의 model 4번을 통해 분석하였다. 그 결과(표 4 참조), 그릿은 우울을 직접적으로 예측하였고($R^2 = .16$, $B = -.37$, $t = -5.83$, $p < .001$), 통제감 역시 우울을 부적으로 예측함을 확인하였다($B = -.41$, $t = -11.61$, $p < .001$). 그릿이 통제감에 미치는 직접효과 역시 유의하였다($B = .46$, $t = 5.92$, $p < .001$). 다음으로 통제감의 매개효과가 통계적으로 유의한 지 부트스트래핑 검정을 시행하였다. 부트스트래핑 분석을 위해 10,000개의 표본을 추출하였고, 신뢰구간 95% 수준

에서 통계적 유의성을 확인하였다. 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않을 때 유의하다고 판단할 수 있다(Peacher & Hayes, 2004). 그 결과, 중년의 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($R^2 = .36$, $B = -.19$, 95% CI = [-.260, -.121]). 그러므로 그릿과 통제감은 각각 우울을 낮추는 직접적인 요인이며, 특히 그릿은 통제감을 통하여 우울을 낮추게 되는 부분 매개효과를 가짐을 확인하였다. 따라서 중년의 그릿이 통제감을 중간 기제로 우울로 향한다는 연구 가설이 지지되었다.

2) 그릿, 통제감, 우울 간의 관계에서 회복탄력성의 조절된 매개효과 검증

회복탄력성의 수준에 따라 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과에 차이가 있는지 살펴보기 위해 Process Macro model 14번을 사용하여 조절된 매개효과를 검증하였다. 그 결과(그림 2, 표 5 참조), 조절변수인 회복탄력성의 수준에 따라 그릿과 통제감의 관계가 조절되는 것으로 나타났으며($B = .092$, $t = 2.079$, $p < .05$),

표 4. 매개효과에 대한 Bootstrapping 검증

($N = 418$, Bootstrap = 10,000)

경로	B	$S.E.$	95% CI	
			lower	upper
총효과 (그릿 → 우울)	-.37***	.06	-.500	-.248
직접효과 (그릿 → 우울)	-.19**	.06	-.300	-.072
간접효과 (그릿 → 통제감 → 우울)	-.19*	.04	-.260	-.121

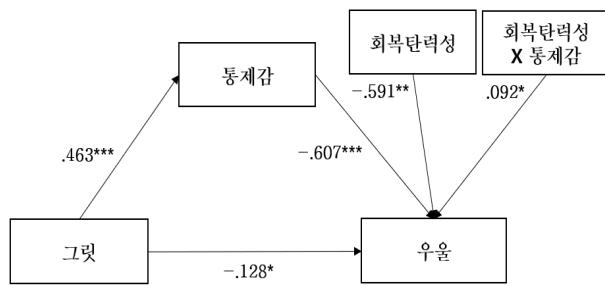
* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 5. 조절된 매개효과 및 조건부 간접효과의 검증 결과

($N = 418$, Bootstrap= 10,000)

조절된 매개지수	boot <i>S.E.</i>	95% CI			
		lower	upper		
.043	.021	.004	.088		
회복탄력성에 따른 조건부 간접효과					
회복탄력성	<i>B</i>	<i>t</i>	boot <i>S.E.</i>	95% CI	
				lower	upper
-1 <i>SD</i> (1.89)	-.433*	-8.889	.049	-.528	-.337
<i>M</i> (2.48)	-.379*	-9.871	.038	-.454	-.303
+1 <i>SD</i> (3.06)	-.324*	-7.401	.044	-.411	-.238

* $p < .05$.



* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.
주. 값은 비표준화계수임.

그림 2. 통제 모형

95% 부트스트래핑 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 우울에 영향을 미치는 통제감의 매개효과 또한 회복탄력성의 수준에 의해 조절되는 것으로 나타났다(95% CI = [.004, .088]). 조절된 매개지수는 .043로 산출되었으므로, 회복탄력성이 클수록 조건부 간접효과의 크기가 커지는 것을 확인하였다. 다음으로 조절된 매개효과가 회복탄력성 수준에 따라 어떻게 달라지는지 해석하기 위해 회복탄력성이 평균보다 낮은 수준(-1SD)에서부터 평균(M)보다 높은 수준(+1SD)까지 구분하였다. 회복탄력성의 모든 수준에서 95% 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않고 있어 조절된 매개효과가 모두 유의하게 나타났다(그림 3, 표 5 참조). 즉 회복탄력성 수준이 낮으면 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개역할이 더욱 뚜렷해지나, 회복탄력성의 수준이 높으면 통제감을 매개로 한 우울의 감소보다 회복탄력성의 보호효과가 더욱 커짐을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 중년을 대상으로 그릿이 우울에 미치는 영향을 확인하고, 통제감의 매개역할을 확인하였다. 또한 통제감의 매개효과가 회복탄력성의 수준에 따라 달라질 것으로 상정하여 조절된 매개모형의 통계적 유의성을 검증하였다. 주요 결과에 대한 해석과 논의는 다음과 같다.

