

# REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 부적응 고등학생의 스트레스 지각에 미치는 효과

이은희\*

김미례

전남대학교 심리학과 전남대학교 교육학과

본 연구는 합리-정서-행동적 요법(REBT)에 근거한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 고등학생들의 스트레스 지각에 미치는 효과를 알아보고자 하였다. 학교생활 부적응 남자고등학생 20명을 실험집단(13명)과 통제집단(13명)에 무선적으로 배치하였다. 실험집단의 피험자들에게는 5주간에 걸쳐 매주 2회 10분씩, 총 10회의 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 실시하였다. 그 결과 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 실험집단의 학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 학생들에 비해서 다섯 가지 스트레스 하위영역 중 또래관계영역을 제외한 나머지 네 영역 학교생활, 가정생활, 신체/건강, 습관/태도에서 스트레스에 대한 지각이 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 또한 6개월 후의 추후조사에서 실험집단의 학생들 중에서는 비자발적으로 학업을 중단한 학생이 한 명도 없었는데 반해서 통제집단의 학생들 중에서는 3명이 비자발적으로 학업을 중단한 것으로 나타났다. 그러므로 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 사회·심리·신체적 변화로 스트레스를 겪고있는 부적응 고등학생들에게 합리적 사고를 하도록 해주어 학교생활, 가정생활, 신체/건강, 습관/태도 영역의 스트레스에 대한 지각을 감소시키고 장기적으로는 문제행동의 유발을 감소시켜서 학교생활에 대한 적응력을 향상시킨 것으로 보인다. 본 연구 결과의 시사점 및 향후 연구방향에 대한 제언을 하였다.

주요어: REBT, 스트레스 관리, 부적응 고등학생, 고등학생의 스트레스

---

\* 교신저자(corresponding author): 이은희(500-757) 광주광역시 북구 용봉동 300 전남대학교 심리학과

E-mail: ehlee@hanmail.net

청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기로서 급격한 인지적, 사회적, 정서적, 신체적 변화를 경험하는 시기이다(Forman, 1993). 특히 이 시기는 개인이 사회적 책임을 독립적으로 완수할 수 있는 성인이전의 시기로서 성취해야 할 과제도 많으며, 발달단계의 특성으로 인하여 가치관 혼란 및 정서적 압박감을 많이 느낄 수 있다. 그래서 이시기의 학생들은 사물이나 현상을 이성보다는 감정에 치우쳐 판단할 경향이 크고, 격렬한 행동을 표출하기 쉬운 발달단계에 놓여 있기 때문에 다른 연령집단이 경험하지 않는 그들만의 독특한 스트레스를 경험하고 표출하는 경향이 있다.

우리나라 중고등학생들은 입시위주의 교육과 과중한 수업량으로 인하여 학업스트레스를 가장 많이 경험하고 있으며 학교생활, 교우문제, 가정문제, 교사와의 관계 등(강승호, 정은주, 1999; 구본용, 김택호, 김인규, 1999; 문성원, 한중철, 1996; 박명재, 1993; 이유미, 1994; 원호택, 이민규, 1987; 황정규, 1990, 1998) 다양한 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 스트레스 사건들이 심리적 부담감을 가중시켜 청소년들의 정서적 행동적 문제들을 증가시키는데(김의철, 박영신, 1997, 1999; 안자희, 1996; Compas, Howell, Phares, Williams, Giunta, 1989; Leadbeater, Blatt, & Quinlan, 1995; Windle & Windle, 1996), 이들의 스트레스에 대한 지각이 정서적 행동적 문제들을 유발하고 나중에는 정서적 행동적 문제들이 다시 스트레스에 대한 지각을 증가시키는 악순환적 관계가 형성되어 결국에는 긍정적이고 전반적인 발달을 저해시켜 부적응을 유발할 수도 있다(Compas et al., 1989; Compas, Wagner, Slavin, & Vannatta, 1986; Seiffge-Krenke, 2000). 그러나 이러한 과정에서 외부환경에서 주어지는 스트레스 자극에 대하여 개인이 그것을 어떻게 인식하고 해석하는지의 여하에 따라서 강한 스트레스로 지각되기도 하고 그렇지 않기도 하여 부적응의 정도가 달라질 수 있다. 그런

데 청소년들은 발달단계상 효율적인 감정조절이나 합리적인 사고가 충분히 발달되지 못한 상태이므로 스트레스 상황을 잘 대처하는데 미숙하기 마련이어서 더욱 많은 적응상의 애로를 겪는 것으로 볼 수 있다. 따라서 청소년들이 스트레스 상황에 직면했을 때 감정적, 충동적으로 대응하기보다는 합리적인 사고를 통한 감정을 통제하는 기술을 사용하여 효율적으로 스트레스를 관리하는 방법을 가르쳐 줄 필요가 있다.

스트레스에 대하여 연구자들마다 다양하게 정의하고 있는데, Mason(1975; Aldwin, 1994에서 재인용)은 스트레스가 외적 조건에 대한 유기체의 생리적 정서적 반응(strain)이라는 관점, 하나의 외부 자극(stressor)이라는 관점, 환경과 개인사이의 거래작용(person-environment transaction)으로부터 발생하는 경험이라는 관점의 세 가지 의미로 사용된다고 정의하였다. 세 번째 관점인 스트레스를 환경과 개인의 거래작용으로 보는 입장(Lazarus & Folkman, 1984/1991)에서는 환경적 요구와 개인의 대처자원간에 불균형을 이루어 개인의 안녕에 해를 입히거나, 위협적이거나, 도전적일 때 심리적 스트레스가 발생한다고 보았다. 즉 한 개인이 먼저 문제를 인식한 후에 그 문제에 요구되는 자원들을 확인하고 나서 환경적 요구에 대처할 자신의 능력이 부족할 때 스트레스가 발생한다는 것이다. 따라서 스트레스를 환경과 개인간의 거래작용으로 보는 관점에서의 스트레스 관리는 개인의 인지적 변화 과정에 초점을 둔다.

일반적으로 외부환경의 변화를 통한 스트레스 관리는 개인의 노력만으로 이루어지기 어렵다. 현대 사회의 경제적, 사회적, 문화적 특성이 많은 사람들에게 스트레스의 외부조건으로 작용하고 있고, 환경 오염 등으로 자연환경 역시 스트레스의 외부 조건으로 영향을 주고 있지만, 이러한 외부조건을 변화시키기 위해서는 많은 사람들이 노력해야 하고 또 오랜 시간이 걸릴 것이다. 따라서 심리적 차원에서

의 스트레스 관리는 거시적 환경의 변화보다는 한 개인이 노력을 통해 변화시킬 수 있는 부분에 초점을 둔다.

