

자존감 향상을 통한

청소년 스트레스 관리 프로그램



목 차

- I . 스트레스의 이해
- II . 프로그램의 소개
- III . 프로그램의 구성 및 개발과정
- IV . 스트레스 몬스터 마스터 양성교육 실습
- V . 질의 및 응답

수업목표

1

청소년 스트레스에 대하여 이해한다

2

스트레스 관리 프로그램을 잘 익힌다

01

**스트레스
이해하기**

02

**스트레스 관리
프로그램 소개**

03

**스트레스몬스터
마스터 양성교육
'수석마스터'
되기!**

I . 스트레스의 이해

인간과 스트레스

- 개체보존의 반응
(fight-flight respon)
- 현대인과 스트레스



돈 문제 대인관계

I. 스트레스의 이해

〈그림. 스트레스란?〉

〈스트레스의 어원(물리학/공학)〉
stringer(팽팽히 죄다 : 긴장)



좋은 스트레스

나쁜 스트레스



당장에는 부담스럽더라도 적절히 대응하여 발전



불안, 우울



보건복지부
Ministry of Health & Welfare



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences

I. 스트레스의 이해

〈그림. 스트레스의 의미 구분〉

〈원인〉



상사가 스트레스를 준다
(스트레스 요인)

〈증상〉



요점은 스트레스의 연속이야~
(스트레스 반응)

이 두가지를 혼용하시는 분들이
많지만 원인과 증상으로 구분되는
개념입니다.



보건복지부
MINISTRY OF HEALTH & WELFARE



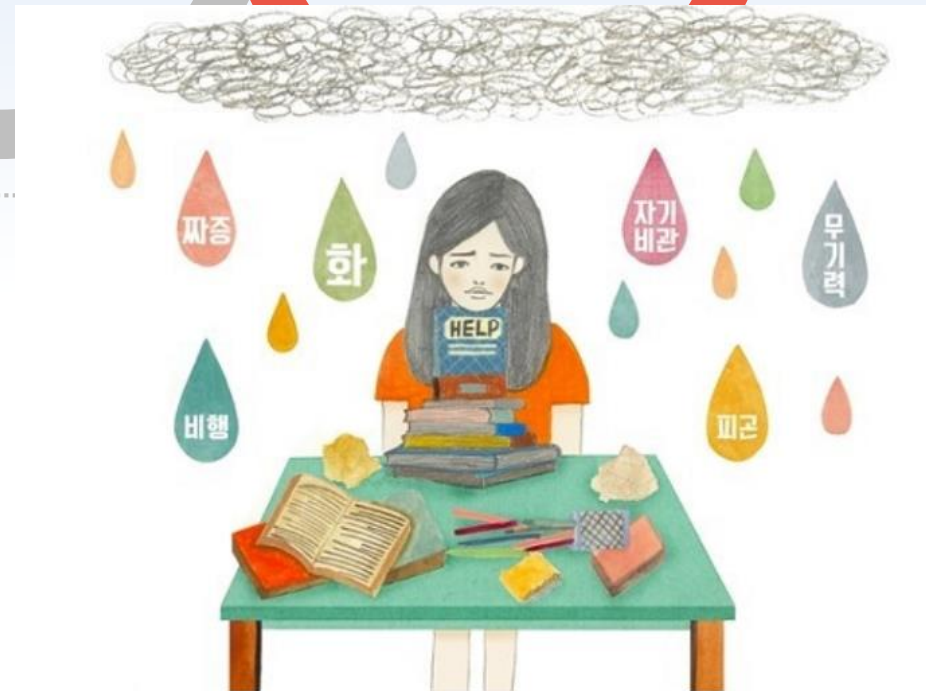
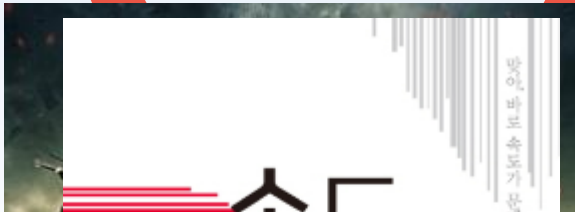
대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences

I. 스트레스의 이해

외부자극
: 큰환경
작은환경
환경의 변화

스트레스
반응

내부자극
: 동기체계(비현실적동기)
인지체계(비합리적 믿음) 행동, 성격체계



I. 스트레스의 이해

우리나라 청소년과 스트레스

- 한국청소년들의 물질적 행복, 보건과 안전, 교육 및 가족과 친구 관계 및 건강 관련 행위 등이 중간 이상의 좋은 조건임에도 불구하고, 주관적 행복지수 매우 낮음 (국제비교연구조사, 2010)
- 우리나라 청소년들의 스트레스, 특히 **학업** 스트레스 지수가 unicef 에서 진행한 29개국 중 가장 높은 수치를 나타냄(한국보건사회연구원, 2015)
- 청소년 사망원인 1위, 자살(통계청, 2015)
- 13~24세 청소년의 46.2%는 전반적 생활 스트레스, 52.5%는 학교생활 스트레스 경험(여성가족부, 2017)



II. 프로그램의 소개

청소년 스트레스

- 발달상의 변화(신체, 생리적 변화, 인지발달, 정체감, 진로발달, 사회적 역할 학습 등의 심리사회적 변화로 인한 스트레스 경험)



- 청소년기는 아동기와 성인기 사이의 과도기적 단계로서 발달적 특성상 다른 어떤 시기보다 스트레스를 많이 경험

II. 프로그램의 소개

스트레스 증상

정신 생리적 문제

- 두통
- 피로감
- 불안감
- 신체형 장애 등

(고경봉, 2002)

정신과적 문제

- 우울
- 불안
- 강박 등

(고경봉, 2002; 석민현, 2000)

문제행동

- 학습장애
- 등교거부
- 가출, 비행
- 약물남용 등

(정현희, 1997)

인간관계 문제

- 친구와의 갈등
- 교사와의 갈등
- 가족갈등 등

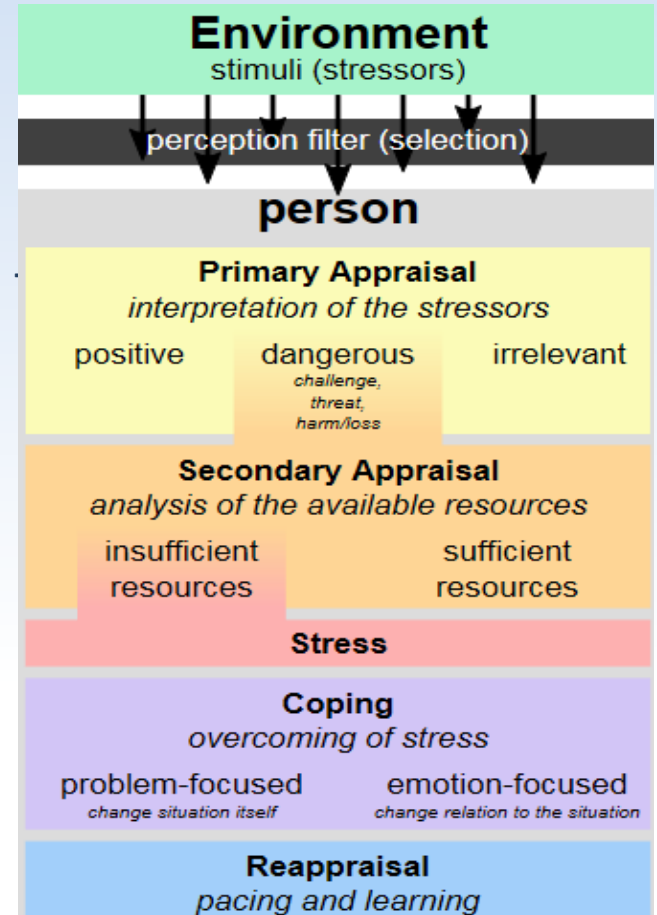
(Bedell 외, 1977)

