

시간관리 행동치료 프로그램이 학교부적응 청소년들의 자아존중감, 스트레스 대처에 미치는 효과

이연덕*, 황기철**

연세대학교 원주의과대학 원주기독병원*, 백석대학교 작업치료학과**

The Effects of Time Management Behavioral Therapy Program on Self-Esteem, Stress Coping of School Maladjusted Adolescents

Yeon-Duk Yi*, Gi-Chul Hwang**

Dept. of Psychiatry, Wonju Christian Hospital*

Dept. of Occupational Therapy, BaekSeok University**

요 약 본 연구는 생활시설에서 도움을 받고 있는 학교부적응 청소년 8명을 대상으로 16주간의 시간관리 행동치료 프로그램을 적용하여 학교부적응 청소년들의 자아존중감과 스트레스 대처의 변화를 알아보고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하고자 자아존중감 검사와 스트레스 대처방식 척도를 적용하여 중재전후 변화를 비교분석하였다. 본 연구 결과 시간관리 행동치료 프로그램 실시 전후에 학교부적응 청소년들의 자아존중감 점수가 통계적으로 유의하게 증가하였고, 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식과 소극적 대처방식의 점수 모두 중재 전후에 유의하게 증가하였으며 단기간의 프로그램 중재효과에서도 스트레스 적극적 대처방식이 유의하게 향상됨을 확인할 수 있었다. 본 연구의 결과를 통해 시간관리 행동치료 프로그램이 학교부적응 청소년들의 자아존중감과 스트레스 대처에 긍정적인 효과가 있음을 보여주었다.

주제어 : 시간관리, 행동치료, 자아존중감, 스트레스 대처, 학교부적응 청소년

Abstract This study was conducted to investigate the effects of time management behavioral therapy program on self-esteem, stress coping of school maladjusted adolescents. Experiment was conducted with 8 school maladjusted adolescents who were helped in living facilities. Time management behavioral therapy was applied to adolescents 16 weeks. To achieve the purpose of this study, self-esteem scale and stress coping scale were analyzed and compared before and after intervention. The results of this study were as follows: School maladjusted adolescents showed the significant increase in self-esteem. and School maladjusted adolescents showed the significant increase in active and passive coping of stress by intervention. It was proven to have positive effects on stress coping by intervention in a short time. Through the results of this study, time management behavioral therapy program was proven to have positive effects on self-esteem, stress coping of school maladjusted adolescents.

Key Words : Time Management, Behavioral Therapy, Self-Esteem, Stress Coping, school maladjusted adolescents

Received 1 August 2013, Revised 23 August 2013

Accepted 20 October 2013

Corresponding Author: Gi-Chul Hwang(Dept. of Occupational therapy, BaekSeok University)

Email: otvision@bu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 서론

청소년기의 인격 형성에 기여하는 가장 중요한 생활 환경은 가정과 학교일 것이다. 가정은 인격 형성의 기본적인 토대이며, 학교는 사회의 건전한 구성원으로서 성장해 나갈 수 있는 여러 가지 사회적 삶을 배우고 익히는 기회를 제공하는 장이다[10]. 학교는 학생들이 일상생활의 대부분을 보내는 장소이고 인생의 가장 중요한 시기를 보내는 사회환경이므로 학교생활의 부적응은 청소년 성격형성에 많은 영향을 줄 수 있는데 학교생활이라는 삶의 영역에서 개인의 욕구가 학교 내 환경과의 관계에서 수용 또는 충족되지 못함으로 인하여 갈등과 부적절한 행동 특성들을 보이게 되는 것을 학교부적응이라고 한다[9]. 이러한 학교 부적응의 문제는 학교 이탈로 이어지고, 이는 곧 청소년 비행으로 이어질 가능성이 높아 [26], 단순히 교육의 실패로 그치는 것이 아니라 가장 중요한 학령기에 학교 교육을 제대로 받지 못하기 때문에 올바른 사회화과정을 습득할 수 없다는 데에 더 큰 문제점이 있으며, 이로 인해 성인이 되어서도 다양한 종류의 사회부적응을 유발하는 악순환을 낳게 된다[10].

청소년 비행의 원인으로는 환경적 요인과 개인적 요인을 들 수 있다. 환경적 요인에는 가정, 학교, 사회 환경 등이 포함되며 개인적 요인에는 도덕성 발달, 자아개념, 자아존중감 등이 포함된다[31]. 선행 연구들에 따르면 개인들 요인들 중에서 낮은 자아존중감과 스트레스가 비행과 관련이 있는 것으로 나타나고 있다. 청소년은 다른 발달단계에 비해 신체적·정서적으로 많은 변화를 겪으며 자아정체성을 확립해야 하는 등 여러 가지 발달상의 과제를 가진다. 이로 인해 이전 시기와는 비교할 수 없을 만큼 많은 스트레스를 경험하게 되며 청소년기의 특성상 가지게 되는 스트레스는 다양한 적응상의 문제를 유발시킬 수 있다[37]. 획일화된 교육제도의 교과과정은 학생들에게 스트레스를 유발시키며, 정서행동장애, 정신질환, 학교중퇴, 가출, 학습부진 등 학교부적응의 원인이 되고 있다. 학교생활의 스트레스가 모든 학생들에게 동일한 결과를 주지 않는다 하더라도 특정집단의 학생들에게는 학교생활을 통해 받는 스트레스가 위험요소로 작용해 학교에 부적응하거나 학업을 포기하는 위기상황을 야기시키게 된다[33].

