

## 청소년의 심리적 안녕감 향상을 위한 연구

김경숙  
인천 화도진중학교 교사

### A Study on Improvement of Psychological Well-Being of Adolescents

Kim, Kyoung Suk  
Incheon Hwadojin middle School

요 약 본 연구는 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감의 관계성을 확인하고 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지에 대한 매개효과를 검증함으로써 청소년의 심리적 안녕감 향상에 대한 방안을 마련하고자 한다. 본 연구를 위해 서울과 인천 소재의 중학교를 방문하여 총 289명의 설문지를 회수하여 분석에 사용하였다. 분석방법은 SPSS 23.0을 이용하여 빈도분석, 신뢰도분석, 상관분석, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감 간에는 모두 유의한 상관관계가 있음을 확인하였다. 가설검증결과 자아탄력성은 사회적 지지에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감에 대한 영향도 유의한 것으로 나타났다. 사회적 지지 역시 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나, 가설은 모두 채택된 것을 확인하였다. 또한 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 부분매개효과가 있음을 입증하였다. 본 연구의 결과를 바탕으로 청소년의 심리적 안녕감 향상을 위한 방안을 제시하자면 청소년 시기의 자아탄력성을 강화할 수 있는 심층 상담 및 프로그램을 개발하여 교육현장에서 적극적으로 활용해야 할 것이다. 이를 위해 사회적 지지를 통한 심리적 지원을 위해 가족의 기능을 향상시키고, 친구에 의한 사회적 지지를 강화하며 멘토가 필요한 학생들에게 교사 및 선배와 연계할 수 있는 의사소통 프로그램을 개발하여 청소년의 사회적 지지를 높일 수 있는 다양한 노력이 필요할 것이다.

**Abstract** This study examines the relationships among ego resilience, social support, and psychological well-being of adolescents. In addition, we verify the mediation effect of social support on the relationship between ego resilience and psychological well-being so as to find ways to improve the psychological well-being of adolescents. For this study, I conducted a survey at middle schools in Seoul and Incheon and collected 289 answered questionnaires. For analyses of the survey results, frequency analysis, reliability analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis were carried out using SPSS 23.0. The results confirmed significant correlations among ego resilience, social support, and psychological well-being of adolescents. Furthermore, social support was found to have a partial mediation effect on the relationship between ego resilience and psychological well-being of adolescents. For improving the psychological well-being of adolescents based on the results of this study, an in-depth counseling program that can strengthen ego resilience in adolescents should be developed and actively used in the education field. Furthermore, various efforts should be made to improve the social support of adolescents, such as the development of a communication program to help students. Specifically, this program should aim to assist students connect with teachers and seniors by strengthening social support from friends and improving the functions of family to provide social and psychological supports.

**Keywords** : adolescents, ego resilience, social support, psychological well-being, mediation effect

---

\*Corresponding Author : Kim, Kyoung Suk(Incheon Hwadojin middle School)

Tel: 82+10-8073-2100 email: hera0324@hanmail.net

Received October 29, 2018

Revised (1st December 3, 2018, 2nd December 13, 2018)

Accepted January 4, 2019

Published January 31, 2019

## 1. 서론

청소년기에는 급속한 신체적, 심리적 변화가 나타나며 학업스트레스를 비롯하여 자신의 주변에서 겪게 되는 여러 가지 내적·외적의 변화로 인한 스트레스가 급등하는 시기라고 할 수 있다[1]. 이 시기는 아동기에서 성인기로 전환 되어지는 과도기적 상태이며, 의존적인 아동기와 독립적인 성인기의 심리적인 특성이 동시에 나타나기도 하고 아동기와 성인기의 각 집단 사이에 존재하는 경계인의 특징을 보이기도 한다. 또한 이 시기에는 생물학적, 사회적, 인지적인 변화가 급격히 일어나게 되는 시기이며 성인과 가까워지는 신체적 특징과 심리적으로는 자율성의 요구가 커지게 된다[2]. 또한 다른 시기보다 더 많은 불안이나 갈등과 고민, 긴장을 느끼게 되고 현실적응과 자아의식의 사이에서 혼란스러워 하는 특성을 나타내기도 한다.