II. 프로그램 소개

스트레스 관리의 중요성

- 스트레스는 내부자극, 즉, 당면 문제에 대한 개인적 취약성, 개인의 인지적 평가나 대처방식, 사회적 지지체제의 여부에 따라 스트레스에 대한 반응이 달라짐

(Lazsrus & Folkman, 1984, 고기홍, 2003 재인용)



Transactional Model of Stress and Coping of Richard Lazarus

II. 프로그램 소개

강인성

스트레스에 강한 사람들에게는
통제, 도전, 몰입의 특성이
있으며 이를 강인성이라고 함
(Kobasa, 1979)

자기효능감

특정 목표를 얻는데 필요한 활동
이나 행동을 성공적으로 수행할
수 있는 자신의 능력에 대한 신념
(Bandura, 1977)

스트레스 자극
에 대한
내적 중재요인

스트레스 대처방식

과제지향대처, 기분전환추구,
긍정적대처, 대안적 보상은
우울을 낮춤(김정희, 이장호, 1985)

사회적 지지

정서적 관심, 유효한 원조, 환경
에 대한 정보 및 평가를 포함하는
대인관계(House, 1981)

낙관성

소망하는 일들이 미
래에 실현될 것으로
기대하는 희망적
태도(권석만, 2008)

II. 프로그램 소개

스트레스 관리와 자아 존중감

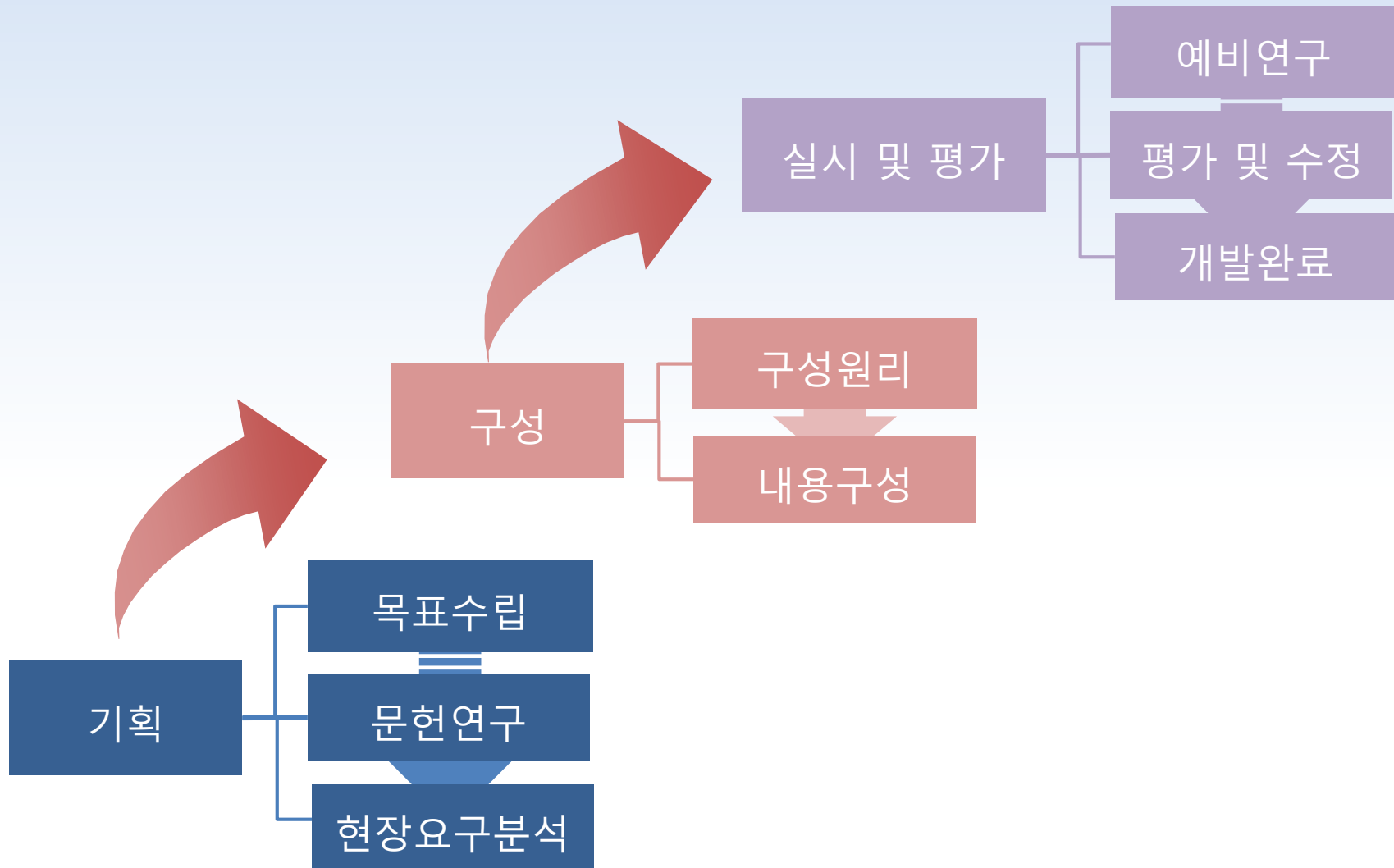
- 자아 존중감이란 자신에 대한 전반적인 평가적 견해를 일컫는 것으로, 자아 존중감이 높은 사람들은 자신을 가능한 긍정적으로 볼 뿐만 아니라 자신을 본질적으로 가치 있다고 여기며 있는 그대로의 자신을 수용하고자 함(Buss, 1995; Salmivalli, 2001)
- 스트레스 관리 프로그램은 고등학생의 스트레스를 감소시키고 스트레스 대처행동과 자아 존중감을 향상시키는데 효과가 있음 (정경심, 2012)