먼저, 중년의 그릿은 우울에 직접효과가 유의한 것

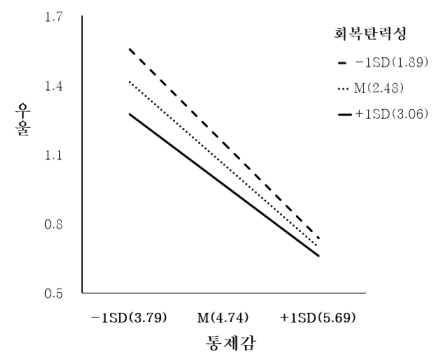


그림 3. 우울에 대한 통제감과 회복탄력성의 상호작용

으로 나타났다. 이는 그릿이 높을수록 우울이 감소하고, 긍정적인 정서와 삶의 만족이 높아진다는 기존 연구의 결과(Datu et al., 2019; Singh & Jha, 2008)를 뒷받침한다. 또한 중·노년 시기에 그릿이 은퇴 불안을 낮추고 정신적 안녕감을 높인다는 연구 결과(황예은, 양수진, 2020)와도 맥을 같이 한다. 즉 장기적인 목표를 위한 끈기와 열정으로 정의되는 그릿의 특성은 개인이 중년에 이르기까지 다양한 영역에서 성취와 수행을 경험하게 하며, 중년의 위기에 맞서 우울을 낮출 수 있는 주요한 개인 내적 특성임을 재검증하였다.

두 번째로, 중년의 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 통제감은 우울에 직접적인 영향을 끼칠 뿐만 아니라, 그릿과 우울을 매개하는 것으로 확인되었다. 장기목표를 위해 노력하는 그릿이 목표를 추구하는 과정에 방해가 될 수 있는 유혹을 제어하기 위해 높은 통제감을 발휘한다는 선행연구(민혜원, 2019)는 본 연구의 결과를 지지한다. 중·노년기에 경험하는 신체적 쇠퇴, 경제적 어려움 등의 부정적인 경험은 통제감을 급격히 저하시키며 무력감과 우울감으로 이어질 수 있다(김미혜 등, 2000). 따라서 나이가 들수록 자신의 삶을 통제할 수 있다는 믿음이 중요해지는데, 통제감을 높게 지각하는 노인의 경우 우울감이 낮고 삶의 만족도가 높아진다고 보고되었다(남현주, 이현지, 2005; Lachman & Weaver, 1998). 정리하면, 중년의 시기는 신체적, 사회적, 심리적 요인으로 인한 급격한 변화를 맞닥뜨리며 통제감을 잃기 쉽다. 그러나 장기목표에 대한 일관된 관심과 노력을 기울이

며 목표에 대한 의미를 찾아가는 개인은 중년 시기에 높은 통제감을 경험하며, 통제감을 매개로 우울을 낮출 수 있는 긍정적인 효과를 가진다.

