

청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식

Ego-Resilience and Stress Coping Styles of Adolescents

안동대학교 가정교육전공

석사박연성*

안동대학교 생활환경복지학과

교수 현은민**

Major in Home Economics Education, Andong Univ.

Master : Park, Yeon-Seong

Dept. of family Environment & Welfare

Professor : Hyun, Eun-Min

<Abstract>

The purpose of this study was to examine the relationships between ego-resilience and stress coping styles of adolescents. The study also tried to identify differences on stress coping styles based on the level of ego-resilience of adolescents.

Ego-resilience showed positive correlations with problem-focused and social support seeking coping styles and a negative correlation with an emotion-focused coping style. Canonical Correlation analysis revealed that self-confidence among four sub-domains of ego-resilience made the most outstanding contributions in predicting stress coping styles of adolescents. The problem-focused coping style had the highest correlation with ego-resilience among the four coping styles.

The group of adolescents who had a higher level of ego-resilience reported more problem-focused and social support-seeking coping styles in stressful situations.

The results of this study suggested that development of ego-resilience of adolescents who were in the midst of transitions and adjustment problems was important for effective coping strategies.

▲주요어(Key Words) : 청소년(adolescents), 자아탄력성(ego-resilience), 스트레스 대처방식(stress coping styles)

* 주저자 : 박연성 (E-mail : star1157@hanmail.net)

** 교신전자 : 현은민 (E-mail : emh@andong.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구목적 및 필요성

청소년기는 '질풍노도의 시기'라고 기술할 정도로 불안과 갈등, 고민으로 가득찬 격동의 시기로서 다른 어느 발달단계보다도 변화가 많을 뿐만 아니라 성취하여야 할 발달과제가 많아 여러가지 적응상의 어려움에 직면하게 된다(박성희, 1997). 청소년들은 신체적, 성적으로 급격히 성숙해 가며 정서와 인지 및 지적발달 변화와 아동기까지 경험하지 못했던 확대된 교우관계, 이성문제, 사회적 역할 확대에 따른 복잡한 적응문제 등 다양한 정서경험을 야기하는 상황에서 대처해야 하는(장휘숙, 1993) 어려움 속에서 갈등하고 방황하게 된다.

특히 우리나라의 청소년들은 자아정체감 확립이라는 발달적 과업을 이루어야 할 뿐 아니라 과도한 학력경쟁을 야기시키는 입시위주의 교육제도로 인해 입시경쟁에 대한 부담과 공부에 대한 압박감 등 여러 면에서 스트레스 상황에 노출되어 있는 실정이다. 하지만 청소년들은 아직 발달과정에 있고, 자신들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하며 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하여 대부분의 청소년들이 활용하는 스트레스 대처방식으로는 아무런 대책 없이 되는 대로 내버려두거나 운명으로 받아들이는 등의 비현실적인 대처방식을 많이 사용하고 있다(박순영, 1998). 많은 청소년들이 반복되는 스트레스로 인한 위기상황에서 불안, 혼란, 두려움, 우울 등을 경험하게 되고(Albert, 1991) 약물사용이나 음주, 가출과 같은 도피행동으로 이끌기도 하며 이러한 부적응 문제로 전문가의 도움을 요청하는 청소년의 비율이 점점 증가하고 있다(원호택, 1992).

하지만 스트레스를 받는 모든 청소년들이 이와 같은 부적응 현상을 나타내는 것은 아니며 실제로 발달과정 중에 겪게 되는 환경적 결핍에도 불구하고 정서·심리적인 문제를 일으키지 않고 정상적으로 건강하게 적응하는 청소년들도 많다(Garmezy, 1983; Rutter, 1979, 1985). 어떤 청소년들은 다른 청소년들에 비해 이러한 스트레스 상황에 대해 건강하게 적응하여 행복감을 증진시키기도 한다(Garmezy, 1983; Petersen와 Hamburg, 1986; Rutter, 1979, 1985). 즉, 청소년기는 자신이 경험하는 스트레스를 어떻게 조절하고 어떻게 대처하는가에 따라 비행과 이탈로 이행되거나, 청소년기의 발달과업을 충실하게 이루어 성숙된 성인기를 맞이할 수도 있다.

따라서 최근에는 스트레스 상황에서 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 변인들에 관심을 갖게 되었다. 스트레스와 적응에 관한 많은 심리학적 연구들(Kabasa et al., 1982; Kessler et al., 1985)은 스트레스 자체와 적응 간에는 직접적 관련성이 낮으며 개인의

적응력(adaptability)은 사회적 환경요인이나 개인의 성격특성에 의해 더 많이 영향을 받는다고 주장(Billings & Moos, 1981)하였다. Ciechettie 와 Toth(1991)는 같은 위험한 환경하에서 다른 사람들이 발달적 이탈을 일으키는 데에도 불구하고 환경에 굴복하지 않는 개인의 기능을 이해하고 연구할 필요성을 강조하고 있으며 개인적 특성인 자아탄력성에 대한 깊은 이해가 필요하다고 하였다.

자아탄력성은 변화하는 상황적 요구들이나 스트레스적인 상황에 처했을 때 유연하게 반응하는 경향성으로 좁은 의미로 개인의 감정차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 자원이며 넓은 의미로는 내·외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성있게 적응하는 일반적인 능력을 말하는 것으로 스트레스나 역경을 잘 극복할 수 있는 일종의 성격 유형을 말한다(Block & Block, 1980). 자아탄력성이 높은 경우에는 스트레스 상황에서도 잘 적응할 수 있는데 비해, 자아탄력성이 낮은 경우는 낮은 상황이나 스트레스 상황에서 융통성이 부족하여 적응의 효율성이 떨어진 다(구형모 등, 2001). 이는 자아탄력성이 개인이 갖는 긍정적인 적응요소로서 복잡하고 스트레스적인 현대 생활에 건강하게 적응하기 위해 함양해야 할 개인의 중요한 성격자원이라는 것을 의미한다(장경문, 2003). 그러므로 수많은 스트레스에 직면해 있는 청소년들에게 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 보호요인으로서의 자아탄력성의 중요성이 크다고 할 수 있으며 교육적 차원에서 개인의 자아탄력성을 길러 줄 수 있는 방안이 모색되어야 한다.