청소년 스트레스 관리 프로그램의 이론

: 인지행동 , 긍정심리학, 마음 챙김(명상)

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램 개발절차 모형

➤ 김창대 외(2011)의 프로그램 개발 및 평가모형을 근거로 함.



Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램 개발을 위한 사전조사

1. 문헌연구 결과분석

- ✓ 청소년 스트레스의 특징, 청소년 스트레스에 영향을 미치는 요인, 청소년 스트레스 관리와 자아존중감과의 관계, 청소년 스트레스 관련 프로그램 현황 등에 관한 선행연구 통해 시사점 도출
- ✓ 기존의 청소년 스트레스 관리 프로그램에 대한 청소년 및 지도자 의견 분석

2. 현장요구 분석

- ✓ 학계 및 현장전문가 포커스그룹 인터뷰(5명)
- ✓ 청소년 대상 포커스그룹 인터뷰(중, 고등학생 청소년 11명)
- ✓ 청소년상담 현장실무자 요구조사(온, 오프라인 설문 실시, 224명 응답)

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램의 구성

(1) 프로그램의 목표

첫째, 청소년들이 경험할 수 있는 다양한 스트레스가 발달과업에서 나타날 수 있는 자연스러운 것임을 이해한다.

둘째, 스트레스 위기상황에서의 자신의 비합리적인 생각, 장단점을 긍정적으로 인식하고 스스로 변화를 위해 노력할 수 있다.

셋째, 스트레스에 대해 강인성과 긍정성을 바탕으로 합리적이고, 자기조절력이 높은 대처행동을 할 수 있다.

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램의 구성

(2) 프로그램의 구성원리

첫째, 청소년기는 발달단계상 다양한 스트레스 상황에 놓일 수 있음을 이해한다.

