

# Analysis of Relationship between Avoidant Attachment, Growth Mindset, and College Environment Adaptation of College Students

## 대학생의 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응의 관계 분석

Sook Jeong Lee<sup>1</sup>

이숙정<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Professor, General Education Department, Sookmyung Women's University, Republic of Korea,  
[leesjeong@sookmyung.ac.kr](mailto:leesjeong@sookmyung.ac.kr)

**Abstract:** This study investigates the relationship between avoidant attachment, growth mindset, and adaptation to college environments of college students to verify the mediating effect of growth mindset. For this study, a survey was conducted among 260 students enrolled in colleges in Seoul and nearby capital area were surveyed. The collected data were analyzed using the SPSS 25.0 program. As a result, there was no gender difference in avoidant attachment, growth mindset, and adaptation to college environments, but there were significant differences depending on their grades and majors. Second, significant correlations between avoidant attachment, growth mindset, and adaptation to college environments were observed. Avoidant attachment had a significant effect on growth mindset and adaptation to college environments. Lastly, growth mindset was found to partially mediate the relationship between avoidant attachment and adaptation to college environments. These results suggest that college students' avoidant attachment not only directly affects adaptation to college environments, but also indirectly affects it through growth mindset. This result of this study indicates that the growth mindset is a buffering factor for avoidant attachment. This study suggests the possibility of mediating both adult avoidance attachment and adaptation to college environments of college students in terms of growth mindset, which derives from willingness to change their abilities and personalities.

**Keywords:** Avoidant Attachment, Growth Mindset, College Environment Adaptation, Mediation Effect

**요약:** 본 연구의 목적은 대학생의 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응 간에 어떠한 관계가 있는지 알아보고 성장 마인드셋의 매개효과를 검증하는 것이다. 본 연구를 수행하기 위해 서울과 수도권의 대학교에 재학 중인 대학생 260명을 대상으로 조사를 실시하고 수집된 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 연구결과, 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응은 성별 차이는 없었으나, 학년별, 전공별로 변인에 따라 유의한 차이가 있었다. 둘째, 회피애착, 성장 마인드셋과 대학환경적응은 유의한 상관관계가 있었으며, 회피애착은 성장 마인드셋과 대학환경적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 성장 마인드셋은 회피애착과 대학환경적응의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 회피애착이 대학환경적응에 직접적인 영향을 주고 있을 뿐 아니라 성장 마인드셋을 통해 간접적인 영향

Received: November 25, 2022; 1<sup>st</sup> Review Result: January 08, 2023; 2<sup>nd</sup> Review Result: February 07, 2023  
Accepted: February 28, 2023

을 주고 있음을 의미한다. 본 연구결과는 성장 마인드셋이 회피애착의 완충요인임을 확인한 결과이며, 능력과 성격에 대한 변화 신념, 즉 성장 마인드의 차원에서 성인 회피애착과 대학환경적응을 중재할 수 있는 가능성을 시사하고 있다.

**핵심어:** 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응, 매개효과

## 1. 서론

본 연구는 대학생이 지각한 회피애착이 성장 마인드셋과 대학환경적응에 미치는 영향을 분석하여 대학의 학생지도정책에 기초자료로 활용하기 위해서 수행되었다. 대학생들이 시작되는 시기는 청소년 후기에서 성인으로 넘어가는 과도기로 심리적, 경제적 독립을 위해 다양한 발달과업을 해결해야 하는 시기다. 대학이라는 새로운 환경과 그에 따르는 역할들을 경험하면서 자신감이 향상되기도 하지만, 동시에 학점관리, 시간관리, 진로 및 취업고민 등에 직면하여 혼란을 겪는 시기이기도 하다. 특히 개인적 차원에서 해결할 수 있는 문제들은 스스로의 역량강화를 통해 해결방안을 모색할 수 있지만, 관계적 차원에서 부딪치는 문제들은 그 원인과 해결방법이 복잡하여 스트레스원이 되기도 한다.

적응이 환경과 개인과의 상호작용을 통해 이루어진다고 볼 때, 개인이 얼마나 안정적인 환경에서 양육되었는지가 중요하다. 안정적인 애착이 형성되면 긍정적이며 높은 수준의 신뢰와 만족감을 형성하여 이후 성장과 발달이 적응적이지만, 반대로 불안정 애착이 형성되면 타인과의 정서적 유대 및 사회적응에 어려움을 겪게 된다[1]. 본 연구에서는 불안정 애착 중 회피애착을 중심으로 살펴보고자 한다. 회피애착은 타인과의 관계에서 형성되는 것으로, 자신의 감정을 회피하고 억누르며 친밀감에 대한 두려움을 느끼고 스트레스 상황에서도 타인의 도움을 거절하고 비 의존적인 특성을 갖는다[2]. 따라서 회피애착 수준이 높은 사람은 타인과 가까워지거나 상호의존을 불편해하기 때문에 환경적응에 어려움을 겪을 수 있다[3]. 애착은 쉽게 변화하지 않는 특성을 갖고 있기 때문에, 대학환경적응에 대한 회피애착의 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 제3의 변수를 고려해 볼 수 있다.

