

청소년의 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과

장정임 김성봉[†]
제주대학교

본 연구에서는 청소년의 스트레스와 학교생활적응과의 관계를 확인하고, 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과를 규명하였다. 이를 위해 제주특별자치도 소재 고등학교 1~2학년 564명을 대상으로 수행되었다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 스트레스는 학교생활적응 및 긍정심리자본과 부적 상관, 스마트폰 중독과는 정적 상관을 나타냈으며, 학교생활적응은 긍정심리자본과 정적 상관, 스마트폰 중독과는 부적 상관으로 나타났다. 둘째, 스트레스는 긍정심리자본을 부분 매개하여 학교생활적응을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 긍정적인 심리적 상태가 스트레스에 적극적으로 대처하고 해결할 수 있도록 하여 결과적으로 학교생활적응에 긍정적인 영향을 준 것으로 보인다. 셋째, 스트레스는 스마트폰 중독을 부분 매개하여 학교생활적응을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스 상황을 적절하게 해결하지 못하고 회피하기 위해 스마트폰 사용에 몰입하게 되고, 결국 학교생활적응에 어려움을 초래하게 된다는 것을 의미한다.

*주요어 : 스트레스, 긍정심리자본, 스마트폰 중독, 학교생활적응

[†] 교신저자, 김성봉, 제주대학교 교육대학원 교육학과, (690-756) 제주시 제주대학로 102, edutopia@jejunu.ac.kr.

서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기적 성격을 가지고 있으며, 인지적, 정서적, 신체적, 사회심리학적 발달이 왕성하게 일어나는 중요한 시기이다. 이 시기에 대부분의 청소년들은 학교, 가정, 사회 속에서 혼란을 경험하고 도전을 하면서 많은 스트레스를 경험하게 된다. 특히 신체변화, 자아정체감 형성 과정에서 오는 혼란, 또래집단과의 갈등으로 인한 성숙과정과 관련된 스트레스, 부모나 친구와의 갈등으로 인한 일상생활 스트레스, 대학입시와 학업으로 인한 스트레스 등 매우 만성적이고 복합적인 스트레스에 시달리고 있다.

청소년이 경험하는 스트레스는 그들이 많은 시간을 보내는 학교생활과 연관되어 문제행동으로 나타날 가능성이 높다. 과도한 스트레스를 받거나 스트레스에 적절하게 대처하지 못하면 교사와 학생, 학생과 학생간의 인간관계, 학업성적 등 학교생활 적응에 어려움을 경험하게 될 가능성이 있기 때문이다. 실제로 성순옥, 박미단, 김영희(2013)의 연구에서 청소년들의 학교스트레스가 높을수록 학교생활적응이 낮은 것으로 나타났으며 남녀 청소년 모두 학교스트레스가 학교생활적응에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김연순, 엄인숙(2013)이 대구지역 중·고등학생을 대상으로 스트레스와 학교생활적응과의 관계를 살펴본 연구에서도, 청소년이 지각하는 스트레스가 학교생활적응에 부(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 Hampel과 Peterman(2006)이 10~14세 청소년을 대상으로 한 연구에서 청소년들이 지각한 스트레스가 높으면서 그 대처가 적절하게 이루어지지 못할 때, 정서적·행동적으로 여러 가지 문제행동을 일으켜 결국 학교부적응을 초래한다고 밝히면서 실제적이고 효율적인 스트레스 예방교육이나 프로그램이 필요하다고 주장하기도 했다. 청소년들의 학교생활 부적응은 여러 가지 교육적 기회를 잃게 할 가능성이 크고, 교육기회의 상실은 성인기 삶의 질에 큰 영향(정만득, 2001)을 미칠 뿐만 아니라 이를 그대로 방치하면 시간이 흐를수록 더 큰 문제행동으로 발전될 위험성을 지니고 있다.

이러한 중요성을 인식하여 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 연구들은 많다(성순옥 외, 2013; 김연순, 엄인숙, 2013; 서보준, 김명자, 2010, 이예승, 2004). 선행연구들을 토대로 청소년들이 지각하는 스트레스가 학교생활적응에 영향을 미친다는 것에는 의심의 여지가 없다. 그러나 주목해야 할 점은 스트레스를 겪는다고 하여 누구나 학교생활적응에 어려움을 보이지는 않는다는 것이다. 오히려 학교생활적응에 어려움을 겪고 있는 청소년들이 경험하는 스트레스 수준에 비해 더 높은 수준의 스트레스를 경험하는 청소년들 중에서도 학교생활에 대체로 잘 적응하면 큰 어려움 없이 지내는 청소년들이 많이 발견(이숙재, 2010)되고 있다. 이러한 점은 스트레스를 경험함에도 불구하고 어떻게 학교생활에 적응하는가를 설명해 줄 수 있는 보호요인에 대한 연구가 필요함을 시사한다. Rutter(1987)는 위험요인에 의해 부

적절한 결과가 예측되는 상황에서도 정상적인 발달을 보이는 청소년들에게 이러한 발달을 이끌어내는 것이 보호요인이라고 강조하면서 보호요인을 강화함으로써 위험 상황에서도 부정적 결과를 초래하지 않을 수 있다고 설명하였다. 이러한 보호요인은 청소년들이 스트레스 상황을 적절히 잘 해소함으로써 스트레스에서 오는 부정적 영향을 감소시켜 학교생활에 적응하도록 돕는 역할을 할 수 있을 것이다. 더불어 스트레스 상황에 적절히 대처하도록 돕기보다는 회피하도록 함으로써 학교생활의 부적응을 초래하는 위험요인에 대한 연구도 필요하다. 이를 통해 보호요인을 강화시킬 수 있는 대안과 위험요인을 약화시킬 수 있는 전략을 통해 청소년이 스트레스 상황에서도 학교생활에 잘 적응하도록 할 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 스트레스와 학교생활적응간의 관계에서 보호요인으로 긍정심리자본을, 위험요인으로 스마트폰 중독을 선정하여 이들이 매개변수로서의 기능을 하는지 확인하고자 한다.