학교부적응 현상의 여러 가지 원인 중의 하나인 낮은

자아존중감은 청소년들의 가족문제, 또래관계의 어려움, 학업성취의 실패 등과 같은 문제를 야기 시키며, 심각한 우울정서를 가져온다[43]. 자아존중감이 낮은 청소년들은 스트레스 상황을 잘 다루지 못하고 학교부적응, 친구 관계 문제, 개인적 고립 등 많은 문제 행동을 보이게 될 가능성이 높다[17][36]. 청소년기는 발달과정에서 자아존중감이 변화할 가능성이 많은 시기이고, 이 시기의 학교 부적응 현상은 한 개인의 불편한 학창시절로 일축해 단순히 치부해 버릴 문제가 아니며, 본질적 측면에서 일차적으로 부모와 자녀 관계에서 생긴 관계의 결함이 그 핵심 문제라고 볼 수 있다[46]. 또한 이와 같은 일차적 문제는 긍정적 자아존중감 형성에 부정적 영향을 미치게 되고, 이는 또다시 학교부적응이라는 부정적인 결과로 연결될 수 있다. 즉, 긍정적 자아존중감 형성은 학교부적응 문제를 해소하는데 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 의미한다[23].

학교부적응 청소년은 문제를 정확히 지각하고 관련된 해결정보를 종합하여 검토하고 예측하는데 어려움을 느끼며, 문제 상황에서 가장 바람직한 해결책을 선택하여 행하는 계획력이나 책임감이 부족하거나 결여되어있는 경향을 파악할 수 있다[14]. 문제해결에서 스트레스 대처 방법이 부적절하여 조금만 어려운 상황에 부딪히도 자포자기하거나 무관심한 태도를 보이는 경향을 나타낸다. 이러한 태도는 문제해결에 매우 부정적인 영향을 미치므로 부적응 청소년에게 적절한 스트레스 대처방식을 교육하는 것이 요구된다[10].

지금까지의 학교부적응 학생들에 관한 연구에 의하면 미술치료나 통합예술치료 또는 대상관계이론들이 주류를 이루고 있다[3][15][18][24][40]. 학교 부적응의 문제해결을 위해 미국의 경우 교사뿐만 아니라 심리분석가, 상담교사, 사회복지사, 그리고 미술치료사가 팀을 이루어 학교적응을 위한 프로그램을 지속적으로 실시하고 있다. 국내에서도 정서지능, 자아개념, 자아존중감 등을 향상시킴으로써 학교적응을 도모하는 연구들이 다수 진행되고 있으며[12][13][38], 기법적으로도 대상관계, 계슈탈트, 집단미술치료, 합리적정서행동치료(REBT ; Rational Emotive Behavior Therapy), 무용/동작치료, 음악치료, 독서치료, 해결중심치료, 이야기치료, 예술심리치료, 사 이코드라마 등 다양한 상담 및 심리치료 이론을 적용한 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는 연구들이 지

속적으로 보고되고 있는 추세이다[4][9][23][10][7][5][25][27][32][34][41][42].

행동치료는 어떤 목적에 부적당하다고 여겨지는 행동을 바람직한 행동으로 변화시켜 습관화시키는 자기통제 요법으로서 식사, 운동, 혹은 다른 행위들을 체계적으로 수정하는데 방법론을 제공해주며[22], 최근에는 일반 아동의 행동 지도와 일반 성인의 대인관계나 부부 갈등의 치료, 불안 심리 치료, 체중 조절, 금연금주 훈련, 고혈압과 당뇨 같은 만성질환자의 건강관리, 만성신경질환자의 공격행동감소, 함묵증아의 자기표현과 또래관계개선, 그리고 뇌 손상자의 재활이나 통증 치료와 같은 의학 분야에까지 널리 활용되고 있다[19][20][35].

시간관리란 시간을 가장 효과적인 상태로 사용하고 인생에서 긴장과 이완을 주는 바른 기술을 일상생활에서 효과적으로 실천하는 것이며[52], 시간의 효율적인 활용과 시간절약이라는 목표달성을 위해 합리적인 의사결정을 통해 계획을 수립하고, 조직, 조정하여 그 결과가 생활에 어떤 가치를 가져왔는가를 평가하는 행동을 시간관리라 할 수 있다[8]. 효과적인 시간관리를 통한 만족스러운 시간사용은 삶의 만족도를 높이는데 기여하며 현대인에게 시간관리는 삶과 떼어놓을 수 없는 필수불가결한 요소라고 할 수 있다[39].