둘째, 청소년들이 스트레스에 대한 이해를 높이고 프로그램에 몰입할 수 있도록 동영상 등 시청각 자료를 활용하는 것이 필요하다.

셋째, 프로그램의 효과를 높이기 위해서는 일방향의 강의식이 아닌 청소년들이 프로그램에 적극적으로 참여하는 것이 필요하다.

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램의 구성

(3) 프로그램의 운영원리

첫째, 프로그램은 체험과 활동 중심으로 운영된다.

둘째, 프로그램은 중학교 2학년~ 고등학교 1학년 학생 청소년을 주요대상으로 한다. 그리고 동일 학령기 연령대에 해당하는 학교밖 청소년들도 대상으로 한다.

셋째, 프로그램은 중·고등학교인 경우 학급단위로, 학교밖청소년지원센터의 경우는 집단 프로그램으로 운영한다.

넷째, 프로그램은 총 6회기로 구성하였으며, 각 회기는 중·고등학교의 실정에 맞추어 45분~50분씩으로 한다.

다섯째, 프로그램은 매 회기 ‘도입- 전개(강의, 활동, 발표)- 마무리’의 순서로 진행한다.

여섯째, 프로그램의 진행은 지도자용 매뉴얼의 지침을 준용하고, 참가자는 워크북을 활용하도록 한다. 이때 동영상 등 시청각 자료를 활용하며 적극적인 체험활동이 되도록 한다.

일곱째, 프로그램은 주진행자가 진행하며 보조진행자는 참여자들의 적극적인 참여를 위해 주진행자를 조력하고 참여자들을 지지, 독려한다.

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램의 구성

회 기	회기명	주제	주요내용 및 활동	핵심 요인
1	들어가기	오리엔테이션, 스트레스 탐색	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램 소개 · 스트레스 민감도 테스트(영상) · 스트레스 보드게임 · 규칙 안내 · 스트레스 몬스터(스몬) 모으기 · 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기조절 · 이완훈련 · 장단점 찾고 긍정적 인식하기
2	스몬 알아보기	스트레스 이해 하기, 스트레스대처 기본 연습	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스에 대한 강의 · 스트레스 관련 OX퀴즈 · 스몬별로 에너지 레벨 정하기 · 마스터 에너지자이저(스몬 대처를 위한 에너지 주문) 찾기 · 팀별 포인트 집계 · 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스에 대한 이해 · 자기조절 · 장단점 찾고 긍정적 인식하기 · 인지재구성 · 자존감 향상 · 이완훈련 · 자기효능감
3	스몬 도전하기	스트레스 대처방법 개발	<ul style="list-style-type: none"> · 스몬사냥 준비운동(명상) · 모듈별로 스몬 정하고 만들기 · 대처무기 개발 · 스몬 숲 지나기 도전 · 부상치료법 · 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 자기조절 · 인지재구성 · 역할훈련 · 의사소통훈련 · 강인성 · 자존감 향상 · 이완훈련 · 자기효능감

Ⅲ. 프로그램 개발과정 - 프로그램의 구성

회 기	회기명	주제	주요내용 및 활동	핵심 요인
4	스몬 길들이기	강점 인식	<ul style="list-style-type: none"> · 스몬사냥 준비운동(자존감 주문) · 강점인식에 대한 강의 · 강점 찾아주기 · 스몬 길들이기 · 부상치료법 · 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 의사소통훈련 · 강인성 · 강점 인식 · 자기주장 훈련 · 자존감 향상 · 이완훈련 · 자기효능감
5	스몬 대처 핸드북 만들기	스트레스 관리	<ul style="list-style-type: none"> · 스몬사냥 준비운동(자존감 주문) · 의사소통 훈련 · 스몬 길들이기 핸드북 만들기 · 핸드북 콘테스트 · 부상치료법 · 이완훈련 	<ul style="list-style-type: none"> · 감정 표현하기 · 의사소통훈련 · 나-메시지 훈련 · 낙관성 훈련 · 강인성 · 자존감 향상 · 이완훈련 · 자기효능감
6	수료 및 임명장 수여	평가 및 마무리	<ul style="list-style-type: none"> · 스몬 사냥 준비운동(자존감 주문) · 팀별 핸드북 발표하기 -> 마스터 선언문 발표하기 · 소감 나누기 · 마스터 임명장 수여식 -> 베스트 팀 및 MVP 시상 · 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> · 감정 표현하기 · 이완훈련 · 자기효능감