최근에 Dweck[4]은 암묵적 자기이론에 기반한 마인드셋(mindset)을 소개하고, 학습자들이 비슷한 능력을 가졌음에도 동일한 과제에 대해 다른 행동을 보이는 이유는 학습자가 가진 마인드셋 때문이라고 보고 있다. 마인드셋은 자신의 지능이나 능력에 대한 신념으로, 자신의 능력을 고정적이며 통제할 수 없다고 믿는 고정 마인드셋(fixed mindset)과 변화 가능한 것으로 믿는 성장 마인드셋(growth mindset)으로 구분된다[5]. 마인드셋에 대한 초기 연구들은 학업성취 관련 변인에 초점을 두었다. 그러나 마인드셋을 인지적 영역 뿐 아니라 성격이나 성향에 대한 신념까지 포함하는 정의적 영역으로 확장하여 이해하려는 연구들이 보고되면서[6][7], 독립변수와 종속변수 사이에서 두 변수를 연계하는 변수로 성장 마인드셋을 투입하고 매개 효과를 확인하는 연구들이 증가하고 있다[8-10]. 회피애착이 대학환경적응에 유의한 영향을 미치고[1][11], 성장 마인드셋 역시 적응에 긍정적인 영향을 준다면[12], 회피애착의 영향이 성장 마인드셋을 거쳐서 대학환경적응에 도움을 줄 것이라고 예측해 볼 수 있다. 자신의 능력이나 성격의 변화에 대한 낙관적인 신념을 소유하고 있다면 관계에서 불안정한 회피애착을 보이더라도 적응과정에서 일어나는 다양한 문제들에 대해 효율적이고 적극적인 대처가

가능할 것이기 때문이다.

본 연구가 대학생의 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응의 관계를 밝히는 것이 주된 목적이지만, 수집된 자료를 토대로 측정 변인들의 일반적 특성에 따른 차이도 함께 분석해 보고자 한다. 관련 선행연구들[13][14]이 일치하지 않고 축적된 연구들도 부족하여 이러한 연구결과들을 반영한 교육정책들을 대학현장에 직접 적용하기가 어렵기 때문이다. 만일 일반적 특성에 따라 변인들에 유의한 차이가 나타난다면, 이를 고려한 다양한 교육 프로그램 개발과 대학생활지도가 가능할 것이다. 본 연구목적을 달성하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

[연구문제 1] 대학생의 일반적 특성(성, 학년, 전공)에 따른 회피애착, 성장 마인드셋(능력신념, 성격신념), 대학환경적응에 차이가 있는가?

[연구문제 2] 대학생의 회피애착, 성장 마인드셋(능력신념, 성격신념), 대학환경적응의 상관관계는 어떠한가?

[연구문제 3] 대학생의 회피애착과 대학환경적응의 관계에서 성장 마인드셋(능력신념, 성격신념)은 매개하는가?

## 2. 선행연구 검토

### 2.1 일반적 특성에 따른 측정변인들의 차이

회피애착, 성장 마인드셋, 그리고 대학환경적응이 성별, 학년별, 그리고 전공계열별로 차이가 있는지 분석한 선행연구들은 대체로 일치하지 않는 결과를 보고하고 있다. 애착의 경우, 성별 차이가 유의하다고 보고한 연구가 있는 반면[15], 성별 차이는 유의하지 않지만, 학년별 차이는 유의하다고 보고한 연구가 있다[16]. 최근 한 연구[13]에 따르면, 회피애착이 대학생의 성별, 학년별 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 성장 마인드셋의 경우, 성별에 따른 차이가 유의하다고 보고한 연구[4]가 있지만, 성별 차이가 없다는 연구[17]도 있어서 연구결과가 일치하지 않는다. 학년별 차이의 경우, 성장 마인드셋은 대체로 학교급이 높아질수록 낮아지는 것으로 나타났지만, 일부 연구에서는 초등학생보다 중학생의 성장 마인드셋이 더 큰 것으로 확인되기도 한다[18]. 그러나 성인의 경우, 연령에 따른 성장 마인드셋은 유의한 차이가 없다고 보고한 연구가 있다[17]. 대학환경적응의 경우, 성별, 학년별 차이가 없다는 연구[14]가 있으며, 성과 학년 및 전공계열에 따른 차이도 유의하지 않다고 보고한 연구[19], 성별 차이는 있지만 학년별 차이는 유의하지 않다고 보고한 연구[20]등 일치하지 않는 결과를 보이고 있다. 이와 같이, 일반적 특성에 따른 차이를 분석한 연구들이 상반된 결과를 보이고 있고 관련 선행연구들의 축적도 미흡하다. 따라서 성별, 학년별, 전공계열에 따른 차별화된 교육 프로그램 개발 여부를 결정하기 위한 추가 자료분석이 필요하다고 판단된다.

### 2.2 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응의 관계

영유아기에 형성된 애착은 아동기를 거쳐 성인기까지 반복적으로 지속되는데, 애착대상은 성장하면서 부모에서 친구, 연인, 배우자로 전환되어 간다[21]. 이렇게 성인기까지 이어지며 대인관계에 영향을 미치는 것을 성인애착이라 하며, 중요한 타인과의 결속 혹은 유대를 의미한다[22]. 그 중 회피애착은 정서조절기제로 정서적 억제와 연관되어 있으며, 억제적 성향이 타인과의 거리를 만들어 관계에서 겪을 수 있는

잠재적 갈등, 거부, 실망을 피할 수 있도록 해 준다[23]. 따라서 회피애착이 높은 사람은 부정적인 내적작동모델로 인해 타인에게 거절당할 경우 느끼는 좌절감을 피하기 위해서 타인과 거리를 두고, 도움을 거절하며, 대인관계에서 오는 부정적 감정을 최소화하려는 태도를 갖는다[3].