시간관리 능력이 높아지면 자기 생활을 능동적으로 분석하고 의미 있는 목표를 세우며 실천할 수 있도록 자기 생활과 활동을 통제하고 관리하게 된다[2]. 이현아[29]는 전통적 시간 관리의 패러다임에서는 ‘효율’과 ‘능력’, ‘컨트롤’, ‘더 빨리, 더 열심히, 더 많이’를 중요시하였으나 새로운 패러다임에서는 자신이 중요하게 생각하는 가치와 목표의 실현을 위하여 ‘무슨 일을 왜 하느냐’로 시간관리의 양상이 질적으로 전환되고 있다고 하였다[21]. 따라서 본 연구에서 적용한 시간관리 행동치료 프로그램에서는 청소년들이 가치있게 생각하고 흥미 있어 하며 청소년 스스로 잘 수행할 수 있다고 생각하는 활동들을 시간대별로 청소년 스스로 계획하게 하는 인간 작업 모델(MOHO : Model of Human Occupation)에 근거한 작업 질문지의 내용과 스스로 자신의 수행을 관찰하고 기록하는 행동치료의 자기기록 방법을 활용하여 학교부적응 청소년들의 자아존중감과 스트레스 대처에 미치는 영향을 알아보고자 하였다.

2. 연구방법

2.1 연구 대상

연구 대상은 원주시 지역의 생활시설에서 도움을 받고 있는 학교부적응 청소년 8명을 대상으로 하였다. 연구 대상자의 나이는 15세에서 19세였다. 연구 대상 모두 시설에서 제공되는 공통적인 프로그램에 참여하였으며 시간관리 행동치료 프로그램 중재기간에도 동일하게 적용되었다. 연구기간은 2011년 7월 18일부터 2011년 11월 7일까지 16주간이었다. 연구 대상자의 일반적 정보는 <Table 1>과 같다.

<Table 1> General characteristics of subjects

Subject	Age	Gender	The school days & etc.
1	19	Female	The vocational high school being in school / Parents divorce / Extroversive
2	15	Female	The middle school being in school / Introvert / stubborn
3	17	Male	The vocational high school being in school - voluntary withdrawal / Parents divorce
4	16	Female	The vocational high school being in school / Parents divorce
5	16	Female	The middle school being in school / The family temporary dismantling because of the bankruptcy
6	17	Female	The middle school being in school / father-suicide
7	18	Male	The vocational high school being in school / Introvert / stubborn
8	16	Female	The middle school being in school / Parents divorce

2.2 연구 도구

2.2.1 자아존중감 검사

자아존중감 검사는 Rosenberg[51]의 Self Esteem Scale(SES)을 이훈진, 원호택[30]이 번역한 도구를 사용하였다. 이 척도는 자아 존중 정도의 자아 승인 양상을 측정하기 위해 고안된 것으로 개개의 기능, 행동 또는 구체적인 특징을 측정하는 것이 아니라 자아존중감을 단일적 총체적 차원으로 정의하여 개인이 지각하고 있는 자신에 대한 만족, 가치, 존경, 자신의 자질과 능력 그리고 자아에 대한 긍정적 태도와 부정적 태도를 나타내는 문항으로 구성되었다. 한편 이 도구는 전반적인 감정 상태나 인지적인 추론으로 자아개념을 파악하면서 피험자가 포괄적으로 자기 자신을 평정하도록 구성되어 있으며,

자아존중감 연구에서 최근까지 가장 보편적으로 사용되고 있다[16]. 자아존중감 검사의 구성 내용은 <Table 2>과 같으며 본 연구에서 나타난 척도의 신뢰도 Cronbach' α 계수는 .8355이었다.

<Table 2> Self Esteem Scale

The subordinate standard	Number of questions	Question number
The positive standard	5	1, 3, 4, 7, 10
The negative standard	5	2, 5, 6, 8, 9
Self Esteem (Total)	10	1 ~ 10

각 문항에 대한 모든 척도치를 종합하여 그것을 한 개인의 점수로 삼는 합산적 평정 방법(method of summated ratings)을 사용하였다. 전체 점수 분포는 최소치 10점에서 최대치 50점이며 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다.

2.2.2 스트레스 대처방식 척도

스트레스 대처방식 척도는 Lazarus와 Folkman[48]이 제작하고, 김정희[6]가 번안한 것으로서 4개의 하위영역(문제 중심적 대처방식, 정서적 대처방식, 소망적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식) 27개 문항을 사용하였다.

각 하위별로 포함되는 구체적인 내용은 다음과 같다 [16].

- 1) 문제 중심적 대처방식은 문제행동을 유발한다고 생각되는 개인·환경 관련 요인에 직면하여 그 원인 자체를 변화시켜 해결하려고 노력하는 행동을 의미한다.
- 2) 정서적 대처방식은 다양한 스트레스 원인으로 인해서 나타난 감정적인 위협을 조절 또는 통제하려는 노력을 의미한다.
- 3) 소망적 사고 대처방식은 스트레스를 유발하는 상황이나 사건으로부터 거리를 두고 바람직한 상황을 생각함으로써 문제에 대처해 나가는 행동을 의미한다.
- 4) 사회적지지 추구 대처방식은 다른 사람과 상의하거나 도움을 요청함으로써 스트레스를 해결해 나가려는 행동을 의미한다.

스트레스 대처방식 척도 검사의 구성 내용은 <Table 3>과 같다.

