

# 중학생이 지각한 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성의 매개효과

김태은  
한양사이버대학교 아동학과 교수

## The Mediating Effect of Optimism on the Relationship Between Stress and Happiness at School Perceived by Middle School Students

Kim, Tae-Eun  
Professor, Dept. Child Studies & Education, Hanyang Cyber University

요 약 본 연구는 중학생의 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해 실시되었다. 서울 소재 중학교에 재학 중인 학생 264명을 대상으로 자료를 수집했고 기술통계, t-test, 상관관계 분석 및 중다회귀분석을 실시해 자료를 분석하였다. 연구결과 첫째, 중학생의 스트레스와 낙관성의 문항평균은 '보통'과 '약간 높음', 학교 행복감 문항평균은 '행복하지 않음'과 '약간 행복함' 사이인 것으로 나타났다. 스트레스는 여학생이 남학생보다 높았고 학교 행복감과 낙관성은 남학생에서 더 높았다. 둘째, 스트레스와 학교 행복감, 낙관성 간에는 유의한 상관관계가 있었다. 셋째, 낙관성은 스트레스와 학교 행복감 사이를 완전매개하였다. 본 연구의 결과는 낙관성을 증진하는 것이 학교 행복감 향상에 효과적인 전략임을 의미한다. 끝으로 융복합적 관점에서 연구결과를 논의하였다.

주제어 : 중학생, 스트레스, 학교 행복감, 낙관성, 매개효과, 융복합적 관점

**Abstract** This study examined the mediating effect of optimism on the relationship of middle school students' stress and happiness at school. 264 middle school students in Seoul were surveyed. The data were analyzed using descriptive statistics, t-test, correlation and multiple regression analysis. The results showed that: (1) The question means of stress and optimism were in the 'average' and 'slightly high'. The question mean of happiness at school was in the 'not happy' and 'slightly happy'. Females experienced higher level of stress than males. Males showed higher levels of happiness at school and optimism than females. (2) The stress, happiness at school and optimism were correlated. (3) The effect of stress on happiness at school was fully mediated by optimism. This study demonstrated that enhancing optimism is an effective strategy for improving the happiness at school. Finally, the findings were discussed from the convergence perspective.

**Key Words** : Middle School Student, Stress, Happiness at School, Optimism, Mediating Effect, Perspective of Convergence

### 1. 서론

청소년은 일과 시간의 대부분을 학교에서 보내며 사

회적 관계, 학습, 진로 탐색, 사회 적응 등의 과업을 성취해 간다. 즉, 학교는 청소년 삶의 주요장면으로 삶의 질, 행복과 관련이 있고[1, 2] 정서안정, 지식습득, 사회인으

\*Corresponding Author : Kim, Tae-Eun(taeunkim@hycu.ac.kr)

Received October 30, 2018

Accepted February 20, 2019

Revised January 18, 2019

Published February 28, 2019

로서의 자질 함양에 토대가 된다. 그러나 청소년의 학교 행복은 가정, 여가 등 다른 영역의 행복 수준보다 낮은 것으로 알려져 있다[3]. 또한 아동기에서 청소년기로 갈수록 감소하는 경향이 있는데 특히 중학생의 행복 수준이 낮은 것으로 나타나[4, 5] 중학생의 학교 행복 대한 관심과 연구의 필요성이 제기된다.

행복이란 삶에 대한 만족감, 안정감, 즐거움 같은 정서적 안녕 및 삶에서 발생하는 사건들이 주는 만족감에 대한 인지적 판단을 말한다[6]. 학교 행복은 친구관계, 교사관계, 자기효능감, 환경만족, 학습활동 즐거움, 심리적 안정으로 구성된다[6]. 유사하게, 학교 행복의 구성요인에 관한 또 다른 연구에서도 학교 행복은 자아개념, 학교 생활에 대한 자신감, 친구 및 교사와의 관계 같은 심리적응 요인과 교내 활동, 학교 시설, 면학 분위기 같은 교육환경 만족으로 구성되는 것으로 나타났다[7]. 즉, 학교 행복은 물리적·정서적으로 편안하고 만족스러운 학교 환경에서 친구 및 교사와 원만한 관계를 맺고 자신의 역량과 유능성을 확립함으로써 향상될 수 있다. 한편 학교 행복감은 삶의 행복, 학업 효능감, 학업성취와 관련이 있거나 이 요인들에 긍정적 영향을 미친다[1, 8, 9]. 따라서 청소년의 학교 행복감 향상을 위한 방안이 모색되어야 할 것이며 이를 위해서는 학교 행복감에 영향을 미치는 요인에 관한 조사가 선행되어야 하겠다.