스트레스 관리란 개인의 내적 혹은 환경적 요구에 대해 개인이 보유하고 있는 자신의 능력과 자원을 동원하여 효과적으로 대응하는 것을 말하며, 크게 신체적 반응의 통제기술, 대인관계 대처기술, 자기자각 증진(Kagan, Kagan & Waston, 1995)으로 분류할 수 있다.

신체적 반응의 통제기술이란 근육이완법, 명상, 자율훈련, 심상법 등을 통하여 환경적 사건들에 대한 자신의 생리적 반응을 통제하는 능력을 증진시켜 스트레스를 감소시키도록 하는 것이다. 근육이완법은 대표적인 신체적 반응의 통제기술로서 인지적 요인들이나 외부적 영향에는 관심을 두지 않고 주로 스트레스에 수반되는 생리적 반응들을 감소시키는 데 초점을 두고 있다. 많은 연구들에서 근육이완법이 생리적 반응들을 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다(Eppley, Abrams, & Shear, 1989; Forbes & Pekala, 1993; Lehrer, Carr, Sargunraj, & Woolfolk, 1994; de Jong & Emmelkamp, 2000에서 재인용). 명상도 신체적 반응의 통제기술의 한 방법으로 널리 추천되고 있으며, 명상을 통하여 스트레스 반응을 감소시키는 효과가 있음이 확인되었다(김경희, 1995; 김정호, 2001; 장현갑, 1990; 장현갑, 강성군, 1999).

대인관계 대처기술이란 주장훈련(Atkinson, 1988; Smith, 1975; Kagan et al., 1995에서 재인용), 대인관계훈련 등을 통하여 자신보다는 다른 사람들을 변화시키거나 영향을 미치는 능력과 확신을 증가시켜 스트레스를 감소시키도록 하는 것이다.

자기자각 증진이란 인지-정서 요법, 통찰요법 등을 통하여 스트레스 사건들에 대한 자신의 인지적 정서적 반응들에 대한 자각과 이해를 증진시켜 스트레스를 감소시키도록 하는 것이다. 주로 인지 과정에 초점을 두고 인지적 재구조화 기법 등을 통하

여 개인의 대처 기술을 강화시켜서 스트레스 상황을 위협이라기 보다는 도전으로 받아들이도록 하여(Meichenbaum & Deffenbacher, 1988) 스트레스를 감소시키도록 하는 것이다. 즉 개인이 자신의 내면적 특성에 속하는 능력이나 욕구(동기)나 사고방식(인지)의 변화를 통한 자기자각을 증진시켜 스트레스를 감소시킬 수 있다고 본다. 그러므로 자신의 욕구가 비현실적임을 깨닫거나 자신의 사고방식이나 믿음이 비합리적임을 이해하고 그것을 현실적이고 합리적인 것으로 변화시키는 것은 스트레스관리에서 매우 중요하게 다루어지는 부분이다.

Ellis(1995)의 합리-정서-행동치료(Rational-Emotive-BehaviorTherapy; REBT), A. Beck 등(A. Beck, 1993; J. Beck, 1997)의 인지치료 또는 인지행동치료(Cognitive Therapy or Cognitive Behavioral Therapy), Meichenbaum(1993)의 스트레스 면역훈련 등은 각 개인이 가지고 있는 비합리적인 인지가 스트레스의 구성에 중요하게 작용한다고 보고, 바로 이러한 개인의 비합리적인 인지를 변화시킴으로써 스트레스를 관리하는 것에 초점을 두고 있다(김정호, 2001). 특히 스트레스 관리 프로그램에서 가장 널리 사용되는 근육이완법과 인지-행동적 접근법을 비교한 연구(Zakowski, Hall, & Baum, 1992)에서 근육이완법은 단기적 효과는 있지만 그 효과가 오래 지속되지 않은 경향이 있는 반면에, 인지-행동적 접근법은 장기적인 효과가 있는 것으로 나타나서 자기자각 증진을 통한 스트레스 관리가 보다 근본적인 방법임을 시사하고 있다.

REBT를 창안한 Ellis(1973)는 정서적 혼란은 객관적인 사실보다는 그 사실에 대한 생각, 특히 그 중에서도 비합리적 생각 때문에 야기된다고 하였다. 그의 ABCDE공식에 의하면 인간에게 있어서 불안이나 우울과 같은 스트레스적인 정서적 반응(C)은 어떤 스트레스 유발 사태의 발생(A) 그 자체에 의해 결정되는 것이 아니라 그 스트레스 유발 사태에 대해 가지는 개인의 신념체계(B), 특히 비합리적인

신념체계(irrational Belief systems: iB)에 의해 중재된다는 것이다(박경애, 1997; 홍경자, 김선남, 1995). Ellis에 의하면 인간의 정서적인 혼란은 REBT를 사용하면 90%까지는 줄어들 것이라고 하며, 현재까지 미국의 상담소나 실험실에서 행한 연구결과 적중되었다고 했다(김용목, 2000).

우리나라에서도 초등학생에서부터 성인에 이르기까지 다양한 연령층을 대상으로 하여 REBT가 실시된 바 있다. 그 결과 합리적 정서적 상담이 초등학생(오제신, 1990), 중학생(오미향, 1988), 수행자(정상문, 1994)의 비합리적 사고를 합리적 사고로 변화시키고, 시험불안 스트레스(손진원, 1992; 이명중, 1994; 이희영, 1992)와 우울 및 불안(임경숙, 1987)을 감소시키며, 자아존중감과 학습동기(김용목, 2000)를 향상시키는 효과가 있는 것으로 확인되었다.

그런데 초, 중등학생들에 비해서 고등학생들에게 인지적 과정을 강조하는 REBT 기법의 활용이 보다 효과적일 가능성이 높다. 교육현장에서 교사들은 훈화, 대화, 설득, 지시 등의 언어적이고 적극적인 방법을 많이 이용하는데, 이는 REBT의 기법과 유사한 면이 많으며, 또 고등학생 정도의 수준이라면 어느 정도 정신적으로 성숙되어 있으므로 충분히 인지적인 상담 방법을 이용할 수 있기 때문이다. Ellis도 REBT는 적극적, 설득적, 지시적, 논박 등의 방법을 사용하며 다른 상담 방법보다 단기간에 효과를 거둘 수 있다고 하였다.