이러한 태도는 결국 타인에게 자신의 부정적 감정을 노출하는데도 영향을 미치기 때문에[3], 대인관계 및 사회적응에 어려움을 겪을 수밖에 없다. 타인과의 친밀한 관계는 인간의 기본적 욕구로 정신건강 및 사회적응과 관련하여 만족스러운 삶의 원천이 되지만, 그렇지 않을 경우 우울과 정서적 고립, 스트레스 등의 심리사회적 부적응을 유발하게 된다[24]. 선행연구에 따르면, 회피애착은 삶의 만족이나[25], 외상 후 성장에도[3] 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 또한 회피애착은 대학적응과 상당한 강도의 부적관계를 갖고 있으며[1], 회피애착을 형성한 대학생이 안정적인 애착의 대학생보다 더 낮은 수준의 대학적응을 보이는 것으로 나타났다[11]. 회피애착이 대학적응과 관계가 있다고 하더라도 적응을 위해 회피애착을 안정애착으로 변화시키는 것이 쉬운 일은 아니다[1]. 이런 측면에서, 회피애착이 높은 학생이 대학환경에 적응하기 위해서는 이러한 부정적인 영향을 완충시킬 수 있는 요인이 필요하다. 최근 선행연구들은 불안정 애착이 태도나 수행에 영향을 미칠 때, 그 사이를 조절하거나 매개할 수 있는 심리사회적 변인으로 자아탄력성[26], 스트레스 대처방식[11] 등의 효과를 검증하고 있다. 그러나 이러한 변인들은 인지적, 또는 정의적 특성의 한 측면만을 측정하고 있기 때문에, 복합적인 심리사회적 기제를 파악하는데 한계가 있다.

한편 Dweck이 제시한 성장 마인드셋은 개인의 변화가능성을 전제하고 있기에, 이에 대한 탐색과 증진이 교육현장의 연구주제로 떠오르고 있다. 성장 마인드셋을 지닌 학생은 도전적인 과제가 주어졌을 때, 이를 회피하지 않고 자신의 능력을 향상할 수 있는 기회로 받아들이며 어려움이 있어도 좌절하지 않고 성취를 위해 노력하는 태도를 보인다[4]. 즉 성장 마인드셋을 지닌 학생들은 미래의 목표를 향해 헌신하는 경향을 보이기 때문에[27], 학습자의 마인드셋을 파악하면 성취 과정에서 보일 행동과 그 결과에 대해 보일 행동을 더 잘 예측할 수 있고, 결과에 대해서도 적절한 처치가 가능하다[18]. 또한 성장 마인드셋은 긍정정서에도 영향을 미치는데, 성장 마인드셋이 높으면 좌절이나 실패를 경험한 후 자기성찰을 통해 생성된 긍정정서를 회복하는 시간이 비교적 빠른 것으로 알려져 있다[5].

이러한 연구들을 토대로, 회피애착이 대학환경적응에 부정적인 영향을 미친다면, 둘 사이를 연계하는 변수로 성장 마인드셋을 고려해 볼 수 있다. 관련 선행연구들도 성장 마인드셋의 매개효과를 검증하고 있는데, 예를 들면 희망과 자기주도학습의 관계에서[8], 코칭 행동과 그것의 관계에서[9], 신체상과 희망의 관계에서[10] 성장 마인드셋의 부분매개 또는 완전매개 효과를 확인하였다. 이러한 연구들은 성장 마인드셋이 독립변수로 설정된 다양한 심리사회적 변인의 영향을 받아 종속변수에 어떻게 영향을 주고 있는지를 설명해 준다. 따라서 회피애착이 높은 학생들이 성장 마인드셋을 지닌다면 관계의 두려움에 대한 자기성찰을 통해 부정적 감정을 완화시킬 수 있고, 이러한 심리적 변화가 대학환경적응에 유의한 영향을 미칠 수 있을 것이다. 학업을 위한 협동과 협업역량이 강화되고, 학과 및 동아리 활동 등 대내외 체험활동의 중요성이 높아지는 환경속에서 회피애착으로 인한 부작용을 최소화할 수 있는 심리적 기제로 성장 마인드셋의 매개효과가 검증된다면 대학부적응 학생들에 대한 적합한 생활지도와 상담의 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

### 3. 연구방법

#### 3.1 연구참여자

서울과 수도권 대학에서 교양수업을 수강하는 학생들을 대상으로 연구참여자를 편의표집 하였다. 286명을 대상으로 설문조사를 실시하였고 수집된 자료 중 미완성되었거나 불성실한 응답을 제외하고 최종 260명의 데이터를 분석하였다. 성별 분포는 여학생 123명(47.3%), 남학생 137명(52.7%)이고, 학년별 분포는 1학년 114명(43.8%), 2학년 146명(56.2%)이다. 전공별 분포는 인문학 46명(17.7%), 사회과학 50명(19.2%), 자연과학 53명(20.4%), 공학 86명(33.1%), 예술체육학 25명(9.6%)이다. 연구참여자의 평균연령은 20.72(SD=1.55)세이고 연령 범위는 18세-24세이다.

#### 3.2 측정도구

##### 3.2.1 회피애착

대학생의 회피애착을 측정하기 위해서 김성현[28]이 Fraley, Waller, Brennan의 도구를 타당화한 친밀관계경험검사의 회피애착 하위척도 18문항을 사용하였다. 이 척도는 친밀감을 경험하지 못하고 회피하는 특성인 대인관계의 회피적 태도를 측정하는 것으로 5점 Likert척도로 구성되어 있다(예, 다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다). 부정문항은 역산을 하였으며, 본 연구에서 산출한 내적합치도 계수 Cronbach  $\alpha = .72$ 이다.

