



최근 '88만원 세대'라고 불리는 우리나라 20대 대학생들은 다양한 스트레스를 경험하는 것으로 보인다. 선행연구들에서 대학생들이 경험하게 되는 스트레스 유형들을 살펴보면 학업문제(주영주, 이정원, 조선유, 2012), 진로문제(이상희, 2012), 경제문제(강숙자, 2012), 교수, 가족, 이성, 친구와의 대인관계 문제(이승현, 2009) 등의 스트레스를 보고하고 있다. 박재연과 김정기(2014)는 대학생의 자살과 우울에 영향을 미치는 요인을 당면문제로 인한 스트레스와 관계상의 문제로 인한 스트레스로 나누어 다루기도 했다. 그 결과 당면문제 스트레스는 자살과 우울에 미치는 직접적 영향이 유의미했고, 관계상의 문제로 인한 스트레스는 자살과 우울에 간접적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생들의 스트레스가 정신건강에 영향을 미치고 있다는 것을 보여준다. 또한 보호요인이 될 수 있는 대인관계에서의 지지자원 조차 역으로 스트레스로 작용하고 있음을 알 수 있다. 또 다른 선행연구에서도 스트레스가 높은 대학생일수록 우울, 불안 등 정신건강의 지표가 나쁜 것으로 나타났고(Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley, & Southwick, 2009), 지속적인 스트레스는 대학생들의 에너지를 소비시키고, 또 다른 스트레스 경험을 만들어 낼 수 있기 때문에(정동화, 2009) 대학생의 스트레스에 관한 다양한 연구가 필요한 실정이다.

스트레스는 개인이 가진 자원을 초과하여 개인의 안녕상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계이다(Lazarus & Folkman, 1984). 이러한 스트레스에 인간은 다양한 방식으로 대처하게 되는데, Lazarus와 Folkman(1984)는 스트레스 대처 양식 또는 전략으로 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처

를 제시하였다. 문제 중심적 대처는 스트레스가 되는 것을 변화시키려는 노력이고, 정서 중심적 대처는 스트레스에 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서를 통제하려는 노력, 정서적 고통을 감소시키려는 노력이다.

또한 스트레스는 육체적·심리적으로 사람들의 건강에 부정적인 영향을 미치는 느낌으로 볼 수 있다. 선행연구들에 따르면 스트레스는 면역력 저하(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), 심혈관계 질환(Molloy, Perkins-porras, Strike, & Steptoe, 2008), 대인관계 문제(Merz, Wolf, & Hennig, 2010) 등과 같은 개인의 삶에 신체적, 심리적으로 부정적인 영향을 미친다고 알려져 왔다. 그러나 스트레스의 부정적 영향들은 개인의 대처방식에 따라 각기 다른 결과를 가져올 수 있다. Crum, Salovey와 Achor(2013)는 개인이 스트레스를 예측 가능한 모든 상황에 대한 계획을 세우기 위한 반응이라고 지각한다면, 주의력과 뇌가 행동을 처리하는 속도를 높일 수도 있다고 하였다. 같은 스트레스라도 그것을 지각하는 개인의 사고방식에 따라 스트레스에 대한 신체 반응과 심리적 반응이 달라질 수 있다는 것이다. 이는 스트레스와 적응에 관한 이론인 인지-현상학적 이론(Lazarus, 1966)에서 이어져 온 관점으로, 여기서 스트레스란 개인과 환경의 역동적 관계에서 일어나는 심리적 과정이기 때문에 같은 환경적 사건에 대해서도 사람에 따라 지각하는 스트레스 수준이나 대처방식에 차이가 있을 수 있다고 한다(장경문, 2003). 이러한 맥락을 바탕으로 하여 스트레스 지각에 영향을 주는 개인 요인들에 대한 연구들이 진행되고 있는데, 이중에서도 '탄력성'이라는 요인이 주목받고 있다.

먼저 국외의 연구들을 살펴보면 탄력적인

사람들이 보이는 긍정적인 적응을 중심으로 많은 연구들이 진행되고 있다(Ahern, Ark, & Byers, 2008; Ong, Bergeman, Bisconri, & Wallace, 2006; Werner & Smith, 1992). 이러한 연구들은 그동안 적응에 관련된 연구들이 병리적인 측면에 관심을 가지고 역기능을 제거하는 데 초점이 맞추어졌던 것과는 달리 낙관성, 행복, 탄력성 등과 같은 인간의 긍정적인 측면, 즉 기능 유지나 강화에 대한 관심이 높아지고 있는 것과 흐름을 같이 한다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; 전인경, 2009에서 재인용). 긍정심리학적 접근에서는 개인의 취약성과 결함에 초점을 맞추기보다는 현재 발휘되고 있거나 혹은 잠재되어 있는 능력에 관심을 두고 있다(Seligman, 2002). 이러한 잠재 능력 중의 하나로 ‘탄력성’이 주목받고 있는 것이다. 탄력성이라는 용어는 힘, 유연성, 수용력 및 대처기술로서 과도한 스트레스 후에 정상적인 기능의 재개를 함축하고 있는 개념이다(Lazarus & Folkman, 1984; Richardson, 2002). 또한 역경을 극복하고자 하는 능력 혹은 이전의 상태로 되돌아갈 수 있는 능력으로 정의하기도 한다(McCubbin, 2001). 그리고 Connor와 Davidson(2003)은 탄력성을 성공적인 스트레스 대처능력으로 정의하며, 역경에 직면하였을 때에도 성장을 가능하게 하는 개인적 자질이라고 하였다. 장경문(2003)의 연구에서도 스트레스 상황에서 탄력적인 사람들은 비탄력적인 사람들보다 문제 중심대처와 사회적 지지추구 등의 적극적인 대처방식을 훨씬 많이 사용하고, 소극적인 대처방식은 덜 사용한다는 결과를 밝히기도 하였다. 이처럼 탄력적인 개인은 생활 속에서 낙관적이고, 열심히 하며, 그리고 활동적인 방식을 나타내고, 호기심과 새로운 경험에 열려있으며, 높은 긍정적인 감정을 보