많은 연구자들이 REBT가 스트레스 관리에 효과적인 책략이라고 주장하고 있다(손진원, 1992; 이명중, 1994; 이희영, 1992). 그래서 최근까지 스트레스관리 프로그램에 많이 적용되어 실시되고 있지만 학교생활에 부적응하는 고등학생들을 대상으로 하여 REBT를 적용한 스트레스 관리 프로그램을 실시하여 스트레스 감소 효과를 검증한 연구는 거의 없는 실정이다. 특히 원호택과 이훈진(1992)은 비행청소년들의 잠재된 내적 불만이나 갈등을 이해하고, 잘못된 습관이나 행동양식을 수정하여 정상적인 학

교생활을 하도록 조력하기 위해서는 자신에 대한 긍정적인 이미지를 형성하고, 생활과제에 대한 대처능력을 증진시키며, 자신의 의사를 건설적인 방식으로 표현하여 전달하는 방식을 습득시킬 필요가 있다고 하였다. 김금순(1997)도 학교에서 처벌을 받은 학생들이 인지적 측면이 미숙하여 비행행동을 유발한다고 하였다. 결국 학교생활에 부적응하여 비행행동을 유발하는 청소년들은 자기 내부의 자극이나 외부의 환경으로부터 압력을 받게 되는 경우에 공격적이 되거나 문제를 직시하여 자기 내부에서 발견하지 못하고 남을 원망하고 곱지 않은 시선을 항상 외부에 보내고 있다(이성구, 2000, pp. 67-68).

고등학생들의 경우에 학교, 가정, 사회에서 받는 높은 스트레스가 문제행동을 유발하는 것으로 나타나서(안자희, 1996; Compas et al, 1986; Windle & Windle, 1996), 학교생활에 부적응하여 문제행동을 많이 일으키는 고등학생들이 학교생활에 잘 적응하도록 조력하기 위해서는 우선적으로 이들의 인지적 관점을 변화시켜 축적된 스트레스를 감소시켜서 궁극적으로 잘못된 습관이나 행동양식을 변화시키는 전략이 요청된다. 그러므로 연구자들이 REBT에 입각하여 고안한 스트레스 관리 프로그램을 학교생활에 부적응하여 문제행동을 많이 유발하는 고등학생들에게 실제로 실시해 봄으로써, 부적응 청소년들에게 REBT의 인지적 검토 과정을 사용하는 스트레스 관리 훈련이 스트레스 감소에 효과가 있는지를 확인하여, 향후 청소년들의 적응과 심리적인 안정에 도움을 줄 수 있는 효율적인 프로그램을 개발하는데 있어서 REBT의 활용 가능성을 검토하고자 한다. 이러한 목적에 따라 규명하고자 하는 연구문제와 연구가설들은 다음과 같다.

연구문제: REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 스트레스를 낮게 지각하는가?

연구가설 1: REBT를 적용한 스트레스 관리훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 학교생활 스트레스를 낮게 지각할 것이다.

연구가설 2: REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 또래관계 스트레스를 낮게 지각할 것이다.

연구가설 3: REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 가정생활 스트레스를 낮게 지각할 것이다.

연구가설 4: REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 신체건강 스트레스를 낮게 지각할 것이다.

연구가설 5: REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 습관태도 스트레스를 낮게 지각할 것이다.

## 방 법

### 참여자

C도의 J시에 소재한 인문계 고등학교 450명의 남학생들 중 교사들로부터 받은 별점이 60점 이상인 학교생활 부적응 학생들을 대상으로 하여 담임교사

를 통하여 스트레스 관리 프로그램에 대한 개별적인 안내를 하고 지원자를 모집하였다. 본 연구에서의 학교생활 부적응 학생은 학교규칙을 위반하거나 학습태도가 불성실한 학생으로 범법행위나 퇴교단계까지는 가지 않고 무단결석, 부정행위, 타 학생 폭행 및 집단구타, 금품갈취, 불법집회, 불량서클 가입 등으로 학교생활에 제대로 적응하지 못하는 학생들로서 담임교사, 교과목 교사, 학생 생활지도 교사로 부터 받은 별점의 누계가 60점 이상인 학생들을 말한다. 학교 내규상 별점이 100점 이상이면 자퇴하도록 되어 있다. 별점이 60점이 넘는 54명의 부적응 학생들에 대하여 자습시간에 각 담임교사가 개별적으로 프로그램의 전체적 내용과 실시방법에 대해서 설명을 하였고 그 결과 26명이 신청하였다. 이들 중 13명을 실험집단에 13명을 통제집단에 무선 배치하였다. 그 결과 실험집단에는 1학년이 1명, 2학년이 11명, 3학년이 1명 배치되었으며, 통제집단에는 2학년만 13명이 배치되었다. 실험집단과 통제집단의 참여자들은 스트레스 관리 프로그램 시작 전과 종결 후에 자기보고식 스트레스 지각 검사에 응답하도록 하였다.

### 절차

실험집단의 참여자들에게 2001년 6월 30일부터 8월 2일까지 매주 2회 100분씩 5주 동안 총 10회의 집단훈련을 실시하였으며, 통제집단의 참여자들에게는 아무런 처치를 하지 않았다. 마지막 10회기에 두 집단 모두에게 스트레스 지각정도에 대한 사후검사를 실시하였다. 프로그램의 진행은 실험이 실시된 J고등학교 상담실에서 두 번째 저자가 하였다.

### 스트레스 관리 프로그램

본 프로그램은 Ellis의 ABCDE 원리에 따라 오미향과 김성희(1987)가 제작한 중·고등 학생용 합리

적·정서적(REBT) 프로그램을 주 내용으로 하며, 초기 단계 친밀감 형성과 스트레스 이해의 경우 이윤주, 신동미, 선혜연과 김영빈(2000)이 제시한 집단상담기법 등을 활용하여 본 연구자들이 고등학생들의 실정에 맞게 재구성하였다. 이 프로그램의 개발적인 내용이 부록 I에 제시되어 있다.

### 측정도구

고등학생 90명에게 스트레스에 대한 고교생의 직접 경험 자료를 얻기 위한 예비 질문을 실시한 결과 빈도가 많은 문항내용들을 선별하여, 이 결과를 토대로 선행 연구자들이 개발하거나 사용한 스트레스 측정 문항 중 고등학생들이 가장 많이 경험하는 학교생활, 또래관계, 가정생활, 습관·태도문제, 신체·건강문제 스트레스의 5가지 하위 영역별로 총 58문항을 선정하여 사용하였다. 각 스트레스 문항에 대하여 “전혀 받고 있지 않다”(1점)에서 “매우 많이 받고 있다”(5점)까지의 Likert식 5점 척도상에서 응답하도록 하였다.