##### 3.2.2 성장 마인드셋

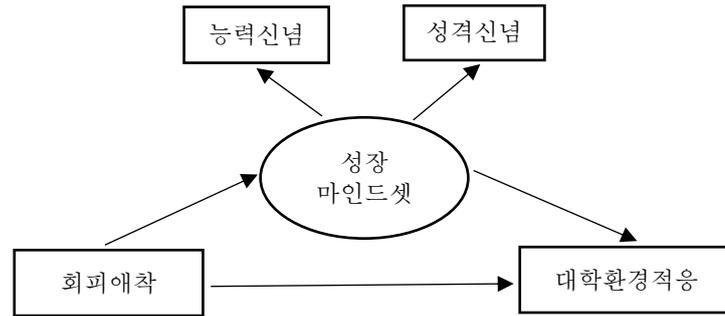
대학생의 성장 마인드셋을 측정하기 위해 Dweck의 도구를 이창식과 장하영[29]이 타당화 한 척도를 사용하였다. 이 척도는 능력신념(예, 사람의 지능은 변화될 수 없는 선천적인 것이다. 4문항)과 성격신념(예, 사람은 각자의 다른 성격을 가지고 있지만, 누구나 그 성격을 변화시킬 수 있다. 4문항), 총 8문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도이며, 본 연구에서 산출한 내적합치도 계수는 능력신념 Cronbach  $\alpha = .80$ , 성격신념 Cronbach  $\alpha = .70$ 이다.

##### 3.2.3 대학환경적응

대학환경적응을 측정하기 위해서 Baker와 Siryk이 개발하고 김효원[30]이 타당화 한 대학생생활환경 척도 중 대학환경적응 하위척도를 사용하였다. 5점 Likert 척도로 총 15문항(예, 나는 대학에 다니기로 한 결정에 만족한다)으로 구성되어 있다. 본 연구에서 산출한 척도의 내적합치도 계수 Cronbach  $\alpha = .88$ 이다.

#### 3.3 연구모형 및 분석방법

본 연구의 목적은 대학생의 회피애착이 성장 마인드셋(능력신념, 성격신념)을 매개로 대학환경적응에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 이러한 연구목적은 달성하기 위하여 관련 선행연구들을 분석하였고, 이를 토대로 [그림 1]과 같이 연구모형을 설계하였다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

수집된 자료의 모든 분석은 SPSS WIN 25.0 프로그램을 사용하였으며, 측정도구의 문항 신뢰도는 내적합치도 계수 Cronbach  $\alpha$  값을 산출하였다. 다음으로 본 연구에서 설정한 세가지 연구문제를 분석하기 위해, 첫째, 연구참여자의 일반적 특성과 이에 따른 차이검증을 위해 기술통계분석과  $t$ ,  $F$ 검증을 실시하였다. 둘째, 측정 변인들의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 셋째, 회피애착이 성장 마인드셋(능력신념, 성격신념)을 매개로 대학환경적응에 미치는 영향을 검증하기 위해 Baron과 Kenny[31]가 제안한 방식으로 3단계 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 독립변인이 매개변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 3단계에서는 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 해야 하는데, 이 때 매개변인은 종속변인에 유의한 영향이 있어야 한다. 매개변인을 통제하고 남은 독립변인의 효과가 0이면 완전매개이며, 3단계에서 독립변인이 유의하더라도 2단계에 비해 영향력이 유의하게 감소하면 부분매개로 볼 수 있다.

## 4. 연구결과

### 4.1 일반적 특성에 따른 차이분석

연구참여자의 일반적 특성에 따른 차이검증을 위해 성과 학년은  $t$ -검증을, 전공계열은  $F$ -검증을 실시하고, 그 결과를 [표 1]에 제시하였다. 분석결과, 성별 차이는 모든 측정변인에서 유의하지 않은 것으로 나타났다. 학년별 차이의 경우, 회피애착과 능력신념 및 성격신념은 유의한 차이가 없었지만, 대학환경적응은 2학년 평균점수 2.92(.53)가 1학년 평균점수 2.74(.62)보다 높았다( $p < .01$ ). 전공별 차이는 능력신념을 제외하고 회피애착, 성격신념, 대학환경적응에서 유의한 차이가 있었다. 구체적인 하위집단 간 차이를 알아보기 위해 Scheffe 사후검증을 실시하였다. 그 결과, 회피애착은 인문학전공과 자연과학전공의 차이( $p < .05$ ), 인문학전공과 공학전공의 차이( $p < .01$ )가 유의하였다. 대학환경적응은 사회과학전공과 자연과학전공( $p < .01$ ), 사회과학과 예술체육학 및 공학전공과 각각의 차이( $p < .001$ )가 유의하였다.

[표 1] 일반적 특성에 따른 차이 검증

[Table 1] Analysis of Differences According to General Characteristics

집단		n	회피애착	능력신념	성격신념	대학환경적응
성별	여	123	3.00(.56)	3.11(1.02)	2.84(.85)	2.83(.63)
	남	137	3.07(.43)	3.12(.86)	2.79(.72)	2.87(.52)
t-검증			t=1.08, p>.05	t=.12, p>.05	t=-.56, p>.05	t=.56, p>.05
학년별	1학년	114	2.98(.50)	3.10(.96)	2.71(.82)	2.74(.62)
	2학년	146	3.08(.49)	3.13(.91)	2.89(.74)	2.92(.53)
t-검증			t=-1.57, p>.05	t=-.22, p>.05	t=-1.90, p>.05	t=-2.58, p<.01
전공별	(1)인문학	46	2.81(.44)	3.00(.98)	2.59(.84)	2.74(.59)
	(2)사회과학	50	3.00(.47)	2.89(.92)	2.57(.86)	2.47(.51)
	(3)자연과학	53	3.14(.47)	3.11(.89)	2.95(.67)	2.91(.51)
	(4)예술체육학	86	3.04(.50)	3.23(.96)	2.94(.76)	3.00(.57)
	(5)공학	25	3.31(.53)	3.44(.79)	2.98(.67)	3.13(.42)
F-검증 Sheffe 검증			F=5.06, p<.001 (1) < (3)* (1) < (5)**	F=2.02, p>.05	F=3.56, p<.01	F=10.08, p<.001 (2) < (3)** (2) < (4)(5)***