긍정심리자본은 Seligman에서 출발하였다. Seligman(1998)은 개인의 긍정적 심리상태는 정신적 건강과 신체적 건강 뿐 아니라 직업이나 학업에서도 높은 성과를 달성한다고 하였다. 이후 Luthans(2002)가 개인의 긍정적 심리에 관한 이론을 더욱 발전시켰는데, 그는 자기효능감(self-efficacy), 희망(hope), 탄력성(resilience), 낙관주의(optimism) 등 네 가지 개념들이 성취와 성공을 향한 개인의 긍정적인 인지상태라는 공통점을 발견하였으며, 그 후 네 가지 구성개념을 통합한 상위구성개념으로 긍정심리자본의 개념을 사용하게 되었다(이호영, 2012; Luthans, & Youssef, 2004). Martin, Kuiper, Olinger와 Dance에 의하면 긍정심리자본(Positive psychological capital)은 일상적 또는 도전적인 상황에서 자아개념(self-concept)을 긍정적으로 이끄는 심리적 매커니즘(최은찬, 2013에서 재인용)으로, 과업이나 업무를 수행함에 있어 성공이나 성취에 대해 긍정적인 개인의 동기부여적인 역량을 의미하는 개인의 긍정적인 심리상태를 의미한다(안지현, 2013; 이동섭, 최용득, 2010; Luthans, Avolio, Avey, & Norman, 2007).

국내에서 긍정심리자본에 대한 연구는 시작단계(정은영, 2013)로, 긍정심리자본의 자기효능감, 희망, 낙관성, 탄력성(복원력) 등의 긍정적 개념들이 개별적으로 학교생활적응에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구가 주를 이룬다. 자기효능감과 학교생활적응과의 관련성을 살펴보면, Bandura(1986)는 어려움에 직면했을 때 높은 자기효능감을 지닌 학습자들이 자신의 능력을 의심하는 학습자들보다 더 분발하여 상황에 적응하고 더 오랫동안 지속하며 수행 수준이 높다고 하였다. 즉, 자기효능감이 높은 학생들이 학교에서 일어나는 학습, 교우관계, 규칙준수, 행사 등에서 능동적으로 수행한다는 것이다. 선행연구에서도 자기효능감이 높을수록 학교생활적응이 높다(신용배, 1994; 정수애, 1998; 정윤진, 2003; Chemers, Hu, & Garcia, 2001)고 일관되게 보고하고 있다.

희망과 학교생활적응의 관련성을 살펴보면, 희망이 높은 학생은 희망이 낮은 학생보다 자신감이 강하고 활기 있고 목표에 도전하는 힘이 강하며, 또한 희망이 높은 학생들은 친구와의 관계에서 긍정적이며 타인에 대한 애정이 강하다고 한다(Snyder, Harris, et al., 1991;

Snyder, Hoza, et al., 1997). 조한익(2012)과 Kwon(2002)의 연구에서도 희망이 높은 학생이 적응력이 높은 것으로 나타나 이를 지지한다. 이러한 연구결과를 토대로 희망이 학생들의 학교생활적응을 높여줄 것이라고 예측해 볼 수 있다.

인간은 다양한 상황적 요구에 직면하게 되고 이때마다 효율적인 적응을 위하여 상황의 필요에 따라 충동을 통제하고자 노력하게 되는데 이러한 모든 노력을 자아탄력성이라고 한다(Block & Kremen, 1996). 즉 자아탄력성이 어떠한 외적인 상황에서도 충동을 통제하고 필요에 따라 자신을 조절할 수 있는 개인의 내적인 변인으로 작용하여 긴장상태를 완화시키고 효율적으로 적응할 수 있도록 도와준다는 것이다(이수현, 최해림, 2007). 이러한 자아탄력성과 학교생활적응과의 관련성을 살펴보면, 자아탄력성이 높을수록 학교생활적응이 높아진다는 연구결과들이 보고되고 있다(곽민경, 서보준, 2011; 문은식, 2012; 이수현, 최해림, 2007). 박연수(2003)는 청소년기가 심리적으로 상처받기 쉽고 학교 안에서 다양한 스트레스를 겪어내는 시기로 자아탄력성이 부정적인 압력을 완화시키는 성격적 특성이나 환경적인 보호요인으로 작용한다고 보았으며 구자은(2000)은 환경으로부터의 자극에 대한 반응인 정서성과 상황적 요구에 알맞은 융통성 있는 행동, 문제해결 전략을 동원할 수 있는 능력을 자아탄력성이라고 할 때 자아탄력성이 높을수록 학교생활에 잘 적응한다고 하였다.

긍정심리자본의 마지막 하위요인으로 낙관성은 앞으로 좋은 일이 일어날 것이라고 믿는 경향으로 단순히 잘 될 거라는 미래 기대를 갖는 의미를 넘어, 행동적인 측면과도 관련된 개념이다(Scheier, Carver, & Bridges, 2002). 낙관성은 적응을 하는데 있어 매우 중요한 변인으로 보고되고 있으며 자아정체감의 혼동을 겪는 청소년기에 특히 중요한 의미를 갖는다(장옥란, 2006). 조옥경(1999)은 미래에 대한 기대수준이 낙관적일수록 학교환경에 대한 적응도가 높고, 교사/교우관계 적응도가 높았으며, 학업과 관련된 생활에 대한 적응도가 높았다고 밝혔다. 안효진, 이희경(2013)의 연구에서도 낙관성이 학교생활적응에 영향을 미친다고 밝히며 있다.

