



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수 지도
석사학위 청구논문

자아탄력성이
심리적 안녕감에 미치는 영향

-적극적 대처방식의 매개효과-

2015

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

안 진 향

자아탄력성이
심리적 안녕감에 미치는 영향
-적극적 대처방식의 매개효과-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2015년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

안 진 향

인 준 서

안진향의 석사학위 논문으로 인준함.

2015년 5월

심사위원장 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

심 사 위 원 _____ (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 성인 초기에 여러 가지 발달과업을 수행하며 스트레스와 불가분의 관계에 놓인 대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인들을 살펴보고, 이들 간의 관련성을 탐색하는 데 목적이 있었다. 이를 위해 자아탄력성을 예측변인으로 설정하고, 적극적 대처방식을 매개변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구는 다음과 같은 절차를 따랐다. 서울 및 경기도 소재 대학에 재학 중인 대학생 남녀 492명을 대상으로 자아탄력성 척도, 적극적 대처방식 척도, 심리적 안녕감 척도를 완성하게 하였고, 총 472명의 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 18.0을 사용하여 기술통계 분석과 상관분석을 하였고, Mplus 6.0 사용하여 구조방정식 모형을 검증하였다. 또한 Bootstrapping 분석을 통해 매개효과의 유의성을 확인하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 적극적 대처방식은 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였다. 셋째, 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감에 유의미한 정적 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 적극적 대처방식은 심리적 안녕감에 유의미한 정적 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 다섯째, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식이 유의미하게 부분매개효과를 보였다. 본 연구 결과는 스트레스를 비롯한 대학생 생활 적응에 어려움을 겪는 대학생들을 위한 치료적 개입의 방향을 제시하였다고 할 수 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 의의를 논하고, 추후 연구를 위해 제언하였다.

주요어 : 자아탄력성, 적극적 대처방식, 심리적 안녕감

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
1) 연구문제 및 가설	6
2) 연구모형	7
II. 이론적 배경	8
1. 심리적 안녕감	8
1) 심리적 안녕감의 개념	8
2) 심리적 안녕감의 하위요인	10
2. 자아탄력성	12
3. 적극적 대처방식	14
4. 자아탄력성과 적극적 대처방식	16
5. 자아탄력성과 심리적 안녕감	18
6. 적극적 대처방식과 심리적 안녕감	19
III. 연구 방법	22
1. 연구 대상	22
2. 측정도구	23
1) 기초설문지	23
2) 자아탄력성 척도	23
3) 적극적 대처방식 척도	24

4) 심리적 안녕감 척도	25
3. 분석 방법	26
IV. 연구 결과	28
1. 기술통계 및 상관분석	28
1) 주요 변인들의 기술통계	28
2) 주요 변인들의 상관분석	28
2. 매개효과 검증	29
1) 측정모형 검증	29
2) 연구모형 검증	30
3) 매개효과 유의성 검증	32
V. 논의	34
1. 연구 결과에 대한 논의	34
2. 연구의 제한점과 제언 및 의의	37

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

표 1 조사 대상자의 인구통계학적 특성	22
표 2 자아탄력성 척도의 문항 구성	24
표 3 적극적 대처방식 척도의 문항 구성	25
표 4 심리적 안녕감 척도의 문항 구성	26
표 5 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도	28
표 6 변인들의 상관관계	29
표 7 측정모형의 적합도 지수	29
표 8 측정모형의 표준화 요인계수 및 표준오차	30
표 9 연구모형의 적합도 지수	31
표 10 Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증	32

그림 목 차

그림 1 연구모형	7
그림 2 최종연구모형	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

최근 OECD 국가들과 브라질, 러시아를 포함해 36개국을 대상으로 실시한 ‘2014년 더 나은 삶 지수(better life index)’ 조사 결과에 따르면, 한국은 삶의 만족을 포함한 삶의 질 부문에서 25위로 하위권을 차지하였다(OECD, 2014). 이전에 비해 경제규모는 급격히 커졌으며, 기술도 나날이 발전해 가고 있지만 국민이 느끼는 삶의 질 수준은 조사대상국의 평균을 밑도는 수준이다. 이렇듯 우리나라는 외형적인 성장에 비하여 국민 개개인의 행복을 비롯한 삶의 질의 측면에서는 제대로 보장받지 못하는 실정이다. 다시 말해서 경제 성장을 비롯한 양적 풍요에 비하여 정신적 만족은 상대적으로 정체되고 뒷전이 되어 있는 것으로 보인다. 이는 그리스 시대 때부터 많은 철학자들이 인간행위의 궁극적 동기가 행복의 추구라 여겨온 것(김명소, 김혜원, 차경호, 2001)과는 상당히 모순되는 현실이다.

이처럼 삶의 질을 높여 행복을 추구해야 할 현대인들은 고도로 산업화와 정보화가 진행되고 있는 경쟁 사회 속에서 각종 스트레스에 늘 노출되어 있으며, 스트레스와 떼려야 뗄 수 없는 관계에 놓여 있다. 특히 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 놓인 대학생들은 그들의 정신 건강을 위협하는 다양한 스트레스를 경험하게 되는데(Steinhardt & Dolbier, 2008), 이러한 스트레스원에는 개인내적 요인(예: 새로운 책임감, 재정적 어려움, 대중 앞에서의 발표), 환경적 요인(예: 방학 기간, 공장 시간, 컴퓨터 사용), 학문적 요인(예: 학업량의 증가, 전과, 구직), 대인 관계적 요인(예: 사회적 활동, 모르는 사람들과의 협업)이 포함된다(Ross, Niebling & Heckert, 1999). 뿐만 아니라 초기 성인기에 해당하는 대학생들의 발달과업으로는 부

모로부터 분리, 독립하여 자율성을 찾아야 하며, 동성 뿐만 아니라 이성을 포함한 타인과 친밀한 관계를 형성하고, 자기정체성을 탐구하고 형성해야 하며, 자신에 대한 올바른 이해를 바탕으로 직업을 선택하는 과정이 수반된다(손병덕 등, 2014; 천덕희 등, 2011).

그런데 개개인의 개성과 자율성이 무시된 채 입시 위주의 주입식 교육을 받으며 수동적이고 의존적으로 생활해 온 우리나라 대학생의 경우에는 발달과업을 수행하는 동안 더욱 극심한 스트레스와 정서적 불안을 겪을 수 있으며(이자영, 최용용, 2012), 이는 미국 대학생들에 비해 한국 대학생들이 삶의 만족도와 여러 가지 삶의 질의 측면에서 보다 낮은 수준을 보인 것을 통해서도 확인할 수 있다(차경호, 2004). 따라서 우리나라 대학생들이 여러 가지 발달과업을 수행하며 대학생활을 보내는 과정에서 스트레스와 불가분의 관계에 놓여 있음을 인지하고, 이들의 삶의 질을 높일 수 있는 기제에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

심리학에서 이러한 삶의 질을 반영할 수 있는 대표적인 변인으로는 안녕감(well-being)이 있다. 안녕감은 크게 두 가지로 나누어 볼 수 있는데, 하나는 쾌락적(hedonic)인 관점에서 삶의 만족도, 긍정 정서의 존재와 부정 정서의 부재를 통틀어 행복이라 부르는 주관적 안녕감(subjective well-being: SWB)이다(Ryan & Deci, 2001). 그리고 다른 하나는 자기실현적(eudaimonic)인 관점에서 기량과 재능을 개발하는 형태로 인간이 잠재력 실현을 통해서 나타내는 긍정적인 심리적 기능을 반영하는 심리적 안녕감(psychological well-being: PWB)이다(Waterman, 1993).

Ryff(1989)는 주관적 안녕감이 안녕감의 개념에 대한 이론적인 근거가 부족하며, 인간의 정신건강과 긍정적인 기능에 대한 중요한 측면을 등한시하고 있음을 비판하였다. 그러면서 삶의 질은 단기적인 정서적 안녕감만으로 측정하기 어려우며, 한 개인이 사회 구성원으로서 심리적으로 얼마나 잘 기능하는가(well-functioning)에 대해 살펴보는 것이 중요하다고 하였다. 따라

서 본 연구에서는 Ryff(1989)의 견해에 따라, 자기실현적 관점에서 삶의 질을 정의하는 심리적 안녕감이 보다 깊은 차원에서 인간의 궁극적이고 장기적인 행복을 반영한다고 판단하여 이를 안녕감의 변인으로 보고자 한다.

심리적 안녕감이 높은 사람은 자기 자신에 대하여 긍정적인 태도를 취하며, 타인과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰하는 관계를 가진다. 그리고 자기 스스로 결정할 줄 알고 독립적이며, 환경을 관리함에 있어서 능숙하고, 인생의 뚜렷한 목표를 가지고 있다. 또한 이들은 스스로 계속해서 발전하고 있다고 느낀다(Ryff, 1989). 이러한 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로는 자아탄력성, 삶의 의미, 적극적 대처방식, 낙관성, 사회적 지지 등이 있다고 알려진 바가 있다(맹일환, 2013; 오혜진, 2011; 이숙자, 오수성, 2006; 이옥형, 2012; 이자영, 최용용, 2012). 그 중에서도 스트레스 사건을 경험하고 그 여파에 대처하는 개인의 특성 또는 전략으로 잘 알려진 자아탄력성에 주목할 필요가 있다(김보라, 2010). 그 이유는 같은 스트레스 상황에 직면했을 때, 스트레스 경험으로 인해 심리적 어려움을 갖는 사람도 있지만 오히려 스트레스를 효과적으로 극복해 개인의 성장과 발달을 이루는 사람도 있기 때문이다(김아림, 2010). 따라서 자아탄력성은 끊임없이 스트레스 상황에 놓일 수밖에 없는 대학생들에게 있어서 중요한 개인적 전략으로서 그들의 적응을 돕는 데 필수적인 능력이라 할 수 있다.

자아탄력성은 환경적인 스트레스, 불확실성, 갈등 또는 불안정한 상태 속에서 적응적인 모습을 보이거나 균형을 잡을 수 있으며, 환경적인 맥락의 요구에 맞추어 자아 통제 수준을 변화시킬 수 있는 능력을 의미한다(Block & Block, 1980). 이러한 자아탄력성은 불안 민감성을 낮추어 주고, 긍정적인 정서를 드러냄으로써 세상과 긍정적으로 관계할 수 있게 해주며(Tellegen, 1985), 경험에 대한 개방성을 높여주는 등 개인이 심리적으로 잘 적응하도록 돕는다(Block & Kremen, 1996).

심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 또 다른 변인으로는 적극적 대처방

식이 있다. 스트레스 대처방식은 크게 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나눌 수 있는데, 적극적 대처방식은 스트레스에 대처하는 노력이 외부로 향할 경우를 말하며, 여기에는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처가 포함된다(김정희, 1987). 문제 중심적 대처는 문제를 유발한 것으로 생각되는 사람 또는 환경을 바꾸는 등 스트레스 근원에 대해 노력을 하는 대처방식을 의미하며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 상황을 해결하기 위해서 다른 사람의 도움을 요청하는 대처방식을 말한다(김아림, 2010). 스트레스 사건에 대해 적극적 대처방식을 사용한 사람은 소극적 대처방식을 사용한 사람에 비해 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 보였으며, 적응적이었다(Terry, Tonge & Callan, 1995).