**학교생활 스트레스:** 한준상(1995)이 개발한 학교생활 스트레스 척도 중 “시험보는 날에는 스트레스를 받는다”, “별을 잘 주는 선생님을 볼 때 스트레스를 받는다” 등의 12문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 사전검사 신뢰도는 .76이고 사후검사의 신뢰도는 .85로 나타났다.

**또래관계 스트레스:** 구본용 등(1999)이 개발한 또래관계 스트레스 척도 중 “마음에 맞는 친구를 사귄 수 없었을 때 스트레스를 받는다”, “친구로부터 배신을 당했을 때 스트레스를 받는다” 등의 10문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 사전검사 신뢰도는 .86이고 사후검사의 신뢰도는 .93으로 나타났다.

**가정생활 스트레스:** 송금희(1998)가 사용한 가정생활 스트레스 척도 중 “부모님이 매사 꾸중과 체벌을 할 때 스트레스를 받는다”, “부모님이 나를 무시할 때 스트레스를 받는다” 등의 15문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 사전검사 신뢰도는 .81이고 사후검사의 신뢰도는 .87로 나타났다.

**신체·건강문제 스트레스:** 송금희(1998)가 사용한 신체·건강문제 스트레스 척도 중 “갑작스러운 사춘기 신체변화로 스트레스를 받는다”, “수면부족으로 인해 스트레스를 받는다” 등의 13문항 문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 사전검사 신뢰도는 .70이고 사후검사의 신뢰도는 .79로 나타났다.

**습관·태도문제 스트레스:** 황정규(1998)가 개발한 습관·태도문제 스트레스 척도 중 “준비물을 가져가지 않았을 때 스트레스를 받는다”, “인터넷 등을 못하게 될 때 스트레스를 받는다” 등의 8문항을 사용하였으며, 본 연구에서의 사전검사 신뢰도는 .70이고 사후검사의 신뢰도는 .79로 나타났다.

### 자료분석

본 연구에서는 오차변인의 효과를 간접적인 방법으로 통제함으로써 실험설계의 효율성을 증가시키고, 공변인의 정보를 이용하여 종속변인의 측정치를 사전에 조정함으로써 실험전에 존재할 수 있는 처치집단간의 차이를 갖도록 조정해 주기 위해서 SAS V8을 사용하여 공변량분석을 실시하였다.

공변량분석을 실시하기 전에 공변인과 처치변인간의 독립성, 종속변인과 공변인간의 선형성, 회귀계수의 동질성(변창진, 문수백, 1994; Howell, 2002; Tabachnick & Fidell, 1996)의 가정을 검증하였다.

스트레스 관리 프로그램의 효과를 확인하기 위하여 각 스트레스별 실험집단과 통제집단의 사전 검사 점수를 공변인으로 하여 산출된 교정된 사후 검

사점수를 비교하는 공변량분석(ANCOVA)을 실시하였다.

## 결 과

각 공변인(사전검사)을 종속변인으로 하여 변량분석을 실시한 결과 REBT집단과 통제집단의 평균치들간에 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다: 지각된 스트레스 전체,  $F(1, 24) = .01, ns$ , 학교생활,  $F(1, 24) = 0, ns$ , 또래관계,  $F(1, 24) = 1.29, ns$ , 가정생활,  $F(1, 24) = .23, ns$ , 신체건강,  $F(1, 24) = .88, ns$ , 습관태도,  $F(1, 24) = 2.66, ns$ . 따라서

공변인과 처치변인간의 독립성의 가정을 만족하는 것으로 확인되었다.

각 스트레스 별 사후검사를 종속변인으로 하여 변량분석을 실시한 결과 유의미한 사전검사(공변인) × 집단의 상호작용 효과가 나타나지 않았다: 지각된 스트레스 전체,  $F(1, 22) = 2.14, ns$ , 학교생활,  $F(1, 22) = 3.59, ns$ , 또래관계,  $F(1, 22) = .04, ns$ , 가정생활,  $F(1, 22) = 4.11, ns$ , 신체건강,  $F(1, 22) = 1.50, ns$ , 습관태도,  $F(1, 22) = 1.13, ns$ . 따라서 REBT집단과 통제집단간의 각 공변인에 대한 종속변인의 회귀계수가 동질적임이 확인되었다.

각 집단별로 스트레스별 사후검사를 종속변인으로 하고 사전검사를 예언변인으로 하여 Durbin-Watson 통계량을 통한 선형성(허명회,

표 1. REBT집단과 통제집단의 스트레스별 사전 사후검사의 평균, 표준편차와 상관

변인	REBT집단	통제집단										
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
사전검사												
1. 학교생활	2.57(.84)	2.59(.54)	—									
2. 또래관계	2.06(.71)	2.40(.76)	.57**	—								
3. 가정생활	3.19(.96)	3.37(.96)	.65***	.51**	—							
4. 신체건강	1.52(.50)	1.33(.51)	.35	.48*	.39*	—						
5. 습관태도	2.99(.73)	2.54(.69)	.39*	.46*	.70***	.56**	—					
사후검사												
6. 학교생활	2.13(.70)	2.70(.73)	.72***	.70***	.56**	.36	.13	—				
7. 또래관계	1.95(.90)	2.56(.88)	.56**	.93***	.40*	.34	.24	.77***	—			
8. 가정생활	2.62(.85)	3.45(1.08)	.54**	.54**	.77***	.47*	.37	.72***	.55**	—		
9. 신체건강	1.43(.46)	1.56(.59)	.50**	.56**	.45*	.79***	.39*	.68***	.54**	.67***	—	
10. 습관태도	2.48(.82)	2.75(.81)	.50**	.79***	.63***	.52**	.56**	.68***	.74***	.72***	.67***	—

주.  $n = 13$  REBT집단 피험자,  $n = 13$  통제집단 피험자.

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

1996)을 검증한 결과 모두 선형성의 조건을 만족하는 것으로 나타났다. 또한 표 1에 스트레스별 사전 사후 검사의 평균, 표준편차 및 상관관계가 제시되어 있다. 표 1에 제시되었듯이 각 스트레스별 사전 검사와 사후검사간의 상관이 모두 높게 나타났다: 학교생활,  $r = .72, p < .001$ , 또래관계,  $r = .93, p < .001$ , 가정생활,  $r = .77, p < .001$ , 신체건강,  $r = .79, p < .001$ , 습관태도,  $r = .56, p < .01$ . 이러한 결과는 공변량분석(ANCOVA)이 변량분석(ANOVA)보다 효과적이기 위해서는 공변인과 종속변인간의 상관관계가 적어도 .20이상이 되어야 한다는 Keppel과 Zedeck(1989)의 기준, 공변인 분석을 통해서 실험설계의 효율성을 기대하려면 공변인과 종속변인간의 상관관계가 적어도 .60이상이 되어야 한다고 주장한 Kenny와 Bush(1985: 변창진, 문수백, 1994에서 재인용)의 기준이상의 높은 상관으로서 공변량분석이 적합함을 시사하고 있다.

REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련의 효과를 추정하기 위해서 공변량분석(ANCOVA)이 실시되었다. 각 스트레스별(스트레스 전체, 학교생활, 또래관계,

가정생활, 신체건강, 습관태도)로 사전검사점수를 공변인으로, 집단소속을 독립변인으로, 사후검사점수를 종속변인으로 하여 공변량분석을 실시하였다. 표 2에 각 스트레스별 REBT집단과 통제집단의 조정된 평균과 표준오차 및 공변량분석 결과가 제시되어 있다.

각 스트레스별로 공변인의 유의미한 효과가 나타났다: 지각된 스트레스 전체,  $F(1, 23) = 32.94, p < .001$ ; 학교생활,  $F(1, 23) = 32.94, p < .001$ ; 또래관계,  $F(1, 23) = 156.71, p < .001$ ; 가정생활,  $F(1, 23) = 43.01, p < .001$ ; 신체건강,  $F(1, 23) = 55.69, p < .001$ ; 습관태도,  $F(1, 23) = 17.10, p < .001$ . 따라서 공변량분석을 통하여 사전에 존재하는 집단차를 교정하는 것이 적절함이 확인되었다.

표 2에 제시되었듯이 지각된 스트레스 전체 및 4가지 하위영역별 스트레스 변인의 유의미한 효과가 나타났으며, REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 받은 피험자들이 훈련을 받지 못한 통제집단의 피험자들에 비해서 스트레스 전체, 학교생활, 가정생활, 신체건강, 습관태도 스트레스를 덜 지각하

표 2. REBT집단과 통제집단의 스트레스별 조정된 평균, 표준오차와 공변량분석 결과

변인	REBT집단	통제집단	$F(df)$	$\eta^2$
	조정된 평균(표준오차)	조정된 평균(표준오차)		
1. 학교생활	2.14(.13)	2.69(.13)	8.89(1)**	.26
2. 또래관계	2.13(.09)	2.38(.09)	3.52(1)	.13
3. 가정생활	2.69(.16)	3.38(.16)	8.80(1)**	.28
4. 신체건강	1.35(.08)	1.65(.08)	6.50(1)*	.22
5. 습관태도	2.31(.18)	2.92(.18)	5.49(1)*	.19
6. 총 스트레스	2.18(.10)	2.71(.10)	13.25(1)**	.37

주.  $n = 13$  REBT집단 피험자,  $n = 13$  통제집단 피험자.

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

고 있는 것으로 확인되었다: 스트레스 전체, adjusted  $M = 2.18$  vs.  $2.71$ ,  $F(1, 23) = 13.25$ ,  $p < .01$ ; 학교생활, adjusted  $M = 2.14$  vs.  $2.69$ ,  $F(1, 23) = 8.89$ ,  $p < .01$ ; 가정생활, adjusted  $M = 2.69$  vs.  $3.38$ ,  $F(1, 23) = 8.80$ ,  $p < .01$ ; 신체건강, adjusted  $M = 1.35$  vs.  $1.65$ ,  $F(1, 23) = 6.50$ ,  $p < .05$ ; 습관태도, adjusted  $M = 2.31$  vs.  $2.92$ ,  $F(1, 23) = 5.49$ ,  $p < .05$ . 그러나 또래관계 스트레스에 대한 지각은 두 집단 간에 유의미한 차이가 없었다, adjusted  $M = 2.13$  vs.  $2.38$ ,  $F(1, 23) = 3.52$ , *ns*.

따라서 본 연구를 통하여 REBT를 적용한 스트레스 관리훈련을 받은 집단의 부적응 고등학생들이 훈련을 받지 않은 통제집단의 부적응 고등학생들보다 학교생활 스트레스(가설 1), 가정생활 스트레스(가설 3), 신체건강 스트레스(가설 4), 습관태도 스트레스(가설 5)를 낮게 지각할 것이라는 가설들은 지지되었지만 또래관계 스트레스를 낮게 지각할 것이라는 가설 2는 지지되지 않았다. 이러한 결과는 REBT를 적용한 스트레스 관리훈련이 부적응 고등학생들의 스트레스 전체 및 학교 스트레스, 가정생활 스트레스, 신체건강 스트레스, 습관태도 스트레스에 대한 지각의 감소에는 효과를 미쳤지만 또래관계 스트레스에 대한 지각의 감소에는 효과를 미치지 못하였음을 의미한다.

## 논 의

본 연구에서는 학교생활 부적응 남자 고등학생들을 대상으로 하여 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 스트레스에 대한 지각 정도를 유의미하게 감소시키는지 알아보고자 하였다. 사전-사후 검

사, 실험-통제집단 연구설계를 통하여 실험집단에 13명, 통제집단에 13명을 무선 배치하여 실험집단의 학생들에게만 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련을 실시하였다. 사전 스트레스 점수들을 공변인으로 하여 사후 스트레스 점수들을 비교하는 공변량분석을 실시하였다.

본 연구 결과에 대한 논의를 연구 문제를 중심으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 학생들의 전반적 스트레스의 지각 정도를 유의미하게 감소시키는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 인지행동치료가 지지상담보다 산업재해자들의 급성스트레스 증상의 감소에 보다 효과적인 것으로 나타난 Bryant, Harvey, Dang, Sackville과 Basten(1998)의 연구, 자기자각 증진을 이용한 스트레스 관리 훈련이 소방서 응급 구조요원들의 단기적, 장기적 스트레스에 대한 지각 정도를 감소시킨 것으로 나타난 Kagan 등(1995)의 연구, 스트레스 관리 훈련이 신장이식 환자들과 정신 장애인들의 스트레스 지각을 감소시킨 것으로 나타난 윤현숙(1987)의 연구, 인지-행동적 스트레스 관리 훈련이 대학생들의 스트레스에 대한 지각 정도를 감소시키는 것으로 나타난 김은영(1997)의 연구 결과들과 일치한다. 따라서 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 학생들의 스트레스 관리에 효과적이라고 볼 수 있다.