최근 긍정심리자본이 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 연구가 진행되었다. 김수진(2014)은 결손가정 중학생을 대상으로 한 연구에서 긍정심리자본과 학교생활적응 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있으며, 긍정심리자본이 학교생활적응에 유의미한 정적 영향을 미친다고 보고하였다. 이러한 선행연구 결과를 토대로 긍정심리자본이 학교생활적응에 영향을 미칠 수 있음을 가정하고자 한다.

한편 스트레스와 긍정심리자본과의 관계를 살펴본 연구는 매우 제한적이었다. 그러나 스트레스를 극복하고 완충할 수 있는 보호요인으로서 긍정적인 심리적 특성에 대한 관심이 증가하고 있으며(Masten & Coatsworth, 1998), 낙관성과 희망 등과 같은 긍정적 특질이 스트레스와 같은 삶의 위협요소의 영향으로부터 개인을 보호하는 완충작용을 할 수 있다는 Masten, Coatsworth(1998)와 Rutter(1994)의 주장을 바탕으로 스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 긍정심리자본이 매개요인으로 작용할 개연성을 찾을 수 있다. 또한 학교스트레스와 학교생활

적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과를 살펴본 연구(성순옥 외, 2013)에서, 자아탄력성은 학교생활적응에 직접적인 영향을 미침과 동시에 학교스트레스와 학교생활적응간의 관계에서 간접효과를 갖는 보호요인으로서 학교스트레스를 낮추고 학교생활적응을 높이는 완충효과가 있었다. 이를 토대로 긍정심리자본이 스트레스와 학교생활적응 간의 관계에서 매개역할을 할 것이라고 추정해 볼 수 있다.

청소년은 발달 단계에서 신체 및 호르몬의 변화와 인지적인 발달에 의해 스트레스를 상대적으로 보다 예민하게 경험한다. 또한 자아정체감을 확립하여 다양한 변화에 적응하기 위해 다른 시기에 비해 스트레스를 많이 경험하게 된다(박성자, 2002). 성인에 비해 상대적으로 자아통제력이 낮으며, 새로운 매체에 몰입하는 성향이 있고(김동일 외, 2012), 스트레스 상황에 노출되면 도피하는 경향이 있는(권정혜, 2000) 청소년은 스트레스에 대한 부적절한 대처로 인해 여러 문제를 일으킬 수 있다. 그 대표적인 예로 인터넷 및 스마트폰의 과다사용이다(정진영, 하정희, 2013; 김태진 2014; 이수연, 2014). 배정숙(2014)의 연구에서 청소년의 지각된 부모 양육태도와 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향을 확인한 결과 스트레스 하위변인과 스마트폰 중독간에 통계적으로 유의미한 정적 상관관이 있는 것으로 나타났다. 김보연(2012)이 고등학생을 대상으로 연구에서는 스마트폰 중독수준이 높은 학생이 그렇지 않은 학생보다 스트레스에 민감하게 반응했고, 수면시간이 부족한 것으로 나타났다. 조현옥(2012)은 중학생을 대상으로 스마트폰 중독정도를 척도화하여 수준에 따른 자아 존중감, 충동성, 지각된 스트레스의 차이에 대해 검증한 결과 중독수준이 높을수록 충동성과 지각된 스트레스가 높아진다는 것을 밝힌바 있다. 이러한 선행연구들의 결과를 토대로 스트레스가 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다.

마지막으로 스마트폰 중독이 학교생활적응에 유의미한 영향을 미치는 변수로 보고되었다(김혜주, 2013; 박수빈, 2013; 이제철, 2014; 임미림, 2014). 방송통신위원회가 2012년 발표한 자료에 의하면 스마트폰 가입자 수가 상반기에 3,000만 명을 넘어섰다고 한다. 이처럼 최근에 국내 스마트폰 보급률은 크게 증가하고 있으며 특히 10대의 스마트폰 보유율도 급속도로 늘어나고 있다. 스마트폰이 보급되면서 학교에서 핸드폰을 빼앗기는 횟수가 증가하고 스마트폰으로 인한 사제시간의 갈등이 간접적으로 증가했다(이영선, 김래선, 조은희, 이현숙, 2013). 더욱이 스마트폰은 가지고 다니기 쉽고 장소와 시간에 구애받지 않고 네트워크 연결이 가능하며, 다양한 애플리케이션을 제공받을 수 있어 인터넷이나 게임보다 중독의 위험성이 크다. 스마트폰 중독이 성인들에게는 직장에서 업무 집중력 저하, 비효율적인 업무처리, 대화단절로 인한 대인관계에 문제가 되고, 학생들에게는 학교에서 일부 사제 간의 갈등, 학업 적응에 어려움, 또래집단의 원만한 대화부족 등에 악영향을 줄 수 있다. 이를 토대로 청소년들이 스트레스를 경험할 때 적절하게 해소하지 못하고 스트레스 상황을 회피하고자 하는 수단으로 스마트폰에 몰입하게 되어 결국 학교생활적응에 어려움을 경험할 수 있을 것이라는 가설을 세

을 수 있다.

따라서 본 연구에서는 스트레스가 학교생활 적응에 영향을 미치는 과정에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독이 매개변인으로서 역할을 하는지 밝혀 청소년의 학교생활적응 프로그램 마련을 위한 시사점을 제공하고자 한다. 이에 따른 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 청소년의 스트레스, 긍정심리자본, 스마트폰 중독, 학교생활적응의 관계는 어떠한가?
- 연구문제 2. 청소년의 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 매개효과는 어떠한가?
- 연구문제 3. 청소년의 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 스마트폰 중독의 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구 대상 및 절차

본 연구는 제주특별자치도에 소재하고 있는 30개 고등학교에 재학 중인 1-2학년 학생을 모집단으로 설정하였다. 군집표집을 통해 9개 고등학교를 무선표집하였고 학교별로 학년당 1개 학급씩 선정하였고 총 653명을 대상으로 설문조사가 진행되었다. 2014년 4월~5월 해당학교에 직접 방문하여 설문 실시 및 수거가 이루어졌으며, 결측치가 많거나 불성실하게 응답하였고 판단되는 89부를 제외하고, 564부를 최종분석에 사용하였다. 성별은 남학생 333명(59.0%), 여학생 231명(41.0%)이었으며 학년은 1학년 318명(56.4%), 2학년 246명(43.6%)이었다.