선행연구들은 행복에 영향을 미치는 핵심 변인 중 하나로 스트레스에 주목해 왔다. 스트레스란 개인에 대한 요구에 대응하는 과정에서 생기는 긴장 또는 압박감을 의미한다. 스트레스는 환경의 위협을 기존의 자원으로 극복할 수 없을 때 발생하며 생활 전반에 걸쳐 불만족을 야기한다[10, 11]. 청소년의 스트레스는 가족, 친구, 교사, 학업 및 신체 영역에서 발생한다. 부모 간의 다툼이나 부모와의 갈등은 가족 스트레스, 친구나 교사와의 부정적인 관계는 각각 친구 및 교사 관련 스트레스의 대표적인 예이다. 학업 및 신체 관련 스트레스의 예로는 학업에 대한 집중력 저하와 외모 고민을 들 수 있다[10]. 스트레스는 학교 행복감, 학교적응 및 생활 만족에 직·간접적으로 부정적 영향을 미친다[11-15, 40]. 구체적으로, 중학교 3학년생을 대상으로 한 연구에서는 가족, 친구, 교사, 학업 및 신체와 관련된 스트레스가 학교생활 만족과 삶의 행복에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[13]. 그러나 스트레스를 받는 모든 사람이 불행감이나 행복 저하를 경험하지는 않는다. 이는 스트레스가 행복에 영향을 미

치는 과정에 개인적인 특성이 관여하기 때문인데 관여 요인으로 낙관성을 고려해 볼 수 있다.

낙관성은 어려움에 직면하더라도 긍정적인 결과를 기대하는 일관되고 안정적인 경향, 삶에 대한 긍정적 기대를 뜻한다[16]. 낙관성은 개인의 사고, 판단, 행동 영역에 광범위한 영향을 미치며 낙관성이 높은 사람은 인내심이 강하고 성취 지향적이라는 특징이 있다. 그리고 이들은 목표달성 과정에 문제가 생기면 감정을 조절, 통제하며 목표를 향해 나아가는 경향을 나타낸다[16, 17]. 낙관성은 스트레스와 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. 여러 연구들이 공통적으로, 스트레스 수준이 높을수록 낙관성은 감소하며 낙관성은 스트레스 완화에 긍정적인 영향을 미친다고 보고했다[18-20]. 청소년을 대상으로 한 연구에서는 스트레스가 낙관성에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다[21] 낙관성은 학교생활 만족, 삶의 행복도와 정적상관이 있고 이에 긍정적인 영향을 미쳤다[22, 23]. 즉, 낙관성은 스트레스 및 행복감과 상관관계가 있으며 스트레스에 부정적 영향을 받고 행복에는 긍정적 영향을 미치는 요인이다. 이는 낙관성이 스트레스와 행복감 사이에서 매개효과를 나타낼 가능성이 있음을 시사한다. 실제로 대학생을 대상으로 한 연구에서는 낙관성이 스트레스와 행복지수 사이를 부분매개 하는 것으로 나타났다[12]. 이러한 결과는 대학생의 스트레스가 행복에 직접적인 영향을 미칠 뿐 아니라 낙관성을 통해 간접적인 영향도 미침을 의미하는 것으로 행복 향상 방안 수립 시 중요한 정보로 활용될 수 있다.

정리하면, 중학생의 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성은 매개효과를 보일 것으로 예상되나 관련 연구를 찾기 어려워 연구의 필요성이 제기된다. 낙관성의 매개효과를 확인하는 것은 중학생의 학교 행복감 향상을 위한 개입 방안 마련에 도움이 될 것이다. 이에 본 연구에서는 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성이 매개효과를 갖는지 살펴보고자 한다. 한편, 선행연구에서는 여학생의 스트레스가 남학생보다 높고[24, 25] 남학생의 학교 행복감과 낙관성이 여학생보다 높은 것으로[25, 26] 보고된 바 있다. 이에 본 연구에서는 연구변인들의 일반적인 경향과 함께 변인 내 성차도 살펴볼 것이다. 성에 따른 차이를 확인함으로써 성차를 반영한 차별적·실용적 제안을 도출[26]할 수 있을 것으로 기대한다. 본 연구를 통해 중학생의 스트레스, 학교 행복감, 낙관성에 대한 이해를 심화하고 효과적인 학교 행복감 향상 프로그램을

마련하는데 유용한 자료를 제공할 수 있을 것으로 기대하며 다음의 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1 중학생의 스트레스, 학교 행복감, 낙관성의 일반적인 경향은 어떠하며 성에 따라 차이가 있는가?
- 연구문제 2 중학생의 스트레스, 학교 행복감, 낙관성 간에 상관관계가 있는가?
- 연구문제 3 중학생의 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성은 매개효과를 나타내는가?

## 2. 연구방법

### 2.1 연구대상

서울시 내 중학교 세 곳을 임의 표집하고 담당 교사에게 연구 목적, 자료수집 시기 및 소요 시간 등을 설명한 후 협조를 요청하였다. 연구 참여를 수락한 두 개 학교에 재학 중인 중학생 282명에게 2018년 1월 18일부터 1주일 간 조사를 실시하였다. 조사 참여를 원치 않는 학생들은 불참할 수 있게 하였고 참여자에게는 보상을 제공하여 연구윤리를 지키고자 하였다. 수거한 설문지 중 응답이 불성실한 설문지 18부를 제외한 264부를 분석에 사용하였다. 분석대상은 남학생 129명(48.86%), 여학생 135명(51.14%)이었고 학년 별로 보면 1학년 82명(31.06%), 2학년 79명(29.92%), 3학년 103명(39.02%)이 참여하였다.