자아탄력성의 수준이 높을수록 스트레스 상황에서 적극적인 대처를 하며(한영민, 2010), 스트레스 상황에서 불안해하지 않고 능숙한 태도로 융통성 있는 대처를 보인다(Block & Block, 1980). 또한 자아가 탄력적인 집단은 비탄력적인 집단에 비해 적극적 대처방식을 유의미하게 더 많이 사용한 반면, 소극적 대처방식은 더 적게 사용하였다는 연구결과도 있다(장경문, 2003). 이와 같이 스트레스 상황에서 적극적인 대처를 하는 대학생들은 높은 수준의 심리적 안녕감을 보인 반면, 소극적인 대처를 하는 대학생들은 낮은 수준의 심리적 안녕감을 나타냈다(이자영, 2013). 또 교사들이 스트레스에 대처할 때 스트레스를 유발한다고 생각되는 문제에 직면하여 변화를 추구하거나 상황의 해결을 위해 타인의 도움을 요청할 경우에 심리적 안녕감 수준이 더욱 높았다(정순우, 2012).

이렇듯 자아탄력성은 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미치는 적극적 대처방식과 관련이 있는 것으로 보인다. 또한 선행연구들을 통해 자아탄력성은 개인의 적응을 비롯한 심리적 안녕감에도 영향을 미친다는 것을 살펴보았다. 따라서 이러한 변인들 간의 관계를 파악함으로써 심리적 안녕감에 이르는 경로에 대해 알아보고자 한다. 이를 종합하여 본 연구에서는 자아탄력

성이 적극적 대처방식을 매개로 심리적 안녕감에 영향을 미칠 것이라 가정하였다.

그동안의 국내 연구들을 살펴보면, 자아탄력성은 변인들 간의 관계를 매개하거나(노은선, 2011; 박아람, 2014; 이영주, 류진아, 2013; 허미정, 장석진, 2012) 완충한다고(박서연, 정영숙, 2010; 한승희, 2010) 많이 알려져 있다. 심리적 안녕감에 대한 연구들에서 또한, 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향이나 경로에 대해 살펴보기 보다는 자아탄력성이 매개 혹은 조절변수로서 변인들 간의 인과 관계를 설명하거나 완충효과를 밝힌 것이 대부분이다(강명희, 2013; 김현주, 함경애, 천성문, 주동범, 2012; 소명, 2013; 신수옥, 2013; 위중희, 2012; 이정란, 2013).

그러나 개인이 사회의 한 구성원으로서 심리적으로 긍정적인 기능을 하는 전체적인 과정 속에서 이를 증진시켜줄 수 있는 개인의 특성이자 적응 전략, 즉 자아탄력성의 기제에 대하여 살펴볼 필요가 있다. 자아탄력성이 심리적 안녕감에 이르는 경로를 탐색하는 것은 스트레스가 많은 초기 성인기의 대학생들이 심리적으로 보다 건강하게 생활하도록 돕는 데 기여할 것이다. 또한 이러한 경로 탐색을 통해 상담 장면에서 대학 생활에 어려움을 겪는 대학생들의 적응 수준을 향상시킬 수 있는 기초 자료로 활용할 수 있다. 더 나아가 그들이 속한 사회 내에서 잘 기능하여 장기적인 안녕감을 얻음으로써 궁극적으로는 삶의 질을 높일 수 있는 토대를 마련하고자 한다.

2. 연구문제

1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자아탄력성, 적극적 대처방식, 심리적 안녕감 간에는 어떠한 상관이 있는가?

가설 1-1. 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 적극적 대처방식은 심리적 안녕감과 정적 상관이 있을 것이다.

연구문제 2. 자아탄력성, 적극적 대처방식, 심리적 안녕감의 구조적 관계는 어떠한가?

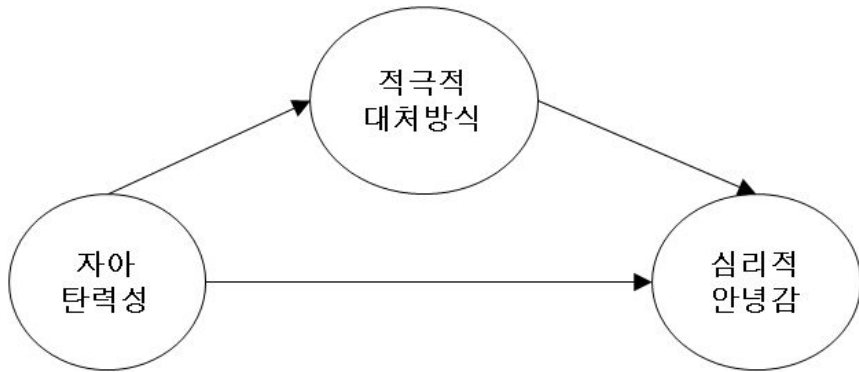
가설 2-1. 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 적극적 대처방식은 심리적 안녕감에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-3. 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식이 매개효과를 보일 것이다.

2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

1. 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감의 개념

국가와 개인들은 이전보다 물질적으로 풍요로워지고, 교육의 수준이 높아지고, 수명이 길어짐에 따라 삶의 질 또는 개인의 행복과 안녕에 대해 관심이 높아지고 있는 추세이다(Keyes, 2005). 이와 관련하여 그동안 삶의 질(subjective quality of life), 주관적 안녕감(subjective well-being), 심리적 안녕감(psychological well-being), 삶의 만족도(life satisfaction), 행복(happiness) 등 다양한 용어로 연구가 진행되어 왔다(김명소 등, 2001).

삶의 질은 크게 두 가지의 전통적인 관점에서 측정되어 왔으며, 이는 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어 볼 수 있다. 주관적 안녕감은 쾌락적(hedonic) 관점에서 정의되는데, 그리스 철학자 Aristippus는 “인생의 목표는 최대치의 기쁨을 경험하는 것이며, 행복은 쾌락적인 순간들의 총합”이라고 말한다(Ryan & Deci, 2001). 그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감이 안녕감의 개념에 대한 이론적 근거를 거의 반영하지 못했으며, 인간의 긍정적인 기능에 대해 간과했음을 지적하였다. 그러면서 자기실현적(eudaimonic) 관점에서 심리적 안녕감을 정의하였는데, 이는 잠재력 실현을 통해 한 개인이 심리적으로 얼마나 잘 기능하는지에 대해 반영한다.

지금까지 심리적 안녕감과 관련된 연구들을 보면, 크게 두 가지 방향에서 이루어져왔다. 먼저, 연령(김명소 등, 2001)이나 성별, 문화(차경호, 2004), 결혼여부, 소득 및 교육 수준과 같은 인구통계학적인 측면에서 심리적 안녕감의 6개 하위요인을 측정하는 연구들이다(이자영, 최웅용, 2012). 실제로

차경호(2004)의 연구에서는 미국 대학생들에 비해 한국 대학생들이 심리적 안녕감의 6개 요인 중 긍정적 대인관계를 제외한 모든 요인들에서 낮은 수준을 보였는데, 이는 획일화된 교육환경과 개인의 독특성, 다양성을 인정받지 못하는 한국의 문화적인 영향 때문인 것으로 보인다.

다음으로는 성격특성(Schmutte & Ryff, 1997), 노화과정(Heidrich & Ryff, 1993), 생활변화(Kling, Ryff & Essex, 1997), 스트레스 생활사건 및 탄력성(Ryff, Love & Essex, 1998)과 심리적 안녕감이 어떠한 연관성이 있는지에 대해 살펴보는 연구들이다(이숙자, 오수성, 2006). 이러한 연구들을 통해 개인이 처한 사회, 문화적인 구조나 선천적으로 타고난 개인의 신체적 및 지적 자원 그리고 성격 차원이 심리적 안녕감에 크게 영향을 미친다는 것(Jensen, 1987; 이민정, 최진아, 2013에서 재인용)을 알 수 있다.

최근 임상정신의학분야에서는 연구자들이 감정 장애를 가진 환자들의 심리적 안녕감에 대한 손상 정도를 밝혀내었는데, 불안장애와 기분장애의 관해 단계에 있는 환자들은 건강한 통제집단에 비해 낮은 심리적 안녕감 수준을 보였다. 이는 Ryff(1989)의 심리적 안녕감 모델에 기초하여 새로운 심리치료 기법을 적용할 수 있는 가능성을 보여준다(Ruini, Ottolini, Rafanelli, Tossani, Ryff & Fava, 2003; 이숙자, 오수성, 2006에서 재인용). 이렇듯 한 개인이 심리적으로 잘 기능하는 것은 병리적인 측면에서도 중요하며, 정상 범주에 있는 개인까지 모두 아울러 삶의 질을 높여 진정한 행복에 이를 수 있는 기제로 생각된다.

따라서 본 연구에서는 한 개인이 심리적으로 얼마나 잘 기능하는가를 나타내는 심리적 안녕감을 안녕감의 변인으로 보고, 이에 영향을 미치는 변인들을 찾아 이들 간의 관계성을 살펴보고자 한다.

2) 심리적 안녕감의 하위요인

Ryff(1989)는 긍정적인 심리적 기능을 정의하기 위해 광범위한 이론들을 토대로 심리적 안녕감을 정의하였는데, Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 충분히 기능하는 사람(fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erikson의 심리사회적 발달단계 모형(psychosocial stage model), Neugarten의 성격의 변화(personality changes) 등의 심리학적 이론들이 포함된다. 이러한 이론들을 바탕으로 심리적 안녕감을 6개의 하위요인으로 제시하였으며, 여기에는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이 해당된다.

첫째, 자아수용(self-acceptance)은 자아실현, 최적의 기능, 그리고 성숙의 특징뿐만 아니라 정신 건강의 중요한 특징으로 정의된다. 자아수용이 높은 사람은 자기에 대한 좋은 점뿐만 아니라 나쁜 점을 포함한 다양한 측면들을 인지하고 받아들인다. 생애 과정 이론들에서도 자기 수용과 과거의 삶에 대한 수용을 강조한다. 그러므로 자기 자신에 대해 긍정적인 태도를 취하는 것은 긍정적인 심리적 기능의 중요한 특징으로 볼 수 있다.

둘째, 긍정적 대인관계(positive relations with others)이다. 많은 선행이론에서는 따뜻하고 신뢰로운 대인관계의 중요성을 강조해왔으며, 사랑하는 능력은 정신건강의 중요한 요소로 간주된다. 이러한 자신의 잠재력을 충분히 발휘하게 될 경우에는 모든 사람들에게 잘 공감하고 강한 애정을 느끼게 된다. 성인기 발달 단계 이론에서 또한 타인과의 친밀한 관계를 강조하였다. 따라서 타인과의 긍정적인 관계는 심리적 안녕감을 구성하는 중요한 요인이라 할 수 있다.

셋째, 자율성(autonomy)은 자기 결정적이며 독립적이고 행동을 조절하는 능력을 말한다. 자율성이 높은 사람은 특정 방식으로 생각하고 행동하라는

사회적 압력에 저항할 수 있으며, 내적으로 행동을 규제하며 개인의 기준에 의해 자기를 평가한다.

넷째, 환경에 대한 지배력(envIRONMENTAL mastery)은 자신의 심리 상태에 적합한 환경을 선택하고 창조해내는 능력이며, 이는 정신 건강의 특징으로 정의된다. 환경 지배력이 높은 사람은 자신이 환경을 관리하는 데에 능숙하다고 생각하며, 복잡한 여러 외부의 활동들을 잘 통제한다. 또한 이들은 주위의 기회들을 잘 잡아 효율적으로 활용하며, 개인의 필요와 가치에 적합한 환경을 선택하고 필요에 따라 환경을 변화시키기도 한다. 이렇듯 환경에 적극적으로 참여하고 지배하는 것은 긍정적인 심리적 기능의 중요한 구성요소로 볼 수 있다.