연구도구

스트레스 척도

김준호, 이동원(1996)이 개발하고 배안(2002)이 수정·보완 한 스트레스 측정도구를 사용하였다. 이 척도의 하위요인은 부모관련 스트레스, 공부 및 학교관련 스트레스, 친구관련 스트레스, 외모관련 스트레스, 경제관련 스트레스로 구성되어 있고 총 27문항이다. 4점 Likert척도로 평정하며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 배안(2002)의 연구에서 Cronbach's α 는 .92, 정경심(2012)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서의

Cronbach's α 는 부모관련 스트레스 .823, 친구관련 스트레스 .733, 공부/학교관련 스트레스 .811, 경제관련 스트레스 .744, 외모관련 스트레스 .753, 전체 .888로 나타났다.

긍정심리자본 척도

Luthans 외(2006)가 개발하고 우리나라 청소년의 상황에 맞게 정은영(2013)이 수정·번안 한 긍정심리자본 척도를 사용하였다. 이 척도의 하위요인은 자기효능감, 희망, 복원력, 낙관성으로 구성되어 있고 총 24문항으로 5점 Likert척도로 평정한다. 최은찬(2013)의 연구에서 Cronbach's α 는 .91이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 자기효능감 .864, 희망 .870, 복원력 .715, 낙관성 .676, 전체 .921으로 나타났다.

스마트폰 중독 척도

한국정보화진흥원(2011)에서 개발한 청소년 스마트폰 중독 자가진단 척도를 사용하였다. 총 15문항으로 4점 Likert척도로 평정하도록 구성되어 있다. 점수가 높을수록 스마트폰 중독 성향이 높음을 의미한다. 박수빈(2013)의 연구에서 Cronbach's α 는 .92이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α .899이다.

학교생활적응 척도

이규미(2005)가 개발한 중학생의 학교적응 척도를 이규미, 김명식(2008)이 수정하여 타당화 연구한 학교적응 척도를 사용했다. 이 척도의 하위요인은 학교공부, 학교친구, 학교교사, 학교생활로 구성되어 있고, 총 38문항이다. 4점 Likert척도로 평정하며 점수가 높을수록 학교생활 적응 수준이 높은 것을 의미한다. 중학생을 대상으로 한 이규미, 김명식(2008)의 연구에서 Cronbach's α 는 .83~.90이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 학교공부 .832, 학교친구 .894, 학교교사 .911, 학교생활 .869, 전체 .942로 나타났다.

자료분석

본 연구에서의 자료 분석은 SPSS 18.0 통계 프로그램을 사용하여 검증하였으며, 자료분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 일반적인 경향성을 파악하기 위해 기술통계를 실시하고, 측정도구의 신뢰도 검증을 실시하였다. 둘째, 상관분석을 실시하여 청소년의 스트레스, 학교생활적응, 긍정심리자본, 스마트폰 중독의 관계를 알아보았다. 셋째, 청소년의 스트레스와 학교생활 적응과의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과를 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. Baron와 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차에 따라 매개효과를 검증하였으며, 분석 방법은 다음과 같다. (1) 독립변인이 매개변인에 유의미한 영향을

미쳐야 한다. (2) 독립변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. (3) 매개변인이 종속변인에 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 또한 Sobel(1982)의 검정방식을 사용하여 매개효과 유의성을 살펴보았다.

결 과

주요 변인들의 상관관계 및 일반적 경향성

주요 변인들의 상관관계와 일반적 경향성은 표 1과 같다. 이를 살펴보면, 스트레스는 긍정심리자본($r=-.377, p<.001$) 및 학교생활적응($r=-.322, p<.001$)과 유의미한 부적 상관을, 스마트폰 중독과는 유의미한 정적 상관($r=.321, p<.001$)을 보였다. 긍정심리자본은 스마트폰 중독과는 유의미한 부적 상관($r=-.324, p<.001$)인 반면 학교생활적응과는 정적 상관($r=.649, p<.001$)으로 나타났다. 마지막으로 스마트폰 중독은 학교생활과 유의한 부적 상관($r=-.292, p<.001$)을 보였다.

한편, 본 연구의 자료가 정상성 가정을 충족하는지를 살펴보기 위해 왜도와 첨도를 살펴보았다. 왜도는 절대값 3을, 첨도는 8 또는 10을 초과하면 극단적인 문제가 있는 것으로 판단(Kline, 2005)하는데, 이 기준을 적용하여 왜도와 첨도를 중심으로 자료의 정규성을 살펴 본 결과 관측된 변인 모두 정규성에 위배되지 않는 것으로 나타났다.

<표 1> 주요변인의 상관관계 및 일반적 경향성

(N=564)

변인	스트레스	긍정심리자본	스마트폰 중독	학교생활적응
스트레스	1			
긍정심리자본	-.377***	1		
스마트폰 중독	.321***	-.324***	1	
학교생활적응	-.322***	.649***	-.292***	1
M	1.61	3.59	2.01	2.82
SD	.37	.54	.55	.45
왜도	.96	-.10	.21	.05
첨도	1.80	.04	-.20	.02

*** $p<.001$

스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 매개효과

스트레스가 학교생활에 미치는 영향에서 긍정심리자본의 매개효과에 대한 중다회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2와 같다.