그러나 자아탄력성 관련 선행 연구들은 주로 아동의 자아탄력성과 부모의 양육태도나 부모 변인에 관한 연구(산운자, 2005; 정미현, 2003; 권지은, 2003; 김대권, 2004) 또는 성격 특성으로서의 자아탄력성과 적응 및 우울(박현진, 1997)에 관한 연구가 주를 이루고 있으며 발달단계상 많은 스트레스에 노출되어 있는 청소년을 대상으로 한 자아탄력성의 연구는 부족한 실정이다. 특히 청소년을 대상으로 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 매우 미흡하다. Goldberger와 Shlomo Breznitz(1992)는 청소년기에 대한 스트레스 연구를 특별히 효과적인 시기로 보고 있으며 이는 청소년들이 부딪히는 스트레스가 분명하며 스트레스에 대한 반응들을 쉽게 관찰 할 수 있고, 또한 이때의 반응을 보고 이후의 스트레스에 대한 반응성을 대개 예측할 수 있다고 보기 때문이다.

따라서 본 연구에서는 많은 변화와 스트레스에 노출되어 있는 청소년을 대상으로 자아탄력성이 스트레스 상황에서 청소년이 보여주는 대처 방식과 어떠한 관계가 있는지를 밝히고, 자아탄력성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 살펴보고자한다. 본 연구의 결과는 청소년의 자아탄력성

과 스트레스 대처방식간의 관계를 밝힘으로써 스트레스 상황에서 완충역할을 할 수 있는 내적자원인 자아탄력성을 발달시킬 수 있는 상담 및 교육 프로그램의 개발과 교육현장에서 청소년 지도의 기초자료로 활용될 수 있다는데 의의를 찾을 수 있다.

2. 연구문제

<연구문제 1> 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식은 관계가 있는가?

<연구문제 2> 청소년의 자아탄력성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 자아탄력성(Ego-resilience)

탄력성(resilience)의 사전적 의미는 '다시 돌아오는 경향, 회복력, 탄성'이며 사람에게 쓰여질 때는 질병, 충격, 우울, 역경 등으로부터 빨리 회복하는 힘이라고 기술할 수 있다(김혜성, 1997). 탄력성의 중심 개념은 회복력과 스트레스 이전의 적응 수준으로의 복귀 능력으로(Garmezy, 1983) 역경을 겪으면서 개인이 자신의 힘과 능력을 잃었지만 이전의 적응 수준으로 돌아오고 회복할 수 있는 능력을 의미한다. 또한 탄력성은 위험요인이 존재하고 있으나 적응적인 결과를 가져오는 긍정적인 힘을 가진 조합이라 정의된다(Garmezy, 1983; Kirby & Fraser, 2000).

정신분석학적인 조망에서 탄력성을 정의한 Block과 Kremen(1996), Block과 Block(1980)은 ego라는 접두사를 붙여 자아탄력성(ego-resilience)이라고 명명하였다. Block과 Kremen(1996)은 자아탄력성은 상황의 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력을 의미하고 자아탄력성과 자아연약성(ego-brittle)의 양극단을 지닌 하나의 연속체로 설명하였다.

자아탄력성은 적절한 자아통제 수준을 유지하면서 역동적으로 적응할 수 있는 능력일 뿐만 아니라 환경적인 제약과 가능성에 적응하며 장기적인 목표를 이루어 낼 수 있는 능력(Block & Block, 1980)이며 스트레스가 증가되는 상황에서 초차 영향을 거의 받지 않거나 덜 받으며 유능감으로 스트레스를 현저하게 낮추어(Luthar, 1991) 성공적 적응으로 이끈다(Ford, 1991). Fine(1991)은 자아탄력성을 인간이 통제할 수 없는 역경에서 견디어 내는 심리사회적 능력으로 정의하고 회복력의 속성을 희망과 극복하려는 의지, 소속감과 사회적 지지의 충원, 의미와 목적의 발견, 통제할 수 없는 상황에서

물러서는 능력, 긍정적 가치 부여, 새로운 문제해결 전략의 적용으로 개념화하였다. 이와 같이 자아탄력성이란 용어는 개인의 내적 성격자원으로 사용하면서 현재 리질리언스, 회복력, 적응유연성 등의 개념으로 혼용되어 사용되고 있다.

결국 자아탄력성은 적응에 관련된 성격자원으로서 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 다차원적인 개념으로 여러 가지 하위요인들을 포함하고 있다. Klohnen(1996)의 연구에서는 자신감 있는 낙천성, 생산적인 활동성, 대인관계나 사회적 유능성(대인관계에서의 통찰력, 따스함, 표현력 등), 능숙한 자기표현 기술로 나타났고, Block 과 Block(1980)의 연구에서는 사회적 적응력, 대인관계, 심리적인 안정성 등 아동의 내적인 특징들이 중요한 자아탄력성의 구성요인으로 나타났다. 또한 로체스터 아동 탄력성의 연구과제에서는 낙천성과 공감이라는 요인이 아동기 및 청소년기에 있어서의 적응을 가장 잘 예언하는 요인으로 나타났다(이후승, 2003).

윤현희(1998)는 자아탄력성을 구성하는 성격특징에 대한 연구들에서 공통적으로 나타나는 요소들은 낙천성, 자율성, 능동적인 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계 등이라고 하였고 이러한 낙천성, 자율성 및 능동적인 활동성 등은 삶에 대한 자신감, 통제감, 긍정성 등을 느끼게 한다. (Cowen et al., 1992). 박현진(1997)과 장경문(2003)은 자아탄력성을 구성하는 요인을 자신감, 대인관계 효율감, 낙관적 태도, 분노조절의 네 가지로 보았다. 본 연구에서는 선행연구에서 공통적으로 나타난 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절을 자아탄력성의 하위요인으로 보았다.

2. 스트레스 대처

스트레스 대처란 스트레스 요인으로부터 피해를 최소화하기 위하여 개인이 행하는 문제해결노력(Jourard,1975), 인지적 활동으로 정의되며(Pearlin & Schooler, 1978) 스트레스 대처방식의 성공 여부는 적응과 부적응의 행동을 결정하는 중요한 역할을 한다.

Lazarus(1974)는 인간을 스트레스를 받기만 하는 수동적인 존재로 보지 않고 환경과 상호작용하면서 내적 기제인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하고 이를 다루는 적극적인 존재로 보았다. 그러므로 스트레스에 직면해서 개인이 이를 어떻게 받아들이고 평가 해석 하느냐, 그리고 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고 대처행동을 하느냐에 따라 개인이 받는 스트레스도 달라진다(정신자, 1998 재인용).