다섯째, 삶의 목적(purpose in life)은 한 개인에게 인생에 대한 목적과 의미가 있는 것을 말한다. 삶의 목적이 높은 사람은 인생의 목표를 갖고 목표 지향적으로 살아간다. 이들은 현재의 삶이 의미 있다고 여길 뿐만 아니라 과거의 삶 또한 의미가 있다고 여긴다. 따라서 목표, 의도, 그리고 방향 감각을 갖고서 긍정적으로 기능하는 사람은 인생이 의미가 있다고 느낄 수 있다.

여섯째, 개인적 성장(personal growth)은 개인의 잠재력을 계속적으로 발전시켜 인간으로서 성장하는 것이다. 개인적 성장이 높은 사람은 새로운 경험에 개방적이며, 자신의 잠재력을 실현시키고자 한다. 그리고 시간이 지남에 따라 스스로의 행동이 개선됨을 알아차리며, 자기를 보다 잘 이해하고 활용할 수 있는 방향으로 변화해 간다. 생애 주기 이론들에서는 지속적인 성장과 새로운 과제 또는 일에 직면하는 것이 중요하다고 강조한다.

이를 종합해보면, 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 맺고 유지하며, 독립적이고 결단력이 있고, 환경에 대한 통제 능력이 있으며, 삶의 목적을 가지고 있고, 잠재력을 실현하며 나아가는 것을 의미한다(김명소 등, 2001).

2. 자아탄력성

Masten, Best & Garmezy(1990)는 탄력성이란 도전적이거나 위협적인 상황에도 불구하고 성공적인 적응을 보이는 과정, 능력 또는 결과라고 정의하였다. 자아탄력성은 탄력성에 ego라는 접두어를 붙여 나온 개념이다(Block & Kremen, 1996). 이는 변화하는 상황의 요구에 대해 좌절하지 않고 스트레스 상황에서도 유연하게 대처하는 능력으로, 자기효능감, 자기조절성, 정서적 안정성 등 적응과 관련이 있다(이하나, 정현주, 이기학, 이학주, 2006). 즉, 상황적인 요구와 행동 가능성 사이에서 적합한 것이 무엇인지 자체적으로 분석하고, 인지적, 사회적, 개인적인 문제해결 전략을 이용하여 변화하는 상황적, 환경적 사태에 적응하는 능력이다(Block & Block, 1980).

자아가 탄력적인 사람들은 부정적인 정서 경험으로부터 긍정적인 정서를 사용하여 다시 회복을 하는 경향을 보인다. 이들은 높은 수준의 좌절감 속에서도 자아탄력성이 낮은 사람들에 비해 보다 열의가 있고, 행복감을 느끼며, 호기심을 가지는 것으로 나타났다(Tugade & Fredrickson, 2004). 이러한 결과는 Fredrickson(2001)의 확장과 수립 이론(the broaden-and-build theory)에 따라, 긍정적 의미를 찾고자 하는 것이 긍정적인 정서를 경험하도록 해 주었음을 예상해 볼 수 있다.

자아탄력성이 높은 사람들의 특징으로는 새로운 상황이나 숙달되지 않은 상황 앞에서도 지략을 가지고 행동하며, 장벽에 맞닥뜨렸을 때에도 보다 유연하게 벗어날 수 있는 해결책을 떠올리는 데에 능숙하다. 또한 스트레스 상황 속에서도 통합적인 수행을 유지할 수 있으며, 둘 또는 그 이상의 경쟁적인 자극을 처리하는 능력도 있다. 이들은 고정된 틀에 갇히거나 사람, 상황에 대해 오해하는 경우가 거의 없으며, 세상 일에 관여하지만 굴종하지는 않는 편이다. 이에 반해 자아가 탄력적이지 못한 사람들, 다시 말해 자아가 연약한 사람들의 특징으로는 자신만의 확고한 적응 양식이 고정되어 있으

며, 적응을 할 수 있는 범위가 굉장히 제한적이다. 이들은 새로운 상황에 대해 고정관념을 가지고 있으며, 스트레스 상황 속에서 꼼짝하지 못하고, 융통성 없이 반복된 행동을 보이고, 산만한 행동을 보인다. 또한 동시적인 요구가 있을 때에 쉽게 불안해하며, 스트레스에 회복하는 속도가 느린 편이다(Block & Block, 1980).

자아탄력성에 관한 연구를 보면, 부모와 안정애착을 형성한 아이들의 경우에는 자아가 탄력적이고, 불안을 덜 경험하며, 또래 친구들에게 적대적인 성향이 낮다(Kobak & Sceery, 1988). 뿐만 아니라 자아 탄력성이 높은 집단의 아이들은 학교생활에서 문제 행동을 거의 보이지 않았으며, 고충이 별로 없는 등 적응적이고, 지각된 사회적 지지 수준이 높았다(Juffer, Stams & Van IJzendoorn, 2004). 또한 자아탄력성의 수준이 높은 초등학생은 시험스트레스 및 소화기 증상, 두통, 불면증을 포함한 신체 증상을 덜 경험하였다(김교현, 권선중, 심미영, 2005). 이를 통해 자아탄력성은 심리적인 적응 뿐만 아니라 신체적인 건강에도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

Asendorpf와 Aken(1999)은 아동들의 성격 유형을 탄력적, 과잉 통제, 과소 통제의 3가지로 나누어 종단 연구를 실시한 결과, 3가지 유형의 성격이 시간의 흐름에 따라서 각각 높은 지속성을 보였음을 확인할 수 있었다. 또한 Caspi와 Silva(1995)의 연구에서도 자아탄력성과 자아통제의 수준에 따라 5가지 차원으로 성격 특질을 나누어 종단 연구를 실시하였으며, 이러한 성격 특질은 시간이 지남에 따라서 일관되게 나타났다. 이와 같은 연구들은 자아탄력성을 하나의 성격 특질로 설명한 Block과 Block(1980)의 견해와 일치한다.

그러나 Howard와 Johnson(1999; 강미진, 2012에서 재인용)은 자아탄력성이 스트레스에 잘 대처하여 적응적으로 살아가도록 하는 타고난 능력이기도 하지만, 개인의 노력에 따라 계발이 가능한 것으로 보았다. Egeland, Carlson & Sroufe(1993)는 가난과 가족스트레스, 학대와 같은 위험성이 큰

환경에 노출된 아동들을 대상으로 종단 연구를 실시하였는데, 정서적으로 책임감 있는 양육은 이러한 환경의 영향을 중재하여 아이들의 탄력성을 키워주는 등 긍정적인 방향으로 변화시켜 주었다. 이를 통해 탄력성은 아동기에 정해지는 것이 아니라 인간과 환경의 상호작용 맥락 속에서 시간이 지남에 따라 계발될 수 있는 능력이라 이해할 수 있다.

이러한 관점은 자아탄력성을 증진시키기 위한 프로그램을 개발하여 효과 검증을 한 연구들을 통해서도 지지할 수 있다. 국내에서는 대학생을 대상으로 자아탄력성 증진 집단상담 프로그램을 실시하여, 프로그램에 참가하기 전에 비해 프로그램에 참가한 후에 실험집단의 자아탄력성 수준이 유의미하게 증가한 것을 확인하였다(이은석, 2010). 이는 초등학생을 대상으로 자아탄력성 증진 집단상담 프로그램을 실시한 연구들(김미영, 2011; 신혜정, 2008; 오영숙, 2010; 이선영, 2008), 중학생을 대상으로 자아탄력성 증진 집단상담 프로그램을 실시한 연구들(김미향, 2011; 윤혜선, 2010; 이수기, 2008), 고등학생을 대상으로 자아탄력성 증진 집단상담 프로그램을 실시한 연구들(남지현, 2014; 정준영, 2012)에서 모두 유의미한 자아탄력성 수준의 향상이 나타났다.

따라서 본 연구에서도 이러한 맥락에서 자아탄력성을 고정되고 안정된 특성이 되기보다는 개인의 노력에 따라 계발과 변화가 가능한 역동적인 속성으로 보고자 한다.

3. 적극적 대처방식

Folkman과 Lazarus(1980)는 스트레스 대처란 외적 요구와 내적 요구 사이의 갈등을 인내하고 견디거나 감소시키는 개인의 인지적이고 행동적인 노력이라고 하였다. 이러한 스트레스 대처는 다음의 두 가지 기능을 한다. 첫째, 스트레스의 근원이 되는 개인과 환경 간의 관계를 관리하고 변화시키

는 것으로, 이를 문제 중심적 대처라고 한다. 둘째, 스트레스로 인해 느끼는 감정을 조절하는 기능으로, 이는 정서 중심적 대처를 말한다.

학자들마다 스트레스 대처방식의 유형을 분류하는 방법에는 차이가 있다. Gutmann(1967; 김지영, 2008에서 재인용)은 스트레스 대처방식을 능동적 대처, 수동적 대처, 신비적 대처의 3가지로 분류한다. 능동적 대처는 스트레스 상황에서 자아가 강하게 작용하여 외적 환경을 능동적으로 통제하는 방식을 말하며, 수동적 대처는 외적인 조건이나 상황을 변화시키기 보다는 자기 자신을 환경에 맞추어 변화시킴으로써 순응하려는 방식을 말한다. 그리고 신비적 대처는 스트레스 상황이나 문제를 해결하기 위한 적극적인 노력을 하기 보다는 우연에 맡겨 문제를 해결하려는 것을 말하며, 비현실적인 대처방법으로 볼 수 있다. Billings와 Moos(1984; 정인숙, 2007에서 재인용)은 스트레스 대처방식을 평가 지향적 대처, 문제 지향적 대처, 정서 지향적 대처의 3가지로 분류한다. 평가 지향적 대처는 스트레스 상황의 의미를 수정하거나 임의로 재규정하는 방식을 말하며, 문제 지향적 대처는 스트레스 상황을 다룸으로써 스트레스의 근원을 변화시키거나 소거하는 방식이다. 그리고 정서 지향적 대처는 스트레스 근원과 관련된 정서를 통제하거나 평정 상태를 유지하는 방식을 뜻한다.

김정희(1987)는 Folkman과 Lazarus(1985)의 스트레스 대처방식 척도를 기반으로 개인이 스트레스에 대처하는 행동방식을 4가지로 분류하였으며, 이는 크게 적극적 대처방식과 소극적 대처방식으로 나눌 수 있다. 적극적 대처방식은 스트레스에 대처하는 노력이 외부로 향할 경우를 말하며, 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처가 포함된다. 소극적 대처방식은 스트레스에 대처하는 노력이 스스로의 감정이나 사고와 같이 내부로 향하는 경우로, 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처가 해당된다. 먼저, 문제 중심적 대처는 문제를 유발한 것으로 생각되는 사람 또는 환경을 바꾸어 스트레스 근원에 대한 노력을 의미하며, 사회적 지지추구 대처는 스트레스 상황을 해

결하기 위해서 다른 사람의 도움을 요청하는 것을 말한다. 다음으로, 정서 중심적 대처는 정서적인 고통을 줄이기 위해 스트레스로부터 유발된 감정을 통제하려는 노력이며, 소망적 사고 대처는 스트레스가 유발된 상황으로부터 거리를 두고 개인이 바람직하다고 생각되는 상황을 상상하는 노력을 의미한다(김아림, 2010).

이러한 스트레스 대처방식은 스트레스와 관련된 상황을 해결할 수 있는 중요한 능력이며, 그 중에도 적극적 대처방식은 소극적 대처방식에 비해 스트레스 상황을 극복하는 데에 효율적으로 작용하고, 긍정적인 측면의 심리적 안녕감과 관련성이 큰 것으로 알려져 있다(이숙자, 오수성, 2006). 실제로 Billings와 Moos(1984)의 연구에서는 우울증 치료를 받는 환자들을 대상으로 스트레스 상황에서 대처방법에 따른 적응의 차이를 보았는데, 정서 중심적 대처보다 문제 중심적 대처를 사용하였을 때 낮은 수준의 역기능을 나타내었으며 보다 적응적이었다.