### 2.2 연구도구

#### 2.2.1 스트레스

Daily Hassles Questionnaire[27]를 우리나라 실정에 맞게 수정한 척도[10]를 사용하였다. 가족(7문항), 친구(6문항), 교사(5문항), 학업(6문항), 신체(3문항) 영역으로 구분되며 총 27문항으로 구성되어 있다. 자기보고형 도구로 5점 리커트 척도 상에 답하게 되어 있고 점수가 높을수록 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 점수 범위는 27-135점까지이며 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84였다.

#### 2.2.2 학교 행복감

김종백, 김태은[6]의 학교 행복감 척도를 사용하였다. 친구관계, 교사관계, 환경만족, 자기효능감, 학습활동의 즐거움, 심리적 안정으로 구분되며 각 영역마다 4문항씩, 총 24문항으로 구성되어 있다. 4점 리커트 척도 상에

답하는 자기보고형 도구로 점수가 높을수록 학교 행복감이 높음을 의미한다. 점수 범위는 24-96점이며 Cronbach's  $\alpha$ 는 .81이었다.

#### 2.2.3 낙관성

Life Orientation Test-Revised[28]로 낙관성을 측정하였다. 이 도구는 6개의 낙관성 측정 문항과 응답자가 낙관성 측정 질문지임을 인식하지 못하게 하기 위한 문항 4개를 포함하는데 본 연구에서는 낙관성을 측정하는 6개 문항만을 사용하였다. 자기보고형 도구로 5점 리커트 척도를 사용하며 점수 범위는 6-30점이다. 점수가 높을수록 낙관성이 높음을 의미하며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79였다.

### 2.3 자료수집 및 분석

SPSS 23.0을 사용하여 자료를 분석하였다. 먼저, 연구변인들의 일반적인 경향을 알아보기 위해 기술통계를 실시하였다. 성에 따라 차이가 있는지 알아보기 위해 t-test를 실시하였고 변인 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson's  $r$ 을 산출하였다. 독립변인인 스트레스와 종속변인인 학교 행복감 간의 관계에서 매개변인인 낙관성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[29]가 제안한 절차를 따라 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 스트레스가 낙관성에 미치는 영향을 살펴보고 2단계에서는 스트레스가 학교 행복감에 미치는 영향을 확인하였다. 3단계에서는 스트레스와 낙관성이 학교 행복감에 미치는 영향력을 확인하였고 2단계와 3단계에서 도출된 스트레스의 영향력을 비교하였다. 마지막으로, 매개효과와 검증 과정에서는 성을 더미변수 처리해 통제하였다.

## 3. 연구결과

### 3.1 스트레스, 학교 행복감, 낙관성의 일반적인 경향 및 성차

Table 1에 제시한 바와 같이, 연구대상 전체의 스트레스 총점 문항평균은 3.17이었다. 하위영역 문항평균은 5점 만점에, 가족 3.14, 친구 2.91, 교사 3.24, 학업 3.52, 신체 2.96이었다. 학교 행복감의 문항평균은 2.89였다. 하위영역 문항평균은 4점 만점에, 친구관계 3.35, 교사관계

Table 1. Level of Stress, Happiness at School and Optimism

Variables(Possible range)	Total(N=264)		Male(N=129)		Female(N=135)		t
	M(SD)	Question M(SD)	M(SD)	Question M(SD)	M(SD)	Question M(SD)	
Stress(27-135)	85.57(13.81)	3.17(0.51)	80.21(13.72)	2.97(0.51)	90.91(13.92)	3.37(0.52)	-7.41***
Family(7-35)	21.99( 4.86)	3.14(0.69)	20.47( 4.38)	2.92(0.63)	23.50( 5.32)	3.36(0.76)	-5.10***
Peers(6-30)	17.44( 3.87)	2.91(0.65)	16.39( 3.41)	2.73(0.57)	18.51( 4.31)	3.09(0.72)	-4.65***
Teachers(5-25)	16.19( 3.97)	3.24(0.79)	15.15( 3.41)	3.03(0.68)	17.23( 4.52)	3.45(0.90)	-4.58***
Learning(6-30)	21.14( 3.87)	3.52(0.65)	19.71( 4.21)	3.29(0.70)	22.55( 3.51)	3.76(0.59)	-6.30***
Body(3-15)	8.89( 2.17)	2.96(0.72)	7.99( 2.12)	2.66(0.71)	9.79( 2.22)	3.26(0.74)	-6.51***
Happiness at school(24-96)	69.24(10.44)	2.89(0.44)	71.26(10.55)	2.97(0.44)	67.24(10.32)	2.80(0.43)	2.74*
Relationship with peers(4-16)	13.39( 2.12)	3.35(0.53)	13.31( 1.95)	3.33(0.49)	13.46( 2.29)	3.37(0.57)	-.62
Relationship with teachers(4-16)	12.35( 2.68)	3.09(0.67)	12.65( 2.39)	3.16(0.60)	12.07( 2.97)	3.02(0.74)	1.75
Satisfaction on school environment(4-16)	10.98( 2.37)	2.75(0.59)	11.46( 2.09)	2.87(0.52)	10.50( 2.65)	2.63(0.66)	3.46**
Self-efficacy(4-16)	11.60( 2.22)	2.90(0.56)	11.77( 2.29)	2.94(0.57)	11.43( 2.14)	2.86(0.54)	1.24
Pleasure from learning activity(4-16)	11.18( 2.60)	2.80(0.65)	11.64( 2.45)	2.91(0.61)	10.72( 2.74)	2.68(0.69)	3.00**
Psychological stability(4-16)	9.73( 2.65)	2.43(0.67)	10.11( 2.83)	2.53(0.71)	9.34( 2.46)	2.34(0.62)	2.40*
Optimism(6-30)	20.03( 3.95)	3.34(0.66)	21.02( 3.81)	3.50(0.64)	19.04( 4.08)	3.17(0.68)	3.54***

