

청소년이 지각한 스트레스와 학교적응간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과

김 정 수[†]
동서울대학교(교수)

The Mediating Effect of Meaning in Life in the Relationship Stress Perceived by Adolescents and School Adjustment

Jung-Soo KIM[†]
Dong Seoul University(professor)

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationships between stress perceived by adolescents and school adjustment and whether this relationship is mediated by meaning in life; The presence of meaning in life and The search for meaning in life. For this purpose, 532 adolescents in Gyeonggi Province were surveyed three questionnaires; Stress Perceived by Adolescents Scale, Meaning in Life Scale and School Adjustment Scale. The collected data was analyzed by Pearson's correlations, regression analysis and hierarchical regression analysis. As results of this study were summarized as follows. First, the analysis of relationships among stress, school adjustment, the presence of meaning and the search for meaning shows that there is a significant negative correlation between controllable stress and school adjustment, and a significant negative correlation between controllable stress and the presence of meaning. Second, the analysis on the mediating effects of the presence of meaning between controllable stress and school adjustment shows that the presence of meaning partially mediates the relationship of the controllable stress and school adjustment. The findings of this study provided meaning in that particular search was made for a variable that mediate the relationship of controllable stress and school adjustment. Finally this study suggested the needs of development about intervention programs of enhancing meaning in life to increase school adjustment.

Key words : Stress, Meaning in life, The Search for meaning, The Presence of meaning, School adjustment

I. 서론

삶의 급격한 변화와 새로운 도전, 문제에 직면해있는 청소년기는 자아정체감을 확립해나가는 시기이다. 이때 일부 청소년들은 미성숙한 자아의 기능으로 인해 심리적 변화에 대해 능동적으로 적응하는데 어려움을 겪기도 한다. 청소년들

은 이와 같은 급격한 개인 내적 변화 이외에도, 입시 및 성적 위주의 교육풍토, 또래 관계에서의 실패나 좌절 등 다양한 사회적, 환경적 스트레스를 경험하고 있다. 그 밖에도 학교폭력, 가정폭력, 이혼 등 다양한 역경 상황이나 스트레스, 위험사건에 속수무책으로 노출되고 있는 청소년들도 증가하고 있는 것으로 보고되고 있다. 이들

[†] Corresponding author : 031-720-2957, miguell@du.ac.kr

* 이 논문은 2018년도 동서울대학교 연구지원센터의 지원(신임교수연구과제)에 의하여 연구되었음.

청소년들은 가정해체나 빈곤, 폭력 등으로 인해 부모의 보살핌을 받지 못하고 있으며, 이들 가운데 상당수의 청소년이 가출이나 가출충동을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 심각한 스트레스와 역경은 청소년의 다양한 사회상황에서의 적응을 현저하게 방해하고 정신병리적 문제까지 야기하고 있으며, 청소년 비행, 공격적 행동 등과 같은 청소년 문제행동과 학교 부적응의 주요 원인이 되기도 한다(Kwon, 1998; Seo and Lee, 2012).

이때 스트레스나 위험사건과 관련하여서는 객관적 사실 그 자체 뿐 아니라 이를 스스로 통제할 수 있는가 혹은 그렇지 않은가 하는 점이 매우 중요하다. 즉 스스로 지각한 스트레스에 대한 통제가능성, 통제감을 고려하는 것이 필요하다. 일반적으로 스트레스에 대한 '통제 가능성(controllability)'이란 그 사건의 결과를 결정해주는 실제적인 또는 지각된 능력으로 정의된다(Eitel et al., 1995). 또한 통제감이란 자신의 행동이 원하는 결과를 가져올 수 있다는 믿음을 의미한다고 볼 수 있다. 이에 따르면 통제가능성에 따라 통제가능 스트레스와 불통제 스트레스로 구분할 수 있다. 여기에서 '불통제 스트레스'란 일반적으로 개인의 노력에 의해 그 사건에 대한 변화가능성이 적은 스트레스이며, '통제가능 스트레스'란 변화가능성이 높은 삶의 위험사건, 스트레스라고 정의할 수 있다. 예컨대, 불통제 스트레스에는 신체장애나 정신장애, 폭행이나 성폭행 피해 경험, 부모의 갑작스러운 죽음이나 사고, 질병, 이혼이나 별거, 사업실패나 실직 등이 포함되고, 통제가능한 스트레스에는 부모와의 심리적 갈등, 친구관계 및 성적 부진 등이 포함된다(Kim, 2008). 이와 같은 청소년이 경험한 스트레스는 일반적으로 학교적응이나 정신건강에 부정적 영향력을 가져올 수 있다고 보고되고 있다. 또한 스트레스를 통제할 수 있다고 지각하느냐 혹은 통제할 수 없다고 지각하느냐에 따라 즉 스트레스의 통제가능성에 따라서 심리적 적응에 미치는 영향력에 있

어서도 차이가 있고, 이를 매개하거나 조절하는 요인이 다르다는 연구결과가 있어 왔다(Kim and Jo, 2010; Kim and Kim, 2004; Seo and Jo, 2008).

한편 최근 들어 심각한 스트레스와 역경 속에서도 인간이 성장할 수 있다는 생각이 심리학의 다양한 영역에서 관심을 받기 시작하면서 역경과 스트레스가 있음에도 불구하고 각 개인이 행복한 삶을 영위하고 효과적으로 적응해나갈 수 있도록 결정짓는 요인이 무엇인지에 대한 활발한 연구가 진행되고 있다. 이때 '삶의 의미'는 긍정적 심리적 결과와 깊은 관련성이 있다는 점에서 새롭게 큰 관심을 받고 있다. 삶의 의미에 대한 정의는 학자마다 다양하다. '삶의 의미(meaning in life)'를 존재론적 중요성(Crumbaugh and Maholick, 1964), 목표의 추구하고 달성으로 보는 관점에서 나아가 개인의 의미를 찾는 과정(Wong, 1998), 삶의 목적을 가지고 있고 그 목표를 성취하기 위해 시간과 노력을 들이고 있다는 느낌(Ryff and Singer, 1998), 변화무쌍한 삶에 안정감을 얻는 것(Baumeister and Vohs, 2002), 삶을 살아가는 의도, 즉 삶의 목적(Mascaro et al., 2004), 자신보다 큰 어떤 것과 연결되어 있다고 느끼는 것(Peterson et al., 2005)등으로 정의하였다. 이러한 삶의 의미와 같은 긍정심리학의 변인이야말로 일상 속에서 개인이 극심한 스트레스나 각종 위험 사건에 직면했을 때 이를 극복할 수 있도록 도와주고, 개인의 행복과 적응 그리고 심리적 안녕감을 도모하는데 기여하는 중요한 변인으로 인식되고 있다. 이렇듯 삶의 부정적 사건이나 스트레스를 경험했을 때 삶의 의미를 지각하는 개인차는 각 개인이 심리적으로 적응해나가는 데 있어 매우 중요한 완충 역할을 담당한다고 할 수 있다(Scheier et al., 2002).