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

F-검증 결과의 안전한 해석을 위해서는 각 전공과 학년의 상호작용이 없음을 가정할 수 있어야 하기에, 이에 대한 추가 검증을 실시하였다. [표 2]에 제시된 바와 같이, 학년\*전공 상호작용의 F값(F=1.787, p=.150)이 유의하지 않은 것으로 나타나 상호작용 효과는 없는 것으로 해석할 수 있다.

[표 2] 개체-간 효과 검증

[Table 2] Tests of Between-Subjects Effects

종속변수: 대학적응

소스	Type III SS	df	MS	F	p
수정된 모형	14.775a	8	1.847	6.487	.000
절편	1692.205	1	1692.205	5943.805	.000
학년	.679-	1	.679	2.384	.124
전공	9.141	4	2.285	8.027	.000
학년*전공	1.526	3	.509	1.787	.150
오차	71.460	251	.285		
합계	2194.667	260			
수정된 합계	86.235	259			

a. R 제곱=.171(수정된 R 제곱=.145)

## 4.2 기술통계 및 상관분석

측정 변인들의 평균과 표준편차 및 상관관계를 알아보기 위해 기술통계와 상관분석을 실시하고 [표 3]에 제시하였다. 회피애착의 평균은 3.04(SD=.50), 능력신념과 성격신념의 평균은 각각 3.12(SD=.94)와 2.81(SD=.78), 대학환경적응 평균은 2.85(SD=.58)로 나타났다. 다음으로 상관관계를 살펴보면, 회피애착과 능력신념의 상관은 .40, 성격신념의 상관은 .39, 대학환경적응의 상관은 -.41, 대학환경적응과 능력신념의 상관은 .47,

성격신념의 상관은 .46으로 나타났으며, 모든 상관관계는 통계적으로 유의하였다( $p < .001$ ).

[표 3] 기술통계 및 상관관계

[Table 3] Descriptive Statistics and Correlations

	회피애착	능력신념	성격신념	대학적응
회피애착	1	.40**	.39**	.41**
능력신념	-	1	.41**	.47**
성격신념	-	-	1	.46**
대학적응	-	-	-	1
평균	3.04	3.12	2.81	2.85
표준편차	.50	.94	.78	.58

\*\* $p < .001$

### 4.3 매개효과 분석

회피애착과 대학환경적응의 관계에서 성장 마인드셋의 매개효과를 알아보기 위해 3단계의 회귀분석을 실시하였다. 1단계는 독립변인(회피애착)이 매개변인(성장 마인드셋)에 미치는 영향이고, 2단계는 독립변인(회피애착)이 종속변인(대학환경적응)에 미치는 영향이다. 회귀분석 결과, [표 4]와 같이 1단계와 2단계의 회귀모형이 산출되었고, 두 모형 모두 통계적으로 유의하였다( $p < .001$ ).

[표 4] 회피애착의 성장 마인드셋과 대학환경적응에 대한 영향

[Table 4] Effects of Avoidant Attachment on the Growth Mindset and Adaptation to the College Environment

종속변인	독립변인	B	SE	$\beta$	$t$	p
성장 마인드셋	(상수)	.88	.25		3.58	<.001
	회피애착	.69	.08	.47	8.54	<.001
R=.47, R <sup>2</sup> =.22, SE=.64, F=72.91, p<.001, Durbin-Watson=1.94						
대학환경 적응	(상수)	1.39	.20		6.85	<.001
	회피애착	.48	.07	.41	7.25	<.001
R=.41, R <sup>2</sup> =.17, SE=.53, F=52.62, p<.001, Durbin-Watson=1.24						

3단계는 회피애착과 대학환경적응의 관계에서 성장 마인드셋의 두 하위요인 능력신념과 성격신념이 매개효과를 갖는지 검증하는 것이다. 이를 위해 Baron과 Kenny[31]가 제안한 방법으로 매개효과를 검증하였다. [표 5]에 제시한 바와 같이, 3단계 회귀모형이 유의하여 성장 마인드셋의 부분매개 효과가 확인되었다( $F=42.50$ ,  $p < .001$ ). 구체적으로 살펴보면, [표 4]의 2단계 모형에서 회피애착의 비표준화 계수가  $0.48(\beta=.41)$ 이었는데, [표 5]의 3단계 모형에서는  $0.23(\beta=.20)$ 으로 감소했고 능력신념과 성격신념의 회귀 값도 모두 유의한 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 부분 매개효과란 독립변수가 종속변수에 직접적인 영향을 미치고 동시에 매개변수를 통해 종속변수에 간접적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 회피애착과 성장 마인드셋을 독립변인으로 하고 대학환경적응을 종속변인으로 한 다중회귀분석에서 독립변인의 설명력은 약 33%로

나타났다.