청소년의 스트레스와 학교생활적응의 관계에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과

<표 2> 스트레스와 학교생활적응관계에서 긍정심리자본의 매개효과 (N=564)

단계	예측변인	종속변인	B	SE	β	t	R^2	F
1	스트레스	긍정심리자본	-.549	.057	-.377	-9.661***	.142	93.343***
2	스트레스	학교생활적응	-.390	.048	-.322	-8.057***	.104	64.920***
3	스트레스 긍정심리자본	학교생활적응	-.108 .513	.042 .029	-.089 .616	-2.595* 17.868***	.429	210.477***

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

독립변인인 스트레스가 매개변인인 긍정심리자본에 미치는 영향력($\beta = -.377$, $p < .001$)은 통계적으로 유의하였고, 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향력($\beta = -.322$, $p < .001$)도 통계적으로 유의하였다. 마지막 3단계 회귀방정식에서 매개변인인 긍정심리자본이 학교생활적응에 미치는 영향력($\beta = .513$, $p < .001$)이 통계적으로 유의하였으며, 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향력이 2단계 회귀방정식에서보다 줄어들어($\beta = -.322$, $p < .001 \rightarrow \beta = -.089$, $p < .05$) 긍정심리자본이 스트레스와 학교생활적응에 미치는 부분 매개효과를 나타냈다.

1단계, 2단계, 3단계의 분석을 통해 긍정심리자본이 스트레스와 학교생활적응 관계에서 부분 매개하는 것이 확인되었다. 이와 같은 긍정심리자본의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test의 검증 공식은 아래와 같고, 이 공식을 통해 나온 결과는 표 3에 제시하였다. 표에서 보여지듯이, 스트레스와 학교생활적응에서 긍정심리자본의 매개효과는 통계적으로 유의하였다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

a(비표준화 계수) : 스트레스 ----> 긍정심리자본

SEa : a의 표준편차

b(비표준화 계수) : 긍정심리자본 ----> 학교생활적응

SEb : b의 표준편차

<표 3> Sobel test 검증 결과

경로	a(SEa)	b(SEb)	Zab
스트레스 ----> 긍정심리자본 ----> 학교생활적응	-.549(.057)	.541(.027)	-8.68***

*** $p < .001$

스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 스마트폰 중독의 매개효과

스트레스가 학교생활에 미치는 영향에서 스마트폰의 매개효과에 대한 중다회귀분석을 실시

하였고, 그 결과는 표 4와 같다.

<표 4> 스트레스와 학교생활적응관계에서 스마트폰 중독의 매개효과 (N=564)

단계	예측변인	중속변인	B	SE	β	t	R^2	F
1	스트레스	스마트폰 중독	.472	.059	.321	8.038***	.103	64.615***
2	스트레스	학교생활적응	-.390	.048	-.322	-8.057***	.104	64.920***
3	스트레스 스마트폰 중독	학교생활적응	-.308 -.173	.050 .034	-.254 -.210	-6.162*** -5.096***	.140	46.889***

***p<.001

독립변인인 스트레스가 매개변인인 스마트폰 중독에 미치는 영향력($\beta=.321$, $p<.001$)은 통계적으로 유의하였고, 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향력($\beta=-.322$, $p<.001$)도 통계적으로 유의하였다. 마지막 3단계 회귀방정식에서 매개변인인 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향력($\beta=-.210$, $p<.001$)이 유의하였고, 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향력이 2단계에서보다 영향력이 줄어들어($\beta=-.322$, $p<.001 \rightarrow \beta=-.254$, $p<.05$) 스마트폰 중독이 스트레스와 학교생활적응에 미치는 부분 매개효과를 나타냈다.

1단계, 2단계, 3단계의 분석을 통해 스마트폰 중독이 스트레스와 학교생활적응 관계에서 부분 매개하는 것이 확인되었다. 이와 같은 스마트폰 중독의 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test의 검증 공식은 아래와 같고, 이 공식을 통해 나온 결과는 표 5에 제시하였다. 표에서 보여지듯이, 스트레스와 학교생활적응에서 스마트폰 중독의 매개효과는 통계적으로 유의하였다.

$$Z_{ab} = \frac{ab}{\sqrt{b^2 SE_a^2 + a^2 SE_b^2}}$$

a(비표준화 계수) : 스트레스 ----> 스마트폰 중독

SEa : a의 표준편차

b(비표준화 계수) : 스마트폰 중독 ----> 학교생활적응

SEb : b의 표준편차

<표 5> Sobel test 검증 결과

경로	a(SEa)	b(SEb)	Zab
스트레스 ----> 스마트폰 중독 ----> 학교생활적응	.472(.059)	-.241(.033)	-5.39**

**p<.01

논 의

본 연구에서는 청소년의 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에서 긍정심리자본과 스마트폰 중독의 매개효과를 규명하였다. 분석결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 스트레스와 긍정심리자본, 스마트폰 중독, 학교생활적응의 상관관계를 분석한 결과, 스트레스는 학교생활적응과 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 높을수록 아동·청소년들은 학교생활적응에 어려움을 겪는다는 선행연구 결과(김길자, 2004; 김용래, 김태은, 2004; 성순옥 외, 2013; 이경화, 정혜영, 2007; 여태철, 2015; 임경희, 2010)와 일치한다. 즉 스트레스가 높은 청소년일수록 학교생활적응에 어려움을 경험한다는 것을 의미한다. 또한 긍정심리자본은 학교생활적응과 정적 상관인 반면 스마트폰 중독은 학교생활적응과 부적 상관관계로 나타났다. 이는 자기효능감이 높을수록 (김미숙, 2001; 김초선, 2008; 임동란, 1998; 김상직, 2005; 홍지수, 2010), 자아탄력성이 높을수록(박상희, 2009; 신윤자, 2005; 채호숙, 2008; 하현주, 박원모, 박명숙, 천성문, 2008), 낙관성(김이경, 2009; 정혜연, 이정윤, 2009과 희망(김초선, 2008; 홍지수, 2010)이 높은 아동·청소년일수록 학교생활에 적응을 잘한다는 선행연구 결과와 일치한다. 또한 스마트폰 중독이 높을수록 학교생활적응에 어려움을 겪는다는 선행연구들(강혜령, 2015; 박수빈, 2013; 임미림, 2014)과도 일치하는 결과이다. 즉 긍정심리자본이 높게 형성된 청소년일수록 학교생활에 적응을 잘하는 반면 스마트폰에 중독될수록 학교생활적응이 낮다는 것을 보여준다.