또한 삶의 의미는 청소년기에서 노년기에 이르기까지 거의 전 생애단계에서 각 개인의 정신건강에 긍정적인 영향을 주며, 심리적 안녕감에 기여하는 중요한 지표이며(Jung, 2009), 나아가 바람

직한 삶의 본질적 부분으로 여겨진다(King and Napa, 1998; Scollon and King, 2004). 삶의 의미는 적응적 대처방식의 촉진제(Park and Folkman, 1997), 상담 및 치료과정에서의 성장 지표(Crumbaugh and Maholick, 1964)로서 여겨져 왔다.

Steger et al.(2006)는 정의나 측정에 있어서 모호하게 다루어지는 삶의 의미 측정도구를 통합·재분석하는 과정에서 ‘의미추구’와 ‘의미발견’이라는 두 개의 안정적인 구성 개념을 도출해내었다. 즉 이들에 따르면 삶의 의미란, 자신의 삶이 의미있다고 느끼는 주관적 정서를 말하는 ‘의미발견(the presence of meaning in life)’과, 의미를 찾고 싶은 욕구나 동기인 ‘의미추구(the search for meaning in life)’로 서로 구분되어야 하는 개념이며, 때에 따라서는 그 관계가 서로 순환적일 수 있음이 논의되었다. 또한 이들은 서로 다른 심리적 변인들과 관련될 수 있으며 서로 다른 양상으로 적응에 영향을 줄 수 있다는 논의도 있었지만 사실상 이것에 대한 경험적 연구가 부족했던 것이 사실이다.

여기에서 ‘의미발견’이란 실제로 자기 삶에서 의미를 발견함으로써 자존감과 낙관성을 높이고, 긍정적인 정서를 경험할 뿐만 아니라, 덜 우울해지는데 중요한 기능을 하는 것으로 밝혀졌다(Weinstein and Cleanthous, 1996). ‘의미추구’는 무엇이 자신의 삶을 의미있게 만들 것인지에 대한 더 깊고도 풍부한 이해를 하기 위한 열망과 동기라고 할 수 있다. 그럼에도 의미추구는 전형적으로 혼란스러운 사건에 대한 반응(Thompson and Janigian, 1988)으로 여겨지며, 때로 이런 욕구의 좌절은 불편감을 낳을 뿐만 아니라, 부정적 정서, 우울 및 신경증과 다소 관련이 있는 것으로 보고된다(Jung, 2009).

Jung(2009)에 따르면 의미추구와 의미발견은 서로 다른 심리적 변인들과 관련이 있다고 보고하고 있다. 그의 연구에 따르면 삶의 의미의 긍정적인 기능과 효과는 대부분 의미발견의 특징이

라고 보고하고 있다. 이때 의미추구는 주관적인 안녕감이나 행복감과는 무관하며, 오히려 고통스럽더라도 자기 존재에 대한 이해와 자기성장의 동기임을 밝히고 있다. 즉 의미추구는 무엇이 자신의 삶을 더욱 의미 있게 만들 것인지에 대한 깊고 풍부한 이해를 하고자 하는 열망과 동기이다(Steger et al., 2008; Jung, 2010). 즉 삶의 의미를 추구한다는 것은 개인적인 삶의 의미와 목적, 자기 가치를 깨닫고 그 내적 가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하고 판단하며 행위에 대한 정당성을 부여해주는 과정이다(Jung, 2010). 의미발견은 자신의 삶이 의미 있다고 주관적으로 지각하는 것을 말한다. 자신의 삶이 의미 있다고 느끼는 것은 인간이 충분히 기능하는데 중요하며 더 나은 삶에서 만족을 느끼고, 자존감과 낙관성이 증진되는 결과를 보여주었다(Jung, 2010). 그러나 의미를 발견하고자 하는 노력이 실제로 의미발견으로 이어지지 않는다면 더 큰 심리적 고통을 겪을 수도 있다고 한다(Jeong, 2007).

또한 삶의 의미와 적응의 관계에 대해서 많은 연구가 이루어져 왔는데, 삶의 의미가 높은 사람들은 삶에서 긍정정서를 가지며 더 큰 행복감과 만족감을 경험한다(Won et al., 2005; Steger et al., 2006; Zika and Chamberlain, 1992). 반면에 삶의 의미는 심리적 적응의 부정적 지표인 우울과 부적 상관을 나타냈으며 자살생각, 자살시도 가능성과도 부적 상관을 보였다(Harlow et al, 1986; Reker, 1997). 또한 우울 변량의 51%를 설명하는 요인이 삶의 의미로 확인된 연구가 있다(Shin, 2000).

앞서 살펴본 선행연구 등을 통해 스트레스나 위기사건을 경험한 후에 새롭게 삶의 의미를 발견하는 것이 개인의 적응이나 성장에 도움이 되는 것으로 확인되었다(Steger et al., 2006). 이에 인생의 중요한 전환기에 놓인 청소년들이 자신이 지각한 스트레스에 직면하여, 의미를 찾고자 하는 동기와 자신의 삶의 의미가 있다는 주관적 느낌, 즉 삶의 의미를 통해 학교생활적응을 도모할

수 있도록 연구를 수행하는 것은 교육과 상담이라는 현실적 차원에서 많은 시사점을 제안하리라 기대된다.

즉 선행연구들을 통해 살펴본 바, 삶의 의미는 심각한 스트레스 사건이나 역경 속에서도 개인이 적응을 해나가고, 이를 효과적으로 극복하도록 도와준다는 점을 고려해 볼 때, 사실상 삶의 의미가 가져오는 긍정적 효과가 가장 잘 드러날 수 있는 상황은 개인이 스트레스를 경험했을 때라고 예상할 수 있다. 이에 청소년이 지각한 스트레스나 역경 하에서, 이들의 학교적응에 영향을 미치는 삶의 의미의 효과를 확인해보고, 청소년의 학교적응에 미치는 영향에서 그 과정 변인을 탐색하는 연구야말로 삶의 의미가 가져오는 긍정적 효과성을 보다 더 확장한다고 할 수 있을 것이다.