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

3.09, 환경만족 2.75, 자기효능감 2.90, 학습활동의 즐거움 2.80, 심리적 안정 2.43이었다. 낙관성 문항평균은 5점 만점에 3.34였다.

스트레스, 학교 행복감, 낙관성에서의 성차를 Table 1에 제시하였다. 여학생의 스트레스 총점 평균이 남학생보다 유의하게 높았다( $t = -7.41, p < .001$ ). 스트레스 하위영역인 가족( $t = -5.10, p < .001$ ), 친구( $t = -4.65, p < .001$ ), 교사( $t = -4.58, p < .001$ ), 학업( $t = -6.30, p < .001$ ), 신체( $t = -6.51, p < .001$ ) 영역에서도 여학생의 스트레스가 남학생보다 유의하게 높았다.

학교 행복감 총점은 남학생이 여학생보다 유의하게 높았다( $t = 2.74, p < .01$ ). 학교 행복감의 하위영역인 환경만족( $t = 3.46, p < .01$ ), 학습활동의 즐거움( $t = 3.00, p < .01$ ), 심리적 안정( $t = 2.40, p < .05$ )에서도 남학생의 점수가 유의하게 높았다. 낙관성은 남학생의 점수가 유의하게 더 높았다( $t = 3.54, p < .001$ ).

### 3.2 스트레스, 학교 행복감, 낙관성 간 상관관계

스트레스, 학교 행복감, 낙관성 간 상관관계를 Table 2에 제시하였다. 스트레스 총점은 학교 행복감 총점

( $r = -.24, p < .05$ ), 낙관성( $r = -.33, p < .01$ )과 유의한 부적상관을 나타냈다. 학교 행복감은 낙관성과 정적상관( $r = .31, p < .01$ )을 보였다.

스트레스 총점은 학교 행복감의 하위영역 중 환경만족( $r = -.26, p < .05$ ), 학습활동의 즐거움( $r = -.22, p < .05$ ), 심리적 안정( $r = -.23, p < .05$ )과 유의한 부적상관을 나타냈다. 학교 행복감 총점은 스트레스 하위영역 중 친구( $r = -.21, p < .05$ ), 교사( $r = -.25, p < .05$ ), 학업( $r = -.22, p < .05$ )과 유의한 부적상관을 보였다. 낙관성은 스트레스 하위영역 중 가족( $r = -.32, p < .01$ ), 친구( $r = -.32, p < .01$ )와 유의한 부적상관을 보였고 학교 행복감 하위영역 중에서는 친구( $r = .23, p < .05$ ), 자기효능감( $r = .31, p < .01$ )과 정적상관을 나타냈다.

### 3.3 스트레스와 학교 행복감의 관계에서 낙관성의 매개효과

스트레스와 학교 행복감의 관계를 낙관성이 매개하는지 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 분석 전 확인한 결과, 공차한계는 .78-.96, 분산팽창계수는 1.12-1.46으로 다중공선성에 문제가 없었다.

Table 2. Correlations among Stress, Happiness at school and Optimism

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	-													
2	.72**	-												
3	.73**	.60**	-											
4	.69**	.38**	.58**	-										
5	.67**	.42**	.44**	.46**	-									
6	.54**	.32**	.46**	.26*	.24*	-								
7	-.24*	-.16	-.21*	-.25*	-.22*	.03	-							
8	.02	.05	-.06	-.02	.06	.03	.62**	-						
9	-.13	-.17	-.07	-.19	-.04	.11	.72**	.36**	-					
10	-.26*	-.21*	-.19	-.26*	-.19	-.03	.73**	.36**	.65**	-				
11	-.18	-.09	-.17	-.11	-.24*	-.05	.69**	.49**	.35**	.59**	-			
12	-.22*	-.10	-.19	-.23*	-.19	-.08	.75**	.27**	.50**	.73**	.65**	-		
13	-.23*	-.14	-.18	-.21*	-.30**	.03	.48**	.22*	.13	.13	.21*	.25*	-	
14	-.33**	-.32**	-.32**	-.20	-.17	-.19	.31**	.23*	.16	.20	.31**	.19	.20	-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

1=Total stress, 2=Family stress, 3=Peer stress, 4=Teacher stress, 5=Learning stress, 6=Body stress, 7=Total Happiness at school, 8=Happiness at school\_Relationship with peers, 9=Happiness at school\_Relationship with teachers, 10=Happiness at school\_Satisfaction on school environment, 11=Happiness at school\_Self-efficacy, 12=Happiness at school\_Pleasure from learning activity, 13=Happiness at school\_Psychological stability, 14=Optimism