<Table 3> Stress Coping Scale

The subordinate standard		Number of questions	Question number	Reliability coefficient
Active Coping	Coping of the problem-centered	6	5, 9, 14, 17, 21, 25	.7527
	Coping of the social support pursuit	6	1, 4, 8, 13, 20, 24	.7561
Passive Coping	Emotional Coping	8	2, 6, 10, 11, 15, 18, 22, 26	.5470
	Desire thinking Coping	7	3, 7, 12, 16, 19, 23, 27	.7404
Stress Coping (Total)		27	1 ~ 27	.8640

이들 문항은 Likert형 5점 척도로 되어 있다. 김정희[6]는 문제 중심 대처방식과 사회적지지 추구 대처방식은 적극적 대처방식으로, 정서 완화적 대처방식과 소망적 대처방식은 소극적 대처방식으로 구분하였다.

2.3 투입 프로그램

시간관리 행동치료 프로그램은 주 1회씩 대상자에게 일대일로 실시하였고, 총 16주간 진행하였다. 프로그램의 운영 전에 학교부적응 청소년들 개개인에게 하루 중 중요한 활동의 계획을 일주일단위로 세우고 실행 후에 실행정도를 매일 점검하도록 하였다. 주 1회씩 작업치료가 1대 1로 가이드 하여 계획한대로 실행하는지 여부를 점검하고 지속적으로 계획하고 실행하도록 지도하였다.

프로그램으로 활용한 시간관리 행동치료 프로그램은 행동치료의 자기기록과 인간 작업 모델 안에서 사용하기 위해 발달한 작업질문지의 내용과 형식을 20년 이상의 정신과작업치료 경력을 가진 임상가와 작업치료학과 교수가 연구목적에 맞게 변형하여 구성하였다.

인간 작업 모델(MOHO : Model of Human Occupation)에 근거한 작업 질문지는 클라이언트의 습관, 활동의 균형, 유능감, 흥미와 가치에 관한 자료를 제공해 주고 이러한 영역 중에 어떤 영역에서 문제를 보이는지 드러내기 위해서 사용되며 클라이언트와 함께 협동해서 사용하기 때문에 치료목표를 설정하는데 도움을 줄 수 있다[50]. 또한, 행동치료의 자기기록(또는 자기점검) 방법은 내담자가 자신의 행동을 관찰하고 기록하는 것으로 내담자 자신만이 자신의 행동에 대해 다른 환경적 영향을 받지 않고 항상 관찰할 수 있고 기록할 수 있다는데

착안한 것이다[49]. 프로그램에 적용한 작업질문지의 내용은 인간 작업 모델에 근거하여 청소년들이 가치있게 생각하고 흥미 있어 하며 스스로 잘 수행할 수 있다고 생각하며 자신들의 수행을 관찰하고 기록하는 행동치료의 자기기록 방법을 활용하여 활동수행도를 점검하도록 구성하였다.

연구에 적용한 시간관리 행동치료 프로그램의 예는 아래 <Table 4>과 같다.

<Table 4> The example of the time management behavioral therapy program(The example which the student prepares by oneself) My routine week schedule

Red	The indication about resting
Green	Plan(it is changeable)
Blue	The set rule
Purple	My activity in the rest area

A day of the week Time	Tuesday (8/31)	Wednesday (9/1)	Thursday (9/2)	Friday (9/3)	Saturday (9/4)	Sunday (9/5)	Monday (9/6)						
6	Get up ○	Get up ○	Get up ○	Get up ○	Get up ○	Get up ○	Get up ○						
7	School class ○	School class ○	School class ○	School class ○				Lunch ○	Lunch ○	School class ○			
8													
9													
10					breakfast ○	Catholic church ○							
11					Cleaning ○	○							
12					Rest ○	○							
1					○	○	○				○	Internet ○	○
2					○	○	○				○	Playing together with the friend in the downtown ○	Take a nap with thinking about the route ○
3					○	○	○				○	○	○
4					○	○	○				○	○	○
5	○	○	○	○	○	○							
6	Dinner ○	Dinner ○	Dinner ○	Dinner ○	Dinner ○	Dinner ○	Dinner ○						
7	Study (Accounting principle) ○	Study(Math, English) ○	Study (Japanese) ○	Study review X	To talk with the teacher about playing with friend ○	To do the lacking studying ○	To talk with the teacher about time management program ○						
8													
9													
10	Watching TV ○	Watching TV ○	Watching TV ○	Watching TV ○	Watching TV ○	Watching TV ○	Watching TV ○						
11	stretching X	stretching ○	stretching ○	stretching X	stretching ○	stretching ○	stretching X						
12	○	○	○	○	○	○	○						
Degree of activity performance	5/6	5/6	6/6	4/6	9/10	9/9	5/6						

2.4 분석 방법

본 연구의 분석은 시설에서 도움을 받고 있는 학교부적응 청소년 8명을 실험대상으로 하여 16주간의 시간관리 행동치료 프로그램 적용 전·후의 자아존중감과 스트레스 대처의 변화를 비교하고, 통계적 유의성을 알기 위해 비모수 검증인 윌콕슨 부호 순위검정(Wilcoxon signed ranks test)을 실시하였다. 자료 처리의 분석과 가설 검정은 SPSS(Ver 10.0) 프로그램을 이용하였으며, 모든 통계에 대한 유의수준(α)은 0.05로 정하였다.