청소년이 경험하게 되는 스트레스의 정도는 청소년이 속해 있는 사회의 발달단계에 따른 역할의 변화가 얼마나 비연속적인지에 따라 결정된다. 또한 청소년기에 혼란과 변화가 심한 이유는 이들의 생물학적 변화요인보다는 사회적, 환경적 요인 때문이라고 설명할 수 있다[3]. 이와 같이 사회가 청소년들에게 어떤 기대를 가지고 어떠한 의무와 역할을 부여하느냐에 따라 그들의 사고와 심리적 특징, 행동 등이 달라질 수 있다.

심리적 안녕감은 삶의 전반에서 만족하고 행복을 느끼는 정도로 개인이 인식하는 주관적인 행복감을 강조하는 개념이다. 특히 심리적 안녕감은 청소년기에 개인 스스로가 적절하고 융통성 있게 학교생활에 적응할 수 있도록 하는데 도움을 준다고 하였다[4]. 박영자 외(2015)는 중학생 청소년을 대상으로 격려 집단 상담을 했을 때, 자아탄력성과 심리적 안녕감이 증진되는 효과와 학교생활 적응에 긍정적이었다는 연구결과를 제시하였다[5]. 그리고 김현옥(2010)의 연구에서도 심리적 안녕감은 학업능력과 자아가치감에 영향을 미친다는 연구결과를 볼 수 있었으며[6], 배지영(2013)의 연구에서도 심리적 안녕감은 진로결정에 긍정적 영향을 미치고 있었다는 것을 알 수 있었다[7].

위의 선행연구 결과들을 볼 때 청소년의 심리적 안녕감을 향상시키는 것은 청소년의 다양한 발달과 적응 과정에서 그들을 보호하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다. 그러므로 심리적 안녕감에 부정적인 영향 변인을 감소시

키고 긍정적인 영향 변인을 증가시키는 요인을 확인하는 것은 중요하고 볼 수 있다. 심리적 안녕감에 가장 부정적인 영향을 미치는 것은 스트레스라고 할 수 있다. 특히 한국 청소년의 스트레스 수준이 심각하다는 것은 여러 가지 자료에서 확인되어지고 있으며, 2013년 한국보건사회연구원 자료에 따르면 한국 청소년들의 스트레스 수준이 세계1위라는 것을 알 수 있었다. 이 자료에 의하면 한국청소년의 학업스트레스 지수는 50.5%로, 유엔아동기금(UNICEF)이 조사한 30개국 가운데 가장 높았다. 이러한 청소년기의 가장 큰 스트레스 요인은 학교와 가족에 관련된 스트레스로, 그 중 학업 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 나타났다[2]. 이러한 학업스트레스는 개인을 소극적이고 사회적으로 과잉 통제된 행동으로 인한 불안, 우울, 위축행동 등의 내재화된 형태로 나타나거나 적절한 역제가 결여된 외현화된 형태로 나타나기도 한다[8].

청소년기의 스트레스를 통제할 수 있는 대처자원이 있다면 적절하게 적응을 할 수 있고 심리적 안녕감으로 인한 성공적인 성인기로 나아갈 수 있다[9]. 따라서 이러한 상황에서 스트레스 영향을 조절하여 심리적 안녕감을 형성할 수 있도록 도와주는 변인으로써 자아탄력성(self-resilience)을 제시할 수 있다.

Block과 Block(2014)은 적응의 측면에서 여러 상황에 알맞은 신속성 있는 반응과 문제 해결 방법을 동원할 수 있는 능력으로 자아탄력성을 설명하였다[10]. 이와 같은 관점에서 일상의 보호 및 적응기제이자 성격체제로 자아탄력성을 이야기 할 수 있는데, 자아탄력성이 청소년의 적응과 심리적 안녕감에 주요요인이라는 연구결과들이 제시되어왔다. 유성경과 심혜원(2002)의 연구에서는 사회와 가정의 환경적 위험요인에 노출되어진 청소년들이 적절하게 적응하는 과정 중 보호적으로 자아탄력성이 작용한다는 것을 밝혔다[4]. 자아탄력성이 높은 청소년들은 평소 공격적이지 않고, 욕구를 억제하는 등의 상황에서 조심스럽게 행동한다고 하였다[11]. 이러하듯 청소년들이 지니고 있는 자아탄력성은 청소년기의 심리적 안녕감을 설명하는데 중요한 요인으로 볼 수 있다. 따라서 안녕감 형성의 상향 이론적 관점에서는 청소년은 사회적 지지의 경험을 통해 행복을 느낄 것으로 예상하고 좀 더 구체적으로는 청소년의 안녕감과 가장 상관관계가 있는 지지원과 지지유형은 어떠한 것이 있는지 확인해 볼 필요성이 있다고 생각하였다.