둘째, 청소년의 스트레스가 긍정심리자본을 부분매개로 하여 학교생활적응을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 학교생활적응에 직접 영향을 미치기도 하지만 긍정심리자본을 매개로 하여 간접적으로도 학교생활적응에 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉 스트레스가 높으면 학교생활적응에 어려움을 경험하는데 직접적인 영향을 주기도 하지만, 스트레스가 높으면 긍정심리자본이 낮아지고 이것이 결국 학교생활적응을 낮추기도 한다. 이는 긍정심리자본(곽민경, 서보준, 2011; 문은식, 2012; 신용배, 1994; 안효진, 이희경, 2013; 이수현, 최해림, 2007; 전병재, 2011; 정윤진, 2003; 조한익, 2012; 홍지수, 2010; Chemers et al., 2001; Kwon, 2002)이 학교생활적응에 직접적인 영향을 미친다는 연구결과와 일맥상통한다. 이를 구체적으로 살펴보면, 희망과 자기효능감이 중학생의 학교생활적응에 미치는 영향을 살펴본 홍지수(2010)의 연구에서, 희망과 자기효능감은 중학생들의 학교생활적응에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나 학교생활적응을 위한 중요한 요소임을 확인할 수 있었으며, 특히 자기효능감과 희망이 함께 제시되었을 때 학교생활적응에 많은 영향을 미친다고 밝히기도 하였다. 청소년을 대상으로 한 성순옥 외(2013)의 연구에서는 학교스트레스가 자아탄력성을 매개로 학교생활적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 전병재(2011)가 기독교 청소년을 대상으

로 한 연구에서 낙관성이 학교생활적응에 정적영향을 미치며, 긍정적인 사고인 낙관성이 학교생활 전반에 잘 적응하도록 돕는 변인이라고 밝혔다. 비록 스트레스와 학교생활적응 사이에 긍정심리자본의 매개효과를 검증한 선행연구가 없기 때문에 직접적인 비교가 어렵지만, 위에서 밝힌 긍정심리자본의 하위요인(자기효능감, 희망, 복원력, 낙관성)의 중요성을 강조한 선행연구들을 통해 유사점을 발견할 수 있었다. 즉, 스트레스와 학교생활적응 간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타난 긍정심리자본은 스트레스 상황에 노출되었을 때 그 상황을 부정적이고 힘들게 여기는 것이 아니라 도전적인 상황으로 인식하고 그 안에서 긍정적인 심리적 상태를 유지하도록 한다. 긍정적인 심리적 상태는 스트레스에 적극적으로 대처하고 해결할 수 있도록 하여 결과적으로 학교생활적응에 긍정적인 영향을 준 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 청소년의 스트레스가 스마트폰 중독을 부분매개로 하여 학교생활적응을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 학교생활적응에 직접 영향을 미치기도 하지만 스마트폰 중독을 매개로 하여 간접적으로도 영향을 미치는 것을 의미한다. 즉 스트레스가 높으면 학교생활적응에 어려움을 경험하는데 직접적인 영향을 주기도 하지만, 스트레스가 높으면 스마트폰 중독이 높아져 이것이 결국 학교생활적응을 낮춘다고 볼 수 있다. 이는 스트레스가 스마트폰 중독에 영향을 미친다는 연구결과(김태진, 2014; 정진영, 하정희, 2013)의 연구 결과 및 스마트폰 중독(김혜주, 2013; 박수빈, 2013; 이제철, 2014)이 학교생활적응에 직접적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치한다. 즉, 스트레스와 학교생활적응 간의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타난 스마트폰 중독은, 스트레스 상황을 회피하기 위해 스마트폰 사용에 지나치게 몰입하게 되고 이는 학교에서 사제 간의 갈등, 학업 적응에 어려움, 또래집단의 원만한 대화부족 등에 영향을 끼쳐 결국 학교생활적응에 어려움을 초래하게 되는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 청소년들이 가장 많은 시간을 보내는 학교에서 이들의 학교생활적응 향상에 관심을 갖는 것은 매우 중요하다. 이를 위해서는 청소년들의 학교생활적응을 위해서는 청소년들이 경험하는 스트레스뿐만 아니라 스마트폰 사용과 긍정심리자본에 대한 이해가 필요하다. 다시 말해, 스트레스 예방교육이나 프로그램 적용만을 강조하기 보다는 스마트폰 사용 감소와 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 방안을 모색해야 한다. 주된 스마트폰 이용자인 청소년들을 대상으로 스마트폰 사용정도를 점검하고 예방할 수 있도록 다양한 시도와 접근이 필요하다. 또한 긍정심리자본의 하위영역인 자기효능감, 희망적 사고, 낙관성과 탄력성을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 이것을 조합하여 긍정심리자본을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발하고 현장에 적용하는 것이 요구된다. 긍정심리자본 프로그램은 스트레스에 적극적으로 대처하도록 하는 데 기여할 수 있으며, 이는 청소년의 문제를 해결하는 교정 및 치료의 차원이 아닌 문제 예방적 차원에서도 의미가 있을 것이다.