둘째, REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 학생들의 학교생활 스트레스, 가정생활, 신체건강 스트레스, 습관태도 스트레스의 지각 정도는 유의미하게 감소시켰지만 또래관계 스트레스의 지각 정도는 유의미하게 감소시키지 못하였다.

이러한 결과는 인지-행동적 집단상담이 학교 생활 부적응 여중생들의 학업에서의 자신감, 가족관계에서의 자아존중감, 학교생활을 위한 학교동기를 향상시킨 것으로 나타난 최주(2001)의 연구, 인지-행동적 스트레스 관리훈련이 공부/일, 학내생활 인간

관계, 가정 환경 스트레스에 대한 지각을 감소시킨 것으로 나타난 김은영(1997)의 연구 결과들과 일치한다. 그러나 스트레스 관리 훈련이 또래관계 스트레스의 지각정도를 유의미하게 감소시키지 못한 것으로 나타난 본 연구결과는 인지-행동적 스트레스 관리 훈련이 대학생들의 친구관계 스트레스를 유의미하게 감소시킨 것으로 나타난 김은영(2001)의 연구 결과들과는 다른 차이를 보이고 있다. 이러한 차이는 대학생과 고등학생들과의 또래관계의 스트레스의 질적인 차이에서 온 것으로 여겨진다. 즉 주로 대학생들의 또래관계 스트레스는 대인관계 스트레스로서 이들이 대학에 들어와 고등학교 시절보다 폭 넓은 대인관계를 접하면서 만나게 되는 여러 가지의 상황에서의 대인관계의 부족에서 오지만(주종필, 민병일, 박성균, 2001), 중·고등학생들의 또래관계 스트레스는 주로 친구의 배신, 절교를 당했을 때, 놀림이나 욕을 당했을 때, 친구들에게 따돌림을 당했을 때, 학교 선배에게 구타를 당했을 때 등(송금희, 1998; 이유미, 1994) 학교폭력 및 집단 따돌림과 관련된 피해가 주류를 이루고 있다.

따라서 본 연구에 참여한 학교 생활 부적응 학생들은 문제행동을 유발하여 벌점을 받은 학생들이었기 때문에 대다수가 학교폭력의 가해자로서 그러한 스트레스를 덜 받았을 것으로 여겨진다. 표 2에 제시된 바와 같이 본 연구의 실험집단의 학생들은 가정생활( $M = 3.19$ ), 습관태도( $M = 2.99$ ), 학교생활( $M = 2.57$ ), 또래관계( $M = 2.06$ ), 신체건강( $M = 1.52$ ) 순으로 스트레스를 지각하고 있으며 또래관계 스트레스를 조금 받고 있는 것으로 나타났다. 그런데 문제 친구의 수가 청소년 왕따 가해와 폭력 가해를 예언하는 중요한 변인이며(이훈구, 2001, pp. 276-277), 비행친구와의 접촉은 학교폭력 가해경험과 피해경험을 동시에 유발하는 것으로 확인되어(김병자, 2002) 이들의 또래관계 스트레스를 효과적으로 감소시키기 위해서는 스트레스 관리 훈련이외에 지역사회의 다른 비행친구와의 접촉기회

를 감소시키는 행동적 전략이 보완되어야 할 것으로 여겨진다.

셋째, REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 고등학생들의 스트레스에 대한 지각을 감소시켜서 장기적으로는 문제행동의 유발을 유의미하게 감소시켜서 학교생활에 대한 적응력을 향상시킨 것으로 보인다.

6개월 후의 추후조사에서 스트레스 관리 훈련을 받은 실험집단의 13명의 부적응 고등학생들 중에서 문제행동으로 인하여 벌점이 누적되어 100점이 넘는 경우가 한 명도 없었지만( $P = 0$ ), 통제집단의 13명의 부적응 고등학생들 중에서 벌점이 누적되어 100점 이상이 되어 비자발적으로 학업을 중단한 경우가 3명이나 되었다( $P = .23$ ),  $\chi^2(1, N = 26) = 4.55$ ,  $p < .05$ . 따라서 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 고등학생들의 축적된 스트레스를 감소시켜서 결국 문제행동을 감소시킨 것으로 여겨진다. 또한 이러한 결과는 스트레스에 대한 높은 지각이 문제행동을 유발하는 것으로 확인된 안자희(1996), Compas 등(1986), Windle과 Windle(1996)의 연구결과를 재확인한 것으로 여겨진다.

결론적으로 본 연구를 통하여 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련이 학교생활 부적응 고등학생들의 학교생활 스트레스, 가정생활, 신체건강 스트레스, 습관태도 스트레스의 지각정도를 유의미하게 감소시키고, 문제행동의 유발을 감소시켜 결과적으로 적응력을 향상시키는 효과가 있는 것으로 확인되었다. 본 연구의 이러한 결과는 앞으로 문제행동 청소년들의 심리적 안정과 학교생활 적응에 도움을 줄 수 있는 스트레스 관리 프로그램을 개발하는데 있어서 인지적 변화에 초점을 두는 REBT 기법의 활용 가능성이 높음을 시사하고 있다.

본 연구의 제한점과 연구방향에 대해 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 실험집단과 통제집단의 연구 대상자 선

정에 있어서 한 학교만을 대상으로 하였기 때문에 모든 부적응 고등학생들에게 일반화하는데 제한점이 있다. 즉 별점을 부가하는 방식이 각 학교마다 다르기 때문에 본 연구의 선정기준인 60점의 별점은 다분히 주관적인 기준이다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 학교를 대상으로 보다 객관적인 기준을 통하여 선발하여 효과를 검증하는 것이 요청된다.

둘째, 본 REBT 스트레스 관리 프로그램은 주로 인지 재구조화에 초점을 두기 때문에 자신의 비합리적 사고에 대한 철저한 논박을 할 수 있는 지적 수준을 요구한다. 따라서 지능과 같은 지적능력이 프로그램의 효과에 영향을 미칠 수 있기 때문에 사전에 측정하여 조정하는 실험설계가 요청된다.

셋째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 통한 스트레스에 대한 지각을 측정하고 추후에 문제행동의 결과(비자발적 학업 중단)를 수집하였는데 향후 연구에서는 문제행동 검사를 통한 측정이 필요하다. 또한 자기보고식 측정도구의 문제점들을 극복하기 위한 녹음을 통한 언어 반응 분석, 자기보고 외의 타인보고 및 타인에 의한 행동관찰, 비디오 촬영 등의 복합적인 측정방법을 통한 효과검증이 필요하다고 본다.