Table 3과 Fig. 1에 제시한 바와 같이, 낙관성은 스트레스와 학교 행복감의 관계를 매개하였다. 1단계에서 독립변인인 스트레스는 매개변인인 낙관성 분산의 11%를 설명하였고 회귀계수가 통계적으로 유의하였다( $\beta = -.30$ ,  $p < .01$ ). 2단계에서는 독립변인인 스트레스가 종속변인인 학교 행복감 분산을 6% 설명하는 것으로 나타났다( $\beta = -.23$ ,  $p < .05$ ). 3단계에서 매개변인인 낙관성이 종속변인인 학교 행복감에 미치는 영향을 확인하기 위해 스트레스와 낙관성을 예측요인으로 하여 회귀분석을 실시하였다. 그 결과 낙관성이 학교 행복감에 미치는 영향력이 유의하였고( $\beta = .25$ ,  $p < .05$ ) 학교 행복감에 대한 스트레스의 회귀계수는 2단계와 달리 유의하지 않았다( $\beta = -.16$ ,  $p = ns$ ). 3단계 모델은 학교 행복감 분산을 12% 설명하여 2단계에서보다 6% 증가하였다. 즉, 낙관성은 스트레스와 학교 행복감의 관계를 완전매개 하였고 Sobel's test로 매개효과의 유의성을 확인한 결과  $z$ 값은  $-4.09$ 로  $p < .001$  수준에서 유의하였다.

Table 3. Mediating Effect of Optimism on the Relationship of Stress and Happiness at school

Steps	Variables	$\beta$	$R^2$	F
1	Stress → Optimism	-.30*	.11	17.73**
2	Stress → Happiness at school	-.23*	.06	9.21**
3	Stress → Happiness at school Optimism → Happiness at school	-.16 .25*	.12	12.01**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

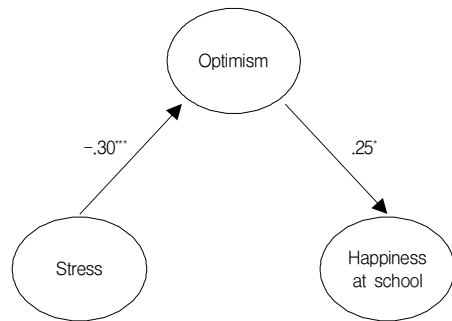


Fig. 1. The Mediating Effect of Optimism on the Relationship between Stress and Happiness at school

#### 4. 논의 및 결론

본 연구에서는 중학생의 스트레스, 학교 행복감, 낙관성의 경향 및 관계를 파악하고 스트레스와 학교 행복감 사이에서 낙관성이 매개효과를 갖는지 알아보았다. 연구 결과에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스 문항평균은 ‘보통’과 ‘약간 높음’ 사이, 학교 행복감 문항평균은 ‘행복하지 않음’과 ‘행복함’ 사이에 해당했다. 중학생의 스트레스 및 학교 행복감을 다룬 선행연구[1, 30, 31]와 비교하면 본 연구대상의 행복과 스트레스 수준이 더 부정적이다. 이는 선행연구와 본 연구가 다른 척도를 사용했기 때문일 수 있다. 예를 들면, 본

연구는 4점 리커트 척도로 학교 행복감을 측정하였으나 선행연구[1]는 단일문항 10점 척도를 사용하였다. 또한 선행연구와 본 연구가 실시된 시기, 연구대상이 속한 물리·심리적 환경의 차이도 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 연구대상의 낙관성 문항평균은 ‘보통’과 ‘약간 높음’ 사이에 해당했는데 본 연구와 동일한 척도로 중학생의 낙관성을 측정한 선행연구[32]와 유사하였다. 스트레스 영역에서는 학업 스트레스의 문항평균이 가장 높았다. 학업 스트레스는 불안, 우울 등 정서적 문제 및 행동 양식에 영향을 미치므로[33] 중학생의 학업 스트레스에 대한 관심이 요구된다. 학교 행복감의 하위영역에서는 심리적 안정의 문항평균이 가장 낮았다. 심리적 안정은 대인관계, 학교에서의 불안, 우울로 인해 저하 된다[6]. 불안과 우울은 지지 결여, 실패 반복, 자신에 대한 부정적 신념에 영향을 받는다[34, 41]. 따라서 학교에서는 학생들이 서로 지지하게 지도하고 교사는 정서적 지원자가 돼 주어야 하겠다. 또한 학생이 반복적인 실패를 겪지 않도록 학업 활동 난이도를 조절하는 등의 노력을 기울일 필요가 있다.

스트레스와 학교 행복감, 낙관성은 성에 따라 차이가 있었다. 스트레스 총점 및 스트레스의 모든 하위영역에서 여학생의 점수가 남학생보다 유의하게 높았는데 이는 선행연구 결과와 일치하는 것이다[24, 25]. 스트레스는 인지 및 지각 요인과 관련이 있는데[34, 41], 선행연구에서는 남학생의 인지적 유연성이 여학생보다 높고[35] 여학생, 여성의 부정적 인지 수준이 남학생, 남성보다 높게 나타난 바 있다[41, 42]. 즉, 남녀 간 스트레스 수준 차이는 인지 요인의 성차에 기인했을 가능성도 있다. 스트레스에는 대처방식도 영향을 미치는데, 스트레스의 원인을 변화시키고자 하는 문제중심적 대처가 스트레스 완화에 효과적이므로[36] 여학생을 위한 특별 활동에서는 문제중심적 스트레스 대처 교육을 실시하는 것도 의미 있을 것이다.