본 연구에서는 스트레스와 학교생활적응 간의 관계에서 보호요인으로서 긍정심리자본과 위

협요인으로서 스마트폰 중독의 매개효과를 검증함으로써 스트레스에 노출되어 있는 청소년들의 학교생활적응을 돕기 위한 방향을 제시하였다는 의의가 있다. 이러한 결과는 상담기법이나 상담 프로그램을 구성하고 적용 할 때, 어떤 심리적 변인 및 행동에 초점을 두어야 하는지에 대한 중요한 정보를 제공하였다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구자가 임의로 선정한 특정 지역의 학생들을 연구대상으로 하였기 때문에 모든 청소년들로 일반화하기에는 어려움이 있을 것으로 생각된다. 향후에는 청소년의 학교생활적응에 관해 지역적 안배를 고려하여 전국 청소년을 대상으로 확률적 표집에 근거한 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 본 연구결과가 청소년의 학교생활적응에 영향을 미치는 변수로 스트레스, 긍정심리자본, 스마트폰 중독에 대한 중요성을 일깨워주는 계기는 되었지만 이를 직접적으로 적용할 수 있는 구체적인 방안을 제시하지 못하였기 때문에 이에 대한 추후 연구가 이루어져야 할 것이다. 마지막으로 본 연구에서는 청소년의 학교생활적응에 미치는 요인을 스트레스, 긍정심리자본, 스마트폰 중독을 중심으로 살펴보았다. 이 외에도 영향을 미칠 수 있는 다양한 요인들을 탐구하여 청소년의 학교생활적응에 대한 좀 더 풍부한 연구들이 진행될 필요가 있다.

참고 문헌

- 강혜령 (2015). 고등학생의 스마트폰 중독이 학교생활적응에 미치는 영향: 자아탄력성과 가족 탄력성을 매개변수로. 조선대학교 석사학위논문.
- 권정혜 (2000). 감각추구성향, 스트레스, 대처방식, 사회적 지지가 인터넷 중독적 사용에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집, 2000, 270-271.
- 곽민경, 서보준 (2011). 청소년이 지각한 자아탄력성 및 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 연구: 대구광역시 조손가정 청소년을 중심으로. 복지행정논총, 21(1), 75-112.
- 구자은 (2000). 자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활적응 및 학교생활적응과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김길자 (2004). 중학생의 스트레스 요인과 대처양식 및 학교적응도와의 관계. 경희대학교 석사학위논문.
- 김동일, 이윤희, 이주영, 김명환, 금창민, 남지은, 강은비, 정여주 (2012). 미디어 이용 대체·보안과 중독: 청소년과 성인의 인터넷 및 스마트폰 사용형태를 중심으로. 청소년상담연구, 20(1), 71-88.

- 김미숙 (2001). 초등학생의 발표불안과 자기효능감 및 학교생활적응도. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김보연 (2012). 고등학생의 인터넷 게임 중독 및 스마트폰 중독과 수면부족 및 스트레스와의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 김상직 (2005). 스트레스 대처방식과 학교생활적응 및 자기효능감의 관계 분석. 안동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김수진 (2014). 결손가정 중학생들의 탄력성, 긍정심리자본과 학교생활적응간의 관계. 전주대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 김연순, 엄인숙 (2013). 대구지역 청소년의 스트레스와 학교생활적응과의 관계 연구. 복지행정논총, 23(1), 73-81.
- 김용래, 김태은 (2004). 학습자 스트레스, 학교적응(대처) 및 학업성적. 교육연구논집, 21, 6-31.
- 김이경 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 숙명여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김초선 (2008). 남·여 중학생의 자기효능감, 희망, 진로의식성숙과 학교적응과의 관계. 강남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김태진 (2014). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 생활스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김혜주 (2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성발달 및 학교적응에 미치는 영향. 호남대학교 산업경영대학원 석사학위논문.
- 문은식 (2012). 청소년이 지각한 인간관계 및 심리적 변인과 학교생활 적응의 구조적 관계. 교육종합연구, 10(4), 483-501.
- 박상희 (2009). 초등학생의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계 연구. 초등교육학연구, 16(2), 59-81.
- 박성자 (2002). 스트레스, 자기통제력, 사회적 불편감 및 부모태도가 인터넷 중독에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박수빈 (2013). 중학생의 스마트폰중독이 학교생활적응 및 정신건강에 미치는 영향. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박연수 (2003). 이혼가정 청소년의 학교적응에 미치는 요인에 관한 연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 방송통신위원회 (2012). 제5차 스마트폰 이용실태조사. 서울: 방송통신위원회.
- 배안 (2002). 전라남도 청소년(중등학생) 정신건강 현황, 지역사회기반의 청소년 정신건강관리 체계 구축을 위한 심포지움. 전남나주병원.
- 배정숙 (2014). 청소년의 지각된 부모양육태도와 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향:

- 자기통제력 매개효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서보준, 김명자 (2010). 그룹홈 청소년과 일반가정 청소년의 일상생활스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 비교연구. 미래청소년학회지, 7(4), 1-26.
- 성순옥, 박미단, 김영희 (2013). 청소년의 학교스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 청소년학연구, 20(8), 49-70.
- 신용배 (1994). 자기효능감이 아동의 학습의욕 및 학업성취에 미치는 영향. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 신윤자 (2005). 부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활적응과의 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안지현 (2013). 리더의 유머스타일이 긍정심리자본 및 조직몰입에 미치는 영향. 단국대학교 대학원 박사학위논문.
- 안효진, 이희경 (2013). 청소년의 낙관성/비관성이 학교생활적응에 미치는 영향: 성취목표 지향성, 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. 사회과학연구, 29, 59-83.
- 여태철 (2015). 아동의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 낙관성과 자기결정성의 조절효과. 초등상담연구, 14(1), 25-42.
- 이경화, 정혜영 (2007). 중학생의 스트레스 및 통제소재와 학교적응의 구조분석. 수산해양교육연구, 19(1), 8-18.
- 이규미, 김명식 (2008). 중학생 학교적응 척도의 확인적 요인분석을 통한 타당화 연구. 한국심리학회지:학교, 5(1), 27-40.
- 이동섭, 최용득 (2010). 긍정심리자본의 선행요인과 결과에 관한 연구. 경영학연구, 39(1), 1-28.
- 이수연 (2014). 청소년의 자기통제력과 스트레스가 스마트폰 중독에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수현, 최해림 (2007). 고등학생이 지각한 부모의 학습관여 형태, 자아탄력성, 시험불안 및 학교적응의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(2), 321-337.
- 이숙재 (2010). 고등학생들의 일상생활 스트레스, 역기능적 신념 및 사회적 지지와 학교생활적응의 관계. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영선, 김래선, 조은희, 이현숙 (2013). 청소년의 스마트폰 사용에 대한 인식연구-중·고생 이용자의 FGI를 중심으로. 청소년상담연구, 21(1), 43-66.
- 이예승 (2004). 청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이제철 (2014). 아동의 스마트폰 중독이 학교생활 적응에 미치는 영향: 정신건강의 매개효과를 중심으로. 아주대학교 공공정책대학원 석사학위논문.
- 이호형 (2012). 콜센터 상담원의 긍정심리자본과 고객지향성의 관계에서 직무만족의 매개효과