Folkman과 Lazarus(1980)는 Lazarus와 Launier(1978)가 분류한 문제중심적 대처와 정서중심적 대처를 기초로 스트레스 대처방식을 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 소망적사고 대처, 사회적 지지추구 대처의 네 가지로 분류하였다. 문제중심적 대처는 스트레스 상황을 만든 것으로 판단되는

사람과 환경 그 자체를 바꾸게 하려는, 즉 스트레스 근원에 작용하려는 노력이고, 정서중심적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 감정 상태를 통제하려는 노력으로 정서적 고통의 조절을 통해 삶과 환경의 관계에 변화를 가져오려는 노력을 말한다. 또한 소망적 사고대처는 스트레스 유발상황이나 사건과 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 의미하며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위해 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 이들 네 가지 대처방식들 중 스트레스에 대한 개인의 대처노력이 외부로 투여되는 문제중심적 대처와 사회적지지 추구대처는 적극적 대처방식으로 볼 수 있으며, 이러한 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 정서중심적 대처와 소망적 사고대처는 소극적 대처로 볼 수 있다.

청소년의 스트레스 대처방식 연구결과들은 스트레스 수준이나 스트레스원에 따라 사용하는 대처방식이 다르게 나타남을 보여준다. 고순희(1994)의 연구에서 일반계 고등학생들이 학업문제로 인한 스트레스는 문제중심적 대처방식을 사용하고 대인관계나 가정문제, 자신의 문제 등은 소망적 사고를 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이경희(1996)는 청소년들이 스트레스를 해결하기 위해 적극적, 소극적 대처방식을 함께 사용하는 것을 밝혔다. 전성혜(1989)는 고등학교 3학년생을 대상으로 한 연구에서 문제지향적 대처를 많이 할수록 우울이나 불안, 적대감이 감소하는 경향이 있어 정서지향적 대처보다 문제지향적 대처가 더 효율적임을 논의하였다.

최근 스트레스 대처방식에 관한 시각은 대처의 좋고 나쁨이 아니라 주어진 상황에서의 인지적, 행동적 전략을 포함하는 것으로 초점이 문제중심적이나, 정서중심적이나에 따른 차이로 보며 결국 문제해결을 위한 노력이라는 점에서 서로 촉진시키는 작용을 한다고 본다.

3. 자아탄력성과 스트레스 대처방식

자아탄력성과 스트레스 대처방식 관련 선행연구결과들은 일반적으로 자아탄력성이 높을수록 스트레스에 적극적으로 대처하고 스트레스 상황에서도 적응능력이 높음을 제시하고 있다.

박현진(1997)의 연구에서 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 가지고 있음으로써 스트레스를 덜 느끼지만, 스트레스를 느끼더라도 적극적인 대처전략들을 사용한다고 하였다. 이들은 예기불안을 경험하지 않고 대인관계에서도 적극적이고 개방적인 특징을 보이므로 자신과 타인에 대해 통찰력을 가지고 따뜻한 관계를 형성할 수 있다는 것을 시사한다. 이는 자아탄력성이 높은 집단이 스트레스 상황에서 적극적, 사회적 지지추구와 같은 적극적 대처행동

을 많이 사용하고(김대권, 2004; 장경문, 2003) 스트레스에 대한 저항력이 높다는(박효서, 2000) 연구결과와 맥락을 같이 한다고 할 수 있다. 반면 자아탄력성이 낮은 사람은 자아탄력성이 높은 사람보다 스트레스를 더 많이 지각하며 탄력성이 높은 사람에 비해 불안, 자존감의 위협과 같은 부정적 정서를 감소시키기 위한 정서중심적 대처전략을 더 많이 사용하고 있음을 보여주고 있다.

아동의 자아탄력성과 스트레스 및 대처행동의 관계를 알아본 임상희(2005)의 연구에서도 아동의 자아탄력성이 높을수록 스트레스를 경험했을 때, 적극적이며 사회적 지지추구 대처행동을 보이는 것으로 나타났고 역기능적 상황에서도 자아탄력성이 높은 경우 학교 및 가정생활에서 적응을 잘 한다(구자은, 2000; 정현숙, 1993; Cicchetti, 1993). 그 외에도 장휘숙(2001)의 연구에서 자아탄력적인 개인들은 높은 자신감과 자기존중감을 지니고 있고 정서적으로 안정되어 있으며 스트레스 상황에서 잘 적응한다는 결과를 보여주고 있다.

이상의 연구결과들을 종합해 볼 때, 자아탄력성이 높은 사람들은 스트레스나 외부환경에 적응을 잘 하고 긍정적이고 적극적으로 대처하며, 우울이나 불안 등에 덜 취약하다는 점으로 요약될 수 있다.

자아탄력성을 이루고 있는 각 하위요인인 낙관적 태도, 자신감, 대인관계, 분노조절이 스트레스 대처에 어떠한 영향을 미치는가를 살펴보면, 먼저 심리적 적응의 측면에서 낙관적인 태도를 가진 사람은 행동이 적극적이고 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다(박경자, 1997). 또한 인생에서 낙관적인 신념을 가진 사람들은 동기, 내구력, 수행수준이 더 높은 것으로 밝혀졌다(Taylor & Brown, 1988, 김혜정, 2003, 재인용). 역경에 대한 대처행동의 측면에서 낙관적인 성향의 사람은 이를 가볍게 여기고 다시 회복 가능한 것으로 생각하여 긍정적인 자세로 해결을 위한 행동들을 해나가게 된다(Seligman, 1991). Scheier, Weintraub 그리고 Carver(1986)의 연구에 의하면 낙관주의는 문제초점적 대처, 치밀한 대처계획, 사회적지지 구하기, 스트레스 상황의 적극적인 측면과 정적인 상관을 보였으며(김혜정, 2003, 재인용) 가능한 한 직면하고 있는 문제를 효과적으로 해결하는데 초점을 맞추는 한편 그들의 부정적 정서를 제거하는 이중적 과정을 통해 혐오스런 사태를 잘 대처하는 결과를 보여주었다(Strack, 1987). 또한 자신감과 긍정적 자아상, 자아효능감이 적극적 대처방법과 관계가 있는 것으로 나타났다. 자신감이 높고(이재석(2002)) 자기모습을 긍정적으로 볼수록(김은정, 1999) 그리고 자아효능감이 높을수록(강길선, 2004) 스트레스 대처 시에 적극적 대처방식인 문제해결적 대처방식을 더 많이 사용한다.