심리학에서는 상향이론과 하향이론적 접근방법으로 안녕감이 형성된다고 한다. 상향이론은 소소한 기쁨이나 행복한 순간의 다양한 경험들을 모두 합해져서 안녕감이 형성된다는 것이고, 하향이론은 행복한 성격을 가지고 있는 사람이 그렇지 않은 사람보다 매사에 긍정적인 방식으로 해석하기 때문에 행복감을 느낀다고 보는 것이다 [12]. 사람들은 상향이론에서 말하는 행복한 경험 중 많은 부분이 일상생활 속 타인과의 관계에서 많이 얻는다고 볼 수 있는데, 청소년기의 경우 가정에 국한되어 있던 사회적 세계가 점차 확대되어 부모뿐만 아니라 교사와 친구가 점차적으로 많은 비중을 차지한다. 이는 청소년기에 있어서 가장 주요한 사회적 지지원이 부모와 친구 그리고 교사라는 것을 확인할 수 있다[13].

부모는 자녀가 스트레스 상황에 놓였을 경우 스스로 긍정적인 자아개념을 형성하고 자아통제 수준을 변화시킴으로써 효과적인 적응을 이룰 수 있는 자아탄력성을 증진시켜주는 사회적 지지자이다[14]. 또한 동료 및 친구는 낯선 환경이나 불편한 대인관계에서의 안정감을 제공하는 사회적 지지자이며, 교사는 부모 다음으로 청소년이 가장 밀접하게 상호작용할 수 있는 성인으로써, 교사와의 상호작용을 통해 성인기의 사회구성원으로써 갖추어야 하는 지식, 기술, 가치 및 태도 등을 형성할 수 있도록 도와주는 사회적 지지자이다[15].

이와 같이 사회적 지지는 자아탄력성을 높여주는 영향요인임과 동시에 안녕감에 직접적인 영향을 줄 수 있는 보호요인으로 볼 수 있다. 또한 사회적 지지는 개인이 심리적·신체적 적응을 위한 환경 변인으로 개인의 적응을 돕고, 적절한 증재를 위한 중요한 변인임을 시사한다. 따라서 자아탄력성과 사회적 지지 변인 간의 관계는 상호보완적으로 긍정적 결과를 형성하는데 많은 영향을 미치는 요인임을 알 수 있다[16].

지금까지 살펴본 이론적 논의와 선행연구들을 종합하여 볼 때, 청소년의 자아탄력성과 사회성에 영향을 미치는 공통적인 변수는 환경적 요인인 사회적 지지라고 할 수 있다. 본 연구에서는 일반 청소년을 대상으로 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계성을 파악한 후, 사회성에 영향을 미치는 사회적 지지의 매개효과를 알아본다. 이러한 사회적 지지의 매개효과 중 청소년기에 자아탄력성과 심리적 안녕감의 향상에 도움을 주기 위해서는 어떤 사회적 지지를 강화하는 것이 도움이 되는지 알아보고자 한다.

위에서 제기한 연구의 필요성과 연구 목적에 기초하여 이 연구는 다음과 같은 연구모형과 연구문제를 설정하였다.

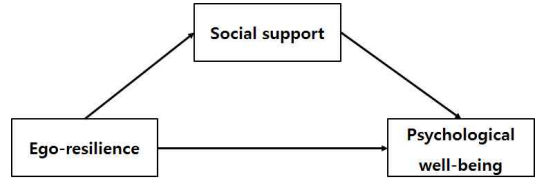


Fig. 1. Research Model

- 첫째, 청소년의 자아탄력성, 사회적 지지, 심리적 안녕감은 어떤 관계가 있는가?
- 둘째, 청소년의 자아탄력성은 사회적 지지에 어떤 영향을 미치는가?
- 셋째, 청소년의 자아탄력성은 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치는가?
- 넷째, 청소년의 사회적 지지는 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 매개역할을 하는가?