학교 행복감은 여학생이 더 낮게 나타나 선행연구 결과[26]와 일치하였다. 하위영역에서는 환경만족의 성차가 가장 컸다. 남녀 모두 학교 행복감의 하위영역 중 환경만족 점수가 두 번째로 낮고(Table 1 참고) 여학생의 환경 불만족이 더 높다는 결과는 학교 행복 향상을 위해 물리적·정서적 환경을 개선하고 여학생의 학교 환경에 대한 요구를 살필 필요도 있음을 보여준다.

낙관성은 여학생이 더 낮아 선행연구 결과[25]와 일치하였다. 낙관성은 스트레스에 부정 영향을 받고[21] 학교

생활 만족과 정적상관이 있다[23]. 본 연구에서는 여학생의 스트레스가 남학생보다 높고 학교 행복감은 남학생보다 낮았는데 이로 인해 여학생의 낙관성이 남학생보다 낮게 나타난 것으로 보인다. 낙관성은 행복, 감정 조절, 스트레스, 문제 중심적 대처전략과 관련이 있어 청소년기 적응에 중요하며[16, 20, 22, 37] 훈련으로 개선될 수 있다[38]. 즉, 여학생의 적응을 돕기 위해서는 낙관성에 개입하는 것도 의미 있으리라 본다.

둘째, 연구변인들 간에 유의한 상관이 있었다. 스트레스가 높을수록 학교 행복감과 낙관성이 낮았고 낙관성이 높을수록 학교 행복감이 높았다. 이는 학교 행복감 향상을 위해서는 스트레스를 낮추고 낙관성을 높여야 하며 낙관성을 높이기 위해서는 스트레스를 낮추어야 함을 의미한다. 스트레스는 학교 행복감 하위영역 중 환경만족과 강한 상관을 보였다. 이는 스트레스가 생활에 불만족을 야기한다는 사실[10, 11]로 이해될 수 있다. 학교 행복감은 교사관련 스트레스와 가장 높은 상관을 보였다. 이는 학교 행복감이 교사-학생 관계와 관련됨을 의미하며, 교사는 학생과 친밀한 관계를 형성하기 위해 노력해야 함을 뜻한다. 낙관성은 스트레스 하위영역 중 가족, 친구 스트레스와 상관을 보였고 학교 행복감 하위영역에서는 자기효능감과 강한 상관을 보였다. 이는 낙관성이 부모-자녀 부정적 의사소통, 관계 스트레스와 관련이 있고[18, 23] 낙관성은 자기효능감과 정적관계[39]라는 선행연구와 일치하는 것으로 가족, 친구관련 스트레스가 낮을수록 낙관적이며, 낙관적일수록 자기효능감이 높음을 보여주는 결과이다.

셋째, 낙관성은 스트레스와 학교 행복감 사이를 완전 매개하였다. 이는 학교 행복감에 직접적인 영향을 미치는 요인은 낙관성이고 스트레스는 낙관성을 비활성화시키는 요인임을 뜻한다. 즉 스트레스로 저하된 낙관성이 학교 행복감을 저해함을 의미하며, 스트레스가 낙관성에 영향을 미친다는 주장[21]과 낙관성에 개입해 행복감 향상 효과를 거둔 프로그램[38]의 타당성을 지지하는 결과이다. 본 연구를 통해 학교 행복감에 대한 낙관성의 완전 매개효과가 밝혀짐에 따라, 중학생을 위한 학교 행복 증진 프로그램에서는 낙관성 형성과 증진에 집중하는 것이 효과적일 것으로 본다. 아울러 낙관성이 스트레스와 학교 행복감 사이를 완전매개 한 것은 학교 행복감에 영향을 갖는 변인에 관한 후속 연구의 필요성을 시사한다. 한편, 본 결과와 달리 간호대학생 대상 선행연구[12]에서

는 낙관성이 부분매개 효과를 보였다. 이는 행복에 대한 스트레스의 영향력이 간호대학생에서 더 큼을 의미한다. 간호대학생은 학업·실습 스트레스 수준이 높은 것으로 알려져 있는데[12] 선행연구에서는 간호대학생이 겪는 스트레스 중 대학 및 실습 스트레스에 초점을 두고 연구를 진행했다. 이런 이유로 선행연구[12]에서는 낙관성이 스트레스와 행복 사이를 부분매개 한 것으로 사료된다.