그리고 Ben-Zur(2005)의 연구에서 문제 중심적 대처는 정신적 고통을 낮추어 줌으로써 스트레스 상황에서 효율적으로 작용을 하는데 반해, 정서 중심적 대처는 정신적 고통을 심화시켰다. Terry 등(1995)은 직장인을 대상으로 한 연구를 통해 스트레스 상황에서 문제 중심적 대처를 할 경우, 정서 중심적 대처를 하는 경우에 비해 심리적 안녕감과 직업 만족을 포함한 적응 수준이 높음을 확인하였다. 따라서 본 연구에서는 스트레스 상황에서 개인의 적응을 돕는 적극적 대처방식을 심리적 안녕감에 영향을 미치는 하나의 변인으로 보고자 한다.

4. 자아탄력성과 적극적 대처방식

자아탄력성이 적극적 대처방식에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구들은 다음과 같다. 김아림(2010)의 연구에서 대학생의 자아탄력성과 적극적 대처

방식과의 관계를 살펴보았는데, 자아탄력성이 높은 사람일수록 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이는 한영민(2010)의 연구에서 대학생들은 자아탄력성 수준이 높을수록 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처방식을 많이 사용한다는 것과 일치하는 결과이다. 육군 병사를 대상으로 실시한 연구에서도 자아탄력성이 높을수록 적극적 대처의 수준이 높다는 것을 확인할 수 있다(최혜영, 이석구, 2012).

아동을 대상으로 자아탄력성과 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴본 연구들에서는 공통적으로 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에 긍정적이고 적극적으로 대처하였으며, 적극적 대처방식에 포함되는 사회적 지지추구 대처를 많이 사용하였다(김지영, 2008; 위종희, 2012; 유하영, 2011). 이와 같이 자아탄력성이 높은 아동들은 스트레스 상황에서 불안해하지 않고 능숙한 태도로 융통성 있는 대처를 보인다(Block & Block, 1980).

자아탄력성과 스트레스 대처방식 하위요인간의 관계성을 살펴본 연구들을 살펴보면, 자아탄력성은 적극적 대처방식에 포함되는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처와는 유의미한 정적 상관을 나타낸 반면, 소극적 대처방식에 속하는 정서 중심적 대처와는 부적 상관을 보였으며, 소망적 사고 대처와는 유의미한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다(송효양, 2011; 이하나 등, 2006). 뿐만 아니라 청소년을 대상으로 한 연구에서 자아탄력성 수준이 높을 경우, 적극적 대처방식인 문제 중심적 대처를 유의미하게 증가시켰으며, 자아탄력성 수준이 낮을 경우에는 소극적 대처방식인 정서 중심적 대처를 유의미하게 증가시켰다(나유민, 2011).

정승기(2007)는 자아탄력성의 수준에 따라 ‘상’, ‘중’, ‘하’의 세 집단으로 나누어 스트레스 대처방식과의 관계를 살펴보았는데, 자아탄력성이 ‘상’인 집단에서는 적극적 대처방식인 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를 가장 많이 사용하였고, 자아탄력성이 ‘하’인 집단에서는 소극적 대처방식

인 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처를 가장 많이 사용하고 있음을 확인하였다. 이와 비슷한 맥락에서 장경문(2003)은 대학생들을 대상으로 자아탄력적인 집단과 비탄력적인 집단으로 나누어 스트레스 상황에서 개인이 보이는 대처방식을 관찰한 결과, 자아탄력적인 집단이 비탄력적인 집단에 비해 적극적 대처방식인 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처의 점수가 유의미하게 높았고, 소극적 대처방식인 정서 중심적 대처의 점수가 유의미하게 낮았다. 따라서 자아가 탄력적인 사람들은 스트레스 상황에서 소극적으로 대처하기 보다는 적극적으로 대처하는 것으로 예상해 볼 수 있다.

5. 자아탄력성과 심리적 안녕감

자아탄력성과 심리적 안녕감의 관련성에 대해 다룬 연구들은 다음과 같다. 위종희(2012)의 연구에서는 자아탄력성이 아동의 심리적 안녕감에 직접적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 즉, 자아탄력성이 높은 사람은 자기 자신의 감정을 잘 통제하고, 낙천적인 성격을 지니며, 원만한 대인관계를 유지하는 특성을 가지는데, 이는 심리적 안녕감과 밀접하게 연관되어 있다고 볼 수 있다.

스트레스가 많은 대학생들의 경우에는 자아탄력성이 생활스트레스와 심리적 안녕감 사이에서 보호요인으로 작용하여 생활스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높이는 완충효과를 보였다(이옥형, 2012). 뿐만 아니라 대학생들의 자아탄력성 증진은 지각된 스트레스를 조절하여 궁극적으로 높은 수준의 심리적 안녕감을 가질 수 있게 하였다(이정란, 2013). 재한 중국 유학생의 문화적응 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 연구에서는 스트레스가 많을수록 자아탄력성을 저해하여 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 주었으며, 자아탄력성의 수준이 높을수록 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(소명, 2013). 그리고 청소년들이 학업스

트레스를 역경이나 좌절로 여기기보다 도전의 목표로서 긍정적으로 생각하는 자아탄력성을 발휘하였을 때, 심리적 안녕감을 높이는데 효과적으로 작용할 수 있었다(강명희, 2013).

또한 중학교 교사의 성인애착과 심리적 안녕감의 관계에 대한 연구에 따르면, 불안정애착을 형성한 개인의 경우에 자아탄력성을 높임으로써 긍정적으로 적응하고 융통성 있게 대처하는 능력을 가진다면, 심리적 안녕감의 수준이 높을 것이라 기대할 수 있다(김현주 등, 2012). 애착이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 안지영, 오미경, 김지신(2011)의 연구에서는 어머니에 대해 안정애착을 형성한 아동은 자아탄력성이 높고, 이로 인해 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이러한 결과는 다양한 발달과업을 수행하는 과정에 놓인 학령기 후기 아동의 심리적 안녕감 증진을 위해서는 자아탄력성이 중요하다는 것을 나타낸다. 따라서 이러한 선행연구들을 바탕으로 자아탄력성은 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있으며, 자아탄력성의 수준이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인임을 예상할 수 있다.

6. 적극적 대처방식과 심리적 안녕감

스트레스 대처노력은 개인이 이전부터 가지고 있던 심리적 증상이나 스트레스의 수준과는 별개로, 정신건강을 비롯한 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미친다(Aldwin & Revenson, 1987). 변복희(2010)의 연구에서 심리적 안녕감은 적극적 대처방식에 포함되는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처와는 유의미한 정적 상관을 나타내었으며, 소극적 대처방식에 포함되는 정서 중심적 대처와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 즉, 정서 중심적 대처에서의 정서적인 처리가 일시적으로 마음의 안정을 찾게 도와주지만, 근본적인 문제 해결이 이루어진 것은 아니기 때문에 스트레스의 원인으

로 다시 떠올라 안녕감을 위협할 가능성을 가지고 있는 것으로 보인다.

김정문(2010)의 연구에 따르면, 대학생들의 불안정 애착과 심리적 안녕감과 관계에서 적극적 대처방식을 사용할 경우에 심리적 안녕감이 높게 나타났으며, 이에 반해 소극적 대처방식을 사용할 경우에는 낮은 심리적 안녕감을 보고하였다. 이처럼 스트레스 상황에서 정서 중심적 대처와 같은 소극적 대처방식보다 문제 중심적 대처와 같은 적극적 대처방식을 사용하였을 때, 보다 적응적으로 기능할 수 있다(Billings & Moos, 1984).

뿐만 아니라 대학생의 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴본 이자영(2013)의 연구에서는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처방식을 스트레스 대처방식으로 사용하면 심리적 안녕감이 높아지는 반면, 정서 중심적 대처와 소망적 사고 대처와 같은 소극적 대처방식을 사용하면 심리적 안녕감이 낮아진다고 하였다. 이는 감정완화를 하거나 현실도피를 하고자 하는 회피적 대처전략인 소극적 대처방식이 문제를 지속적으로 유지시켜 역기능적으로 작용하기 때문이다.

초등학생을 대상으로 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구에서는, 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처방식이 학교생활에 대한 긍정적인 요인들, 즉 심리적 안녕감의 많은 부분을 설명해 주었다(박혜숙, 2011). 또한 교사들이 스트레스에 대처할 때 스트레스를 유발한다고 생각되는 개인이나 환경과 연관된 문제에 직면하여 변화를 추구하거나 스트레스 상황의 해결을 위해 다른 사람의 도움을 요청할수록 심리적 안녕감이 높게 나타났다(정순우, 2012). 이를 통해 적극적 대처방식과 같은 건설적이고 효율적인 스트레스 대처방식의 습득이 심리적 안녕감에 중요한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

그리고 낙관적인 사람들은 스스로 통제가 가능한 정도의 위협사건이 발생할 때, 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처전략을 사용함으로써 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있다(김정수, 2008). 또한 이민정, 최진아(2013)

의 연구에 따르면, 낙관성 수준이 높을수록 적극적 대처방식을 많이 사용하고, 그에 따라 심리적 안녕감의 수준도 높은 반면, 낙관성 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 많이 사용하며, 낮은 심리적 안녕감의 수준을 보인다고 하였다.

지적장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서는 적극적 대처방식이 심리적 안녕감을 증진시키는 요인으로 작용하였으며, 소극적 대처방식의 수준이 낮을 때, 심리적 안녕감이 더 높게 나타남을 확인하였다(박예라, 2015). 발달장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 이숙자, 오수성(2006)의 연구에서도 양육 스트레스 수준이 낮을 경우에 적극적 대처방식을 많이 사용하고, 스트레스에 적극적으로 대처하는 것이 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 하였다.

이와 같이 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 사용한 사람은 소극적 대처방식을 사용한 사람에 비해 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 보이며, 적응적이다(Terry et al., 1995). 따라서 본 연구에서는 스트레스 상황에서 적극적으로 대처하는 것이 심리적 안녕감을 높이는 데 중요한 영향을 미칠 것이라고 예상하였다.

III. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 2015년 4월 한 달간 서울 및 경기도 소재 대학에 재학 중인 대학생 남녀를 대상으로 설문조사를 하였으며, 총 492명에게 자기보고식 설문지를 작성하게 하였다. 이 중 불성실하게 응답하거나 무응답이 많은 자료 20부를 제외한 472명이 분석에 사용되었다. 설문응답자의 평균 연령은 22.81세($SD=2.21$)이었으며, 인구통계학적 특성은 <표 1>에 제시되었다.

<표 1> 조사 대상자의 인구통계학적 특성		(N=472)	
		빈도	퍼센트(%)
성별	남자	236	50.0
	여자	236	50.0
학년	1학년	53	11.2
	2학년	56	11.9
	3학년	213	45.1
	4학년	145	30.7
	기타	5	1.1
전공	인문사회계열	115	24.4
	자연과학계열	126	26.7
	공학계열	112	23.7
	의학·약학·간호계열	39	8.3
	사범·교대계열	6	1.3
	예체능계열	70	14.8
	기타	4	0.8

2. 측정도구

본 연구의 주요 변인은 자아탄력성, 적극적 대처방식, 심리적 안녕감이다. 이 변인들을 측정하기 위해 자아탄력성 척도(14문항, 4점 척도)와 적극적 대처방식 척도(27문항, 4점 척도), 심리적 안녕감 척도(46문항, 6점 척도)를 사용하였다. 각 검사의 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 기초설문지

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위한 설문지로, 성별 및 연령, 학년, 전공을 응답하도록 하였다.