Herman-Stahl과 Petersen(1996)은 탄력적 집단을 추출

하여 연구한 결과 탄력적 청소년들은 낙관주의자이고 부모 및 또래와 긍정적 관계를 형성하며 능동적 대처양식을 사용한다고 보고하였으며 Dumont와 Provosr(1999)도 탄력적 청소년들은 높은 자기존중감을 지니고 있고 문제집중적 대처방식을 사용하며 부모 및 또래와 긍정적 관계를 형성한다고 밝혔다.

한편 자아탄력성의 하위요인 중 대인관계 측면의 탄력성이 높을수록 적극적 대처와 사회적 지지추구 대처를 많이 하고, 대인관계 측면의 탄력성이 낮을수록 공격적 대처를 많이 하는 것으로 나타났다(김대권, 2004; 임상희, 2005).

대인관계의 효율성의 상위개념인 사회적 지지와 스트레스의 관계를 알아본 김미숙(1994)은 스트레스가 높은 집단에서 사회적지지 수준에 따라 불안에 유의미한 차이를 보여 사회적지지의 완충효과가 부분적으로 의미있는 것으로 보고하였다. 신금순(2002)의 연구결과에서는 사회적 지지를 많이 지각할수록 문제중심적 대처와 지지추구적 대처를 많이 하고, 회피적 대처와 기분전환적 대처행동을 적게 하는 것으로 나타났다. 그리고 정미현(2003)은 문제해결, 사회적지지 대처를 사용하는 사람이 정서중심적 대처, 소망적사고 대처를 사용하는 사람보다 대인불안이 낮게 나타났다고 하였다

한편 타인에게 인내심을 보이거나 냉정함을 유지하는 등 분노의 표출을 통제하려고 하는 특성을 가진 사람들은 자기조절능력이 우수한 사람들이라고 할 수 있는데, 스트레스에 적극적으로 대처할수록 분노를 조절하는 경향이 있었다(이재연, 2005). 장경문(2003)의 연구결과에서는 분노조절 수준이 높을수록 문제중심 및 적극적 대처가 높은 반면 정서중심적 대처는 낮게 나타났다.

이상의 연구들을 종합해 볼 때 자아탄력성 및 자아탄력성의 하위요인들과 효과적인 스트레스 대처방식과는 관계가 있음을 알 수 있으며, 더불어 이러한 자아탄력성을 가진 사람들은 스트레스에 대한 내구성이 있다고 추론할 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

본 연구는 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 관계를 밝히기 위해 A시에 소재한 고등학교 학생 480명을 대상으로 조사하였다. A시의 인문계 남자고등학교와 여자고등학교 중 남고와 여고 각 1학교를 무작위로 표집하였다. 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였고 이를 바탕으로 다시 측정도구를 수정 보완한 후 본 조사를 실시하였다.

회수된 480부의 설문지 중 불성실하거나 신뢰할 수 없는 설문지를 제외하고 총 453부가 최종 분석자료로 사용되었다.

<표 1> 조사대상자의 사회인구학적 특성

구분	빈도 (%)	
	남자	여자
성별	남자	207 (45.7)
	여자	246 (54.3)
연령	16세	25 (5.5)
	17세	302 (66.7)
	18세	126 (27.8)
학년	1학년	318 (70.2)
	2학년	135 (29.8)
종교	기독교	81 (17.9)
	천주교	21 (4.6)
	불교	108 (23.8)
	무교	232 (51.2)
	기타	11 (2.4)
가족동거	친부모	434 (95.8)
	기타	19 (4.2)
생활수준	상	25 (5.5)
	중	373 (82.3)
	하	55 (12.1)
부학력	초졸	32 (7.1)
	중졸	43 (9.5)
	고졸	229 (50.6)
	대졸	122 (26.9)
	대학원 이상	27 (6.0)
모학력	초졸	42 (9.3)
	중졸	58 (12.8)
	고졸	277 (61.1)
	대졸	61 (13.5)
	대학원 이상	15 (3.3)
월소득	100만원 이하	67 (14.8)
	100~200만원	166 (36.6)
	200~300만원	126 (27.8)
	300만원 이상	94 (20.8)
학교성적	상	24 (5.3)
	중상	89 (19.6)
	중	175 (38.6)
	중하	125 (27.6)
	하	40 (8.8)
계	453 (100.0)	

조사대상자의 사회인구학적 특성은 <표 1>에 나타난 바와 같다.

2. 측정도구

1) 자아탄력성 척도

자아탄력성은 Block(1978)에 의해 개념화되고 고안된 척도로서 본 연구에서는 이를 번역하여 사용한 박현진(1997)의 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 29문항으로 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노 조절의 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며 '전혀 아니다'부터 '매우 그렇다'까지의 5점 척도로 평가하였다. 각 요인의 점수의 합이 높을수록 자신감,

<표 2> 자아탄력성과 스트레스대처 간의 상관관계

변수	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.00								
2	.870***	1.00							
3	.737***	.523***	1.00						
4	.826***	.631***	.358**	1.00					
5	.372***	.281***	.077	.255***	1.00				
6	.251***	.297***	.118*	.239***	-.033	1.00			
7	-.206*	-.148**	-.094*	-.182**	-.298**	.317**	1.00		
8	-.083	-.059	-.096*	-.032	-.088	.615**	.474**	1.00	
9	.241***	.165***	.222**	.215***	.028	.500**	.083	.298**	1.00

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

자아탄력성: 1. 자아탄력성, 2. 자신감, 3. 대인관계, 4. 낙관적 태도, 5. 분노조절

스트레스 대처방식: 6. 문제중심대처, 7. 정서중심대처, 8. 소망적 사고, 9. 사회적 지지추구

대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절이 높은 것을 의미하며 4개의 하위요인의 총합이 자아탄력성이다.

본 척도의 각 하위요인들의 신뢰도계수는 자신감 Cronbach's $\alpha=.74$, 대인관계 효율성 $\alpha=.78$, 낙관적 태도 $\alpha=.77$, 그리고 분노조절 $\alpha=.60$ 이었으며, 전체 자아탄력성 척도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 로 나타났다.