이에 본 연구의 목적에 따라 먼저 청소년들이 지각한 스트레스의 통제가능성에 따라 삶의 의미와 학교적응의 관련성을 규명해 보고, 청소년의 스트레스와 학교적응의 관계에서 삶의 의미의 하위변인인 의미발견과 의미추구가 각각 매개역할을 하는지를 알아보고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 첫째, 청소년이 지각한 스트레스와 삶의 의미, 학교적응간의 관계는 어떠한가?
- 둘째, 청소년이 지각한 스트레스와 학교적응의 관계에서 삶의 의미는 매개변인의 역할을 하는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구를 위한 자료 수집을 위해 경기지역 N시 소재 각 고등학교 진로상담 담당교사에게 본 연구의 목적을 상세히 설명하고 이에 동의한 2개 교에 연구자가 직접 방문하였다. 각 학교에서 설

문을 실시할 담당교사에게 직접 연구의 목적과 내용을 설명하였고, 설문지에 첨부된 서면상 연구 참여 여부에 동의한 학생만을 대상으로 설문을 실시하도록 안내하였다. 대상자에게는 연구의 목적을 간략히 설명한 후, 본 조사에 대한 참여 여부는 전적으로 학생 개인의 의사에 따라 자발적으로 참여 가능하며 무기명으로 설문 실시됨을 안내하도록 요청하여 설문조사가 실시되었다.

인문계, 실업계 고등학교 재학 중인 남녀 학생 565명을 대상으로 구조화된 설문지를 배포하여 설문지를 집단적으로 실시하였다. 설문지는 총 548부가 회수되었으나 이 중 불성실하게 응답하였거나 응답이 누락된 16부가 제외되어 최종적으로 532부를 대상으로 분석하였다. 남학생 253명(47.6%), 여학생 279명(52.4%)이었다. 설문조사 대상자 분포를 살펴보면 다음과 같다.

<Table 1> Subjects

Type of School	Grade	Gender	
		male	female
academic high school	1	59	63
	2	46	51
vocational high school	1	73	72
	2	75	93

2. 측정도구

가. 청소년이 지각한 스트레스 검사
 청소년이 지각한 생활 스트레스를 측정하기 위하여 본 연구에서는 위험사건의 통제가능성을 측정하고자 Kim and Kim(2004)이 개발한 위험사건 척도를 다시 Kim(2010)가 수정·보완한 척도를 최종적으로 활용하였다. 본 척도는 총 18문항으로 구성되어 있으며, 개인이 경험한 다양한 위험사건을 개인, 가족, 학교, 사회로 구분하여 그 위험한 정도를 측정한 것으로, 각 영역(개인, 가족, 학교, 사회)은 위험사건을 통제가능성에 따라 ‘통제가능 위험사건’과 ‘불통제 위험사건’으로 구분하였다. 불통제 위험사건이란 ‘개인의 노력에 의

해 그 사건에 대한 변화가능성이 적은 사건'을 의미하며, 통제가능 위협사건이란 '개인의 노력에 의하여 변화가능성이 많은 사건'으로 정의하였다 (Kim et al., 2010).

본 연구에서는 Kim et al.(2004)이 위협사건의 통제가능성에 따라 분류한 통제 및 불통제위험사건에 대해 실제 피험자들이 각 사건에 대해 통제할 수 있다고 지각하는지 또는 통제할 수 없다고 지각하는지를 직접 질문하여 각 위협사건에 대한 실제 지각된 통제감의 빈도를 측정하였다. 빈도분석 결과 피험자 60%이상이 통제할 수 있다고 응답한 사건을 '통제가능 위협사건'으로, 피험자의 60%이상이 통제할 수 없다고 응답한 사건을 '불통제 위협사건'으로 분류하였으며 이 결과는 Kim et al.(2004)의 연구에서의 분류와 동일한 것으로 확인되었으며, 이를 토대로 본 연구에서는 한국 청소년의 상황에 적합한 18문항을 최종 선정하였다.

피험자는 먼저 각 위협사건에 대한 경험 유무를 판단한 후, 유경험자에 한해 그 사건의 심각성을 1(약간 심각했다) ~ 3(매우 심각했다) 상에서 응답하도록 하는 방식으로 답하도록 하였다. 즉 연구에 참여한 청소년들은 먼저 각 문항을 읽은 후 지난 2년 동안 각 스트레스 사건(위험사건)을 경험했는지 생각한 후, 경험하지 않았다면 '경험하지 않았다'에, 그리고 그 스트레스 사건을 경험을 한 적이 있다면 그 사건이 준 영향의 정도를 고려하여 '전혀 심각하지 않았다' 1점 ~ '심각했다' 3점까지의 리커트식 척도로 응답하도록 하였다. 본 척도의 점수는 피험자가 경험한 위협사건에 대한 심각성 수준을 의미하는 것이다. Kim(2010)의 연구에서의 불통제 위협사건의 신뢰도는 .65였고 통제 위협사건의 신뢰도는 .75였다. 본 연구에서의 통제가능 스트레스의 신뢰도 계수는 Cronbach $\alpha = .749$ 였고, 불통제 스트레스의 신뢰도 계수는 Cronbach $\alpha = .625$ 이었다.

본 연구에서 구분한 통제가능 스트레스와 불통제 스트레스의 문항의 예를 설명하면 다음과 같다.