2) 자아탄력성 척도

본 연구에서는 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도(Ego-Resiliency Scale: ER)를 유성경과 심혜원(2002)이 한국어로 번안하고 수정, 보완한 것을 사용하여 자아탄력성을 측정하였다. 자아탄력성 척도는 총 14개의 문항으로 구성되어있다. 각 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘그렇다(3점)’, ‘매우 그렇다(4점)’의 4점 Likert척도로 되어 있다. 자아탄력성 전체의 가능한 총점 범위는 최저 14점에서 최고 56점이며, 점수가 높을수록 환경맥락의 요구에 맞추어 자기-통제 수준을 조절하는 역동적인 능력이 높다는 것을 의미한다. 자아탄력성 척도는 대인관계(3문항), 활력성(2문항), 감정통제(2문항), 호기심(5문항), 낙관성(2문항)의 5가지 하위영역으로 구성되어있다. 각 하위영역별 문항의 예시는 ‘나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다(대인관계)’, ‘나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다(활력성)’, ‘나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다

(감정통제)', '나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어 보는 것을 즐긴다(호기심)', '나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다(낙관성)'이다. Block과 Kremen(1996)의 연구에서 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .76으로 나타났다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 자아탄력성 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
대인관계	3	1,4,9	.51
활력성	2	2,6	.27
감정통제	2	10,13	.17
호기심	5	3,5,7,8,11	.74
낙관성	2	12,14	.32
전체	14	1-14	.75

3) 적극적 대처방식 척도

본 연구에서는 Folkman와 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist: WCC)를 토대로 김정희(1987)가 요인 분석 과정을 거쳐 만든 척도를 사용하여 적극적 대처방식을 측정하였다. 스트레스 대처방식 척도는 4가지 하위영역으로 나뉘며, 총 69개의 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 4가지 하위영역 중 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를 포함한 27문항을 적극적 대처방식의 하위척도로 사용하였다. 각 질문에 대해 '사용하지 않음(1점)', '약간 사용(2점)', '어느 정도 사용(3점)', '아주 많이 사용(4점)'의 4점 Likert척도로 되어 있다. 적극적 대처방식 전체의 가능한 총점 범위는 최저 27점에서 최고 108점이며, 점수가 높을수록 스트레스 상황에서 적극적으로 대처한다는 것을 의미한다. 적극적 대처방식 척도는 문제 중심적 대처(21문항), 사회적 지지추구 대처(6문항)의

2가지 하위요인으로 구성되어있다. 문제 중심적 대처와 관련된 문항은 ‘그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다’, ‘문제해결을 위하여 몇 가지 대책을 세운다’ 등이고, 사회적 지지추구 대처와 관련된 문항은 ‘그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다’, ‘내가 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다’ 등이다. 김정희(1987)의 연구에서 신뢰도계수(Cronbach’s α)는 .83으로 나타났다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach’s α)는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 적극적 대처방식 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
문제 중심적 대처	21	1,2,3,4,6,8,10,11,12,13,14,16,17,18,19,20,21,24,25,26,27	.86
사회적 지지추구 대처	6	5,7,9,15,22,23	.56
전체	27	1-27	.88

4) 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 등(2001)이 한국어로 번안한 척도를 사용하여 심리적 안녕감을 측정하였다. 심리적 안녕감 척도는 총 46개의 문항으로 구성되어있다. 각 질문에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘약간 그렇지 않다(3점)’, ‘약간 그렇다(4점)’, ‘그렇다(5점)’, ‘매우 그렇다(6점)’의 6점 Likert척도로 되어 있다. 23개의 부정적 문항에 대한 응답은 역채점하고, 심리적 안녕감 전체의 가능한 총점 범위는 최저 46점에서 최고 276점이며, 점수가 높을수록 사회의 한 구성원으로서 심리적으로 잘 기능한다는 것을 의미한다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 지배력(8문항), 삶의 목적(7문

항), 개인적 성장(8문항)의 6가지 하위요인으로 구성되어있다. 각 하위영역 별 문항의 예시는 ‘나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다(자아수용)’, ‘내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다(긍정적 대인관계)’, ‘나는 무슨 일을 결정하는데 있어서 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다(자율성)’, ‘나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때에 잘 처리해 나갈 수 있다(환경에 대한 지배력)’, ‘미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다(삶의 목적)’, ‘나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고 변화하고 성장하는 과정이었다(개인적 성장)’이다. 김명소 등(2001)의 연구에서 신뢰도계수(Cronbach’s α)는 .89로 나타났다. 본 연구의 신뢰도계수(Cronbach’s α)는 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 심리적 안녕감 척도의 문항 구성

구분	문항수	문항번호	신뢰도계수
자아수용	8	3,8,(12),19,24,(26),39,42	.80
긍정적 대인관계	7	(4),(9),13,(20),(27),38,(46)	.82
자율성	8	5,10,(15),(21),29,(33),(36),43	.70
환경에 대한 지배력	8	1,(6),14,(16),25,30,(40),44	.75
삶의 목적	7	(7),(11),(18),(23),28,32,35	.78
개인적 성장	8	(2),17,(22),31,(34),37,(41),(45)	.69
전체	46	1-46	.91

주. ()는 역채점 문항

3. 분석 방법

본 연구에서는 자료를 분석하는데 있어서 다음의 단계들을 실시하였다.

첫째, SPSS PASW statistics 18.0을 활용하여 연구대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위한 빈도분석을 하고, 측정도구의 신뢰도 분석 및 주요변인의 기술통계 분석과 상관분석을 실시하였다.

둘째, 측정모형의 타당성 검증을 위해 확인적 요인분석(Confirmatory

Factor Analysis: CFA)을 실시하여 적합도 및 요인 부하량을 확인하였다.

셋째, 연구모형의 적합도를 평가하고 매개효과를 확인하기 위해 Mplus 6.0을 사용하여 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM) 검증을 하였다. 본 연구에서는 χ^2 뿐만 아니라, 표본 크기에 민감하지 않으면서 모형의 간명성을 고려할 수 있으며, 적합도 평가 지수의 기준이 확립된 CFI(Comparative Fit Index)와 TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square of Error Approximation)을 사용하였다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형임을 의미하고, CFI와 TLI가 .90이상일 경우에는 모형의 적합도가 좋다는 것을 뜻한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작을 경우에 좋은 적합도, .08보다 작을 경우에는 괜찮은 적합도, .10이하일 경우는 보통 적합도이며, .10보다 클 경우에는 나쁜 적합도라 판단한다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용).

넷째, 매개효과의 유의성 검증을 위해 Shrout와 Bloger(2002)가 제안한 부트스트랩 검증법(bootstrapping)을 실시하였다. 이는 간접효과의 표준오차에 대해 보다 정확한 추정치를 계산하도록 해주며, 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않을 경우에 간접효과가 통계적으로 유의하다고 보는 방법이다.

한편, 측정모형을 만들기에 문항구성이 부적합하다고 판단하여 측정변인들을 구성하기 위해서 문항꾸러미(item parceling) 방법을 사용하였다. 먼저, SPSS를 통해 잠재변인에서 단일 요인으로 가정한 후 최대우도법을 사용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그리고 요인부하량 순으로 문항을 정렬한 뒤에 요인부하량이 큰 문항과 작은 문항을 묶음으로써, 각 묶음마다 요인부하량 평균을 비슷하게 만들었다. 그리하여 각 잠재변인별로 3개(자아탄력성), 4개(적극적 대처방식), 5개(심리적 안녕감)의 지표를 생성하여 분석에 사용하였다.

IV. 연구 결과

1. 기술통계 및 상관분석

1) 주요 변인들의 기술통계

각 변인들의 기술통계를 알아보기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 계산하였고, 그 결과는 <표 5>에 제시하였다. 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 본 연구에 사용된 각 측정변인이 왜도에서 ± 2 , 첨도에서 ± 7 을 넘지 않았으므로 정규분포 가정을 충족한다고 볼 수 있다(Curran, West & Finch, 1996).

	<표 5> 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도				(N=472)
	평균	표준편차	왜도	첨도	
자아탄력성	40.14	5.01	0.32	0.33	
적극적 대처방식	74.10	10.44	-0.18	0.03	
심리적 안녕감	189.78	23.48	0.04	0.10	

2) 주요 변인들의 상관분석

자아탄력성, 적극적 대처방식, 심리적 안녕감 간의 상관관계를 알아보기 위해 각 변인들 간 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 <표 6>에 제시하였다. 분석 결과, 자아탄력성은 적극적 대처방식($r=.42, p<.01$), 심리적 안녕감($r=.51, p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 보였고, 적극적 대처방식도 심리적 안녕감($r=.45, p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로, 자아탄력성이 높을수록 적극적 대처방식을 많이 사용하였으며, 심리적 안녕감

의 수준도 높게 나타났다. 또한 적극적 대처방식을 많이 사용할수록 심리적 안녕감의 수준이 높았다. 결과적으로 가설 1-1인 ‘자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감과 정적 상관이 있을 것이다.’와 가설 1-2인 ‘적극적 대처방식은 심리적 안녕감과 정적 상관이 있을 것이다.’가 지지되었다.

<표 6> 변인들의 상관관계

변인	1	2	3
1. 자아탄력성	-		
2. 적극적 대처방식	.42**	-	
3. 심리적 안녕감	.51**	.45**	-

주. N=472, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

2. 매개효과 검증

1) 측정모형 검증

본 연구의 측정변수들이 해당 잠재변수를 적절하게 측정하는지 확인하기 위해 측정모형검증을 실시하였다. 측정모형의 확인적 요인분석 결과 $\chi^2(df=50, N=472, p<.001)=192.68$, CFI=.956, TLI=.943, RMSEA=.078, 90% 신뢰구간=[.066, .090]으로 CFI, TLI가 .90이상의 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .08이하의 괜찮은 적합도를 보여 측정모형이 자료에 적합함이 확인되었다. 측정모형의 요인부하량은 모두 유의수준 .001에서 유의하였고, 측정모형의 적합도 지수와 표준화 요인계수 및 표준오차는 <표 7>과 <표 8>에 제시하였다.

<표 7> 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
측정모형	192.68***	50	.956	.943	.078

주. N=472, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

<표 8> 측정모형의 표준화 요인계수 및 표준오차

잠재변수	측정변수	β	S.E.
자아탄력성	자아탄력성1	.77***	0.03
	자아탄력성2	.59***	0.04
	자아탄력성3	.80***	0.03
적극적 대처방식	적극적 대처방식1	.75***	0.02
	적극적 대처방식2	.89***	0.02
	적극적 대처방식3	.73***	0.03
	적극적 대처방식4	.75***	0.02
심리적 안녕감	심리적 안녕감1	.84***	0.02
	심리적 안녕감2	.86***	0.02
	심리적 안녕감3	.82***	0.02
	심리적 안녕감4	.80***	0.02
	심리적 안녕감5	.83***	0.02

주. N=472, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 연구모형 검증

가장 적합한 모형을 찾기 위해서 완전매개모형을 연구모형 1로, 부분매개모형을 연구모형 2로 설정하였다. 본 연구모형의 적합도를 분석한 결과, 연구모형 1인 완전매개 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(df=51, N=472, p < .001)=280.64$, CFI=.930, TLI=.909, RMSEA=.098, 90% 신뢰구간=[.087, .109]로 CFI, TLI 값이 모두 .90이상의 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10이하의 보통 적합도를 나타냈다. 또한 연구모형 2인 부분매개 모형의 적합도 지수도 $\chi^2(df=50, N=472, p < .001)=192.68$, CFI=.956, TLI=.943, RMSEA=.078, 90% 신뢰구간=[.066, .090]으로 CFI, TLI 값이 모두 .90이상의 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .08이하의 괜찮은 적합도를 나타냈다. 연구모형들의 적합도 지수는 <표 9>에 제시하였다.