마지막으로, 중년의 그릿, 통제감, 우울과의 관계에서 회복탄력성의 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 그릿은 통제감을 높이며 높아진 통제감을 매개로 우울이 낮아지는데, 회복탄력성의 수준에 따라 통제감을 통한 우울이 유의하게 낮아지는 것을 확인하였다. 즉 회복탄력성이 낮으면 그릿과 우울의 관계에서 통제감의 매개역할이 뚜렷해지나, 회복탄력성이 높으면 통제감을 매개로 한 우울의 감소보다 회복탄력성의 보호 효과가 더욱 커지는 것을 의미한다. 이러한 결과는 회복탄력성이 우울을 예방하고 성공적인 노화를 예측하는 주요한 기제라는 연구 결과(Jeste et al., 2013)를 뒷받침한다. 또한 스트레스 대처전략이 우울에 미치는 영향을 회복탄력성이 조절한다는 선행연구(Smith et al., 2016)와 회복탄력성이 높은 사람일수록 마음챙김과 통제감이 상호작용하여 삶의 만족도에 미치는 영향이 크다는 선행연구(Liang et al., 2022)와도 비슷한 맥락이다. 따라서 통제감이 저하되기 쉬운 중·노년의 우울을 예방하고 안녕감을 높이기 위해 무엇보다 회복탄력성을 촉진할 수 있는 개입이 중요할 수 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 중년의 우울을 낮출 수 있는 심리적 기제를 통합적으로 살펴보았다. 중년기는 수많은 변화와 도전을 경험하는데, 대처하는 방식에 따라 지혜와 번영의 시기로 이어질 수도 있고 위기의 시기로 이어질 수도 있다. 우울은 중·노년의 정신건강을 위협하는 주요한 요인이며, 삶의 만족을 낮추고 자살의 위험성을 높인다(조계화, 김영경, 2008). 통계청(2021a) 자료에 의하면 우리나라의 자살률은 나이가 들수록 급격히 증가하는 추세를 보인다. 인구 고령화가 급속히 진행되고 있는 상황에서 노년기의 자살을 예방하고 건강한 삶을 살 수 있도록 다양한 대책이 강구되어야 한다. 특히, 노년기를 실질적으로 준비하는 중년기를 대상으로 건강한 발달과 적응을 도울 수 있는 연구가 무엇보다 중요하다. 본 연구에서는 중년의 우울을 낮출 수 있는 기제로 그

릿과 통제감, 회복탄력성을 통합적으로 살펴보았다. 일생 동안 발휘되어 온 그릿의 특성이 자신의 삶을 통제할 수 있다는 통제감을 높이고 이를 통해 우울이 낮아지는 것으로 나타났다. 특히 회복탄력성의 수준이 높을수록 통제감을 통한 우울이 유의하게 낮아지는 것을 확인하였다. 따라서 중년기의 우울을 낮추고 건강한 적응을 돕기 위한 효과적인 개입 방안을 마련하였다는 것에 의의가 있다.

둘째, 한국의 사회·문화적 맥락에 부합하는 한국형 그릿 척도를 사용하여 원척도의 측정학적 문제와 그릿의 개념을 보완하였다. 장기간의 목표를 성취하기 위한 끈기와 열정으로 정의되는 그릿은 다양한 성취와 수행을 예측하는 강력한 요인으로 밝혀졌다. 하지만, 열정의 개념을 제대로 반영하지 못하고 있다는 문제점이 지속적으로 제기되었다. 이에 이수란 등(2021)은 흥미의 지속성을 측정하는 문항이 열정의 방향과 열정에 수반되는 즐거움, 의미 요소를 고려하지 못했기 때문이라고 설명하였다. 한국형 그릿 척도는 목표와 노력을 지속하는 경향성과 함께 구체적인 목표 및 활동 내용을 상기시키고 이에 대한 열정과 인내까지도 측정할 수 있다는 이점을 지닌다. 본 연구에서는 한국형 그릿 척도를 사용하여 원척도의 측정학적 문제를 보완하였으며, 특히 중년 성인을 대상으로 새로 개발된 척도의 타당도를 검증하여 중년 시기에 그릿의 역할과 기능에 대한 통찰력을 향상시키는 데 기여하였다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 아래와 같다.

첫째, 본 연구에서 연구대상을 자녀가 있는 만 50세에서 64세로 제한하여 살펴보았다. 중년의 시작과 진행은 생활 방식이나 사회문화적 맥락과 같은 다양한 요인에 영향을 받아 개인마다 다를 수 있다. 또한 중년을 대상으로 한 연구에서 연구자마다 중년의 나이를 만 35 ~ 60세(김희경, 2006), 만 40 ~ 50세(김춘경, 2010) 등 각각 다르게 표집하였다. 본 연구에서는 중년을 만 50 ~ 64세의 고정된 연령으로 나누어 살펴보았기에 정확한 중년을 의미한다고 규정할 수 없으며, 개인차와 독특한 경험을 간과할 위험이 있다. 따라서 중년기를

뜻하는 연령에 대한 합의가 필요하며, 중년에 대한 보다 포괄적인 이해를 위해 더 많은 사례를 통해 재검증할 필요가 있다.