[표 5] 회피애착과 대학환경적응의 관계에서 성장 마인드셋의 매개효과

[Table 5] Mediating Effect of Growth Mindset on the Relationship between Avoidant Attachment and Adaptation to the College Environment

	독립변인	B	SE	B	t	p
대학환경 적응	(상수)	1.07	.19		5.68	<.001
	회피애착	.23	.07	.20	3.40	<.001
	능력신념	.17	.04	.28	4.80	<.001
	성격신념	.19	.04	.26	4.53	<.001
ANOVA						
	SS	df	MS	F	p	
회귀	28.67	3	9.56	42.50	<.001	
잔차	57.57	256	.26			
전체	86.24	259				
R=.58, R2=.33, SE=.47, p<.001, Durbin-Watson=1.30						

## 5. 논의 및 제언

### 5.1 논의

본 연구는 대학생의 회피애착과 성장 마인드셋, 그리고 대학환경적응의 관계를 알아보고, 성장 마인드셋이 회피애착과 대학환경적응 사이에서 매개효과를 갖는지 확인하고자 하였다. 분석결과를 중심으로 몇 가지 논의점을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 일반적 특성에 따른 측정 변인의 차이를 분석한 결과는 선행연구[13][14][16][17]를 부분적으로 지지하는 것으로 나타났다. 모든 측정 변인에서 성별차이는 유의하지 않았고, 학년별 차이는 대학환경적응만 유의했으며, 전공계열별 차이는 회피애착, 성격신념, 대학환경적응에서 유의하였다. 본 연구에서 회피애착, 성장 마인드셋, 대학환경적응의 성별차이가 유의하지 않은 것이 선행연구들[13][14][17]을 지지하고 있으므로, 성별 구분없이 교육 프로그램을 개발하고 적용하는 것이 가능할 것으로 사료된다. 회피애착과 성장 마인드셋의 학년별 차이도 유의하지 않은 것으로 나타났는데, 이는 선행연구들[13][17]을 지지하는 것으로, 1학년과 2학년의 학년별 연령차이가 크지 않기 때문으로 추측해 볼 수 있다. 그러나 상반된 연구[16]도 있어서 후속연구에서는 연구참여자의 범위를 더 확대하여 분석할 필요가 있다. 대학환경적응의 경우, 본 연구의 참여자인 1학년과 2학년 학생들은 기존의 학생들과는 다른 학교환경을 경험했다고 볼 수 있다. 코로나 팬데믹으로 인해, 현재 2학년 학생들은 비대면과 대면 수업을 병행하여 수업을 수강하고 대학에서의 다양한 관계 맺음이 원만하지 않은 환경에 노출되어 있었다. 현재 많은 수업이 대면으로 이루어지고 있지만, 마스크를 착용하는 상황이 유지되면서, 타인과 직접적인 관계를 최소화하면서도 필요한 경우 선택적 관계는 유지하면서 대학환경에 적응하고 있다고 볼 수 있다. 반면에 1학년 학생들은 고등학교 시기에 경험한 타인과의 거리두기가 익숙하다고 볼 수 있다. 그러나 학기 중에 꾸준히 코로나 확진자가 나오고 집단활동은 여전히 제약적이어서 대학을 입학하고 진로와 취업

등 다양한 탐색을 하기에는 대학환경이 적응에 우호적이지는 않았던 것으로 보인다. 점차 일상이 정상화되면, 대학생으로서 다양한 교내외 활동들이 원할 것이므로 학생들의 니즈를 반영한 대학차원의 준비가 필요할 것이다.

다음으로 전공별 차이를 살펴보면, 회피애착 수준은 인문학 전공이 자연과학과 공학전공 학생들 보다 높았으며, 성격신념의 경우 사후검증이 유의하지 않았고 대학환경적응은 사회과학전공이 자연과학, 예술체육학, 공학전공 학생들보다 낮은 것으로 나타났다. 자연과학과 공학전공의 특성상 개별 학습보다는 팀 학습과 실험 수업이 많고, 진로 및 취업준비 과정에서 상대적인 어려움이 덜하기 때문으로 추측해 볼 수 있다. 한 선행연구[32]에서는 학업관련 대학적응의 경우 보건의료전공 학생들이 사회과학전공 학생들보다 더 높게 나타났는데, 그 이유가 진로선택과 만족의 차이 때문으로 보고 있다. 그러나 대학환경적응이 학업, 진로 및 대인관계 등 다양한 차원을 포함하고 있기 때문에, 본 연구에서 나타난 차이가 전공특성에 따른 차이인지, 제한된 표본특성에 따른 차이인지에 대해서는 추가 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구에서 대학생이 지각하는 회피애착이 성장 마인드셋과 대학환경적응에 직접적인 영향을 주고 있음을 확인하였다. 회피애착은 개인이 타인과의 관계에서 인지적, 정서적, 물리적으로 거리를 두게 되어 원만한 대인관계를 맺지 못하고, 이로 인해 친밀한 관계에서의 낮은 친밀성이나 정서적 관여가 삶의 만족도에도 부정적 영향을 주게 된다[33]. 따라서 대학차원에서 학생들의 심리적 불안이나 대인관계 문제 등에 대한 면밀한 진단과 지속적인 관리가 선행되어야 할 것이다. 또한 성장 마인드셋이 미래의 성취와 수행에 긍정적인 영향을 준다는 선행연구들[4][12]을 고려해 볼 때, 회피애착이 높은 학생들은 자신의 능력과 성격에 대한 변화 신념도 상대적으로 낮아서 학업성취나 진로준비에 있어서도 어려움에 직면할 수 있다. 학생들의 개인적 성향이 대학환경에 부적응으로 이어지지 않고 충분히 자신들의 잠재역량을 개발할 수 있도록 학과와 대학의 면밀한 지원이 요구된다.