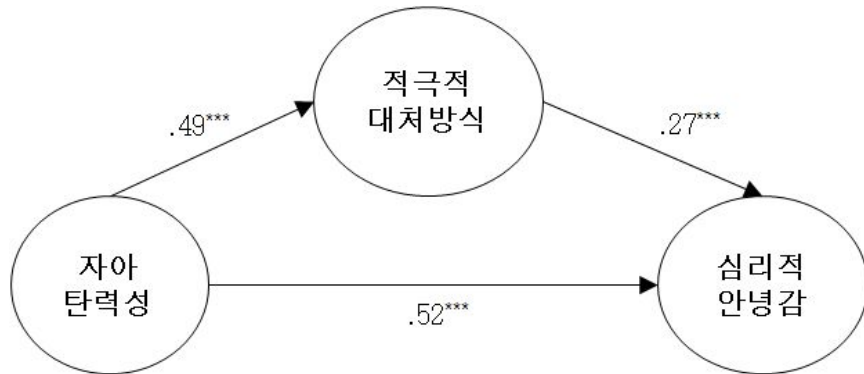
<표 9> 연구모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 1(완전매개)	280.64***	51	.930	.909	.098
연구모형 2(부분매개)	192.68***	50	.956	.943	.078

주. N=472, * p <.05, ** p <.01, *** p <.001

내재적 관계에 있는 두 모형 중 우수한 모형을 좀 더 정확하게 선정하기 위해 χ^2 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 연구모형 1과 연구모형 2의 χ^2 차이는 87.96으로 자유도(df) 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05수준의 χ^2 분포 임계치인 3.84보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 적합도 지수와 χ^2 차이 검증 결과를 바탕으로 보았을 때, 연구모형 2는 모형의 간명성과 적합도 모두에서 연구모형 1보다 우수하다고 볼 수 있어서 본 연구에서는 연구모형 2를 채택하였다.

연구모형 2의 부분매개모형을 바탕으로 각 변인 간의 경로를 분석하였다. 그 결과, 자아탄력성이 적극적 대처방식에 영향을 미치는 경로($\beta=.49$, $p<.001$)와 적극적 대처방식이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta=.27$, $p<.001$), 자아탄력성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 경로($\beta=.52$, $p<.001$) 모두 정적으로 유의미하게 나타났다. 결과적으로, 가설 2-1와 2-2가 지지되었다. 최종모형의 검증결과를 <그림 2>에 제시하였다.



주. N=472, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 표기된 회귀계수는 표준화 계수임

<그림 2> 최종연구모형

3) 매개효과 유의성 검증

자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 적극적 대처방식의 매개 효과가 유의미한지 확인하기 위해 Bootstrapping 방식을 사용하였다. 이 방법은 기존의 매개효과 검증이 가질 수 있는 간접효과의 표준오차를 추정하는 방법으로, 95% 신뢰구간을 제시하고 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의미함을 의미한다. 본 연구의 매개효과 검증 결과를 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> Bootstrapping 절차를 통한 매개효과 검증

경로	직접효과	간접효과
자아탄력성→적극적 대처방식	.49***	
적극적 대처방식→심리적 안녕감	.27***	.13***
자아탄력성→심리적 안녕감	.52***	[.12, .30]
총 효과		.65***

주. N=472, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Bootstrap Samples=5,000

분석 결과, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식의 간접효과($\beta=.13$, $p<.001$, 95% 신뢰구간=[.12, .30])는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 곧, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식이 부분매개한다는 것을 의미한다. 따라서 가설 2-3인 ‘자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 적극적 대처방식이 매개효과를 보일 것이다.’가 지지되었다.

V. 논의

1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 성인 초기에 여러 가지 발달과업을 수행하며 스트레스와 불가분의 관계에 놓인 대학생들의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인들을 알아보고자 하였다. 이를 위해 선행연구를 통해 밝혀진 자아탄력성과 적극적 대처방식을 제안하였고, 이들과 심리적 안녕감의 관련성 및 구조를 살펴보았다.

본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로, 자아탄력성이 높은 개인일수록 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 이는 자아탄력성과 높은 적극적 대처방식의 관련성을 나타낸 선행연구들과 일치하는 결과이다(김아림, 2010; 송효양, 2011; 이하나 등, 2006; 최혜영, 이석구, 2012; 한영민, 2010).

또한 자아탄력성이 높은 개인일수록 심리적 안녕감의 수준이 높은 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성과 높은 심리적 안녕감의 관련성을 나타낸 선행연구들과 일치하는 결과이다(김현주 등, 2012; 안지영 등, 2011; 위종희, 2012).

둘째, 적극적 대처방식은 심리적 안녕감과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로, 적극적 대처방식을 많이 사용하는 개인일수록 심리적 안녕감의 수준이 높다는 것을 의미한다. 이는 적극적 대처방식과 높은 심리적 안녕감의 관련성을 나타낸 선행연구들과 일치하는 결과이다(김정문, 2010; 박예라, 2015; 박혜숙, 2011; 변복희, 2010).

셋째, 자아탄력성은 적극적 대처방식, 심리적 안녕감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력적인 집단이 비탄력적인 집단에 비해 적극적 대처방식에 포함되는 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처를 많이 사용한다는 연구(장경문, 2003; 정승기, 2007)와 자아탄력성이 높을수록 스트레스 상황에 긍정적이고 적극적으로 대처한다는 연구(김아림, 2010; 김지영, 2008; 위종희, 2012; 유하영, 2011)를 지지하는 결과이다. 즉, 자아탄력성이 높은 개인의 경우, 스트레스 상황에서 문제를 유발한 것으로 생각되는 대상에 대해 변화를 시도하거나 스트레스 상황을 해결하기 위해 타인의 도움을 요청하는 것으로 보인다.

또한 이러한 결과는 자아가 탄력적인 개인이 자아가 탄력적이지 않은 개인보다 높은 수준의 좌절감 속에서도 열의가 있고, 행복감을 느낀다는 연구(Tugade & Fredrickson, 2004)에 대해 경험적으로 지지한다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라 자아탄력성을 증진시킴으로써 높은 수준의 심리적 안녕감을 가질 수 있게 한다는 선행연구들(강명희, 2013; 소명, 2013; 이옥형, 2012; 이정란, 2013)과도 일치하는 결과이다. 즉, 자아탄력성이 높은 개인의 경우, 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 맺고 유지하며, 독립적이고 결단력이 있고, 환경에 대한 통제 능력이 있으며, 삶의 목적을 가지고, 자신이 가진 잠재력을 실현하며 살아가는 것으로 보인다.

넷째, 적극적 대처방식은 심리적 안녕감에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 상황에서 문제 중심적 대처와 같이 적극적 대처를 하였을 때, 더 높은 수준의 심리적 안녕감을 보이며, 보다 적응적으로 기능할 수 있다는 연구(Billings & Moos, 1984; Terry et al., 1995)를 경험적으로 지지한다. 또한 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구 대처와 같은 적극적 대처방식을 사용하는 개인이 높은 수준의 심리적 안녕감을 가진다는 선행연구들(김정수, 2008; 이민정, 최진아, 2013; 이숙자, 오수성, 2006; 이자영, 2013; 정순우, 2012)과도 일치하는 결과이다. 즉, 스트레스 상황에서

적극적으로 대처하는 개인의 경우, 자신이 가진 잠재력을 실현함으로써 심리적으로 잘 기능하는 것으로 보인다.

다섯째, 이러한 관계성을 기초로 하여 자아탄력성과 적극적 대처방식이 심리적 안녕감에 이르는 경로와 구조를 살펴본 결과, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 유의미한 적극적 대처방식의 부분매개효과를 확인하였다. 이는 자아탄력성이 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 줄 뿐만 아니라 적극적 대처방식을 매개하여 영향을 준다는 것을 의미한다. 즉, 자아탄력성의 수준이 높을수록 적극적 대처방식을 많이 사용하며, 심리적 안녕감의 수준이 높음을 뜻한다.

보다 구체적으로, 심리적 안녕감은 잠재력 실현을 통해 한 개인이 심리적으로 얼마나 잘 기능하는지에 대한 것으로, 스트레스에 대해 소극적으로 대처하는 것이 아니라 적극적으로 대처하는 것이 중요하다. 한편, 적극적 대처방식은 스트레스에 대처하는 노력이 외부로 향하는 경우로, 적극적 대처방식을 많이 사용하는 사람은 스트레스 상황에서 적응적으로 기능할 수 있다. 따라서 적극적 대처방식은 심리적 안녕감을 높이기 위한 중요한 변인으로 볼 수 있다. 그런데 자아탄력성은 변화하는 상황의 요구에 대해 좌절하지 않고 스트레스 상황에서도 유연하고 적극적으로 대처할 수 있도록 돕는다. 즉, 자아탄력성은 스트레스 상황에서 적극적으로 대처하도록 함으로써 개인이 적응적이며, 심리적으로 잘 기능하도록 하는 역할을 한다.

한편, 본 연구에서 살펴본 자아탄력성의 개념은 스트레스에 잘 대처하여 적응적으로 살아가도록 하는 능력으로, 개인의 노력에 따라 개발이 가능한 것으로 보았다. 이는 훈련을 통해 자아탄력성을 증가시킬 수 있다는 선행연구들(김미영, 2011; 김미향, 2011; 남지현, 2014; 신혜정, 2008; 오영숙, 2010; 윤혜선, 2010; 이선영, 2008; 이수기, 2008; 이은석, 2010; 정준영, 2012)을 통해 뒷받침할 수 있다. 따라서 본 연구의 결과는 자아탄력성을 통한 심리적 안녕감 증진의 치료적 개입을 위한 기초자료가 될 수 있을 것이다.

보다 구체적으로, 자아탄력성 증진을 통해 심리적 안녕감에 직접 영향을 줄 수 있을 뿐만 아니라 본 연구에서 밝혀진 매개효과를 기반으로 자아탄력성 증진을 통해 적극적 대처방식을 증가시킴으로써 심리적 안녕감을 높일 수 있다. 즉, 자아탄력성 증진 프로그램을 통해 자아탄력성을 기쁨으로써 개인의 적응을 돕는 것과 동시에 스트레스 상황에서 나타내는 개인의 인지적이고 행동적인 노력에의 개입이 함께 이루어진다면, 심리적 안녕감을 높이는 데 있어서 보다 효율적인 결과를 가져올 것으로 보인다.

2. 연구의 제한점과 제언 및 의의

본 연구의 제한점과 그에 따른 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 실시되었다. 자기보고식 측정의 경우, 참여자가 타인에게 바람직한 방향으로 보이고 싶어 하는 것이 결과에 영향을 미쳤을 수 있다. 즉, 설문에 응답하기 전에 참여자들에게 연구 참여 동의서를 읽어본 뒤 서명을 하게 하였는데, 이로 인해 자신에 대해 솔직하게 응답하지 않거나 보다 긍정적인 방향으로 설문에 임했을 가능성이 있다.