<Table 2> Items of Controllable & Uncontrollable Stress Test

Stress	item	example
Controllable Stress	9	conversation breakdown of family
Uncontrollable Stress	9	business failure or parental unemployment

나. 삶의 의미 검사

삶의 의미를 측정하기 위해 Steger et al.(2004)가 개발하고 Won et al.(2005)이 번역하고 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in Life Questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미추구와 의미발견이라는 두 요인으로 이루어져 있으며 하위척도 당 각 5문항씩 총 10문항, 7점 척도(1: 전혀 아니다, 7: 언제나 그렇다)로 구성되어 있다. 의미추구가 의미의 과정이라면, 의미발견은 의미의 결과이다(김보라, 신희천, 2010). 즉 의미발견은 자신의 삶이 의미있다는 주관적 느낌을 의미하는 반면, 의미 추구는 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향과 추동을 뜻한다(Won et al., 2005). 이들은 몇몇 변인들을 공유하지만, 다른 측정치들과의 상관 유형에서 비교적 독립적이다 (Steger et al., 2006). 이때 의미추구의 점수가 높을수록 의미를 추구하고자 하는 동기가 강하고, 의미발견 점수가 높을수록 삶의 의미를 많이 가지고 있다고 지각함을 의미한다. Jung의 연구에서의 신뢰도는 .90이었고 각각 의미추구는 .87, 의미발견을 .86이다. 본 연구에서의 신뢰도는 각각 의미발견은 Cronbach $\alpha = .840$, 의미추구는 Cronbach $\alpha = .887$ 였다.

다. 학교적응 검사

청소년의 학교생활 적응 수준을 측정하기 위해 기존의 학교생활적응척도들(Kim, 1993; Moon, 2001; Cho, 1984; Epstein et al., 1976; Garlington, 1984)을 참고하여 Kim(2004)이 개발한 학교생활적응 척도를 사용하였다.

하위영역에는 학업 적응 20문항, 사회 적응 20

문항, 환경 및 일반적응 10문항이 포함된다. 학업 적응 영역에서는 수업 참여, 학습노력, 학습의 지속성, 학습행동 통제와 관련된 내용이 포함되고, 사회 적응 영역에는 친구관계, 교사관계, 규칙 준수와 같은 내용이 포함되며, 학교환경 및 일반 적응 영역에서는 학교환경에 대한 만족도와 학교 생활 전반에 대한 만족도를 묻는 문항들이 포함 되어 있다.

본 척도는 총 50문항으로 구성되어 있으며, 각 문항별로 ‘전혀 그렇지 않다’(1)에서 ‘매우 그렇다’(5)까지의 5점 리커트식 척도로 되어 있다. Kim(2004)의 연구에서는 내적 일치도가 .93이었고, Seo et al.(2012)의 내적 일치도는 .92였다. 본 연구의 경우 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .929$ 로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 청소년이 지각한 스트레스, 삶의 의미와 학교생활 적응 간의 관계를 확인하고, 통제 가능한 스트레스와 통제 불가능한 스트레스가 청소년의 학교생활 적응에 미치는 영향을 의미추구와 의미발견이 매개하는지 검증하기 위하여 먼저 상관분석을 실시하였다. 또한, 청소년이 지각한 생활스트레스가 학교생활 적응에 미치는 영향을 의미 발견과 의미추구가 각각 매개하는지 검증하기 위하여 Baron and Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석 및 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 삶의 의미의 각 하위요인의 의미발견과 의미추구 및 학교생활 적응 간에 어떤 차이가 있는지 확인해보고자 각 집단별 변량분석을 실시하였다. 본 연구를 위한 자료 분석을 위해서는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하였다.

III. 연구 결과

1. 청소년이 지각한 스트레스, 삶의 의미와 학교적응의 관계

먼저 청소년이 지각한 스트레스, 삶의 의미와 학교적응 간에 어떠한 관계가 있는지 알아보기 위해 각 변인 간 단순 상관계수, 평균 및 표준편차를 구하여 그 결과를 <Table 3>에 제시하였다.

<Table 3> Descriptive Statistics and Correlations of All Variables

	1	2	3	4	5
1	—				
2	.45***	—			
3	-.10*	.02	—		
4	-.03	.08	.52***	—	
5	-.26***	-.09*	.38***	.39***	—
M	9.70	2.27	4.50	5.06	3.00
SD	5.18	2.98	1.30	1.24	.56

* $p < .05$, *** $p < .001$

Note. 1. Controllable Stress, 2. Uncontrollable Stress, 3. The Presence of Meaning in Life 4. The Search for Meaning in Life, 5. School Adjustment

<Table 3>에서 보는 바와 같이 청소년이 지각한 스트레스 중 통제가능 스트레스와 학교적응($r = -.26, p < .001$) 그리고 불통제 스트레스와 학교적응($r = -.09, p < .05$) 간에는 각각 유의한 부적 상관을 보였다. 반면 통제가능 및 불통제 스트레스와 삶의 의미 하위변인 간에는 각각 다른 결과를 보여주었다. 즉 통제 가능 스트레스와 삶의 의미 하위변인 중 의미의 발견 간에는 유의한 부적 상관($r = -.10, p < .05$)을 나타낸 반면, 불통제 스트레스와 삶의 의미 각 하위변인인 의미발견과 의미추구 모두에서 통계적으로 유의한 상관을 나타내지 않았다. 또한 삶의 의미 하위변인인 의미발견과 학교적응($r = .38, p < .001$) 그리고 의미추구와 학교적응($r = .39, p < .001$) 과 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다.

이는 청소년들이 본인이 경험한 스트레스를 스스로 통제가능하다고 지각하거나 통제 불가능하

다고 지각하거나 모든 스트레스에 대해서는 이를 크게 지각할수록 이들의 학교생활 적응에는 부정적인 결과를 초래할 수 있음을 알 수 있다. 다만 이때 통제가능 스트레스와 학교적응과의 관계에 비해 불통제 스트레스와 학교적응 간의 관계는 상대적으로 낮은 유의한 상관을 보이는 것으로 나타났다.

요약하면 청소년들은 통제가능하다고 지각하는 스트레스가 많을수록 스스로 삶의 의미를 발견하는 데에 더 큰 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 한편, 삶의 의미를 발견하고 이를 구체적으로 추구하는 경향이 높을수록 학교생활적응에는 긍정적인 결과 가져움을 알 수 있었다. 통제가능하다고 지각한 스트레스가 높을수록 학교생활적응에는 부정적인 경향이 있고, 그 안에서 자신의 삶의 의미를 발견하는 경향이 감소하는 것을 알 수 있었다. 또한 삶의 의미를 발견하는 경향이 높을수록 학교생활적응에는 보다 긍정적인 결과를 나타냄을 확인하였다.

2. 청소년이 지각한 스트레스와 학교적응의 관계에서 삶의 의미의 매개역할

다음으로 청소년이 지각한 스트레스와 학교적응과의 관계에서 의미발견 및 의미추구의 매개역할을 확인하고자 하였다.