## 2. 조사설계 및 연구방법

### 2.1 자료수집 및 분석방법

본 연구는 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감의 관계성을 확인하고 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지에 대한 매개효과를 알아보기 위한 목적이 있다. 자료수집은 2018년 5월 20일부터 6월 17일까지 약 4주에 걸쳐 서울특별시와 인천광역시 소재의 중학교를 방문하여 재학생 310명을 대상으로 설문지를 배부하여 회수하였다. 설문시간은 약 30분 정도의 시간이 소요되었으며, 연구자가 설문조사에 대해 설명한 후 담임교사에게 설문지 내용과 조사 방법에 대해 설명한 후 설문조사를 실시하였다. 이 중에서 불성실하게 응답한 21명의 자료를 제외한 289명의 자료를 최종 분석하였다.

분석방법은 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감의 관계성을 확인하고 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지에 대한 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS VER 23.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지,

심리적 안녕감의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 둘째, 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지에 대한 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 세 단계의 회귀분석을 실시하였다.

## 2.2 측정도구

### 1) 자아탄력성

청소년의 자아탄력성은 Block과 Kremen(1996)이 개발한 (Ego-Resiliency Scale: ERS)를 번안하여 사용한 양영미(2013) 척도를 사용하였다[17-18]. 자아탄력성은 1개의 단일요인으로 총 14문항으로 구성되었으며, 반응약식은 Likert 5점 척도로 되어 있다. 자아탄력성의 문항 구성 및 신뢰도는 0.932로 나타났다.

### 2) 사회적 지지

사회적 지지 측정도구는 Nolten(1995)이 개발한 학생용 사회적 지지 척도(Student Social Support Scale: SSSS)를 사용한 Malecki와 Eliot(1999)의 척도를 중학생을 대상으로 타당성을 검증하여, 한국어로 번안·수정하여 사용한 조준한(2010)의 척도를 사용하였다[19-21]. 측정도구를 수정·보완하여 사용하였다. 하위 영역은 부모지지, 교사지지, 친구지지 3가지로 구성되어 있으며, 총 12문항으로 구성되어 있다. 반응약식은 Likert 5점 척도로 되어 있으며, 심리적 안녕감의 문항구성 및 신뢰도는 부모지지 0.859, 교사지지 0.837, 친구지지 0.813, 사회적 지지 전체 0.901로 나타났다.

### 3) 심리적 안녕감

청소년의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Ryff(1989)가 개발하고 김명소 외(2001)가 한국판 성인용으로 번안한 것을 김기형(2006)이 청소년을 대상으로 수정·보완한 척도를 사용하였다[22-24]. 심리적 안녕감은 자율성, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장, 삶의 목적, 대인관계, 자아수용의 6개 하위 요인으로 총 18문항으로 구성되었다. 반응약식은 Likert 5점 척도로 되어 있으며, 심리적 안녕감의 문항구성 및 신뢰도는 자율성 0.836, 환경에 대한 통제력 0.713, 개인적 성장 0.744, 삶의 목적 0.655, 긍정적 대인관계 0.845, 자기수용 0.855, 심리적 안녕감 전체 0.940으로 나타났다.

## 3. 연구결과

### 3.1 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계

본 연구는 청소년의 자아탄력성, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계를 분석하기 위해 상관분석을 실시하였으며, 결과는 다음 <Table 1>과 같다. 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감의 상관관계를 분석한 결과 자아탄력성과 사회적 지지 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났고( $r=.638, p<.01$ ), 심리적 안녕감 간의 상관관계도 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났( $r=.728, p<.01$ ). 또한, 사회적 지지와 심리적 안녕감도 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났( $r=.735, p<.01$ ). 이러한 결과는 청소년의 자아탄력성, 사회적 지지, 심리적 안녕감은 서로간의 정적 상관관계가 있다는 것을 나타내고 있다.

Table 1. Correlation

Variables	Ego-resilience	Social Support	Psychological Well-being
Ego-resilience	1		
Social Support	.538**	1	
Psychological Well-being	.328**	.635**	1
Mean	3.86	3.82	3.80
SD	0.454	0.469	0.455

\*\* $p<.01$

### 3.2 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과

매개효과 검증을 위해서는 상관분석에서 자아탄력성과 심리적 안녕감, 사회적 지지 간의 통계적으로 유의미한 상관관계가 존재해야 하며, <Table 2>에서 알 수 있듯이 각 변인 간의 상관관계가 통계적으로 유의한 수준으로 나타났으므로 이를 위한 검증 조건이 충족되었다고 볼 수 있다. 따라서 Baron과 Kenny(1986)가 제안[25]한 절차를 사용하여 자아탄력성과 심리적 안녕감에서 사회적 지지의 매개효과를 검증할 수 있었다.