2) 스트레스 대처방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 1980년에 개발한 대처방식 척도를 일부 수정, 보완하여 66문항으로 구성된 개정판을 김정희와 이장호(1985)가 번역 수정한 62문항의 척도(김정희, 1987)를 사용하였다. 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적지지 추구 및 소망적사고 대처 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며 각 문항의 점수가 높을수록 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적 지지추구 대처, 소망적사고 대처를 많이 사용하는 것을 의미한다. 이 척도는 원래 Likert식의 4점 척도로 되어 있었으나 본 연구에 쓰인 다른 척도들과 일관성을 유지하기 위해 5점 척도로 바꾸어서 사용하였다. 각 하위척도들의 신뢰도계수는 문제중심적 대처 Cronbach's $\alpha=.83$, 정서중심적 대처 $\alpha=.64$, 소망적사고 대처 $\alpha=.75$, 사회적 지지추구 $\alpha=.69$ 로 나타났고 전체 스트레스 대처방식 척도의 신뢰도계수는 Cronbach's $\alpha=.86$ 으로 나타났다.

3. 자료분석

자료분석은 연구문제와 관련하여 SPSS WIN 12.0프로그램을 이용하여 상관관계, 정준상관관계 분석, 그리고 t-test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 관계

청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처간의 관계를 분석하기 위하여 먼저 Pearson 적률상관관계 분석을 실시한 결과는 <표 2>에 나타난 바와 같다.

1) 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 관계

청소년을 대상으로 자아탄력성과 스트레스 대처간의 상관관계를 분석한 결과, 자아탄력성과 문제중심적 대처($r=.25$, $p<.001$)와 사회적지지 추구 대처($r=.24$, $p<.001$)는 유의한 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.21$, $p<.001$)와는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉 청소년의 자아탄력성이 높을수록 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 대처방식을 사용하며 자아탄력성이 낮을수록 정서중심적 대처방식을 사용한다는 것을 알 수 있다.

자아탄력성의 하위요인인 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도 모두 문제중심적 대처, 사회적 지지추구 대처와 정적 상관관계를 나타냈다. 그리고 자신감, 낙관적 태도는 정서중심적 대처와 부적 상관관계, 대인관계 효율성은 정서중심적 대처, 소망적사고와 부적 상관관계를 나타내었다. 한편 분노조절은 정서중심적 대처($r=-.298$, $p<.001$)와만 부적 상관관계를 보이고 있었다.

청소년의 자신감과 낙관적 태도가 높을수록 문제중심적 대처 및 사회적 지지추구 대처방식을 많이 사용하고 정서중심적 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났다. 또한 대인관계 효율성이 높을수록 문제중심적 대처 및 사회적 지지추구 대처방식을 많이 사용하는 반면 정서중심적 대처 및 소망적사고 대처방식은 적게 사용하였다. 그리고 분노조절을 잘 할수록 정서중심적 대처는 적게 사용하는 것을 보여준다. 이 결과는 자아

탄력적인 청소년들은 스트레스 상황에서 적극적으로 대처한다는 것을 의미한다.

2) 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 정준상관관계

청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 두 변인군간의 관계를 종합적으로 파악하기 위하여 정준상관분석을 실시하였다.

정준상관분석은 두개 이상의 독립변인과 두개 이상의 종속변인 사이의 상호구조를 분석하기 위해 사용하는 통계기법으로서 여러 개의 독립변인을 가지고 두 개 이상의 종속변인의 값을 동시에 예측가능한 장점이 있다. 정준상관관계는 독립변인, 종속변인들 간의 직접적인 관계가 아니라 정준변량들간의 관계를 나타낸다. 이 분석을 통해 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식 두 변인군간에 어느 정도의 관계가 있는지를 알 수 있고 두 변인군간의 상관관계가 최대가 되는 변인들의 집합을 알아낼 수 있어 각 변인들의 상대적 기여도를 알 수 있다.

구체적으로 청소년의 자아탄력성 변인들과 스트레스 대처방식 변인들이 어떤식으로 결합되어 있을때 두 변인간 관계가 최대화 되며 스트레스 대처를 가장 잘 설명해주는 자아탄력성 변인들은 무엇이고, 청소년의 자아탄력성에 의해 가장 잘 예측되어지는 스트레스 대처변인들은 무엇인지, 또한 청소년의 자아탄력성이 전반적인 스트레스 대처에 어느 정도의 기여를 하는가를 알아보기 위하여 자아탄력성을 예측변수군으로 스트레스 대처를 평가변수군으로 설정하였다.

도출된 정준상관 함수 값들의 통계적 유의도를 검증하기 위하여 제1 정준상관에 한하였다.

정준상관분석을 실시한 결과, 제1정준함수에서 Wilk's $\lambda = .67$ 으로 $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다<표 3>. 통계적으로 유의한 제1정준함수에 대해서 정준상관관계의 정준변형계수와 정준부하량은 <표 4>에 나타나 있다. 정준변형계수는 정준함수의 표준화 된 값을 나타내고 정준부하량은 각 변인군의 정준변량과 해당변인간의 상관관계를 의미한다.

정준변형계수를 보면, 자아탄력성 변인군에서 가장 높은 예측변수는 자신감이었으며, 낙관적 태도도 높게 나타났다. 스트레스 대처 변인군에서 가장 높은 평가변수는 문제중심적 대처로 나타났으며, 소망적사고 대처와 정서중심적 대처 순으로 높게 나타났다. 이것은 청소년의 자아탄력성에서 자신감이 스트레스 대처를 가장 잘 예측할 수 있는 변수라 볼 수 있으며, 스트레스 대처 중에서도 문제중심적 대처를 가장 잘 설명하고 있음을 보여주는 것이다. 자신감이 높고 낙관적인 청소년은 주로 문제중심적으로 대처하고 소망적 사고 대처와 정서중심적 대처는 낮게 한다는 것을 나타낸다.

정준부하량을 보면, 자아탄력성군에서는 자신감이 가장 높은 예측변인이고, 낙관적 태도, 대인관계 효율성, 분노조절 순으로 높게 나타났다. 스트레스 대처방식군에서 가장 높은 평가변인은 문제중심적 대처였으며, 사회적지지 추구하고 정서중심적 대처 순으로 높게 나타났다.