이를 위해 본 연구에서는 Baron and Kenny(1986)의 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 이들에 의하면, 매개효과가 있다고 증명하기 위해서는 세 단계의 회귀분석을 실시해야 한다. 먼저 독립변인(예언변인)이 종속변인(준거변인)을 유의하게 예언해야 하고(절차 1), 독립변인이 매개변인을 유의하게 예언해야 한다(절차 2), 그리고 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 하는 회귀분석에서는 매개변인이 종속변인을 유의하게 예언하면서 단계 1의 독립변인의 효과가 유의하게 줄어들어야 한다(절차 3). 이때 매개효과는 완전매개와 부분(불완전)매개로

나뉘어지는데 완전매개는 3단계에서 종속변인에 대한 매개변인의 영향력이 유의하면서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 유의미하지 않는 경우를 말하며, 부분(불완전)매개는 3단계에서 종속변인에 대한 매개변인의 영향력이 유의하면서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력도 유의미한 경우를 말한다(Kim and Kim, 2007).

가. 청소년이 지각한 스트레스와 학교적응과의 관계

앞서 밝힌 바와 같이 본 연구에서는 청소년의 스트레스를 스스로 통제가능하다고 지각하는 스트레스와 통제 불가능하다고 지각한 스트레스로 구분하여 분석하였다. <Table 3>의 상관분석 결과, 통제 불가능하다고 지각한 스트레스와 의미발견 및 의미추구와는 유의한 상관이 나타나지 않은 바, 최종적으로 본 연구에서는 스스로 통제가능하다고 지각한 스트레스가 청소년의 학교생활적응에 미치는 영향에 있어 삶의 의미에 의해 매개되는 과정에 대해 확인하고자 하였다. 이때 먼저 통제가능 스트레스와 학교적응 및 삶의 의미 중 의미발견 간의 관계에서 각각 통계적으로 유의한 상관이 있음을 확인하였다.

이에 학교적응에 영향을 미치는 통제가능 스트레스의 영향력을 알아보고자 통제가능 스트레스를 예언변인으로 하고 학교적응을 준거변인으로 설정하여 단순 회귀분석을 실시였고 그 결과를 <Table 4>에 제시하였다(절차 1)

<Table 4> Regression of Analysis of Controllable Stress about School Adjustment

Independent Variable	β	t	F	Dependent Variable
Controllable Stress	-.26	- 5.84***	29.36***	School Adjustment

*** $p < .001$

<Table 4>에서 학교생활적응에 대한 통제가능하다고 지각한 스트레스가 통계적으로 유의하게 예측되었다($\beta = -.26, p < .001$). 즉 청소년이 스스로

로 통제가능하다고 지각한 스트레스가 실제 이들의 학교생활적응에 부정적인 영향을 미치는 것을 확인하였고 이는 통계적으로 유의한 영향력을 가지는 것을 알 수 있다. 이로써 Baron과 Kenny의 방식에 따른 매개효과 검증의 첫 번째 절차가 만족되었다.

나. 청소년이 지각한 스트레스와 의미발견과의 관계

이어서 삶의 의미의 하위 변인인 의미발견에 영향을 미치는 통제가능 스트레스의 영향력을 알아보기 위해 통제가능 스트레스를 예언변인으로 하고 의미발견을 매개(중거)변인으로 설정하여 회귀분석을 실시하였고 그 결과를 <Table 5>에 제시하였다(절차 2).

<Table 5> Regression of Analysis of Controllable Stress about The Presence of Meaning

Independent Variable	β	t	F	Mediating Variable
Controllable Stress	-.10	-2.33*	5.45*	The Presence of Meaning

* $p < .05$

<Table 5>에서 보는 바와 같이 통제가능 스트레스가 의미발견을 통계적으로 유의한 영향력을 가지고 있었다($\beta = -.10, p < .05$). 이는 청소년이 스스로 통제 가능하다고 지각한 스트레스가 높을 수록 그 안에서 삶의 의미를 발견하는 경향이 감소함을 시사하는 결과라고 볼 수 있으며 이것은 또한 통계적으로 유의한 결과를 보였다. 이로써 Baron과 Kenny의 방식에 따른 매개효과 검증의 두 번째 절차가 만족되었다.

다. 통제가능 스트레스가 학교적응에 미치는 영향 : 의미발견의 매개역할

이어서 Baron and Kenny(1986)가 제시한 세 번째 조건을 만족하는지 알아보기 위해 통제가능 스트레스와 의미발견을 예언변인 군으로 하고, 학교적응을 종속변인으로 하여 위계적 회귀분석

을 실시하였으며 그 결과를 <Table 6>에 제시하였다(절차 3).

<Table 6> Hierarchical Regression Analysis of Controllable Stress & The Presence of Meaning about School Adjustment

Dependent Variables	β	t	R^2	F change
Step 1			.06	32.27***
Controllable Stress	-.25	-5.68***		
Step 2			.19	73.40***
Controllable Stress	-.23	-5.37***		
The Presence of Meaning	.36	8.57***		

*** $p < .001$

<Table 6>을 보면, 의미발견이 청소년이 지각한 통제 가능한 스트레스와 학교생활적응 간의 관계에서 작용하는 매개효과를 검증하기 위해 매개변인인 의미발견을 추가하였을 때, 단계 2에서 독립변인인 통제가능 스트레스가 종속변인인 학교생활적응에 미치는 영향력은 통계적으로 유의미하였으나 그 영향력은 감소하였고($\beta = -.25 \rightarrow \beta = -.23$), 매개변인인 의미발견은 학교생활 적응에 여전히 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .36, p < .001$). 이때 통제가능한 스트레스가 학교생활적응 변량의 6%를 설명하였고, 통제가능한 스트레스와 의미발견이 함께 포함된 모델에서는 학교생활적응의 변량의 19%를 설명하였다. 이에 통제가능한 스트레스와 학교생활 적응 간의 관계에서 의미발견은 부분적으로 매개함을 알 수 있다. 이로써 Baron and Kenny의 방식에 따른 매개효과 검증의 세 번째 절차도 만족되었다. 이때 매개효과의 통계적 유의미성을 검증하기 위해 Sobel(1982) test를 실시한 결과, 의미발견의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($Z = -2.29, p < .05$). 따라서 통제가능하다고 지각한 스트레스와 청소년의 학교적응과의 관계에

서 의미발견이 부분매개 효과가 있음을 확인하였다. 이로써 Baron과 Kenny의 방식에 따른 매개효과 검증의 세 번째 절차도 모두 만족되었다.