둘째, 본 연구는 대학생 집단을 대상으로 실시되었기에 연구 결과를 일반화시키기 어렵다. 즉, 본 연구의 결과를 전 연령대에서 보편적으로 일어날 수 있는 것이라고 보기에는 어려움이 있다. 또한 설문 참가자들의 인구 통계학적 변인 중에 학년의 비율을 살펴보면, 1학년이 11.2%, 2학년이 11.9%, 3학년이 45.1%, 4학년이 30.7%로 고학년의 비율이 저학년에 비해 상대적으로 높다. 이러한 결과로 볼 때, 연구 결과에 학년 별 특성이 영향을 미쳤을 가능성이 있기에 추후 연구에서는 다양한 표집, 균형 잡힌 표집을 통해 연구할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 스트레스 대처방식의 하위요인 중 적극적 대처방식만을 매개변인으로 선정하여 연구하였다. 선행연구에 따르면, 소극적 대처방식은

적극적 대처방식과 달리 적응을 비롯한 심리적 안녕감을 낮추는 결과를 가져왔다(김정문, 2010; 이자영, 2013; 이민정, 최진아, 2013). 또한 자아탄력성이 낮은 개인은 적극적 대처방식에 비해 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것(나유민, 2011; 장경문, 2003; 정승기, 2007)으로 나타났다. 이렇듯 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처방식의 하위요인들이 어떻게 다른 양상으로 영향을 미치는지에 대해 비교하는 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

넷째, 본 연구에서 사용된 자아탄력성 척도의 신뢰도 계수는 .75로 신뢰로운 수준으로 나타났다. 그러나 하위요인들의 신뢰도 계수는 ‘호기심’을 제외하고 모두 .70이 넘지 않는 수준으로, 신뢰롭지 못하다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 점으로 인해 측정 모형을 만드는 데 부적합하다고 판단하여 탐색적 요인분석을 실시해 새로운 지표를 생성하고 분석하였으며, 추후에는 하위요인들의 신뢰도 계수가 높은 척도를 사용하여 연구하는 것이 필요할 것으로 보인다.

한편, 위와 같은 제한점들에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다.

첫째, 본 연구에서는 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향과 그 기제에 대해 검증하였다. 그동안 자아탄력성은 변인들 간의 관계를 매개하거나 완충하는 것으로 많이 연구 되어 왔으며(강명희, 2013; 김현주 등, 2012; 소명, 2013; 신수옥, 2013; 위종희, 2012; 이정란, 2013), 자아탄력성이 예측 변인으로서 심리적 안녕감에 이르는 경로를 밝힌 것은 처음이다. 보다 구체적으로, 개인의 심리적 기능을 향상시키는 데 있어서 스트레스에 적응하는 능력을 기르는 것이 긍정적인 영향을 미친다는 것은 선행연구를 통해 이미 알려져 있으나, 어떠한 과정이 수반되는지에 대한 연구는 이루어지지 않았다. 따라서 본 연구는 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계를 매개하는 변인을 새롭게 탐색하고 발견하였다는 데 의의가 있다.

둘째, 최근 들어 삶의 질을 한 개인이 사회의 구성원으로서 얼마나 잘 기능하는가로 측정하는 심리적 안녕감에 대한 연구가 많이 진행되고 있다. 그런데 성인 초기라는 발달 시기의 특성상 스트레스와 불가분의 관계에 놓인 대학생들의 적응과 대처 차원에서 삶의 질을 측정한 연구는 많지 않다. 따라서 본 연구를 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인으로 스트레스와 관련된 변인들인 자아탄력성과 적극적 대처방식을 함께 살펴보았다는 데 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 적극적 대처방식을 불러일으키는 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 검증함으로써 자아탄력성을 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램을 비롯한 상담 장면에서 고려되어야 할 변인으로 제시하였다. 그리하여 스트레스를 비롯한 대학생활 적응에 어려움을 겪는 대학생들을 돕기 위해 치료자가 어떤 식으로 개입해야 할지에 대한 방향을 제공하였다는 데 의의가 있다. 즉, 자아탄력성 계발을 통해 대학생들의 적응 수준을 향상 시키고, 장기적 안녕감을 얻게 함으로써 궁극적으로는 이들의 삶의 질을 높일 것이라고 기대할 수 있다.

참 고 문 헌

- 강명희 (2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. 대구한의대학교 박사학위논문.
- 강미진 (2012). 대학생의 생활스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성과 감사성향의 매개효과. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김교현, 권선중, 심미영 (2005). 초등학생의 시험스트레스와 신체화 증상: 자아탄력성의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 10(1), 113-126.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.
- 김미영 (2011). 자아탄력성 증진 프로그램이 초등학교 저학년의 자아탄력성에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미향 (2011). 중학생용 자아탄력성 증진 프로그램 개발. 경북대학교 박사학위논문.
- 김보라 (2010). 자아탄력성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문
- 김아림 (2010). 자아탄력성 및 심리적 강인성과 스트레스 대처방식의 관계. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김정문 (2010). 불안정 애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자동적 사고, 정서 인식, 정서표현 양가성, 스트레스 대처방식의 매개효과를 중심으로. 한양대학교 박사학위논문.
- 김정수 (2008). 위험사건의 통제가능성 지각에서 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처와 이점발견의 매개역할. 한양대학교 박사학위논문.

- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용**. 서울대학교 박사학위논문.
- 김지영 (2008). **초등학생이 지각한 자아탄력성, 주관적 안녕감과 스트레스 지각수준 및 대처양식과의 관계**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김현주, 함경애, 천성문, 주동범 (2012). **중학교 교사의 성인애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한국교원교육연구, 29(4), 445-466.
- 나유민 (2011). **청소년의 또래애착 및 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 관계**. 대구대학교 석사학위논문.
- 남지현 (2014). **자아탄력성 증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 행복감과 삶의 의미에 미치는 효과**. 한남대학교 석사학위논문.
- 노은선 (2011). **아동이 지각한 부모양육태도가 또래관계에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 맹일환 (2013). **직장인의 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개변인으로**. 용문상담심리대학원대학교 석사학위논문.
- 박서연, 정영숙 (2010). **어머니의 학업성취압력과 아동의 학업스트레스 및 내재화 문제와의 관계에서 아동의 자아탄력성과 사회적 지지의 조절 효과**. 한국심리학회지: 발달, 23(1), 17-32.
- 박아람 (2014). **청소년이 지각한 부모-자녀 의사소통과 사회적 유능감의 관계: 자아탄력성과 공감의 매개효과를 중심으로**. 목포대학교 석사학위논문.
- 박예라 (2015). **지적장애아동 어머니의 양육스트레스와 심리적 안녕감 관계에서 회복탄력성과 스트레스 대처의 조절효과**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박혜숙 (2011). **아동의 학업스트레스 수준과 스트레스 대처방식에 따른 심리적 안녕감 차이에 관한 연구**. 경원대학교 교육대학원 석사학

위논문.

- 변복희 (2010). **청소년의 감사성향과 심리적 안녕감과 관계: 스트레스 대처전략의 조절효과**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 소명 (2013). **제한 중국유학생의 문화적응 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 대구대학교 석사학위논문.
- 손병덕, 성문주, 백은령, 이은미, 최인화, 정정호, 송현아 (2014). **인간행동과 사회환경**. 서울: 학지사.
- 송효양 (2011). **해군간부의 자아탄력성과 포커싱 태도가 스트레스 대처 방식에 미치는 영향: 포커싱 태도의 매개효과를 중심으로**. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 신수옥 (2013). **청소년의 영적 안녕감과 자아탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신혜정 (2008). **자아탄력성 증진 프로그램이 초등학교 고학년의 자아탄력성에 미치는 효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안지영, 오미경, 김지신 (2011). **애착이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성과 친구지지의 매개 역할**. 아동학회지, 32(6), 63-79.
- 오영숙 (2010). **초등학교 고학년의 자아탄력성 증진을 위한 사회극 집단 상담 프로그램 개발**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오혜진 (2011). **기본심리욕구가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과**. 명지대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 위중희 (2012). **아동이 지각한 가족건강성, 자아탄력성, 사회적 지지, 스트레스 대처행동 및 심리적 안녕감 간의 구조관계분석**. 동아대학교 석사학위논문.
- 유성경, 심혜원 (2002). **적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색**. 교육심리연구, 16(4), 189-206.
- 유하영 (2011). **아동이 지각한 사회적 지지 및 자아탄력성과 스트레스 대**

- 처 행동과의 관계. 한남대학교 석사학위논문.
- 윤혜선 (2010). **자아 탄력성 증진 프로그램이 중학생의 자아 탄력성과 또래 관계에 미치는 영향**. 전북대학교 석사학위논문.
- 이민정, 최진아 (2013). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 스트레스 대처방식의 매개효과. **상담학연구**, 14(6), 3739-3751.
- 이선영 (2008). **자아탄력성 증진 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 학교생활 적응 및 주관적 안녕감에 미치는 효과**. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수기 (2008). **자아탄력성 증진을 위한 집단 상담의 효과**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이숙자, 오수성 (2006). 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계: 적극적 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. **상담학연구**, 7(1), 27-45.
- 이영주, 류진아 (2013). 아동이 지각하는 사회적 지지와 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 14(4), 2049-2066.
- 이옥형 (2012). 대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. **청소년학연구**, 19(1), 29-57.
- 이은석 (2010). **자아탄력성 증진프로그램이 대학생의 자아탄력성에 미치는 효과**. 경북대학교 석사학위논문.
- 이자영 (2013). **인지적 정서조절전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지를 매개로 하여**. 대구대학교 박사학위논문.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학연구**, 13(3), 1481-1499.
- 이정란 (2013). **자기자비, 자아탄력성 그리고 스트레스가 심리적 안녕감**

- 에 미치는 영향.** 경상대학교 석사학위논문.
- 이하나, 정현주, 이기학, 이학주 (2006). 대학생의 자아탄력성, 행복감과 스트레스 지각 및 대처와의 관계. **상담학연구**, 7(3), 701-713.
- 장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-161.
- 정순우 (2012). 중등교사의 성격 5요인과 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 관계. **심리행동연구**, 4(2), 1-24.
- 정승기 (2007). **자아탄력성과 스트레스 대처방식이 병영스트레스와 군범죄성향에 미치는 영향.** 고려대학교 석사학위논문.
- 정인숙 (2007). **적응유연성 증진 집단상담 프로그램이 고등학생의 학교 적응 및 스트레스 대처능력에 미치는 효과.** 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정준영 (2012). **고등학생을 대상으로 한 자아탄력성 프로그램의 효과.** 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **청소년학연구**, 11(3), 321-337.
- 천덕희, 김향은, 김경은, 이영순, 전천운, 이인순, 배은영, 최미영 (2011). **인간행동과 사회환경.** 서울: 창지사.
- 최혜영, 이석구 (2012). **일부 육군 병사의 가족건강성 및 자아탄력성과 스트레스 대처와의 관계.** 충남대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 한승희 (2010). **아동의 일상적 스트레스와 인터넷 게임중독 위험성의 관계에서 자아탄력성의 조절효과.** 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 한영민 (2010). **대학생의 가족건강성, 자아탄력성과 우울의 관계에서 적극적 스트레스 대처의 매개효과.** 홍익대학교 박사학위논문.
- 허미정, 장석진 (2012). 가족기능과 아동의 문제행동과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 13(3), 1211-1231.

- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Aldwin, C. M., & Revenson, T. A. (1987). Does coping helps? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337-348.
- Asendorpf, J. B., & van Aken, M. A. G. (1999). Resilient, overcontrolled and undercontrolled personality prototypes in childhood: Replicability, predictive power and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 815-832.
- Ben-Zur, H. (2005). Coping, distress, and life events in a community sample. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 188-196.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality & Social Psychology*, 70, 349-361.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In *Development of cognition, affect, and social relations: The Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39-101).
- Caspi, A., & Silva, P. A. (1995). Temperamental qualities at age 3 predict personality traits in young adulthood: Longitudinal evidence from a birth cohort. *Child Development*, 66, 486-498.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of

- test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Egeland, B., Carlson, E., & Sroufe, L. A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5(4), 517-528.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (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, 150-170.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology of aging*, 8, 327-338.
- Juffer, F., Stams, G. J. J. M., & Van IJZendoorn, M. H. (2004). Adopted children's problem behavior is significantly related to their ego resiliency, ego control, and sociometric status. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(4), 697-706.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1997). Adaptive changes in self-concept during a life transition. *Personality and Social*

- Psychology Bulletin*, 12, 288-295.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Masten, A. S., & Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2, 425-444.
- Organization for Economic Cooperation and Development (2014). OECD Better Life Index: How's Life?. <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/korea/>에서 2015. 2. 10 자료 얻음.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 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, 1069-1081.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Essex, M. J., & Singer, B. (1998). Resilience in adulthood and later life. In *Handbook of aging and mental health* (pp. 69-96). Springer US.
- Schmutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: What is the connection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 549-559.

- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods, 7*(4), 422.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health, 56*, 445-453.
- Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report.
- Terry, D. J., Tonge, L., & Callan, V. J. (1995). Employee adjustment to stress: The role of coping resources, situational factors, and coping responses. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal, 8*, 1-2.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320-333.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 687-691.

ABSTRACT

The Effect of Ego-Resilience on Psychological Well-Being – The Mediating Effect of Active Coping Strategy –

JinHyang An

Department of psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the structure relationships among ego-resilience, psychological well-being and mediating variable such as active coping strategy. A total of 472 undergraduate students(236 males, 236 females) from Seoul and Gyeong gi-do participated in the study. Participants completed the self-reported questionnaires such as demographic information, Ego-Resiliency Scale(ER), The Ways of Coping Checklist(WCC) and Psychological Well-Being Scale(PWBS). SPSS 18.0 and Mplus 6.0 programs were used for the statistical analysis. Additionally, Bootstrapping analysis was conducted for verifying significance. The

result of this study are as follows. First, ego-resilience had correlated positively with active coping strategy, psychological well-being. Second, active coping strategy had positive correlation with psychological well-being. Third, ego-resilience has positive influence on active coping strategy, psychological well-being. Fourth, active coping strategy has positive influence on psychological well-being. Additionally, there were the mediating effect of active coping strategy between ego-resilience and psychological well-being. This results offer the suggestion about remedial intervention by revealing that ego-resilience affect psychological well-being directly and indirectly through active coping strategy. Finally, the implications and limitations of this study and future research directions are discussed.

Key word : ego resilience, active coping strategy, psychological well-being

부 록

부록 1. 자아탄력성 척도

부록 2. 적극적 대처방식 척도

부록 3. 심리적 안녕감 척도

부록 4. 기초 설문지

부록 1. 자아탄력성 척도

다음은 귀하의 일상적인 감정이나 태도, 성격을 나타내는 질문입니다. 문항을 읽고 본인과 가장 가깝다고 생각되는 것에 표시를 해주시기 바랍니다.

번 이 호	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
01	나는 내 친구에게 너그럽다.	1	2	3	4
02	나는 갑자기 놀라는 일을 당해도 금방 괜찮아지고 그것을 잘 이겨 낸다.	1	2	3	4
03	나는 새롭고 평소에 잘 해보지 않았던 일을 해보는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
04	나는 사람들에게 좋은 인상을 주는 편이다.	1	2	3	4
05	나는 전에 맛보지 못했던 새로운 음식을 먹어 보는 것을 즐긴다.	1	2	3	4
06	나는 매우 에너지(힘)가 넘치는 사람인 것 같다.	1	2	3	4
07	나는 늘 가던 장소에 갈 때 여러 다른 길로 가는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
08	나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.	1	2	3	4
09	나는 내가 만나는 대부분의 사람들이 좋다.	1	2	3	4
10	나는 보통 행동하기 전에 생각을 많이 한다.	1	2	3	4
11	나는 새롭고 다른 종류의 일을 하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4
12	나의 매일 생활은 흥미로운 일들로 가득하다.	1	2	3	4
13	나는 나 자신이 꽤 강한 성격을 가진 사람이라고 자신 있게 말 할 것이다.	1	2	3	4
14	나는 다른 사람에게 화가 나도 상당히 빨리 괜찮아진다.	1	2	3	4

부록 2. 적극적 대처방식 척도

최근에 가장 스트레스를 받은 사건을 포함하여 보통 스트레스를 경험할 때를 생각하시면서, 그러한 상황을 다루기 위해 어떠한 방법을 사용하였는지 해당하는 것에 표시해 주시기 바랍니다.

이 번호	문 항 내 용	사용하지 않음	약간 사용	어느정도 사용	아주 많이 사용
01	다음에는 어떻게 해야 할 것인지에 대하여 전념한다—다음 단계의 준비.	1	2	3	4
02	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것을 자세히 분석해 본다.	1	2	3	4
03	그 일(또는 상황)에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다.	1	2	3	4
04	잘 안되리라 생각하지만 적어도 무엇인가를 해보기로 한다.	1	2	3	4
05	그 일에 대해 좀 더 알아보려고 누군가와 이야기한다.	1	2	3	4
06	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	1	2	3	4
07	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다.	1	2	3	4
08	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.	1	2	3	4
09	전문적인 도움을 요청한다.	1	2	3	4
10	인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다.	1	2	3	4
11	활동계획을 세우고 그것에 따른다.	1	2	3	4
12	그 일이 지금보다 더 나쁠 수 있었음을 스스로 일깨운다.	1	2	3	4
13	내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다.	1	2	3	4
14	시작할 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다.	1	2	3	4
15	문제를 구체화 시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다.	1	2	3	4
16	되든 안 되든 한번 시도해 보거나 매우 위험부담이 큰 일을 한다.	1	2	3	4
17	조급히 굴거나 육감에 따르지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4
18	새로운 신념을 얻는다.	1	2	3	4

19	금지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다.	1	2	3	4
20	일어난 일(또는 상황)이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.	1	2	3	4
21	일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화 시킨다.	1	2	3	4
22	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4
23	내가 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다.	1	2	3	4
24	내 입장을 지키면서 바라는 바를 위해 싸운다.	1	2	3	4
25	과거의 경험에 의존한다: 전에도 비슷한 일(또는 상황)이 있었다.	1	2	3	4
26	문제해결을 위하여 몇 가지 대책을 세운다.	1	2	3	4
27	무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘되도록 더 열심히 노력한다.	1	2	3	4

부록 3. 심리적 안녕감 척도

아래의 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 것에 표시해 주십시오.

번 이	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	약 간 그 렇 지 않 다	약 간 그 렇 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
01	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
02	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 계획이 없다.	1	2	3	4	5	6
03	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때, 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
04	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	1	2	3	4	5	6
05	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
06	매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.	1	2	3	4	5	6
07	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐, 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
08	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
09	나의 고민을 털어놓을 만한 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어서 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
11	과거에 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 다른 사람이 나를 어떻게 생각하는 지에 대해 걱정하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5	6

17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	1	2	3	4	5	6
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 일반적으로 내 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
28	미래의 계획을 짜고, 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5	6
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5	6
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5	6
34	현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5	6
35	나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5	6

36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5	6
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	1	2	3	4	5	6
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5	6
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.	1	2	3	4	5	6
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
44	내 가정과 생활방식을 내 마음에 들도록 꾸려올 수 있었다.	1	2	3	4	5	6
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
46	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5	6

부록 4. 기초 설문지

다음은 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 모든 정보는 연구의 목적으로만 사용됩니다. 각 문항을 읽으시고 해당하는 곳에 ✓ 표시하시거나 괄호 안에 응답을 해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남성 ② 여성

2. 귀하의 연령은 어떻게 되십니까?

만 ()세

3. 귀하의 학년은 어떻게 되십니까?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 기타()

4. 귀하의 전공은 어떻게 되십니까?

- ① 인문사회계열 ② 자연과학계열 ③ 공학계열 ④ 의학·약학·간호계열
⑤ 사범·교대계열 ⑥ 예체능계열 ⑦ 기타()

감 사 의 글

한창 눈이 내리던, 너무나도 추웠던 2015년 2월부터 써내려가기 시작했던 논문을 어느덧 뜨거운 여름 햇살 아래에서 이렇게 마무리하게 되었습니다. 석사학위논문을 쓰면서 제 생애 첫 연구를 진행했다는 것도 참 의미가 있었지만, 이번 기회를 통해 제 주변의 많은 사람들에게 감사함과 소중함을 가슴깊이 느낄 수 있었다는 것에 더 큰 의미를 두고 싶습니다.

먼저, 논문을 쓰는 과정에서 제가 시행착오를 겪을 때마다 항상 더 나은 방향으로 나아갈 수 있도록 지도해주신 김정규 교수님께 고개 숙여 감사드립니다. 그동안 간절히 원해왔던 임상심리학의 분야로 제가 발을 디딜 수 있게 길을 열어주시고, 대학원 생활을 하는 동안 전문을 넓힐 수 있도록 많은 기회를 제공해주신 것에 대해서도 늘 감사한 마음입니다. 또한, 부족한 저의 석사학위논문을 프로포절부터 최종심사까지 꼼꼼히 피드백 해주시고, 보다 알찬 결과물이 나올 수 있게 검토해주신 박혜경 교수님과 조영일 교수님께도 진심으로 감사드립니다.

대학원 생활을 함에 있어서 항상 힘이 되어 준 자랑스러운 계슈탈트랩 35기 동기들에게도 고마운 마음을 전하고 싶습니다. 연구를 진행함에 있어서 대학생들을 대상으로 설문조사를 하는 데 많은 도움을 주신 분들 가운데, 교양 수업 시간을 흔쾌히 허락해주신 항상 본받고 싶은 김도균 교수님, 유전공학과 후배들에게 설문을 할 수 있게 수업 시간을 내어주신 따뜻한 부성희 교수님, 애정 가득한 경희대 방송국 VOU 식구들, 봉사의 아이콘 봉근오빠, 훈련소에 있으면서도 설문을 도와준 태풍이와 ROTC 후배분들, 얼굴도 마음도 예쁜 고향 동생 명주, 거제도라는 이유로 늘 친근한 동생 현지, 떨어져 있어도 늘 마음이 전해지는 동생 쑥이, 말이 필요없는 친구 윤주, 시험기간 임에도 자기 일처럼 도와준 민수, 함께 꿈꾸고 열정을 나눌 수 있는 동생 하니, 실험실에서 뛰어내려와 설문을 도와준 든든한 예지 언니, 반장이어서 그렇게나 반가울 수가 없었던 듩직한 친구 영진이, 설문을 꼼꼼히 챙겨준 친구 같은 동생 민지, 마음이 불안했던 시기에 흔들리지 않게 잘 잡아주고, 존재만으로도 큰 의지가 되었던 우리 하영언니, 제가 끝까지 논문을 잘 마무리할 수 있도록 옆에서 마음을 편하게 해 준 유한오빠 모두 정말 감사합니다.

그리고 늘 부족함 없이 공부할 수 있게 지원해주시고, 저의 진로 선택을 존중해주시고 지켜봐주시는 부모님과 하나뿐인 핏줄 필기오빠에게도 가슴깊이 감사드립니다. 초심을 잃지 않고, 마음이 아픈 사람들을 진심을 다해 어루만질 수 있는 가슴이 따뜻한 임상심리사가 되겠습니다. 사랑합니다.