매개효과에 대한 검증은 세 단계에 걸친 회귀분석에 따라 검증할 수 있다. 첫 번째 단계는 독립변인과 매개변인과의 영향관계, 두 번째 단계는 독립변인과 종속변인

의 영향관계, 세 번째 단계는 독립변인+매개변인과 종속변인의 영향관계를 검증하는 것이다. 세 번째 단계에서 매개변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고, 독립변인이 종속변인에 유의한 영향이 없을 경우에는 완전매개, 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미치지만 두 번째 단계의 영향력 보다 감소할 경우 부분매개효과가 있다고 해석할 수 있다[26].

다음 <Figure 2>는 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 모형이다. 첫 번째 모형은 자아탄력성이 심리적 안녕감에 대한 직접 효과를 보여주고, 두 번째 모형은 매개를 나타내는 것으로 'c'는 매개변인 즉, 사회적 지지에 의한 자아탄력성과 심리적 안녕감의 영향을 보여준다.

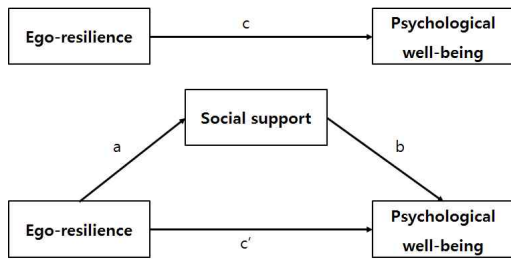


Fig. 2. Mediating effect model

회귀분석과정을 통하여 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증한 세부사항은 아래 <Table 2>와 같으며 <Figure 3>과 같이 도식화 하였다.

Table 2. Mediating effect of social support

Stage	Variables	B	$\beta$	$R^2$	F
Stage 1 (Independent→ Parameter)	Ego-resilience → Social support	.660	.638***	.406	197.472***
Stage 2 (Independent→ Dependent)	Ego-resilience → Psychological well-being	.730	.728***	.529	323.889***
Stage 3 (Independent+ Parameter→ Dependent)	Ego-resilience → Psychological well-being Social support → Psychological well-being	.438 .442	.437*** .456***	.651	269.657***

\*\*\* $p < .001$

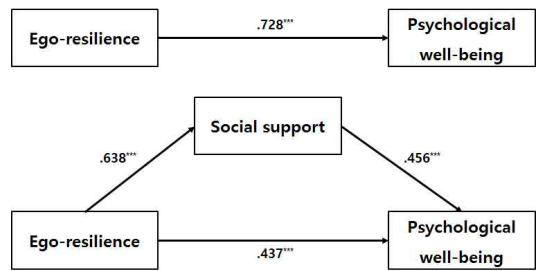


Fig. 3. Relationship between resilience and psychological well-being: Mediating effect of social support

위의 표와 모형에서 자아탄력성을 독립변인으로 투입하고 매개변인으로 사회적 지지, 종속변인으로 심리적 안녕감을 투입한 회귀방정식에서 자아탄력성이 사회적 지지에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나( $\beta=.638, p<.001$ ) 매개효과 검증의 첫 번째 조건이 충족되었음을 알 수 있다. 또한 자아탄력성의 독립변인이 심리적 안녕감의 종속변인에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있으므로( $\beta=.728, p<.001$ ) 매개효과 두 번째 조건이 충족됨을 알 수 있다. 마지막으로 자아탄력성과 사회적 지지를 동시에 독립변인으로 투입하고 심리적 안녕감을 종속변인으로 투입한 회귀방정식 분석결과에서 자아탄력성이 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $\beta=.437, p<.001$ ), 자아탄력성이 미치는 영향력이 직접적인 영향을 주는 두 번째 단계보다 매개변수가 포함된 영향력이 감소하여( $\beta=.728 \rightarrow \beta=.437$ ) 사회적 지지는 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다.