자아탄력성 변인군과 스트레스 대처 변인군간의 상대적 설명력을 좀 더 정확히 분석하기 위하여 정준교차부하량을 산출한 결과는 <표 5>와 같다. 정준교차부하량은 다른 변인군의

<표 3> 정준상관분석

정준함수	Canonical R	Canonical R ²	Eigen value	Likelihood Ratio	df
제1정준함수	.471	.221	.284	.666***	16

*** $p < .001$

<표 4> 정준변형계수와 정준부하량

변 수	정준변형계수	정준부하량
자아탄력성	자신감	-.683
	대인관계	-.051
	낙관적 태도	-.366
	분노 조절	-.049
스트레스 대처	문제중심적 대처	-1.099
	정서중심적 대처	.462
	소망적사고 대처	.618
	사회적지지 추구	-.108

<표 5> 각 변인간 정준교차부하량

변 수		교차부하량
자아탄력성	자신감	-.449
	대인관계	-.255
	낙관적 태도	-.390
	분노 조절	-.159
스트레스 대처	문제중심적 대처	-.295
	정서중심적 대처	.187
	소망적사고 대처	.061
	사회적지지 추구	-.204

<표 6> 자아탄력성 집단별 스트레스 대처에 대한 차이

구 분		N	M	SD	t
문제중심	탄력집단	215	65.86	8.49	-3.375**
	비탄력집단	208	62.96	9.21	
정서중심	탄력집단	215	68.86	7.88	3.317**
	비탄력집단	208	71.42	8.00	
소망사고	탄력집단	215	40.68	5.80	1.641
	비탄력집단	208	41.63	6.11	
사회지지	탄력집단	215	18.48	3.35	-3.735***
	비탄력집단	208	17.19	3.77	

p<.01, *p<.001

변인들을 대표하는 정준변량과 해당변인간의 상관관계를 나타내므로 독립변인군이 종속변인에 미치는 영향을 밝히는 데 사용될 수 있다.

정준교차부하량을 보면 자아탄력성군에서는 자신감이 가장 예측력이 강한 예측변수로 나타났으며, 낙관적 태도도 높게 나타났다. 스트레스 대처군에서는 문제중심적 대처와 사회적지지 추구의 순으로 가장 잘 예측되어지는 변수로 나타났다. 자아탄력적인 청소년들은 자심감이 높고 낙관적이며 스트레스 상황에서 주로 문제중심적 대처와 사회적 지지를 추구하는 적극적 스트레스 대처방식을 갖고 있음을 보여준다.

즉, 정준변형계수 및 정준부하량, 종준교차부하량의 결과를 종합하여 보면 자아탄력성군에서 자신감이 가장 큰 예측변수로 나타났고, 이러한 자신감에 의해 가장 잘 설명되어지는 스트레스 대처 변인은 문제중심적 대처로 나타났다. 즉, 청소년의 자아탄력성의 하위요인인 자신감은 스트레스에 적극적인 대처를 하는데 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 자신감과 자아존중감이 높은 개인이 문제중심적 또는 적극적 대처전략을 선호하는(Jerusalem & Schwarzer, 1989; 박현진 1997 재인용; 이재석, 2002) 연구결과와

일치한다

3. 자아탄력성 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이

자아탄력집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 밝히기 위하여 자아탄력성 평균값을 기준으로 +1SD이상은 탄력집단으로, -1SD이하를 비탄력집단으로 구분하였고 분석결과는 <표 6>과 같다.

탄력집단과 비탄력집단간에 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적지지추구 대처방식에서 유의한 차이가 나타났다. 문제중심적 대처($t=-3.38, p<.01$)와 사회적지지 추구 대처($t=-3.74, p<.001$)는 탄력집단이 비탄력집단에 비해 평균값이 높게 나타났다. 그러나 정서중심적 대처($t=3.32, p<.01$)는 비탄력집단의 평균값이 높았다. 하지만, 소망적사고 대처는 자아탄력성 집단별로 차이를 보이고 있지 않았다. 즉 자아탄력집단은 비탄력집단에 비해 스트레스 대처시에 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 등의 적극적인 방식으로 스트레스에 대처한다고 볼 수 있고 비탄력집단은 정서중심적 대처의 소극적 대처를 한다는 것을 알 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 다양한 스트레스에 노출되어 있는 청소년을 대상으로 스트레스 상황 시 이에 유연하게 대처해 나갈 수 있는 내적 자원인 자아탄력성이 청소년이 보여주는 대처 방식과 어떠한 관계가 있는지를 밝히고자 하였다.

본 연구를 통해 밝혀진 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자아탄력성과 스트레스 대처방식 간의 상관관계분석을 실시한 결과 자아탄력성과 문제중심적 대처 및 사회적 지지 추구 대처와 정적 상관관계를 보이며 정서중심적 대처와는 부적 상관관계를 보였다.

둘째, 자아탄력성과 스트레스 대처의 하위요인간의 상관관계 결과는 분노조절을 제외한 자신감, 대인관계, 낙관적 태도는 문제중심적 대처 및 사회적지지추구 대처와 정적 상관관계를 보이며 정서중심적 대처와는 부적 상관관계를 보였다.

본 연구에서 청소년의 자아탄력성과 자아탄력성의 하위요인인 자신감, 대인관계, 낙관적 태도가 문제중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처와의 정적인 상관관계를 나타낸 것은 자신의 생각, 감정을 수용하고 자신에 대해 확신이 있으며 어떤 일이 생겨도 잘 될 것이라 생각하는 청소년과 또한 대인관계에 있어서 융통성 있고, 통찰력과 따뜻함을 갖춘 청소년일수록 스트레스 대처 시에 적극적인 방법을 취한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 장휘숙(2001)의 연구에서 자아탄력적인 개인들은 높은 자신감과 자아존중감을 지니고 있고 정서적으로 안정되어 있으며 스트레스 상황에서 잘 적응한다는 결과와 일맥상통한다고 할 수 있다. 또한 이재석(2002)의 연구에서 자신감과 적극적 스트레스 대처방법과는 정적인 상관관계가 있고 자아탄력성의 하위요인 중에서 대인관계가 적극적 대처행동과 사회적지지추구적 대처행동에 영향을 미치는 것으로 나타난 연구결과(임상희, 2005 ; 김대권, 2004)와 일치한다.

본 연구에서 청소년이 분노조절을 잘 할수록 정서중심적 대처방식을 적게 사용한다고 나타난 것은 스트레스에 적극적으로 대처할수록 분노를 조절하는 경향이 있다는 이재연(2005)의 연구결과와 맥락을 같이 한다.