둘째, 인구통계학적 특성에서 다양성이 부족하였다. 본 연구대상자의 82.3%인 385명의 결혼상태가 사실혼을 포함한 기혼 및 재혼으로 보고되었는데, 정순돌과 구미정(2011)은 배우자의 유무가 우울에 영향을 미치는 중요한 요인이라고 밝혔다. 또한 김춘경(2010)은 중년기에 부부 관계, 결혼 만족도 등이 우울에 중요한 영향을 미친다고 설명하였다. 이와 더불어 연구대상자의 79.4%인 332명의 학력이 대졸 이상으로 나타났다. 김연지 등(2018)은 학력이 높을수록 성공적인 노화에 주요한 영향을 미친다고 밝혔다. 이러한 연구대상자의 특성이 주요변인에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 표본을 확보하여 연구 결과를 축적해 나가야 할 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 고령화 사회에 건강한 노년기를 실제적으로 준비할 수 있는 중년기를 대상으로 우울에 주목하였다는 점에 강점이 있다. 그뿐만 아니라 개인의 비인지적인 성격 특성으로 알려진 그릿과 자신의 삶을 통제할 수 있다는 믿음인 통제감이 중년의 삶에 중요한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 특히, 통제할 수 없는 경험이 늘어나는 중·노년기에 회복탄력성이 우울을 낮출 수 있는 주요한 보호기제임을 밝히고 추후 제공될 수 있는 전략적 개입에 대한 초석을 마련하였다. 본 연구를 토대로 행복한 중년기를 영위하고 건강한 노년기를 준비하기 위한 적절한 개입전략을 모색하는 데 필요한 기초자료를 마련하는 데 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김경은, 박금주, 민하영, 최지영, 전숙영 (2011). 한국 직장 남성의 중년에 대한 인식. *인간발달연구*, 18(3), 135-155.
- 김명자 (1998). *중년기 발달*. 서울: 교문사.
- 김미혜, 이금룡, 정순돌 (2000). 노년기 우울증 원인에 대한 경로분석. *한국노년학*, 20(3), 211-226.
- 김연지, 이주희, 이영주 (2018). 중년 후기 성인의 성공적 노화에 영향을 미치는 요인. *대한임상건강증진학회지*, 18(2), 90-97.
<https://doi.org/10.15384/kjhp.2018.18.2.90>
- 김춘경 (2010). 중년기 우울 여성의 우울경험에 대한 질적연구. *상담학연구*, 11(4), 1783-1806.
- 김희경 (2006). 중년남성과 중년여성의 우울과 신체적, 사회·심리적, 인지적 요인 비교. *성인간호학회지*, 18(3), 446-456.
- 남현주, 이현지 (2005). 여성 노인이 지각하는 통제감이 우울감과 만족도에 미치는 영향. *노인복지연구*, 27(1), 255-277.
- 민혜원 (2019). 그릿과 학업적 자기효능감의 관계에서 성실성, 자기통제감, 과제가치의 매개효과. *계명대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박기쁨, 이상우, 장문선 (2012). 대학생 집단을 통한 단축형 간이정신진단 검사-18(BSI-18)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 507-521.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2012.31.2.006>
- 백혜경, 양명환 (2017). 운동선수들의 스트레스, 운동탈진 및 심리적 행복의 관계: 자아탄력성의 조절된 매개효과 검증. *한국체육학회지*, 56(2), 125-143.
<https://doi.org/10.23949/kjpe.2017.03.56.2.9>
- 신경림, 강윤희, 김미정 (2010). 지역사회 중년여성의 우울관련요인. *여성건강*, 11(1), 1-22.
- 이미옥, 박효정 (2013). 직장인 중년남성의 갱년기 증후군과 발기부전, 우울, 삶의 질에 관한 연구. *성인간호학회지*, 25(5), 483-493.
<https://doi.org/10.7475/kjan.2013.25.5.483>
- 이서송 (2016). 중년기 독신자의 자기통제감과 고독감 및 노후 불안 간의 관계. *용문상담심리대학원대학교 석사학위논문*.
- 이수란, 안태영, 박서단, 양수진 (2021). 한국형 그릿 척도 (The Korean Version of GRIT: K-GRIT) 개발 및 타당화: 측정학적 문제와 개념적 본질을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 40(3), 351-387.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2021.9.40.3.351>
- 정순돌, 구미정 (2011). 우울 영향요인: 베이비부머, 예비노인, 현재노인의 비교. *노인복지연구*, 52(1), 305-324.
- 조계화, 김영경 (2008). 한국노인의 우울, 자살생각 및 삶의 만족도 영향 요인. *한국간호교육학회지*, 14(2), 176-187.
- 질병관리청 (2021). *발간자료: 2021 국민건강통계*.
- 최승미, 김지연 (2016). 중년기 기혼 남녀의 스트레스와 정신적 웰빙과의 관계에서 결혼만족도의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 21(4), 683-702.
- 통계청 (2021a). *보도자료: 2021년 사망원인통계*.
- 통계청 (2021b). *보도자료: 2021년 생명표 작성 결과*.
- 황예은, 양수진 (2020). 중년 근로자의 그릿과 정신적 안녕감: 삶의 의미와 은퇴불안의 매개효과. *인간발달연구*,