IV. 결론 및 논의

본 연구는 청소년이 지각한 스트레스의 통제가능성에 따라 학교적응에 미치는 영향에서 삶의 의미의 매개역할을 검증하고자 하였다.

본 연구에서 확인된 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 통제가능성 지각에 따른 스트레스와 삶의 의미 및 학교적응 간의 관계를 살펴본 연구결과, 통제가능 스트레스와 학교적응 그리고 불통제 스트레스와 학교적응 간에는 각각 유의한 부적 상관을 보였다. 이때 불통제 스트레스와 학교적응 간의 관계는 통계적으로 유의한 상관을 나타냈으나 통제가능 스트레스와 학교적응과의 관계에 비해 상대적으로 낮은 유의한 부적 상관을 보이고 있었다. 반면 통제가능 및 불통제 스트레스와 삶의 의미 하위변인 간에는 각각 다른 결과를 나타내고 있었다. 즉 통제 가능 스트레스와 삶의 의미 하위변인 중 의미발견 간에는 유의한 부적 상관을 나타낸 반면, 통제 가능 스트레스와 의미추구 간에는 유의한 상관을 보이고 있지 않았다. 반면에 불통제 스트레스와 삶의 의미 하위변인인 의미발견과 의미추구 모두에서 통계적으로 유의한 상관을 나타내지 않았다. 의미추구는 스트레스의 통제가능성 여부와 별다른 관련성이 없는 것으로 나타난 바, 기존의 연구 결과들과 일치한다고 볼 수 있다(Paik and Seo, 2014). 또한 삶의 의미 하위변인인 의미발견과 학교생활적응 그리고 의미추구와 학교생활적응과 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다. 삶의 의미를 발견하고 이를 구체적으로 추구하는 경향이 높을수록 학교적응에는 긍정적인 결과 가져움을 알 수 있었다. 이는 의미추구와 의미발견이 주관적 안녕

감 및 심리적 안녕감과 관련성이 있다는 Yoo and Kim(2015)의 연구, 의미발견과 의미추구를 할수록 삶의 만족도가 증가한다는 Ko(2017)의 연구 등과 간접적으로 맥락을 같이 하는 결과라고 볼 수 있다. 반면에 본 연구결과와는 다른 결과를 보인 선행연구도 있었는데, Ha(2019)의 연구에 따르면 의미추구와 학교생활적응 간에는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 요약하면 통제가능하다고 지각한 스트레스가 높을수록 학교적응에는 부정적인 경향이 있고, 그 안에서 자신의 삶의 의미를 발견하는 경향이 감소하는 것을 알 수 있었다. 또한 삶의 의미를 발견하는 경향이 높을수록 학교생활적응에는 보다 긍정적인임을 확인하였다. 이러한 결과는, 생활 스트레스가 높을수록 의미발견을 하는 데에 어려움이 있고 그리고 삶의 만족도에 부정적인 영향을 미친다고 하는 대학생을 대상으로 한 Cho(2018)의 연구결과와 일치하는 것이었다. 또한 Paik et al.(2014)의 연구에서 생활 스트레스와 의미발견 간의 유의한 부적 상관을 보이고 삶의 만족도에도 부적 상관을 보인 결과와도 일치하는 결과이다.

둘째, 본 연구의 주요 연구문제로 설정한 청소년이 지각한 스트레스와 학교적응의 관계에서 삶의 의미 하위요인인 의미발견과 의미추구의 매개역할을 알아보기 위해, 스트레스를 통제가능성 지각에 따라 통제가능 스트레스와 불통제 스트레스로 구분하여 연구 결과를 확인한 바, 통제가능하다고 지각한 스트레스와 청소년의 학교생활적응과의 관계에서 의미발견이 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 불확실성에 대한 인내력의 차이에 따라 의미발견이 개인의 적응과 안녕감에 영향을 미친다고 한 Jung(2009)의 연구와 간접적으로나마 그 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 또한 생활 스트레스 지각과 심리적 안녕감 간의 관계에서 의미발견의 상호작용 효과가 있음을 확인한 Paik et al.(2014)의 연구결과와도 맥을 같이 한다고 할 수 있다. Scheier et al.(2002)의 연구에서, 삶의 부정적 사건이나 스트레스를 경험

했을 때 삶의 의미가 각 개인이 심리적으로 적응해나가는데 있어 매우 중요한 완충 역할을 담당한다고 밝힌 연구결과와 유사한 의미를 가진다고 할 수 있다. 더 나아가 본 연구의 결과는 같은 스트레스라고 하더라도 통제가능성 지각에 따라 이들의 심리적 적응 및 학교적응에 미치는 영향에 있어 매개하는 변인에 차이가 있음을 간접적으로 시사하는 결과라고 할 수 있다.

이상의 연구결과를 바탕으로 본 연구가 갖는 의의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 스트레스와 역경 및 위험상황에 직면했을 때 청소년들의 학교적응에 영향을 미치는 다양한 변인을 탐색하고 아울러 이를 매개하는 변인을 확인함으로써, 기존의 선행연구의 결과를 재확인하였다는 점에서 의의가 있다. 기존의 긍정심리학 분야에서 개인이 역경을 극복하는데 영향을 미치는 요인으로 회복탄력성(resilience)과 관련된 다양한 요인들을 고려하였는데 이때 스트레스나 위험사건을 통제가능성 지각에 따라 통제가능 및 불통제 스트레스로 각각 구분하여 개인의 적응력을 향상시키는 요인으로 삶의 의미를 구체적으로 확인하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 또한 실제 청소년 상담이나 학교 현장에서 역경과 관련된 상담 및 교육의 개입 방식도 개인이 경험하는 스트레스 사건의 통제가능성 지각 여부에 따라서 다르게 접근해야 할 것임을 시사한다.

둘째, 삶의 의미의 두 가지 기능 즉 의미발견과 의미추구를 구분하여 그 역할을 간접적으로 확인하였다는 점이다(Jung, 2009; Thompson and Janigian, 1988; Weinstein and Cleanthous, 1996). 선행연구의 결과에서도 보고된 바와 같이 본 연구에서도 삶의 의미의 긍정적 기능과 효과는 대부분 의미발견의 기능임을 간접적으로나마 재확인하였으며(Jung, 2009), 특히 스트레스에 대한 통제가능성 지각에 따라 의미발견이 매개효과가 있음을 알 수 있었다는 점에서 실제적 의미가 있다.