셋째, 청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 각 하위변인군 관계를 통합적으로 밝히기 위해 정준상관관계 분석을 실시한 결과 자아탄력성 변인군 중 스트레스 대처방식을 예측하는데 크게 기여하는 것은 자신감이었고, 스트레스 대처방식 변인군 중 자아탄력성 변인들과 가장 높은 상관을 지닌 것은 문제중심적 대처였다. 이는 자신에 대해 수용적이고 자신감이 높은 청소년일수록 스트레스 상황에서 문제를 피하지 않고 스트레스 근원을 찾아서 해결하려는 경향이 높다는

것을 의미한다.

이러한 결과는 자신감과 적극적 대처방법 간에 정적인 상관관계가 있다고 보고한 이재석(2002)의 연구결과를 지지하며 또한 자존감이 높을수록 문제중심적 대처행동을 더 보이는 경향이 있고(Jerusalem & Schwarzer, 1989 ; 박현진, 1997, 재인용), 지지나 충고를 구하거나 정보를 얻는 등의 보다 적극적 대처전략을 선호한다(Seiffgr-Krenke, 1990 ; 박현진, 1997, 재인용)는 연구결과와 일치한다. 그러므로 발달단계상 전환기에 많은 스트레스를 경험하는 청소년들에게 자아탄력성을 증진시켜 자신감을 향상시키고 문제중심적 대처 기술을 포함한 적극적 대처방식을 발달시킬 수 있는 교육적 방안이 요구된다.

또한 낙관적인 청소년이 문제중심적 대처전략을 사용하는 것으로 나타나 기질적 낙관주의는 문제중심적 대처 및 사회적 지지추구대처와 정적인 상관이 있다는 연구결과(Scheier, et al., 1985)와 일맥상통한다.

넷째, 자아탄력성 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이는 탄력집단이 비탄력집단에 비해 문제중심적 대처 및 사회적지지추구 대처방식이 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 스트레스 상황에서 자아탄력적인 집단이 비탄력적인 집단에 비해 문제중심적 대처와 사회적지지 추구대처 등의 적극적인 대처방식을 더 많이 사용한다는 김대권(2004), 장경문(2003)의 선행연구와 일치하는 결과이다. 또한 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 가지고 있음으로써 스트레스를 덜 느끼지만, 스트레스를 느끼더라도 적극적인 대처전략을 사용한다고 한 박현진(1997)의 연구결과와도 일치한다.

이상의 결론을 종합해 볼 때, 자아탄력성이 높은 청소년이 적극적 대처와 문제중심적 대처를 주로 한다는 결과는 스트레스가 많은 현대의 청소년들에게 자아탄력성이 개인적 자원으로 기능을 한다는 것을 시사한다. 따라서 청소년들의 자아탄력성을 발달시킬 수 있는 교육적, 환경적 방안을 찾는 적극적인 노력이 요구된다. 청소년의 자아탄력성 발달은 가정환경 특히 부모의 역할과 밀접한 관계가 있으므로(강민수, 2001) 부모교육 및 가족지원 프로그램의 개발 및 실시를 통해 자녀의 자아탄력성을 길러줄 수 있도록 해야 하며 청소년들에게도 다양한 스트레스에 효과적으로 대처하도록 개인내적 자원으로서 자아탄력성 발달을 교육 및 상담 프로그램에 한 영역으로 포함하여 개입하는 것이 중요하다고 본다. 청소년의 자존감 향상과 대인관계 효율성 훈련 및 분노조절과 같은 다양한 교육적 개입을 통하여 자아탄력성 증진이 가능하다고 보고 스트레스에 직면하여 문제해결중심 대처방식과 적극적 대처방식으로 헤쳐나가도록 지도할 필요가 있다.

본 연구는 경북 북부지역의 일반계 고등학교 청소년을 대상으로 하였기에 지역차를 고려하지 못했다는 아쉬움이 있으

므로 연구 대상을 선정할 때 보다 대표성 있는 전국에 소재한 일반계 및 실업계 고등학생에 이르기까지 폭넓게 연구해야 할 필요성이 있다. 둘째, 자아탄력성과 스트레스 대처방식을 평가할 때 개인이 가진 자원과 환경에 대한 이해와 그 요인들 간의 상호작용을 이해할 필요가 있으므로, 표준화된 자기보고식 척도 외에 심층 면접 등의 질적 연구를 병행하는 것이 보다 포괄적인 이해를 도울 수 있다고 본다.

본 연구는 청소년들의 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 각 하위요인들과의 관계분석에 초점을 두었으나 사회화 과정에서 남녀 성차이에 따라 자아탄력성의 발달과 스트레스 대처방식에 차이가 나타날 수 있으므로 추후연구에서 밝혀야 할 과제이다. 본 연구에서 청소년의 자아탄력성은 효과적으로 스트레스에 대처하는데 중요한 보호요인이며, 특히 자신감과 낙관적 태도는 효과적인 스트레스 대처에서 가장 중요한 요인임이 밝혀졌다. 이러한 관점에서 청소년의 자아탄력성 증진과 함께 자신감 및 낙관적 태도를 발달시킬 수 있는 연구와 청소년 지도에서 실천적 실마리를 제공하는데 연구의 의의를 둔다.