- 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 임경희 (2010). 아동의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향. 초등상담연구, 9(2), 217-233.
- 임동란 (1998). 고등학생의 자기효능감과 학교적응과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임미림 (2014). 청소년의 스마트폰 중독이 자아존중감, 부모-자녀 의사소통, 학교생활 적응에 미치는 영향. 가천대학교 대학원 석사학위논문.
- 장옥란 (2006). 낙관성 증진 집단상담이 중학생의 낙관성, 대인관계 및 학교적응유연성에 미치는 효과. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 전병재 (2011). 기독교 청소년의 종교성향과 학교생활적응과의 관계: 낙관성의 매개효과. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 정경심 (2012). 스트레스 관리 프로그램이 고등학생의 스트레스, 스트레스 대처행동, 자아존중감에 미치는 효과. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정만득 (2001). 중학생의 수학불안과 수학성취 및 학교생활적응 간의 관계. 한남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정수애 (1998). 자기효능감과 학업성취 및 학교생활적응간의 관계분석. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정윤진 (2003). 정서지능과 자기효능감 및 학교적응간의 관계. 홍익대학교 석사학위논문.
- 정은영 (2013). 여고생들의 긍정심리자본이 진로장벽과 진로성숙도에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 정진영, 하정희 (2013). 일상적 스트레스와 정서표현이 초등학교 고학년 학생들의 스마트폰 중독에 미치는 영향. 가족과 상담, 3(1), 61-77.
- 정혜연, 이정운 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활적응의 관계: 자기효능감과 스트레스 대처와의 관계. 상담학연구, 10(4), 2367-2381.
- 조옥경 (1999). 낙관적-비관적 성향과 고등학생의 학교생활적응과의 관계. 신라대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조한익 (2012). 학교생활적응과 학업성취도에 영향을 미치는 성취목표지향성, 희망 및 학습전략의 구조적 관계. 한국심리학회지: 학교, 9(3), 465-483.
- 조현욱 (2012). 중학생의 스마트폰 중독수준에 따른 자아존중감, 충동성 및 지각된 스트레스의 차이. 계명대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 채호숙 (2008). 초등학생의 자아탄력성, 학업적 실패내성, 학교생활적응간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최은찬 (2013). 청소년의 긍정심리자본과 자살생각의 관계에 관한 연구. 명지대학교 석사학위

논문.

- 하현주, 박원모, 박명숙, 천성문 (2008). 중학생이 지각한 사회적 지지와 자아탄력성이 학교생활적응에 미치는 영향. *한국교육논단*, 7(1), 1-19.
- 한국정보화진흥원 (2011). 스마트폰중독 진단척도 개발연구. 서울: 한국정보화진흥원.
- 홍지수 (2010). 희망과 자기효능감이 중학생의 학교생활적응에 미치는 영향. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N. J.; Prentica Hall.
- Baron, M. A., & Kenny, D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 2001, 55-64.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling(2nd ed.)*, NY: Guilford Press.
- Kwon, P. (2002). Hope, defense mechanism, and defensive hopelessness. *Journal of Personality*, 70, 207-231.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 695 - .370.
- Luthans, F., & Youssef, C. M. (2004). Human, social and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 33, 143.
- Luthans, F., & Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60, 541 - 572.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: *Lessons from research on successful children*. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Rutter. M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-463.

- Rutter, M. (1994). Resilience: Some conceptual considerations. *Contemporary Pediatrics*, 11, 36-48.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridgeds, M. W. (2002). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang(Ed.), *Optimism & Pessimism: Implications for theory, research, and practice*. Washington, DC; American Psychological Association.
- Seligman, M. E. P. (1998). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Pocket Books.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, j., IANGELLE, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways; Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., Highberger, L., Rubinstein, H., & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the children's hope scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22, 399-421.
- Sobel, M. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhart(Ed.), *Sociological methology*(pp.290-312). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Positive Psychological Capita and Smart-Phone Addiction on Correlation between Stress and School Life Adaptation of Adolescents

Jang Jung Im Kim Sung Bong

Jeju National University

The purpose of this study was to examine the mediating effects of positive psychological capita and smart-phone addiction on the relationships between difficulties in stress and school life adaptation. This study was conducted on 564 high school students in jeju areas.

The results of the study are as follows: First, it was found that adolescents' stress had negative correlations with school life adaptation and positive psychological capital and a positive correlation with smart-phone addiction, and school life adaptation had a positive correlation with positive psychological capital and a negative correlation with smart-phone addiction. Second, it turned out that stress partly mediated positive psychological capital and significantly explained school life adaptation. This is interpreted that positive psychological status allowed them to cope with and resolve their stress actively and consequently, had a positive impact on their school life adaptation. Third, it was noted that stress partly mediated smart phone addiction and significantly explained school life adaptation. This means that they cannot resolve stress situations adequately and will be absorbed in using smart-phone to avoid them, which consequently, causes a difficulty in their school life adaptation.

Key words : stress, positive psychological capita, smart-phone addiction, school life adaptation