3. 연구 결과

3.1 학교부적응 청소년들의 자아존중감의 변화

시간관리 행동치료 프로그램을 16주간 적용한 청소년들의 자아존중감 점수(합계)가 중재 전후 유의하게 증가하였다. 또한, 자아존중감 검사를 구성하는 하위척도인 긍정적 척도 문항과 부정적 척도 문항 모두에서 중재 전후 유의하게 점수가 증가하였다($p < .05$)<Table 5>.

<Table 5> Comparison of Self Esteem between pre and post intervention (N=8)

The subordinate standard	Pre (mean±SD)	Post (mean±SD)	Z
The positive standard	15.13±3.83	17.75 ±4.80	-2.252*
The negative standard	14.25±2.43	16.75±2.12	-1.997*
Self Esteem (Total)	29.38 ±5.78	34.50 ±6.78	-2.106*

* $p < .05$

3.2 학교부적응 청소년들의 스트레스 대처방식 점수의 변화

시간관리 행동치료를 적용한 청소년들의 스트레스 대처방식 점수에 있어 적극적 대처방식의 점수가 중재 전후에 유의하게 증가하였고($p < .05$), 소극적 대처방식의 점수 또한 중재 전후에 유의하게 증가하였다($p < .05$)<Table 6>. 스트레스 적극적 대처방식 중 문제중심적 대처방식의 점수는 중재전후 평균은 증가하였으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었으나 스트레스 적극적 대처방식 중 사회적 지지추구 대처방식의 점수는 중재전후

유의하게 증가하였다($p < .05$)<Table 6>. 스트레스 소극적 대처방식 중 정서적 대처방식의 점수는 중재전후 평균은 증가하였으나 통계적으로 유의한 수준은 아니었으나 스트레스 소극적 대처방식 중 소망적 사고 대처방식의 점수는 중재전후 유의하게 증가하였다($p < .05$)<Table 6>. 통계적으로 가장 유의하게 점수가 증가한 방식은 스트레스 적극적 대처방식 중 사회적 지지추구 대처방식이었다($p = .018$).

<Table 6> Comparison of Stress coping between pre and post intervention (N=8)

The subordinate standard		Pre (mean±SD)	Post (mean±SD)	Z
Active Coping	Coping of the problem-centered	18.38 ±3.07	21.13 ±3.27	-1.544
	Coping of the social support pursuit	15.38±4.63	20.00±4.84	-2.371*
Change of Active Coping (Total)		33.75 ±5.65	41.38 ±6.95	-2.536*
Passive Coping	Emotional Coping	24.38±4.87	26.13±3.44	-1.103
	Desire thinking Coping	23.00±3.46	25.75±2.96	-2.056*
Change of Passive Coping (Total)		41.75±12.38	48.50±11.74	-2.524*

* $p < .05$

4. 결론 및 제언

본 연구는 생활시설에서 도움을 받고 있는 학교부적응 청소년 8명을 대상으로 16주간의 시간관리 행동치료 프로그램을 적용하여 학교부적응 청소년들의 자아존중감과 스트레스 대처의 변화를 알아보고자 하였다. 이러한 연구의 목적을 달성하고자 자아존중감 검사와 스트레스 대처방식 척도를 적용하여 중재전후 변화의 비교분석을 통해 얻어진 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 본 시간관리 행동치료 프로그램은 학교부적응 청소년들의 자아존중감 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 본 연구의 시간관리 행동치료 프로그램 실시 전후에 자아존중감 검사를 구성하는 하위척도인

긍정적 척도 문항과 부정적 척도 문항 모두와 자아존중감 점수합계에서 중재 전후 통계적으로 유의하게 점수가 증가하여 프로그램 후 자아존중감이 높아졌음을 보여주었다

인간은 심리적으로 불안정하고 충분한 의사소통을 하지 못하면 자아존중감이 낮아지고 대처능력이 떨어지며 이는 부적응과 연결된다[48]. 자아존중감이 낮은 사람은 불행감과 분노를 자주 느끼고, 쉽게 짜증을 내며 갈등을 자주 경험하며 이로 인해 일반적으로 우울증상을 경험 [44][54]하는 것으로 보았으며, 자신의 일부에 대한 부정적 피드백을 일반화 하는 경향이 있고, 새로운 변화를 위한 시도를 거의 하지 않는 것[53]으로 특징지워진다[1]. 따라서 본 연구의 중재인 시간관리 행동치료 프로그램을 통해 청소년들 스스로 시간 관리하는 습관을 익히게 됨에 따라 자신의 생활에 있어 안정감과 자신감을 가지게 되고 이를 통해 스트레스에 적극적으로 대처하게 됨은 물론 꾸준한 치료사의 관심과 치료사와의 의사소통 및 학생 스스로 해내는 성취감을 통해 자아존중감도 증진된 것으로 생각된다.

둘째, 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식과 소극적 대처방식의 점수 모두 중재 전후에 유의하게 증가하였고, 스트레스 적극적 대처방식 중 사회적 지지추구 대처방식의 점수가 중재전후 유의하게 증가하였으며($p < .05$), 스트레스 소극적 대처방식 중 소망적 사고 대처방식의 점수도 중재전후 유의하게 증가하였다($p < .05$). 통계적으로 가장 유의하게 점수가 증가한 방식은 스트레스 적극적 대처방식 중 사회적 지지추구 대처방식이었다($p = .018$).