- 27(1), 163-184.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2020.27.1.163>
- Campbell-Sills, L., & Stein, M. B. (2007). Psychometric analysis and refinement of the connor-davidson resilience scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience. *Journal of Traumatic Stress, 20*(6), 1019-1028. <https://doi.org/10.1002/jts.20271>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety, 18*(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Datu, J. A. D., King, R. B., Valdez, J. P. M., & Eala, M. S. M. (2019). Grit is associated with lower depression via meaning in life among Filipino high school students. *Youth & Society, 51*(6), 865-876.
<https://doi.org/10.1177/0044118X18760402>
- Datu, J. A. D., Valdez, J. P. M., & King, R. B. (2016). Perseverance counts but consistency does not! Validating the short grit scale in a collectivist setting. *Current Psychology, 35*, 121-130.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9374-2>
- Derogatis, L. R. (2001). *Brief symptom inventory 18*. Minneapolis: NCS Pearson.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(6), 1087-1101.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>
- Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current Directions in Psychological Science, 23*(5), 319-325.
<https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. L. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Personality Science and Individual Differences, 5*(36), 1-12.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00036>
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions: The emerging science of positive psychology is coming to understand why it's good to feel good. *American Scientist, 91*(4), 330-335.
- Fu, J., Zhao, Y., Feng, X., Wang, Y., Yu, Z., Hua, L., Wang, S., & Li, J. (2021). How is fatalistic determinism linked to depression? The mediating role of self-control and resilience. *Personality and Individual Differences, 180*, e110992-e110992.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110992>
- Hamarat, E., Thompson, D., Steele, D., Matheny, K., & Simons, C. (2002). Age differences in coping resources and satisfaction with life among middle-aged, young-old, and oldest-old adults. *The Journal of Genetic Psychology, 163*(3), 360-367.
<https://doi.org/10.1080/00221320209598689>
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., Palmer, B. W., Rock, D., Golshan, S., Kraemer, H. C., & Depp, C. A. (2013). Association between older age and more successful aging: Critical role of resilience and depression. *American Journal of Psychiatry, 170*(2), 188-196.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12030386>
- Kannangara, C. S., Allen, R. E., Carson, J. F., Khan, S. Z. N., Waugh, G., & Kandadi, K. R. (2020). Onwards and upwards: The development, piloting and validation of a new measure of academic tenacity-the bolton uni-stride scale (BUSS). *Plos One, 15*(7), e0235157-e0235157.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0235157>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Publications.
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology, 55*, 305-331.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lachman, M. E., & Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(3), 763-773.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>
- Lefcourt, H. M. (1991). *Locus of control*. San Diego: Academic Press.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences, 185*, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111241>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*(3), 227-238.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*(4), 425-444.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400005812>
- Pearlin, L. I., Lieberman, M. A., Menaghan, E. G., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social Behavior, 22*, 337-356.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple medi-

- ation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
<https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Singh, K., & Jha, S. D. (2008). Positive and negative affect, and grit as predictors of happiness and life satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(Spec Issue), 40-45.
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Keefer, K. V., & Tremblay, P. F. (2016). Coping strategies and psychological outcomes: The moderating effects of personal resiliency. *The Journal of Psychology*, 150(3), 318-332.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1036828>
- World Health Organization. (2009). *Pharmacological treatment of mental disorders in primary health care*. Geneva: Author.
- Yang, C., Zhou, Y., Cao, Q., Xia, M., & An, J. (2019). The relationship between self-control and self-efficacy among patients with substance use disorders: Resilience and self-esteem as mediators. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00388>