셋째, 본 연구에서 나타난 결과를 상담 및 교

육 장면에서 적용시켜 본다면, 우선 높은 스트레스 상황에 놓인 청소년이나 내담자가 찾아왔을 때, 그 개인이 삶의 의미를 구체적으로 어떻게 지각하고 있는지, 의미를 찾기 위해 어떤 노력을 하고 있는지 탐색해보는 것이 의미가 있을 것으로 기대한다. 또한 청소년이나 내담자가 의미발견 수준이 아직 낮은 경우라면, 삶의 의미를 찾고 발견하도록 돕는 것이 높은 스트레스 상황이나 통제 불가능하다고 지각하는 스트레스에 대해서도 개인의 적응력을 향상시키고 심리적 안녕감을 높일 수 있는 방법일 것이다. 그런데 만약 구체적인 삶의 의미도 존재하지 않는 개인에게 의미와 목적, 가치를 추구하도록 하는 것은 오히려 삶의 만족감을 저하시키는 요인이 될 수 있으므로(Paik et al., 2014), 다양한 의미에서의 스트레스 극복을 위한 노력이 구체적으로 필요함을 시사한다.

이상의 연구결과를 중심으로, 본 연구가 갖는 시사점을 정리하면 다음과 같다.

첫째, 청소년기에 경험하는 스트레스에 대한 완충역할을 하는 자원으로 삶의 의미의 역할을 밝혀냄으로써 스트레스의 부정적 영향을 감소시킬 수 있는 중요한 변인을 발견하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

둘째, 본 연구는 역경에 처했을 때 어떤 과정을 통해 학교적응에 이르는지에 대한 단서를 제공함으로써 청소년들이 어떻게 학교생활에 대한 적응력을 향상시킬 수 있도록 노력하는지에 대한 정보를 간접적으로 제공한다. 기존의 선행연구들이 어려움에 직면한 청소년들에게 어떤 개입을 구체적으로 제공해야 하는지에 대한 정보가 부족했거나, 역경을 극복하는 과정에서 주로 다루었던 변인이 스트레스 대처양식과 같은 행동적 변인에 대한 연구들로 그치는 아쉬움이 있었던 것이 사실이다(Seo et al., 2012; Kim, 2003). 그러나 본 연구에서는 청소년들이 역경에 직면하여 학교생활적응에 상당한 부정적 영향을 받는데 있어 매개역할을 하는 과정변인이 무엇인지 탐색해보았다. 스트레스 사건에 대해 보다 개인에게 의미

를 부여하고 이를 적극적으로 추구하는 방식에서 과정변인을 일부 확인하였다는 점에서 돋보이는 결과라 하겠다. 이때 삶의 의미라는 긍정심리학의 변인을 도입하여 의미발견과 의미추구라는 개념을 통해 새롭게 청소년들의 학교생활적응에 적용하였다는 점에서 의의가 있다고 하겠다. 즉 삶의 의미를 통해 일상 속에서 개인이 극심한 스트레스에 직면했을 때 이를 극복할 수 있도록 도와주고, 개인의 행복과 적응을 도모하는데 기여하는 중요한 변인임을 탐색하였다는 점에서 시사점이 크다.

셋째, 이상의 결과를 통해 청소년 상담이나 교육 장면에서 심각한 스트레스 사건이나 역경에 직면한 청소년들에게 이에 대처하는 프로그램을 적용함에 있어 새로운 아이디어를 제공한다. 스트레스에 대처하는 방식을 단선적으로 적용했던 기존의 프로그램이나 이론적 근거에서 벗어나 개인이 스트레스를 통제할 수 있다고 지각하는지 또는 통제할 수 없다고 지각하는지를 고려하여 삶의 의미 특히 스트레스에 대한 의미를 발견할 수 있도록 스트레스 극복 프로그램이 예방 차원이나 치료적 차원에서 개발되어 교육할 필요성을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구를 위하여 제언하면 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 고등학생을 대상으로 진행되었으므로 스트레스의 완충역할을 하는 자원으로 삶의 의미를 밝히는 데는 보다 다양한 표본을 통해 검증하는 과정이 필요하다. 둘째, 본 연구는 중단 연구가 아닌 횡단 연구이므로 변인간의 인과관계를 밝히는데 미흡한 점이 있다. 인생에서 심각한 스트레스 상황이나 위기사건에 대한 대처과정에서 의미를 발견하는 과정을 일시적이고 제한된 시간속에서 단편적으로 형성되는 것 만이라고 말하기에는 한계가 있다. 이때 개인이 의미를 추구해나가는 과정이 실제 개인의 적응력 향상에 어떤 역할이나 기여를 하는지 구체적으로 확인하는 연구가 필요해 보인다. 이를 통해 삶의 의미에서 의미발견과 의

미추구의 두 가지 기능의 차이를 보다 상세히 밝히고 이를 토대로 역경을 극복해나가는 개인의 보다 정교하고 실제적인 노력을 탐색하는 것이 필요할 것으로 보인다.

References

- Baron RM and Kenny DA(1986). The Moderator-Mediator Variables Distinction in Social Psychological Research: Conceptual Strategic and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173~1182.
- Cho H(2018). A Study of Longitudinal Change of University Students' Searching for Meaning and Presence of Meaning and its Relationship with Mental Health. The Graduate School
- Cho JH(1984). A Study on the Adjustment Problems of High School Students in School Life. The Graduate School of Education, Chonnam National University. Master's Dissertation.
- Crumbaugh JC and Maholick LT(1964). Manual of Instructions for Purpose in Life Test. Lafayette, IN: Psychometric Affiliates.
- Damon W, Menon J and Bronk KC(2003). The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119~128.
- Eitel P, Hatchett L, Friend R, Griffin KW and Wadhwa NK(1995). Burden of Self-Care in seriously ill Patient : Impact on Adjustment, Health Psychology, 14, 457~463.
- Epstein JL and McPartland JM(1976). The Concept and Measurement of the Quality of School Life. *American Educational Research Journal*, 13, 15~30.
- Garlington NK(1984). An Examination of the Relationship among a students Self-Concept, Level of Anxiety and Attitude toward School. University of New Orleans. Doctoral Dissertation.
- Ha SH(2019). The Relationship Among Positive Emotion, Meaning in Life and Adjustment. The Graduate School, Korea University, Master's Dissertation.
- Han SW and Hong HY(2013). The influence of ego resilience on the perceived stress : The mediating effect of meaning of life. *Korean Journal of*