IV. 프로그램의 개발과정

시범운영

- ✓ 대상 : 중학교 1개교, 고등학교 1개교(실험집단, 통제집단 3학급, 총 65명)
- ✓ 지도자 : 본 프로그램 개발자 3명
- ✓ 효과측정 : 스트레스 대처방식, 자기효능감, 자존감

IV. 프로그램의 개발과정

시범운영 효과 측정도구

✓ 스트레스 대처방식

Folkman & Lazarus(1984)가 개발한 스트레스 대처방식척도(The way of coping cheackist)를 김정희(1988)가 요인분석을 통해 선택 개발한 것을 정유미(2004)가 일부 수정, 보완한 척도

✓ 자기효능감

김아영(1997)이 개발한 것을 홍애숙(2008)이 사용한 척도

✓ 자아존중감

Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale : SES)를 전병제(1974)의 한국번역판을 토대로 최정아(1996)가 번안한 척도

IV. 프로그램의 개발과정

프로그램 시범 운영 결과

- 사전집단과 통제집단을 비교한 결과 프로그램을 통하여 ‘스트레스 대처 방식’, ‘자기효능감’, ‘자아존중감’ 에서 긍정적인 효과성의 차이를 보임

IV. 프로그램의 개발과정

<참가자의 평가의견>

구분	평가의견
· 흥미, 재미 유익, 스트레스해소	<ul style="list-style-type: none">· 스트레스를 몬스터로 비유하여 몬스터 마스터 양성교육으로 진행한 것이 흥미롭고 새롭게 느껴졌다,· 친구들과 함께 우리의 스트레스를 즐겁게 다룰 수 있었다.· 스트레스를 막연하게가 아닌, 직접 마주할 수 있는 기회를 가졌다.
· 긍정적 마음자세 · 전향적 사고	<ul style="list-style-type: none">· 조금 더 긍정적인 마음을 갖게 될 수 있게 됐다. 긍정적인 방향으로 생각할 수 있어 좋았다.· 전에는 생각하지 않았던 부분을 생각할 수 있어 좋았다.

IV. 프로그램의 개발과정 - 시범운영 평가

<참가자의 평가의견>

◦ 적극적 자세

· 일단 스트레스 케어를 처음 받아보는 것이라서 어떨까하는
궁금증이 제일 컸는데 생각했던 것보다 편하게 내 스트레스에
대해서 많은 이야기를 할 수 있어 좋았고, 여러 활동들을 하면
서 이때까지 스트레스를 받으면서 그것에 대해 극복하려는 생
각은 잘 하지 않았는데 그런 생각을 할 수 있게 되었다.

◦ 스트레스에 대한 이해

· 스트레스에 대해 조금 알 수 있었다.
· 스트레스가 왜 쌓이는지 알게 됐다.

◦ 대처방법 학습 ◦ 효능감 증진

· 스트레스 받을 때 하면 좋은 점을 알 수 있어서 좋았다. 프로
그램에 참여하면서 스트레스를 관리하는 법을 조금은 배운거
같아 좋았다. 스트레스를 받으면 어떻게 대처해야할지 알아 가
는게 좋다. 스몬을 길들일 수 있는 방법을 알게 되어서 좋았다.

교구재 제작

1. 강사용 PPT
2. 지도자용 매뉴얼
3. 청소년용 워크북



Ⅳ. 프로그램 실습

스트레스 몬스터

마스터 양성교육