청소년은 청소년기에 직면하는 수많은 과제들을 적절히 해결하지 못할 때 퇴행, 공격적 행동, 학업태만, 물질오남용, 폭력, 자살 등 여러 심각한 부적응 행동으로 반응하거나 비행을 하기도 한다[37]. 부정적인 사건을 경험하더라도 잘 적응하는 청소년은 적극적이고 능동적인 대처를 사용하고 잘 적응하지 못하는 청소년은 주로 감정적인 대처를 사용하는 경향이 있다[45][47]. 두 명의 청소년 학생을 대상으로 장기간 시간관리 행동치료 프로그램으로 중재한 선행연구[28]에서는 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방식의 점수에 있어서만 중재전후 크게 증가하였으나 본 연구에서는 적극적 대처방식 뿐만 아니라 소극적 대처방식의 점수 또한 중재전후 유의하게 증가한

결과가 나온 것은 중재기간이 16주로 비교적 짧아 스트레스에 대처함에 있어 중재의 효과로 적극적 대처방식에는 이르지 못하고 소극적 대처방식 중 소망적 사고 대처방식의 점수가 증가한 청소년들이 부분적으로 있는 결과로 사료된다. 본 연구 중재프로그램을 통해 학교부적응 청소년들의 스트레스 대처방식에 있어 사회적 지지 추구 적극적 대처방식 점수가 가장 많이 향상되었는데 이는 중재 프로그램을 통해 다른 사람과 상의하거나 도움을 요청함으로써 스트레스를 해결해 나가는 적극적 대처방식을 청소년들이 습득하여 긍정적인 효과가 나타났음을 보여주는 것으로 생각된다.

셋째, 본 시간관리 행동치료 프로그램을 장기간 지속적으로 적용하였을 때 더 긍정적인 영향을 줄 수 있음을 확인할 수 있었다. 시간관리 행동치료 프로그램을 학교 부적응 학생 2명에게 장기간(1년, 3년) 적용하였을 때 스트레스 적극적 대처방식은 증가하고 소극적 대처방식은 감소한 선행연구[28]와 비교하였을 때 단기간의 프로그램 중재효과에서도 스트레스 적극적 대처방식이 유의하게 향상되지만 소극적 대처방식의 점수 또한 증가하여 장기간의 지속적인 중재를 통해 스트레스에 대해 소극적 대처방식이 적극적 대처방식으로 더 바뀌어가는 것으로 생각된다.

고위험 집단 청소년을 대상으로 한 나혜진[11]의 연구에서 희망 수준이 증가할수록 스트레스 대처방식 중 적극적 대처방법을 선택하여 문제를 해결함으로써 학교 적응이 높아지는 것으로 나타났으며 학교적응에 어려움을 호소하는 청소년들에게 희망의 증진과 적극적인 스트레스 대처방식을 사용할 수 있도록 돕는 게 필요하다고 주장하였다[10]. 시간관리 행동치료 프로그램은 학교 부적응 청소년들이 자신에게 가치있는 활동들을 스스로 계획하고 성취하는 습관을 만들어가는 프로그램이므로 학교 부적응 청소년들의 희망 증진을 도울 수 있는 적절한 중재 프로그램이라고 사료된다[28].

스트레스는 부정적 측면만 있는 것이 아니라 적응적인 측면도 있다. 스트레스 사건이 직접적으로 부적응에 영향을 주는 것이 아니며 스트레스를 경험하는 개인에 따라 반응 결과는 다르게 나타날 수 있다[48]. 스트레스는 해결하는 방식에 따라 부적응을 유발하기도 하지만 성장을 촉진하기도 한다는 것이다[37]. 따라서 학교적응이 어려운 청소년들에게 시간관리 행동치료 프로그램을

적용하여 스스로 자신의 생활을 계획하고 관리하는 습관을 가지게 함을 통해 적극적인 스트레스 대처방식을 사용하고 자아존중감이 증진되도록 도울 수 있을 것으로 생각된다[28].

본 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 1개 도시의 학교 부적응 청소년 8명이었기 때문에 본 연구의 결과를 일반화시키는 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 다양한 지역의 보다 많은 학생들을 대상으로 성별 등에 따른 프로그램의 효과성 검증이 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 비교적 단기간 시간관리 행동치료 효과를 알아보았으나 추후 연구에서는 보다 많은 학교 부적응 청소년들을 대상으로 장기간 시간관리 행동치료 프로그램 중재효과 유무의 검증이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 학교 부적응의 여러 유형과 연구 대상자의 학교급, 장애진단 유무를 고려하지 않고 중재의 효과를 알아보았으나 추후 연구에서는 학교 부적응의 유형과 학교급별, 장애진단 유무에 따른 중재효과에 관한 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다.