- 집 수 일 : 2007년 09월 15일
- 심 사 일 : 2007년 10월 09일
- 심사완료일 : 2007년 11월 20일

【참 고 문 헌】

- 강길선(2004). **아동이 지각한 일상적 스트레스와 대처방식 및 자기효능감과의 관계**. 진주산업대학교 석사학위 논문.
- 강민수(2001). **어머니와 자녀의 정서지능 관계 연구**. 서울대학교 석사학위논문.
- 고민숙(2002). **자아탄력성, 의사결정 유형 및 성패귀인 유형과의 관계 : 애착유형과 생활 스트레스를 포함하여**. 성신여대 석사학위 논문
- 고순희(1994). **고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 적응의 관계**. 원광대학교 석사학위 논문.
- 고은정(1997). **애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적지지가 우울에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 구자은(2000). **자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교 생활적응과의 관계**. 부산대학교 석사학위 논문.
- 구형모 · 황순택 · 김지혜(2001). **자아탄력집단의 성격특질**. 한국심리학회지 20(3), 569-581.
- 권지은(2003). **부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성의 관계**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김대권(2004). **아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 스트레스 대처행동에 관한 연구**. 서강대학교 석사학위 논문.
- 김만지(2002). **청소년의 가족관련 스트레스와 사회적 지지가 대처방식에 미치는 영향**. 대한가정학회지 40(3), 55-66.
- 김미숙(1994). **스트레스로 인한 불안에 있어서 사회적 지지효과에 관한 연구**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 김수주(2002). **중·고등학생의 학교스트레스가 문제행동에 미치는 영향에 관한 연구 -스트레스 대처방식의 완충효과를 중심으로-**. 연세대학교 석사학위논문.
- 김승원(1999). **청소년의 스트레스 대처양식과 관련변인**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 김은정(1999). **자기표상들과 자의식성향이 스트레스 대처방식에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위 논문.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처양식이 우울에 대한 작용**. 서울대학교 박사학위 논문.
- 김창대(1985). **우울과 스트레스 대처 양식**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 김혜성(1997). **회복력(resilience) 개념 개발**. 중앙대학교 박사학위 논문.
- 김혜정(2003). **낙관성과 스트레스 대처양식이 우울과 생활 만족도에 미치는 영향**. 대구 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 박경희(2003). **청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구 -인문계 고등학생을 중심으로**. 관동대학교 석사학위 논문.
- 박성희(1997). 「**청소년 심리학**」. 서울; 양서원.
- 박순영(1998). **청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위 논문.
- 박용하(2000). **인문계 고등학교 학생들의 스트레스 요인과 대처방식**. 인천대학교 석사학위 논문.
- 박중기(1998). **중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위 논문.
- 박현진(1997). **자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 박효서(2000). **자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위 논문.
- 신금순(2002). **아동의 스트레스와 사회적 지지 및 대처행동과의 관계 연구**. 관동대학교 석사학위 논문.
- 신윤자(2005). **부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성과 학교 생활적응과의 관계 연구**. 공주교육대 석사학위 논문.
- 원호택(1992). **고등학교 학생들의 스트레스 현대사회와 청소년 지도**. 배영사.
- 윤진 · 최정훈(1989). **청년기의 정신건강 문제와 그 대처행동 양식**. 고교 및 대학생에 대한 기초연구. 한국심리학회지. 2(1), 16-35.
- 윤현희(1998). **부모보고형 자아탄력성의 척도 개발**. 부산대학교

- 석사 학위 논문.
- 이경희(1996). **청소년의 스트레스에 관한 연구**. 숙명여자대학교 박사학위 논문
- 이재석(2002). **초등학교 고학년의 스트레스대처방법과 자아상에 관한 연구**. 목포대학교 석사학위 논문.
- 이후승(2003). **고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 임상희(2005). **아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 장경문(2003). **자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장 환경의 관계**. *청소년학연구*, 10(4) p.143-161.
- 장휘숙 (1993). **청년심리학**. 서울; 도서출판 장승.
- 장휘숙(2001). **정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성**. *한국심리학회*, 14(1) p.113-127.
- 전성혜(1989). **스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구**. 연세대 학교 석사학위 논문.
- 정미현(2003). **애착유형, 스트레스 대처방식과 대인불안의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 정선자(1998). **실업계 고등학생의 스트레스 대처에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위논문.
- 정현숙(1994). **청소년의 대인문제해결 사고능력과 자아통제와의 관계에 관한 연구**; 수단, 목적사고를 중심으로. 인하대학교 석사학위 논문.
- 최낙천(1997). **성격유형과 스트레스 대처양식에 대한 연구**. 서강대학교 석사 학위 논문.
- 황상하(1994). **대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활 적응과의 관계**. 연세대학교 석사학위 논문.
- Billings, A. G., & Moos, R. H.(1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-157.,
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and Social Psycholog*, 70, 348-361.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collings(Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology*. 13, 39-101, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cowen, F. L., Work, W. C., Wyman, P.A., Parker, G. R., Wannaon, M., & Gribble, P. A. (1992). Test comparison among Stress-affected, stress-resilient and nonclassified 4th-6th grade urban children. *Journal of Community Psychology*, 20, 200-214.
- Dumont, M. & Provost, M. A.(1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3). 343-363.
- Fine, S. B. (1991). Resilience and human adaptability : Who rises above adversity? 1990 Eleanor Clarke Slagle Lecture. *American Journal of Occupational Therapy*, 45(6). 493-503.
- Folkman, S. & Lazarus, R.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R.(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and social Psychology* 48(1), 150-170.
- Garnezy, N. (1983). Stressors in childhood. In N. Garnezy, & M. Rutter(Ed.), *Stress, coping, and development in children* NY: McGraw-Hill.
- Goldberger & Shlomo Breznitz (1992). *Handbook of stress : Theoretical and Clinical Aspects*, N.Y.: The Fress Press.
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. C.(1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of youth and Adolescence*, 25, 649-665.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1989). Anxiety and self-concept as antecedents of stress and coping: A longitudinal study with German and Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences* 10, 785-792.
- Kessler, R. C. Price, R. H. & Wortman, C. B.(1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572
- Klohn E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-resiliency, *Journal of Personality and Social Psychology*. 70, 1067-1079.
- Kobasa, S. C. Maddi, S. R. & Kahn, S.(1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-172.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis(Eds.), *Perspectives in interactional psychology*(pp.237-328). New York:Plenum.
- Luthar(1991). *Vulnerability & resilience; A study of high-*

- risk adolescents. *Child development*, 62, 600-612.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Petersen, A. C. & Hamburg, B. A.(1986). Adolescence : A developmental approach to problem and psychopathology. *Behavior Therapy*, 17, 489-499.
- Rutter, M.(1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf(Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children*. Hanover, N.H: University Press of New England.
- Rutter, M.(1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147 598-611.
- Seiffgr-Krenke, I. (1990). Developmental processes in self-concept and coping behavior. In H. A. Bosma & S. Jackson (Eds.), *Coping and self- concept in adolescence*(p. 49-68). Berlin: Springer-Verlag.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*, N.Y.: Knopf.
- 박노영, 김혜성 역(1996). *낙관성 훈련*(상, 하). 서울 : 오리진.
- Tellegen, A. (1985). Structure of mood personality and their relevance to assessing anxiety with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety anxiety disorders*, 681-706. Hillsdale. NJ: Erlbaum.