#### 4. 결론

본 연구는 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감의 관계성을 확인하고 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지에 대한 매개효과를 알아보는 것이었다. 본 연구의 결론과 논의점은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 자아탄력성, 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계는 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 청소년의 자아탄력성이 높을수록, 사회적 지지 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높아지는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 김현옥(2010)의 연구에서 자아탄력성이 높아짐에 따라 아동의 심리적 안녕감이 높

아졌다는 연구를 지지하고[6], 박미애 외(2013)와 위중휘와 조규관(2014)의 연구결과에서 청소년이 사회적 지지를 많이 지각할수록 심리적 안녕감의 수준이 높아진다는 연구를 지지하는 결과이다[27-28]. 따라서 청소년의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 청소년의 자아탄력성을 강화하고 사회적 지지적 관계를 형성하는 데에 관심을 가져야 하는 것을 의미한다.

둘째, 청소년의 자아탄력성과 사회적 지지의 관계와 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에 대한 분석결과 자아탄력성은 사회적 지지와 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 사회적 지지는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이옥형(2012)이 제시한 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감에 대한 정적 상관이 있다는 연구결과를 지지하는 결과이다. 즉, 자아탄력성은 청소년의 심리적 안녕감과 사회적 지지에 대한 보호요인으로 작용할 수 있으며, 사회적 지지 역시 심리적 안녕감에 대한 회복 요인으로 작용할 수 있다는 것을 의미한다.

셋째, 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 영향 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증한 결과, 청소년의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지는 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 청소년의 사회적 지지는 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 촉매제 역할을 함으로써 청소년의 심리적 안녕감을 더욱 향상시킬 수 있는 역할을 하는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 이옥형(2012)의 연구결과에서 대학생의 자아탄력성과 사회적 지지가 높을수록 심리적 안녕감이 향상된다고 보고한 것을 지지하는 결과이다[29]. 즉, 자아탄력성과 사회적 지지를 증진시키는 것은 대학생들의 스트레스를 완화시킴으로써 심리적 안녕감을 높일 수 있다는 것이다. 본 연구 대상인 중학생들은 제 2차 성장기를 겪으면서 학교생활과 또래관계 등에 스트레스가 많은 시기이다. 따라서 청소년기의 자아탄력성을 높을 때 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있고, 그뿐만 아니라 부모, 교사, 친구의 지지를 높게 지각하는 청소년일수록 사춘기 시절의 다양한 스트레스로부터 잘 대처하는 능력을 키워줌으로써 심리적 안녕감이 더욱 향상될 수 있음을 의미한다.

청소년기의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해서는 청소년 시기의 자아탄력성을 강화할 수 있는 심층 상담 및 프로그램을 개발하여 교육현장에서 적극적으로 활용해

야 할 것이다. 또한 사회적 지지를 통한 심리적 지원을 위해 가족의 기능을 향상시키고, 친구에 의한 사회적 지지를 강화하며 멘토가 필요한 학생들에게 교사 및 선배와 연계할 수 있는 의사소통 프로그램을 개발하여 청소년의 사회적 지지를 높일 수 있는 다양한 노력이 필요할 것이다. 이러한 청소년의 심리적 안녕감 향상을 위한 방안으로 앞으로의 청소년 행복과 심리적 건강을 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

## References

- [1] J. R. Lee, E. H. Hwang, "Sexual attitudes, sexual behaviors and ego-resilience of girl's high school students", *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, Vol.12, No.1 pp.21-33, 2011.
- [2] H. A. Yu, Y. H. Kim, "The relationship between adolescents' daily stress and well-being : Focussed on the moderating effect of parent-adolescent communication", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.24, No.11 pp.33-52, 2017.  
DOI: <https://doi.org/10.14816/sky.2014.05.73.115>
- [3] M. H. Kang, S. Y. Lee, "The mediating effects of hope and ego-resilience on the relationship between adolescents' academic stress and psychological well-being", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.20, No.6 pp.265-293, 2013.
- [4] S. K. Yoo, "Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea", *Korean Journal of Educational Psychology*, Vol.16, No.4 pp.189-206, 2003.  
DOI: <https://doi.org/10.14816/sky.2014.05.73.115>
- [5] Y. J. Park, A. K. Moon, M. O. Kim, "The effect of encouragement group counseling program on psychological well-being and school adjustment for depressive middle school students", *Journal of Emotional & Behavior Disorders*, Vol.31, No.3 pp.203-228, 2015.
- [6] H. Y. Kim, *Effect of children's social network on self-perceived competence, ego-resiliency and psychological well-being*. Doctoral Thesis, Dongduk Women's University of Korea, 2010.
- [7] J. Y. Bae, *Relationships between psychological well being and career decision levels in middle school students*. Master's Thesis, Dankook University of Korea, 2013.
- [8] K. Y. Lee, *The effects of maladaptive thoughts and quality of peer relationships on internalizing-externalizing problem behaviors by adolescents*. Master's Thesis, The Catholic University of Korea, 2010.
- [9] G. M. Jang, "The relations of ego-resiliency, stress coping style, and psychological growth environment", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.10, No.4 pp.143-162, 2003.
- [10] J. Block, J. H. Block, *The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In Development of cognition, affect, and social relations*. Psychology Press, 2014.
- [11] H. R. Song, *The relationship between the group ostracizing*