셋째, 본 연구에서 상황 일반적 특성의 성장 마인드셋이 회피애착과 대학환경적응 사이에서 매개변인으로 작용 가능함을 확인하였다. 성장 마인드셋이 자신의 행동과 행동 변화를 이해하고 예측하는데 중요한 중재 역할을 하는 역동적인 자기 신념이기 때문에, 성장 마인드셋을 자극한다면 대인관계와 사회적응에서 겪을 수 있는 어려움을 어느 정도 완화시킬 수 있을 것이다. 따라서 대학차원에서 학교생활 부적응 학생들을 학과 단위별로 또는 신입생 교양필수 (비)교과를 통해 파악하여 학생들의 문제상황들을 분석하고 이에 대한 맞춤형 생활지도와 상담을 지속적으로 병행해야 할 것이다. 각 대학별로 학생지도 관련 교육정책들이 시행되고 있지만, 코로나 이후 학생들이 느끼는 개인적 불안과 타인과의 관계에 대한 두려움은 더 높아지고 있는 것도 현실이다. 학생들이 접근할 수 있는 다양한 상담 통로를 개설하고 지도방법의 유연성을 강구하여 학생들이 자신감을 키우고 적극적으로 대처할 수 있는 대학환경의 조성이 요구된다.

## 5.2 제언

비록 본 연구에서 회피애착이 성장 마인드셋과 대학환경적응에 영향을 주고, 성장 마인드셋이 회피애착과 대학환경적응의 관계를 매개한다는 것을 확인한 것은 의의가 있지만, 몇 가지 한계점이 존재하며 이를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 성별, 학년별 측정 변인들의 차이는 선행연구들을 부분적으로 지지하는 결과였으나,

전공에 따른 회피애착, 능력신념과 대학환경적응의 차이에 대해서는 명확하게 그 이유를 밝히지 못했다. 따라서 추후연구에서는 학생들의 전공선택과 그들의 성향 및 대학환경적응에 대해 표본의 특성을 포함한 종합적인 분석이 필요할 것이다. 둘째, 대학생들이 지각한 회피애착은 관계형성 및 유지의 어려움과 밀접한 관계가 있다. 따라서 일상적이지 않은 환경에 수년간 노출된 학생들이 갖고 있는 불안 및 관계의 문제는 무엇이고 이를 어떻게 적응과 연결시킬 수 있을지에 대해 심층인터뷰를 포함한 질적연구가 병행된다면, 더 풍부한 자료의 제공이 가능할 것이다. 셋째, 신뢰도가 완전함을 가정하는 회귀분석에서 회피애착(.72)과 성격 마인드셋(.70)의 신뢰도는 불완전함을 보여준다. 따라서 본 연구결과에 대해 신뢰도를 고려한 해석이 필요하며, 이에 대한 후속 연구가 요구된다. 넷째, 성장 마인드셋이 회피애착 때문에 겪는 대학환경적응의 어려움을 다소 완화시킬 수 있다는 경로는 검증하였지만, 그 과정에 대한 해석에는 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 성장 마인드셋이 회피애착과 대학환경적응의 관계에서 어떻게 작용하는지를 실험설계를 통해 분석한다면 인과관계에 대한 더 명확한 분석과 기초자료의 제공이 가능할 것이다.

## References

- [1] C. Park, U. Park, The effect of insecure adult attachment of university students on adjustment to college life: Moderation effects of character strengths, *Korean Journal of Family Welfare*, (2020), Vol.25, No.3, pp.307-324.  
Available from: <http://www.riss.kr/link?id=T15472079&outLink=K>
- [2] F. G. Lopez, K. A. Brennan, Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self, *Journal of Counseling Psychology*, (2000), Vol.47, No.3, pp.283-300.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.47.3.283>
- [3] H. Song, Y. S. Lee, The mediating effects of emotional self-disclosure on the relationship between avoidance attachment and posttraumatic growth, *Korea Journal of Counseling*, (2013), Vol.14, No.6, pp.3753-3767.  
DOI: <https://doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3753>
- [4] C. S. Dweck, *Mindset: The new psychology of success*, NY: Ballantine Books, (2007)  
Available from: <https://www.amazon.com/Mindset-Psychology-Carol-S-Dweck/dp/0345472322>
- [5] S. Hong, The effect of variables on gifted students' self-regulated learning: The relationship among perfectionism, mindset, Grit, Ehwa Women's University, Doctoral Dissertation, (2020)
- [6] B. G. Bak, G. H. Moon, S. I. Lim, Are change beliefs domain specific? *Korean Journal of Educational Psychology*, (2009), Vol.23, No.3, pp.459-476.  
UCI: G704-000199.2009.23.3.010
- [7] S. Y. Lee, J. Kim, Growth mindset, grit and self-directed learning ability of nursing students in online education, *Journal of the Korean Applied Science and Technology*, (2021), Vol.38, No.2, pp.567-578.
- [8] C. S. Lee, H. Y. Jang, The roles of growth mindset and grit in relation to hope and self-directed learning, *Journal of the Korea Convergence Society*, (2018), Vol.9, No.1, pp.95-102.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.1.095>
- [9] J. Shin, J. Huh, The causal relationship among perceived coaching style, growth mindset, orientation of error, and grit in collegiate athletes: Mediating effect of phantom model application, *Korean Society of Sport Psychology*, (2019), Vol.30, No.4, pp.1-16.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.14385/KSSP.30.4.1>
- [10] Y. K. Hwang, C. S. Lee, The relationship between body image and successful aging of the elderly: The dual mediating