References

- [1] Kwang Woong Kim (2007). Relationships Among Self-Esteem, Self-Acceptance and Stress Coping Behavior. *Journal of counseling and psychotherapy*, 19(4), 983-999.
- [2] Dong-II Kim, Kyung Ae Park, Tack Ho Kim (1995). The teenager time and mental energy research of management : The program comprehensive report. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 21, 1-152.
- [3] Soo-Jin Kim, Chung-Sook Lee, Mi-Hwa Yang (2004). Effects of Solution-focused Group Counseling on School Attitude, Self-esteem and Hope in School Maladjusted Adolescents. *Journal of the Korean Society of School Health*, 17(2), 73-83.
- [4] Se Young Kim, Boo Jin Park (2011). The Effects of Group Reality Therapy Program Approaching with

- Art Therapy Techniques on the Self-Efficacy and School Adjustment of Adolescents suffering from School Maladaptation. *Journal of Korean council for children's rights*, 15(3), 455-479.
- [5] An Hee Kim (2009). The Influence of Bibliotherapy on Self-Efficacy and School Adjustment of Maladjusted Middle School Students. M.A. dissertation, SungKyunKwan University.
- [6] Jung Hee Kim (1987). Relations of perceived stress, cognitive set, and coping behaviors to depression. Ph.D. dissertation, Seoul National University.
- [7] Jeong Hee Kim (2009). Effects of dance movement therapy on the improvement in self-esteem : focusing on school maladjusted adolescents. M.A. dissertation, Kyunghee University.
- [8] Je Yeon Kim (1994). The Effects of Time Management Behavior of Employed Wives to The Time Conflict. M.A. dissertation, Ewha Womans University.
- [9] Heon Sung Kim (2011). Effects of a Psychodrama Program on School Maladjusted Girl's Self-efficacy. *Korean Journal of Psychodrama*, 14(1), 1-14.
- [10] Hei Kyung Kim (2010). The Development and Validation of a Narrative Therapy Program for School Maladjusted Youth. *Journal of counseling and psychotherapy*, 22(2), 329-349.
- [11] Hye Jin Na (2009). The effects of hope and role of stress coping on school adaptation in at-risk adolescence. M.A. dissertation, Catholic University.
- [12] Yoon Mi Nam, Kyung Su Kim (2009). Program for improving the maladjusted students' adaptability. *Counseling and Guide*, 44, 405-419.
- [13] Sung hyang Rho (2009). The Effect of Group Theraplay Program on Emotional Intelligence by Elementary School student with school maladaptation. *The Korean journal of human development*, 16(4), 37-50.
- [14] Kyung-Hee Ryu (2001). The Development of an Adaptation-oriented Education Program for Maladjusted Students. *Journal of Human Ecology*, 5, 81-92.
- [15] Soung Hwan Park (2004). Effect of Group Art Therapy on Change of School Maladjusted Adolescents' Self-Esteem and the Interpersonal Relationship. M.A. dissertation, Seoul women' University.
- [16] Sook Kyung Park (2010). Effects of Social Support and Self-esteem on high school students' stress-coping styles. M.A. dissertation, Daejeon University.
- [17] Esther Park (1996). Compartmentalization as the explaining variable of self-esteem. M.A. dissertation, Seoul National University.
- [18] Ji Eun Park (2005). A Study on the Effectiveness of Counseling Program for improvement of the adjustment to school. M.A. dissertation, Sogang University.
- [19] Ju-Jin Park, Hyeon-Hee Jeong (2011). Art-Therapy based on Behavior Modification & Painting on Self-Expression & Peer Relationships of Child with Selective Mutism & Impulsivity. *Korean Journal of Art Therapy*, 18(4), 773-795.
- [20] Jae Soon Park (2008). The effect of behavior modification therapy on violent behaviors of the chronic mentally disabled. M.A. dissertation, Keimyung University.
- [21] Hyun Soo Park (2008). The differences in self-efficiency and studying achievement depending on time management ability. M.A. dissertation, Keimyung University.
- [22] Nam Sook Seo, Young Hee Kim, Hae Young Kang (2005). Effects of an Obesity Control Program Based on Behavior Modification and Self-efficacy in Obese Elementary School Children. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 35(3), 611-620.
- [23] Ju Youn Seo, Sang Hwa Won (2011). A Case Study of Artspsychotherapy on Improving a Female High School Student's Self-Esteem and School Adjustment. *Journal of Arts Psychotherapy*, 7(1), 19-43.