넷째, 본 연구에서는 13명의 집단을 대상으로 하여 10회기의 REBT 스트레스 관리 프로그램을 실시하였다. 스트레스 관리 프로그램의 효과에 있어서 진행자가 전문가인가 비전문가인가는 프로그램의 효과성에는 크게 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(de Jong & Emmelkamp, 2000; Saunders, Driskell, Johnston & Salas, 1996). 그러나 스트레스 관리훈련을 통하여 변화시키려는 목표 증상에 따라서 적절한 회기수, 기법, 집단구성원 수가 달라지기 때문에(Saunders et al., 1996) 향후 연구에서는, 부적응 학생들을 대상으로 한 REBT를 적용한 스트레스 관리 훈련의 최적의 집단원수와 회기수에 대한 연구가 요청된다.

다섯째, 본 연구에서는 집단훈련에 초점을 맞추어 집단구성원 각자의 개인차 변인을 고려하지 않았다. 그런데 스트레스 관리 훈련이 최적의 효과를 주기 위해서는 개인특성에 대한 고려가 요청된다(Auerbach, 1989; Wofford & Daly, 1997). 따라서 차후 연구에서는 집단구성원 전체 단위로 하여 프로그램을 진행하되 각 참여학생들의 개별적인 스트레스 관련 특성 파악과 그 특성에 맞는 맞춤형 기술훈련을 병행할 수 있는 프로그램 구성 및 실시전략이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 강승호, 정은주 (1999). 고등학생들의 스트레스와 학업성적 및 건강간의 관계연구. *교육심리 연구*, 13(4), 405-424.
- 구분용, 김택호, 김인규 (1999). 청소년의 또래관계. 서울: 한국청소년상담원.
- 김경희 (1995). 내관법이 남녀 고등학생의 스트레스 감소와 자아개념 향상에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김금순 (1997). 학교생활 부적응 여중생의 자아존중감 향상을 위한 학교사회사업 실천. 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명자 (2002). 청소년의 학교폭력행위 예측모형 구축. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김용복 (2000). REBT 집단상담이 고등학생의 자아존중감과 학습동기에 미치는 효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김은영 (1997). 인지-행동적 스트레스 관리프로그램이 스트레스 지각에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김의철, 박영신 (1997). 스트레스 경험, 대처와 적응 결과: 토착심리학적 접근. *한국심리학회지: 건강*, 2(1), 96-126.
- 김의철, 박영신 (1999). IMF 시대가 한국인의 스트레스에

- 미친 영향: 토착심리학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 4(1), 57-79.
- 김정호 (2001). 체계적 마음 챙김을 통한 스트레스관리: 정서 마음 챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
- 문성원, 한종철 (1996). 스트레스에 대한 인지적 평가와 지각된 사회적 지지가 청소년의 대처행동에 미치는 영향. 소아·청소년정신의학, 7(2), 233-246.
- 박경애 (1997). 인지·정서·행동치료. 서울: 학지사.
- 박명재 (1993). 중·고등학생들의 스트레스 유형과 강도. 순천향대학교 지역사회개발대학원 석사학위논문.
- 변창진, 문수백 (1994). 사회과학 연구를 위한 실험 설계·분석. 서울: 중앙적성출판사.
- 손진원 (1992). 합리·정서적 치료가 시험불안의 해소에 미치는 효과. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송금희 (1998). 중학교 학생이 겪는 스트레스와 대처방법에 관한 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안자희 (1996). 청소년의 스트레스 수준과 대처양식에 따른 문제행동 및 성격에 관한 연구. 한국학교보건학회지, 9(2), 171-184.
- 오미향 (1988). 합리적 정서적 상담이 중학생의 합리적 사고에 미치는 효과. 경북 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오미향, 김성희 (1987). 합리적 정서적 상담(RET) 프로그램: 중·고등학생용. 학생지도연구, 20(1), 89-105, 경북대학교 생활지도 연구소.
- 오계신 (1990). 합리적 정서적 상담 프로그램이 국민학교 아동의 적응 및 비합리적 신념에 미치는 효과. 충북 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명중 (1994). 합리·정서적 상담이 고등학생의 시험불안 감소에 미치는 효과. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이성구 (2000). 비행 청소년의 이해. 서울: 도서출판 제 3 공간.
- 이유미 (1994). 청소년의 스트레스와 인지적 평가에 관한 연구: 광주직할시 중·고등학생을 중심으로. 숙명여자 대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤주, 신동미, 선혜연, 김영빈 (2000). 집단상담기법. 서울: 학지사.
- 이훈구 (2001). 교실이야기 2: 때리는 아이들, 맞는 아이들. 서울: 범문사.
- 이희영 (1992). 시험불안 상황을 통한 Ellis의 A-B-C모델의 타당성 검증. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 임경숙 (1987). 여고생의 우울·불안 감소를 위한 인지적 집단상담과 심성개발 훈련의 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 유현숙 (1997). 스트레스 관리 프로그램의 효과성에 관한 연구: 신장이식인 집단과 정신 장애인 집단을 대상으로. 한국사회복지학, 33, 262-286.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국심리학회지: 임상, 6(1), 22-32.
- 원호택, 이훈진 (1992). 청소년 범죄의 실태와 그 대책. 서울: 한국심리상담연구소.
- 장현갑 (1990). 스트레스는 이렇게 푼다. 서울: 고려원.
- 장현갑, 강성균 (1999). 스트레스와 정신건강. 서울: 학지사.
- 정상문 (1994). 합리적 정서상담과 현실상담이 수형자의 비합리적 사고에 미치는 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주중필, 민병일, 박성균 (2001). 일부 대학생들의 스트레스와 그 해소 방법. 스트레스 연구, 9(2), 41-49.
- 최주 (2001). 인지 행동적 집단상담 프로그램 적용이 지위 비행청소년의 자아존중감 및 학교생활 태도 향상에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한준상 (1995). 학교스트레스. 서울: 연세대학교 출판부.
- 허명희 (1996). 비교연구를 위한 통계적 방법론. 서울: 자유 아카데미.
- 홍경자, 김선남 (1995). 화가 날 때 읽는 책. 서울: 학지사.
- 황정규 (1990). 한국학생의 스트레스 측정과 형성. 사대논총, 41, 25-66.
- 황정규 (1998). 한국청소년문화. 한국정신문화연구원 (편). 한국청소년의 정신건강: 변화와 연속 (pp. 155-246).
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. New York: Guilford Press.
- Auerbach, S. M. (1989). Stress management and coping research in the health care setting: An overview and methodological commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 388-395.