- effects of growth mindset and grit, *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, (2021), Vol.7, No.8, pp.213-222.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.47116/apjcri.2021.08.19>
- [11] H. S. Yang, The effects of the attachment and stress coping on college adjustment, Yonsei University, Master Thesis, (2004)
- [12] M. Chae, E. Lee, The structural relationship among implicit self-theories of intelligence and popularity, academic and social achievement goals, academic engagement, and quality of peer relationships in adolescents, *Korean Journal of Educational Psychology*, (2018), Vol.32, No.3, pp.525-548.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.17286/KJEP.2018.32.3.09>
- [13] J. H. Hwang, The difference of rejection sensitivity, self-compassion, and relationship addiction: According to the gender, adult attachment, and grade of college students, Dankook University, Master Thesis, (2022)
- [14] S. J. Lee, The effect of flow on learning and self-efficacy on college adaptation and academic achievement in undergraduate students, *Korean Journal of Educational Psychology*, (2011), Vol.25, No.2, pp.235-253.  
UCI: G704-000199.2011.25.2.001
- [15] M. S. Kim, Study of youth's community awareness impact on multicultural acceptance: Focusing on the mediating effect of peer attachment, contemporary society and multicultural, (2014), Vol.4, No.2, pp.36-64.  
Available from: [https://m.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p\\_mat\\_type=1a0202e37d52c72d&control\\_no=0af78211d2afd7ef6aae8a972f9116fb](https://m.riss.kr/search/detail/DetailView.do?p_mat_type=1a0202e37d52c72d&control_no=0af78211d2afd7ef6aae8a972f9116fb)
- [16] G. Kang, The influence of parent-child attachment on adolescents' aggression, interpersonal relationship and school maladjustment, Baekseok University, Doctoral Dissertation, (2015)  
Available from: <http://www.riss.kr/link?id=T13726007&outLink=K>
- [17] S. Lee, A study on relationship between growth mindset, fixed mindset and grit of young adults: The mediating effects of resilience, Ehwa Women's University, Master Thesis, (2016)
- [18] S. Y. Baek, H. J. Lim, J. J. Ryu, Meta-analysis of growth mindset and learning-related variables, *Asian Journal of Education*, (2020), Vol.21, No.2, pp.641-668.  
DOI: <https://doi.org/10.15753/aje.2020.06.21.2.641>
- [19] J. H. Oh, The effects of career value and motivation of major selection on university life adaptation, Paichai University, Master Thesis, (2017)
- [20] J. Y. Shin, Relation of psychological separation from parents, family cohesion and adjustment to college, Yonsei University, Master Thesis, (2000)
- [21] N. L. Collins, S. J. Read, Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples, *Journal of Personality and Social Psychology*, (1990), Vol.58, No.4, pp.644-663.  
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644>
- [22] W. H. Berman, G. E. Heiss, M. B. Sperling, Measuring continued attachment to parents: The continued attachment scale Parent version, *Psychological Reports*, (1994), Vol.75, No.1, pp.171-182.  
DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.1.171>
- [23] M. Wei, D. W. Russell, R. A. Zakalik, Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study, *Journal of Counseling Psychology*, (2005), Vol.52, No.4, pp.602-614.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- [24] M. H. Thelen, J. S. Vander Wal, A. M. Thomas, R. Harmon, Fear of intimacy among dating couples, *Behavior Modification*, (2000), Vol.24, No.2, pp.223-240.  
DOI: <https://doi.org/10.1177/0145445500242004>
- [25] J. A. Seong, H. Y. Hong, The effect of insecure adult attachment on fear of intimacy in the romantic relationships of early adulthood: The mediating effect of rejection sensitivity and self-disclosure, *Korean Journal of Counseling and Psychology*, (2014), Vol.26, No.2, pp.387-412.  
UCI: G704-000523.2014.26.2.006

- [26] Y. J. Lee, H. Y. Min, Y. M. Lee, The relationships between ego-resilience, adult attachment types, and college adjustment, *Asian Journal of Education*, (2004), Vol.5, No.4, pp.125-144.  
UCI: G704-000733.2004.5.4.004
- [27] A. L. Duckworth, L. Eskreis-Winkler, True grit, *Observer*, (2013)  
Available from: <https://www.crossovertraining.org/assets/truegrit-associationforpsychologicalscience.pdf>
- [28] S. H. Kim, Adaptation of the experiences in close relationships-revised scale into Korean: Confirmatory factor analysis and item response theory approaches, Seoul National University, Master Thesis, (2004)
- [29] C. S. Lee, H. Y. Jang, The roles of growth mindset and grit in relation to hope and self-directed learning, *Journal of Korean Convergence Society*, (2018), Vol.9, No.1, pp.95-102.  
DOI: <https://doi.org/10.15207/JKCS.2018.9.1.095>
- [30] H. W. Kim, The relations between family system patterns and career decision-making and adjustment to college, Sookmyung Women's University, Master Thesis, (2005)
- [31] R. M. Baron, D. A. Kenny, The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, (1986), Vol.51, No.6, pp.1173-1182.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- [32] Y. H. Kim, An analysis of differences in the recognition of career choice, satisfaction, and major adjustment among university students: Focused on the comparison between health-care majors and social science majors, *Crisisonomy*, (2013), Vol.9, No.10, pp.165-182.  
UCI: G704-SER000001473.2013.9.10.012
- [33] M. K. Kim, E. J. Lee, J. Y. Lee, Degree of child's depression based on congregating maternal insecure adult attachment, perfectionism, and child's approval motivation, *Journal of Future Oriented Youth Society*, (2014), Vol.11, No.4, pp.23-46.  
UCI: G704-002141.2014.11.4.005