- Interdisciplinary Therapy. 5(2), 53-77.
- Harlow LL, Newcomb MD and Bentler PM(1986). Depression, Self-Derogation, Substance Use and Suicide Ideation: Lack of Purpose in Life as a mediational Factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42, 5~21.
- Joeng J(2007). The relation between the process of searching for meaning in life and subjective well-being. The Graduate School, Yonsei University, Master's Dissertation.
- Jung MY(2009). The Influence of the Searching Process for the Meaning in Life on the Well-being: Focused on Difference for the Intolerance of Uncertainty. *Korean Journal of Christian Counseling*, 17, 203~228.
- Jung MY(2010). A Study of the Process of Searching for Meaning in Life: Focused on the search for Meaning in Life, the Presence of Meaning in Life. The Graduate School. Hanyang University. Doctorial Dissertation.
- Kim B and Shin HC(2010). The Influence of Ego-Resilience and Meaning in Life on Posttraumatic Growth: Mediating Effect of Searching for Meaning and Presence of Meaning. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(1), 117~136.
- Kim HS(2003). The Comparison of the Stress and Coping Methods of Cancer Patients and Their Caregivers. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 33(5), 538~543.
- Kim JS(2008). The Effect of Optimism on Psychological Well-being in Controllability Perception of Risk Situation: The Roles of Stress Coping and Benefit-finding as Mediators. The Graduate School. Hanyang University. Doctorial Dissertation.
- Kim JS and Jo HI(2010). The Mediating Effect of Stress Coping and Benefit-Finding in the Relationship between Optimism and Psychological Well-Being: Focused on Perceived Controllability of Adverse Events. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 22(3), 797-820.
- Kim TH and Kim JH(2004). The Effects of Hope and Meaning of Life on Adolescents' Resilience. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*. 16(3), 465~490.
- Kim YR(1993). An Analysis on the Influences of Contribution Variables toward Academic Achievement. The Graduate School. Dong-Guk University. Doctorial Dissertation.
- King LA and Napa CK(1998). What Makes a Life Good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 156~165.
- Ko YN(2017). The relationship between life goals and life satisfaction in adolescents : Mediating effects of the search for meaning and the presence of meaning. *The Korea Educational Review*, 23(4). 161~182.
- Kwon JE(1998). The Meta-Analysis of Juvenile Delinquency Variables. The Graduate School, Sookmyung Women's University, Master's Dissertation.
- Lazarus, RS and Folkman, S(1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer.
- Lee MA and Nam, KM(2007). The Relationship between the Elderly's Stress and Their Depression and Suicidal Ideation : Focusing on Coping Strategy of Stress as Mediator. *Korean Journal of Social Welfare Studies*. 34, 307~325.
- Marcia J(1980). Identity in Adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of Adolescent Psychology*, New York.
- Mascaro N, Rosen DH and Morey LC(2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale, *Personality and Individual Difference*., 37(4), 845~860.
- Moon ES(2002). An Exploratory Study on the Variables Related to Adolescents' School Adjustment. *CNU Journal of Educational Studies*. 23(1), 153~167.
- Paik J and Seo S(2014). The Influence of Life Stress on Well-being: Meaning in Life as Moderator. *The Korean Journal of Clinical Psychology*. 33(3). 509~529.
- Park CL and Folkman S(1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1, 115~144.
- Park HS(1998). The School resilience of Korean adolescents in poverty. The Graduate School. Seoul National University. Doctorial Dissertation.
- Peterson, C, Park, N and Seligman, M.E.P (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of*

- Happiness Studies, 6(1), 25~41.
- Reker GT(1999). Theoretical Perspective, Dimensions and Measurement of Existential Meaning. In G. Reker and K. Chamberlain(Eds.), Existential Meaning: Optimizing Human Development across Life Span. Thousand Oaks, CA:Sage.
- Scheier MF, Carver CS and Bridges MW(2002). Optimism, pessimism and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.). Optimism and pessimism: Implications for theory, research and practice (pp. 189-217). Washington DC : American Psychological Association.
- Scollon CN and King LA(2004). Is the Good Life the Easy Life? Social Indicators Research, 68, 127~162.
- Seo M and Lee JY(2012) The Effect of Adverse Situations, Stress Coping Strategies and Benefit-finding on School-life Adjustment. Korean Journal of Youth Studies, 19(12), 275~300.
- Seo M and Jo HI(2008). The Controllability of Adverse Situation and the Determinants of Benefit-finding. Korean Journal of Counseling and Psychotherapy. 20(4), 1267~1290.
- Shin HS(2000). Effects on Depression of Middle-aged Women by Life Meaning and Perceived Stresses. The Graduate School of Education, Hanyang University. Master's Dissertation.
- Sobel ME(1982). Asymptotic Confidence Interval for Indirect Effects in Structural Equation Models. In S. Leinhardt(Ed.), Sociological Methodology, 1982 (pp. 290~312), Washington, D. C. : American Sociological Association.
- Steger MF, Frazier P, Oishi S and Karler M(2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and Search for Meaning in Life. Journal of Counseling Psychology, 53, 80~93.
- Thompson SC and Janigian AS(1988). Life Schemes: A Framework for Understanding the Search for Meaning. Journal of Social and Clinical Psychology, 7, 260~280.
- Weinstein SC and Cleanthous CC(1996). A Comparison of Protestant Ministers and Parishioners on expressed Purpose in Life and Intrinsic Religious Motivation. Psychology: A Journal of Human Behavior, 33, 26~29.
- Won D Kim KH and Kwon SJ(2005). Validation of the Korean Version of Meaning in Life Questionnaire. Korean Journal of Health Psychology. 10(2), 211~225.
- Yoo SK and Kim YJ(2015). Mediation effects of the presence of meaning and the basic psychological needs in the relationship of the search for meaning and well-being. Korea Journal of Counseling, 16(2). 53~75.
- Zika S and Chamberlain K(1992). On the Relation between Meaning in Life and Psychological Well-being. British Journal of Psychology, 83, 133~145.
-
- Received : 05 December, 2019
 - Revised : 06 January, 2020
 - Accepted : 14 January, 2020