- [24] Kyung-Hwa Yang (2005). The development and effects analysis of the short-term group counseling program for the adaptation strengthening of potential dropout students. Ph.D. dissertation, Chonbuk National University.
- [25] Ok Hyun Ryu (2009). The Development of REBT Groupwork Practice Model for School Maladjusted Adolescents: Focused on the Logic Model. Ph.D. dissertation, Cheongju University.
- [26] Keon Sook Lee (2000). The Effect of the Human Relation Enhancement Program on the Prevention of school Maladjustment. M.A. dissertation, Korea National University of Education.
- [27] Eun Jin Lee (2007). The Effect of a Group-art Therapy on the Levels of Self-esteem and Stress of Teenagers Maladapted in School System. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, 46(4), 55-76.
- [28] Yeon-Duk Yi, Ki-Chul Hwang (2012). The Effects of the Time Management Behavioral Therapy Program on Self-Esteem and Stress Coping in Maladjusted Students. *Journal of Korean Academy of Rehabilitation Therapy and Science*, 5(1), 21-28.
- [29] Hyun Ah Lee (2004). Development of Time Management Education Program for Preventing Internet Addiction in College Students, *Journal of the Korean Home Economics Association*, 42(10), 63-77.
- [30] Hoon-Jin Lee, Ho Taek Won (1995). The clinical department : An Exploratory Study on the relation of Self-Concepts, Paranoid Tendency and Self-consciousness. *Proceedings of the Korean Psychological Association Conference*, 1995, 277-290.
- [31] Young Sook Jang (2002). A study on the relationship among technical high school students' self-respect, level of stress and delinquent behaviors. M.A. dissertation, Yonsei University.
- [32] Hae Kyung Jang, Wae Sun Choi (2005). The Effects of Gestalt Group Art Therapy on the School Maladjusted Behavior of Adolescent. *The Korean journal of counseling*, 6(2), 499-513.
- [33] Jae-Il Jun, Hyun-Ju Jun (2007). The Factor of Maladjustment in School Life of Adolescence. *Journal of Social Welfare Development*, 13(3), 225-256.
- [34] Moon Ja Chung, Joo-kyeong Eo (2004). Development and Evaluation of a Solution-Focused Group Counseling Program for Maladaptive School Children. *Journal of Korean family therapy*, 12(1), 107-139.
- [35] Bo-In Chung (2005). The child problematic behavior guide by the behavior modification theory. JoonangJeokSung press.
- [36] Chan Suk Jung (1997). The Effects of Program to Improve Self-esteem : Focused on the teenagers showing the slight reactoin. M.A. dissertation, Yonsei University.
- [37] Hye Mee Cho (2005). Self-esteem and stress coping styles of female delinquent juveniles. M.A. dissertation, Kyungpook National University.
- [38] Young-Ha Choi, Hyoung-Jin Yoon (2005). Influences of Self-Growth Program Based on the Multiple Intelligences Theory on a Maladjusted Children's Self-Esteem and Adjustment to School Life. *Journal of the Korean Association on Developmental Disabilities*, 9(1), 66-75.
- [39] Hwa Young Chae, Ki Young Lee (2005). Workers' Time Management Behaviors and Time management Satisfaction. *Proceedings of the Korean Family Resource Management Association Conference*, 1, 119-134.
- [40] Eun-Kyung Paeng (2002). The Effects of Expression of Self-Portrait as an Group Art Therapy Program on the Problem Behaviors and Self-Concept of Adolescents. M.A. dissertation, Daegu University.
- [41] Kuk-Hwa Han, Yeo-Ju Chung (2009). Influences of Group Art Therapy on School Adaptation, Depression, and Self-esteem for Adolescents with School Maladaptation. *Journal of the Korean*

Association of Psychology, 1(2), 119-135.

[42] Sang Chul Han, Hye Ryun Cho (2004). The Effects of a Music Therapy Program on the school adjustment and a Self-Efficacy with Underachieved Students of the Vocational High School. *Journal of Future Oriented Youth Society*, 1(1), 39-54.

[43] Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York : Harper & Row.

[44] Beck, A. T., Steer, R. A., Epstein, N., & Brown, G. (1990). Beck Self-Concept Test. *Psychological Assessment*, 2, 191-197.

[45] Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331-349.

[46] Finnegan, R. A., Hodges, e. V. E., & Perry, D. G. (1998). Victimization by peers : associations with children's reports of mother-child interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4). 1076-1086.

[47] Kurdek, L. A. (1987). Gender differences in the psychological symptomatology and coping strategies of young adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 7(4), 395-410.

[48] Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and coping*. New York : Springer Publishing Company.

[49] Michael, D. S. & David, C. G. (2003). *Contemporary Behavior Therapy* 4th edition. Singapore: Tomson Learning.

[50] Jennifer, C. (2002). *Occupational Threrapy and Mental Health* 3th edition. Singapore: Churchill Livingstone.

[51] Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, N. J. ; Princeton university Press.

[52] Seiwert, Lothar J. (1993). *Time is memory : save it, (Ki An Park Translation. time management), Future business*.

[53] Smith, S. & Petty, R. (1996). Message framing and

persuasion: A message processing analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 257-268.

[54] Tarlow, E. M., & Haaga, D. A. F. (1996). Negative self-concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality*, 30, 120-127.

이 연 덕(Yi, Yeon-Duk)



- 1984년 2월 : 연세대학교 원주의과 대학 보건학과(보건학사)
- 2002년 8월 : 상지대학교 행정대학원 사회복지학과(사회복지학석사)
- 1984년 3월 ~ 현재 : 연세대학교 원주기독병원 작업치료사
- 관심분야 : 정신건강의학과 작업치료

· E-Mail : yd61lee@hanmail.net

황 기 철(Hwang, Gi-Chul)



- 2001년 2월 : 연세대학교 작업치료학과(보건학사)
- 2007년 8월 : 대구대학교 일반대학원 재활과학과(이학박사)
- 2012년 3월 ~ 현재 : 백석대학교 작업치료학과 교수
- 관심분야 : 재활과학, 특수학교작업치료

· E-Mail : otvision@bu.ac.kr