이는 것이 특징이다(Block & Kremen, 1996).

국외연구에 따르면 탄력적인 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 부정적인 사건을 빨리 극복해 낼 뿐만 아니라 신체적·정신적으로 건강한 모습을 보일 가능성이 높다(Masten, Best, & Garmezy, 1990). 이와 같은 맥락에서 스트레스를 유발하는 사건이 발생했을 때 탄력성이 높을수록 스트레스 사건이 야기할 심혈관계의 각성으로부터 빠르게 회복된다(Tugade & Fredrickson, 2004)는 연구도 있다. 심지어는 외상 후 스트레스라는 강력한 스트레스 하에서도 탄력성이 예측요인으로 작용하는 것으로 드러났다(Carlisle, Mauseth, Clark, Cruz, & Thoburn, 2014).

국내 연구들에서 또한 스트레스와 사회적 적응(이영주, 류진아, 2013), 심리적 안녕감(김나미, 김신섭, 2013), 삶의 질(김노은, 2011) 각각의 관계를 탄력성이 매개하는 것을 밝힌 연구결과들이 있다.

이러한 연구들은 현대사회를 살아가는 우리들에게 고무적인 것으로 보인다. 빠르고 급속하게 변화하는 사회에 발맞추어 가다보면 개인들이 과도한 스트레스를 받는 것은 어쩌면 당연한 일처럼 느껴진다. 하지만 이렇게 과도한 스트레스 하에서도 잘 기능하게 해주는 개인 요인이 있다는 것이 희망적일 수 있다. Graham과 Hanson(2013)은 탄력성이 오랜 진화를 거쳐 우리의 뇌에 이미 내재되어 있다고 이야기하고, 우리가 일상적인 경험에 어떻게 반응하는지, 그 경험들이 우리의 신경회로망과 뇌 기능에 어떤 영향을 미치는가에 따라 탄력성의 발달 정도가 달라진다고 이야기한다. 즉, 탄력성을 연습과 행동을 통해 획득할 수 있는 개인 변인으로 설명하는 것이다.

이렇게 각종 분야에서 각광받고 있는 탄력

성이지만, 탄력성의 긍정적 역할을 강조한 연구들이 쏟아지는 것에 비해 탄력성 과정을 매개하는 변인들에 대한 설명은 부족하다. Robinson, Larson과 Cahill(2014)도 탄력성의 본질을 이해하기 위한 과정으로서의 연구가 부족함을 지적했다. 탄력성에 대한 이해가 잘 이루어져야 탄력성을 신장시키기 위한 개입을 더욱 효과적으로 구성할 수 있으며, 프로그램 구성에서의 근거도 명확해질 것이다.

이러한 제한점과 관련하여 Masten과 Wright(2010)은 탄력성의 연구를 4세대 연구로 나누어 설명했다. 그들에 따르면 탄력성 연구의 1세대에서는 탄력성의 정의와 설명에 초점을 맞춘 연구가 진행되었고, 2세대에서는 탄력성과 관련된 개념들에 초점을 맞추어 연구가 진행되었다. 3세대에서는 탄력성을 신장하기 위한 아이디어들에 개입하는 방법을 테스트하기 위해 노력했다. 마지막 4세대에서는 탄력성을 통합적인 개념이자 과정으로 인식하고 연구가 진행되고 있다고 말했다. 탄력성을 통합적인 개념이자, 과정으로 이해하기 위해서는 탄력적인 개인들이 역경이나 스트레스의 영향 하에서도 긍정적인 적응을 할 때, 어떤 다른 변인들이 매개하는지에 대해서 이해하는 것이 중요하게 보인다. Tugade와 Fredrickson(2004)는 그러한 변인으로 긍정정서를 제시하였다. 긍정정서는 환경적 자극을 긍정적으로 평가한 의식상태(Fredrickson, 1998)로, 긍정정서 경험은 좋은 기분뿐만 아니라 사람들이 건강을 유지와 장수를 도우며, 더 삶에 대해서 만족할 수 있도록 돕는다(Burns et al., 2008; Diener & Larsen, 1993; Myers & Diener, 1995). Tugade와 Fredrickson(2004)의 연구에서는 탄력성이 높은 사람들이 긍정정서를 사용하여 스트레스를 낮게 지각할 수 있음을 보여주었다. 이 연구와