- Beck, A. T. (1993). Cognitive approaches to stress. In R. L. Woolfolk & P. M. Lehrer (Eds.), *Principles and practice of stress management (2nd ed.*, pp. 333-372). New York: Guilford Press.
- Beck, J. S. (1997). 인지치료. (최영희 · 이정흠 공역). 서울: 하나의학사.
- Bryant, R. A., Harvey, A. G., Dang, S. T., Sackville, T., Basten, C. (1998). Treatment of acute stress disorder: A comparison of cognitive-behavioral therapy and supportive counseling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(5), 862-866.
- Comaps, B. E., Howell, D. C., Phares, V., Williams, R. A., & Giunta, C. T. (1989). Risk factors for emotional/behavioral problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(6), 732-740.
- Compas, B. E., Wagner, B. M., Slavin, L. A., & Vannatta, K. (1986). A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *American Journal of Community Psychology, 14*, 241-258.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy: The rational-emotive approach*. New York: McGrawHill.
- Ellis, A. (1995). Rational emotive behavior therapy. In R. Corsini & D. Wedding(Eds.), *Current Psychotherapies*(5th ed., pp. 161-196). Itasca, IL: Peacock.
- Forman, S. G. (1993). *Coping skills intervention during childhood and adolescence*. San Francisco: Jossey-Bass.
- de Jong, G. M., & Emmelkamp, P. M. G. (2000). Implementing a stress management training comparative trainer effectiveness. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(2), 309-320.
- Howell, D. C. (2002). *Statistical methods for psychology*(fifth ed.). CA: Duxbury.
- Kagan, N. I., Kagan, H., & Watson, M. G. (1995). Stress reduction in the workplace: The effectiveness of psychoeducational programs. *Journal of Counseling Psychology, 42*(1), 71-78.
- Keppel, G., & Zedeck, S. (1989). *Data analysis for research designs: Analysis of variance and multiple regression/correlation approaches*. New York: W. H. Freeman & Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처 (김정희 역). 서울: 대광문화사. (원전은 1984에 출판)
- Leadbeater, B. J., Blatt, S. J., & Quinlan, D. M. (1995). Gender-linked vulnerabilities to depressive symptoms, stress, and problem behaviors in adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 5*, 1-29.
- Meichenbaum, D., & Deffenbacher, J. L. (1988). Stress inoculation training. *The Counseling Psychologist, 16*, 69-90.
- Meichenbaum, D. (1993). Stress inoculation training: A twenty-year update. In R. L. Woolfolk & P. M. Lehrer (Eds.), *Principles and practice of stress management (2nd ed.*, pp. 373-406). New York: Guilford Press.
- Saunders, T., Driskell, J. E., Johnston, J. H., & Salas, E. (1996). The effect of stress inoculation training on anxiety and performance. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*(2), 170-186.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology. *Journal of Adolescence, 23*, 675-691.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (1996). *Using multivariate statistics*(3rd ed.). New York: HarpercollinsCollegePublishers.
- Windle, M., & Windle, R. C. (1996). Coping strategies, drinking motives, and stressful life events among middle Adolescents: Associations with emotional and behavioral problems with academic functioning. *Journal of Abnormal Psychology, 105*(4), 551-560.

- Wofford, J. C., & Daly, P. S. (1997). A cognitive-affective approach to understanding individual differences in stress propensity and resultant strain. *Journal of Occupational Health Psychology, 2*(2), 134-147.
- Zakowski, S., Hall, M. H. & Baum, A. (1992). Stress, stress management, and the immune system. *Applied and Preventive Psychology, 1*, 1-13

K C I

# The Effect of Rational Emotive Behavior Therapy Based Stress Management Training on Reducing Stress Among Maladjusted High School Students

Eun-Hee Lee      Mi-Rye Kim

Chonnam National University

The effectiveness of a REBT based stress management program for maladjusted high school students was examined. Trainees were 26 male high school students. They were randomly assigned into an experimental group( n = 13), a control group( n =13). The experimental trainees were given 10 sessions of REBT based stress management training program in 5 weeks(twice a week, about 100 minutes per each session). Trainees were compared with a control group on measures of high school students' perceived stress. Compared with controls, the training program participants showed significantly greater reduction on self report measures of school life stress, physical health stress, habitual attitude stress, and family life stress. but there was no significant difference between the two groups in peer life stress. To observe the long term effect of the program, a follow-up study was implemented 6 months later. Follow-up improvements were found on behavioral problems in the training program participants. Finding support the value of REBT based stress management training program for preventive stress and behavioral problems in the school setting. Several suggestions were made for future researches and programs developments.

*Keywords: REBT, high school students' perceived stress, stress management training program,  
Maladjusted high school student.*

부록 I . REBT 스트레스 관리 프로그램 개요

단 계	회기	제 목	주 요 내 용	분
I. 친밀감 형성단계	1	별칭 짓기	· 프로그램의 목적, 원리 소개 · 집단원간의 자기소개 · 집단 규칙 수립	100
	2	참마음 열기	· 자신의 장점 확인 및 표현 · 집단원의 정서에 대한 공감하기	100
	3	스트레스 경험 나누기	· 스트레스원과 스트레스 개념 설명 · 자신의 스트레스 경험을 통하여 신체·심리·행동적 스트레스 체크	100
II. REBT 원리·연습	4	ABCDE 원리	· 스트레스 상황의 ABCDE 이해하기 · 자신의 스트레스 상황 작성하기	100
	5	비합리적 사고란	· 합리적 사고와 비합리적 사고 설명 · 합리적 사고와 비합리적 사고 구분연습 · 자신의 비합리적 사고 찾기	100
	6	부적절한 정서	· 적절한 정서와 부적절한 정서 설명 · 적절한 정서와 부적절한 정서 구분 연습 · 문제 상황에서 자신의 정서 구분하기	100
	7	비합리적 사고의 논박	· 비합리적 사고에 대한 논박법 설명 · 스트레스 유발 사건에 대한 논박연습 · 자신의 스트레스 유발문제 논박하기	100
III. 스트레스 관리의 실제	8	ABCDE 실습 I-학교생활 및 가족관계 스트레스	· 학교, 가정에서의 갈등문제 문제를 논박하는 방 법 설명 · 개인별 논박자료 작성, 발표, 토의	100
	9	ABCDE 실습 II-자기문제 스트레스 및 또래관계 스트레스	· 생활습관/태도, 신체/건강, 친구와의 갈등 상황 을 논박하는 방법 설명 · 개인별 논박자료 작성, 발표, 토의	100
IV. 마무리	10	종결 및 평가	· 지금까지 배운 것 재검토와 정리 · 집단경험 나누기	100

КСІ