이상의 결과가 시사하는 바는 다음과 같다. 중학생의 학교 행복감 향상 방안 모색 노력이 요구되며 이는 프로그램 개발 및 가정, 학교 환경이라는 세 차원에서 논의될 수 있다. 먼저 프로그램 개발 측면을 보면, 학교 행복 향상 프로그램은 낙관성 증진에 초점을 두는 것이 효과적이다. 낙관성은 긍정적 인지와 관련이 있으므로 인지에 개입하는 인지치료나 낙관주의를 다루는데 효과적인 긍정심리학을 활용할 수 있다. 또한 낙관성은 스트레스에 영향을 받고, 스트레스 하위영역 중 학업 스트레스 수준이 가장 높은 것으로 나타났으므로 스트레스 대처 연습과 학업 스트레스 감소를 위한 감정정화 활동을 프로그램에 포함 시킨다면 더 효과적일 것으로 본다. 본 연구에서 스트레스와 학교 행복감, 낙관성에 성차가 있는 것으로 드러난 만큼, 남학생과 여학생용 프로그램을 구분해 개발하는 시도도 필요할 것으로 본다. 다음으로, 가정에서는 학교 행복감에 직접적인 영향을 미치는 요인인 낙관성과 가족 스트레스가 높은 상관성이 있음을 주지하고 부모-자녀 간 긍정적 의사소통 및 자녀 수용 실천을 위해 노력해야 하겠다. 학교에서는 학교 행복감이 교사관련 스트레스와 상관성이 높고, 학교 행복 구성요인인 심리적 안정과 환경에 대한 학생의 만족 수준이 특히 낮다는 점을 주지해야 할 것이다. 이에 대한 인식을 바탕으로 교사-학생 관계 증진, 학생의 불안과 우울 감소, 물리적·심리적으로 쾌적한 환경 조성을 위해 노력해야 할 것이다. 이상의 시사점은 연구자와 실천가, 가정과 학교 간 협력 그리고 상담과 발달 등 학제 간 융복합을 통해 효과적으로 구현될 수 있을 것이다.

본 연구는 중학생의 학교 행복감 향상에 관한 자료를 제공하고 연구자와 실천가, 가정 및 학교를 위한 시사점을 도출했다는 의의가 있다. 그러나 서울 소재 중학교에서만 자료를 수집했으며 자기보고형 도구만을 활용했다는 한계가 있다. 이러한 한계점이 추후연구를 통해 보완, 극복되기를 기대한다.

## REFERENCES

- [1] Y. S. Park, U. C. Kim, G. H. Han & S. Y. Park. (2012). Factors influencing the perceived level of happiness among adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(9), 149-188.
- [2] The Children's Society. (2015). *The good childhood report 2015*. London: The Children's Society.
- [3] E. van de Wetering, N. van Exel & W. Brouwer. (2010). Piecing the jigsaw puzzle of adolescents' happiness. *Journal of Economic Psychology*, 31(6), 923-935. DOI : 10.1016/j.joep.2010.08.004
- [4] W. S. Kim. (2017). A study on children's rights and happiness for building child friendly cities- Comparative study between elementary and middle school students. *Journal of Digital Convergence*, 15(2), 485-491. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.2.485
- [5] M. Han, I. C. Choi, B. J. Kim, H. J. Lee, G. M. Kim & S. A. Ryu. (2012). Happiness of Korean adolescence: Age-based comparison. *Korean Journal of Youth Studies*, 19(5), 217-235.
- [6] J. B. Kim & T. E. Kim. (2008). The development and validation of Korean school happiness scale. *Korean Journal of Educational Psychology*, 22(1), 259-279.
- [7] K. J. Si, S. K. Koo, N. W. Koo, J. A. Shin, I. Y. Park & W. S. Kim. (2015). Exploration of effects of educational context variables on school life happiness. *The Journal of Curriculum and Evaluation*, 18(2), 153-182.
- [8] Y. W. Park & Y. H. Cho. (2013). A comparison of organizational climate and academic self-efficacy between autonomous high schools and innovative high schools. *The Politics of Education*, 20(3), 107-127.
- [9] H. T. Ekundayo. (2012). School facilities as correlates of students achievement in the affective and psychomotor domain of learning. *European Scientific Journal*, 8(6), 208-215.
- [10] M. H. Han & A. J. Yoo. (1995). Development of daily hassles scale for children in Korea. *Family and Environment Research*, 33(4), 49-64.
- [11] R. S. Lazarus & S. Folkman. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- [12] E. Y. Kim & K. S. Lim. (2017). The effect of stress on the happiness index of nursing college students: Focusing on mediating effects of optimism. *Journal of Digital Convergence*, 15(12), 381-391. DOI : 10.14400/JDC.2017.15.12.381
- [13] H. S. Kim. (2015). The process analysis effect of social support, daily stress, and school adjustment on the