- and adolescen's ego-resiliency and school-adjustment. Master's Thesis, Sungkyunkwan University of Korea, 2010.
- [12] P. T. Costa, R. R. McCrae, "Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.38, No.4 pp.668-678, 1980.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.38.4.668>
- [13] D. R. Won, "The effect of social support, hope and problem-solving coping on the psychological well-being of adolescents: The mediating role of hope and problem-solving coping", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.16, No.2 pp.297-311, 2011.  
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2011.16.2.004>
- [14] J. H. Kwon, *A study on explanatory variables of ego-resilience of children*. Master's Thesis, Seoul Women's University of Korea, 2010.
- [15] G. W. Ladd, S. M. Profilet, "The child behavior scale: A teacher-report measure of young children's aggressive, withdrawn, and prosocial behaviors", *Developmental Psychology*, Vol.32, No.6 pp.1008-1024, 1996.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0012-1649.32.6.1008>
- [16] K. J. Kho, *Relationships among social support, ego-resiliency and adaptation to school life of children in low income families*. Master's Thesis, Chungbuk National University of Korea, 2006.
- [17] J. Block, A. M. Kremen, "IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.2 pp.349-361, 1996.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.2.349>
- [18] Y. M. Yang, *Relation of parent-child communication and ego-resilience to adolescents' depression*. Master's Thesis, Kangwon National University of Korea, 2013.
- [19] P. W. Nolten, *Conceptualization and measurement of social support: The development of the Student Social Support Scale*, 2013.
- [20] C. K. Malecki, S. N. Elliott, "Adolescents' ratings of perceived social support and its importance: Validation of the student social support scale", *Psychology in the Schools*, Vol.36, No.6 pp.473-483, 1999.  
DOI: [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1520-6807\(199911\)36:6<473::aid-pits3>3.3.co;2-s](https://doi.org/10.1002/(sici)1520-6807(199911)36:6<473::aid-pits3>3.3.co;2-s)
- [21] J. H. Jo, *The effects of implicit theories of intelligence, school goal structure, and social support on adolescents' achievement goal orientation*. Master's Thesis, Yeonsei University of Korea, 2010.
- [22] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, No.6 pp.1069-1081, 1989.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.6.1069>
- [23] M. S. Kim, H. W. Kim, K. H. Cha, "Analyses on the construct of psychological well-being(PWB) of Korean male and female adults", *Korean Psychological Association*, Vol.15, No.2 pp.19-39, 2001.
- [24] K. H. Kim, *Relationship of psychological well-being with family relationship, friendship, and school adjustment of high school and college students*. Master's Thesis, Pusan National University of Korea, 2006.
- [25] 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*, Vol.51, No.6 pp.1173-1182, 1986.  
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.51.6.1173>
- [26] S. H. Kim, *The effect of childhood emotional abuse on psychological perpetration behavior in dating relationships: The mediating effects of shame and anger*. Master's Thesis, Keimyung University of Korea, 2017.
- [27] M. A. Park, S. K. Kim, S. M. Cheon, "A meta analysis on the factors of adolescent's psychological well being", *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology*, Vol.20, No.3 pp.627-652, 2013.
- [28] J. H. Wi, G. P. Cho, "An analysis of structural relations among children s perceived family strength, self-resilience, social support, stress-coping behavior, and psychological well-being", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.14, No.8 pp.237-264, 2014.
- [29] O. H. Lee, "The influence of life stress, ego-resilience and social support on psychological well-being among college students", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.19, No.1 pp.29-57, 2012.

김 경 숙(Kim, Kyoung Suk)

[정회원]



- 2018년 2월 : 인천대학교 교육대학원 일반사회교육과(석사졸업)
- 2018년 ~ 현재 : 인천 화도진중학교 교사

<관심분야>

아동·청소년 복지, 평생교육, 교육학, 학습컨설팅