- happiness of children in single parent family- Multi group analysis on the poor and non-poor. *Journal of the Korean society of child welfare*, 52, 279-307.
- [14] M. O. Shin & D. H. Jang. (2017). The mediating effects of ecological system theoretical factors on the relationship between stress and life satisfaction of children and adolescents. *Journal of School Social Work*, 39, 259-289.  
DOI: 10.20993/jSSW.39.11
- [15] C. D. Ryff & B. Singer. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28.
- [16] M. F. Scheier & C. S. Carver. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- [17] C. Peterson. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.  
DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.44
- [18] J. U. Noh. (2014). *The effects of school-aged children's perception of daily hassles on subjective well-being*. Unpublished Master's Thesis. Ewha woman University, Seoul.
- [19] N. G. Cho & D. G. Yang. (2002). The differences of degree of optimism, happiness and stress according to the experience of repeating a college entrance examination and the satisfaction of college entrance. *Korean Journal of Youth Studies*, 9(1), 23-43.
- [20] H. Ben-Zur. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2), 67-79.
- [21] E. Y. Kim, I. H. Park, Y. K. Kim & J. M. Lee. (2015). Perceived stress and depression in adolescence: On the mediating effects of optimism and emotional regulation. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 15(2), 373-388.
- [22] Y. S. Park. (2012). The effect of optimism, peer support, stress perception, and coping strategy for stress on pre-service early childhood teacher's subjective well-being. *The Korean Journal Child Education*, 21(2), 127-145.
- [23] S. T. Moon, M. H. Kim & H. S. Kang. (2014). Effect of intimacy with parents, optimism, learning motivation on school life satisfaction in perspective of middle school students. *The Korean Journal of Community Living Science*, 25(4), 435-448.  
DOI : 10.7856/kjcls.2014.25.4.435
- [24] Y. A. An & J. Y. Choi. (2012). The relationship between middle school student's ego-resilience, stress and stress coping: Focus on gender differences. *Journal of Educational Research*, 20, 141-165.
- [25] K. R. Blankstein, C. H. Lumley & A. Crawford. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 279-319.  
DOI : 10.1007/s10942-007-0053-6
- [26] S. Y. Hwang & M. S. Yoon. (2018). Structural relationship among empathy, prosocial behavior, and school happiness. *The Korea Educational Review*, 24(1), 173-197.  
DOI : 10.29318/KER.24.1.7
- [27] R. T. Rowlison & R. D. Felner. (1988). Major life events, hassles, and adaptation in adolescence: Confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of personality and social psychology*, 55(3), 432-444.
- [28] M. F. Scheier, C. S. Carver & M. W. Bridges. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- [29] R. M. Baron & D. A. Kenny. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- [30] M. S. Kang, H. K. Choi & S. H. Lee. (2013). The effects of middle school students' daily life stress and stress coping strategies on their school adjustment. *Journal of Social Science*, 24(4), 23-43.  
DOI : 10.16881/jss.2013.10.24.4.23
- [31] I. A. Han. (2016). *The Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between social support and school happiness perceived by middle school students*. Unpublished Master's Thesis. Kookmin University, Seoul.
- [32] Y. S. Kim. (2014). The effects of self esteem and optimism on adolescents' smart phone addiction. *The Journal of Korean Society for School & Community Health Education*, 15(1), 61-75.
- [33] E. H. Lee. (2009). The impact of resilient factors on the mental health of senior high school students. *Mental Health & Social Work*, 31(1), 5-29.
- [34] S. M. Kwon. (2003). *Contemporary abnormal psychology*. Seoul: Hakjisa.
- [35] S. Y. Cho & H. I. Jo. (2017). The mediating effects of cognitive flexibility and gender differences: Worry, rumination and stress response. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 29(3), 809-842.



DOI : 10.23844/kjcp.2017.08.29.3.809

- [36] T. W. Eom, M. J. Kang & J. S. Choi. (2008). Gender differences of the stress, hopelessness, depression, suicidal ideation and social support in adolescents. *Journal of Human Studies*, 22, 5-30.
- [37] Y. K. Hwang & E. Y. Hong. (2018). The current status of life and happiness of out of school youth. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 57-64.  
DOI : 10.14400/JDC.2018.16.2.057
- [38] H. W. Lee & J. T. Shin. (2017). The effect of positive psychological intervention program on mood state, self-esteem and happiness of university student athletes. *Korean Journal of Sport Science*, 28(4), 1020-1033.  
DOI : 10.24985/kjss.2017.28.4.1020
- [39] J. H. Ha & H. K. Lee. (2005). The effects of optimism, self-efficacy in the real life, self-efficacy in the cyber space, hardiness, internet immersion on adolescents' internet addiction. *Korea Journal of Counseling*, 6(3), 919-932.
- [40] J. R. Lee & S. Y. Kim. (2018). The effects of life stress on university life satisfaction and major satisfaction convergence era. *Journal of Convergence for Information Technology*, 8(6), 185-194.  
DOI : 10.22156/CS4SMB.2018.8.6.021
- [41] J. M. Woo, M. N. Ha & D. S. Lee. (2002). Effects of cognitive characteristics on job stress. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 2(1), 29-50.
- [42] K. H. Song, J. H. Song, J. H. Baik & S. Y. Lee. (2009). Understanding peer victimization in boys and girls: Adolescents' emotional, cognitive characteristics and parenting behaviors. *The Korean Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 1-22.

김 태 은(Kim, Tae Eun)

[중신회원]



- 2001년 2월 : 한양대학교 소비자 가족학과(가정학사)
- 2009년 8월 : 연세대학교 아동가족학과(문학박사)
- 2012년 9월 ~ 현재 : 한양사이버대학교 아동학과 교수

· 관심분야 : 아동 · 청소년 상담, 놀이치료

· E-Mail : taeunkim@hycu.ac.kr