맥을 같이하는 연구들에서는 긍정정서와 탄력성이 유의미한 정적 상관을 보였고(Waugh, Fredrickson, & Taylor, 2008), 탄력성이 높은 사람들일수록 긍정정서를 많이 경험하고, 일상적인 부정적 감정 경험으로부터 회복할 수 있는 자원이 풍부하다는 것을 밝히기도 했다(Ong et al., 2006). 또한, Gloria, Faulk와 Steinhardt(2013)의 연구에서도 탄력성과 직업스트레스의 관계를 긍정정서가 매개하는 것이 검증되었다.

그러나 많은 연구들에서 지각된 스트레스, 탄력성, 긍정정서의 관계를 다루고 있지만, 탄력성이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 과정에서 긍정정서의 역할을 설명하고자 한 연구는 드물다. 국외에서는 Gloria 등(2013)의 연구와 같이 교사를 대상으로 하여 탄력성과 직업스트레스와의 관계에서 긍정정서의 매개효과를 탐색한 연구가 있지만, 국내에서는 탄력성을 과정으로 간주하고 여기에 미치는 변인에 대한 탐구를 시도한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 이에 본 연구에서는 탄력성이 지각된 스트레스에 영향을 미치는 과정에서 긍정정서가 매개효과를 가지는지 검증하고자 하였다.

한편, 최근 Carlson, Dikecigil, Greenberg와 Mujica-Parodi(2012)의 연구에서는 탄력성과 스트레스의 관계에서 인지적 재평가와 관련된 영향을 검증하기도 하였다. 인지적 재평가는 인지적 유연성과 관련 있는 개념으로 인지적 유연성에 포함된 요인이라 볼 수 있다. 인지적 재평가의 상위 개념인 인지적 유연성은 변화에 대한 적응능력이자, 주어진 상황에서 이용 가능한 대안이 있다는 것에 대한 인식, 상황에 적응하고 순응하고자 하는 자발성, 유연함에 있어서의 자기 효능감이라 할 수 있다

(Rubin & Martin, 1994). 또 다른 연구에서 문화적 소수자, 성소수자 집단에서 인지적 유연성이 자기 효능감 및 스트레스 해소에 영향을 미치는 것이 확인되기도 하였다(Brewster, Moradi, DeBlaere, & Velez, 2013). 이는 인지적 유연성이 탄력성, 스트레스와 밀접한 관계가 있음을 시사한다. 그러나 긍정정서와 마찬가지로 인지적 유연성 또한 탄력성과 스트레스와 관계가 있지만 직접적인 매개효과를 검증한 논문은 전무한 것으로 보인다. 그리고 Phillips(2011)는 탄력성의 매개 변인으로서 인지적 유연성이 추가적인 연구가 필요한 잠재적인 변인이라고 언급한 바가 있기 때문에 이것에 대한 검증이 필요할 것으로 보인다. 이와는 반대로 긍정정서는 스트레스의 생리적인 반응에 영향을 미쳐 성인의 건강 증진에 기여함 밝혀지고 있고(Ong, 2010), 탄력성이 높은 사람들일수록 긍정정서를 많이 경험한다는 연구 등이 제시되고 있다(Ong et al., 2006). 그러나 탄력성은 정서뿐만 아니라 인지적인 측면 또한 포함하고 있는 개념이다. 이에 본 연구에서는 탄력성과 스트레스의 관계에서 긍정정서와 인지적 정서 모두가 매개할 것이라고 예상하되, 긍정정서가 인지적 유연성보다 이 둘 관계를 잘 매개할 것이라고 가정하였다.

그리고 두 매개요인의 비교를 통해 기존에 효과적이라고 제시되고 있는 긍정정서 만큼이나 새로 검증되고 있는 인지적 유연성이 효과

적인지 알아볼 수 있을 것이라 예상하였다. 또한 스트레스에 대처에 유용한 탄력성이 정서와 인지 중 어느 쪽에 더 많은 영향을 받는지 검증하여 탄력성 프로그램 또는 탄력성 개입 등의 구성에도 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한 Sheppes 등(2014)의 연구에서는 정서적으로 과잉 활성화된 스트레스 상황에서는 오히려 인지적 유연성이 대처방식으로 사용되지 않고, 분산이나 정서 중심적 대처가 사용된다는 것을 밝히기도 하였으므로 상황이나 개인에 맞는 프로그램의 구성에 이러한 매개요인의 검증이 필요할 것으로 사료된다. 이러한 맥락을 바탕으로 본 연구에서는 인지적 유연성이 탄력성과 지각된 스트레스를 매개하는지 살펴보고, 기존에 학자들이 탄력성과 관계 깊은 변인으로 제시한 긍정정서와 새롭게 제시되고 있는 인지적 유연성 두 가지 중에서 어느 매개요인을 포함한 모형이 더 설명력을 가지는지 검증하고자 하였다.

**연구문제 1.** 탄력성, 지각된 스트레스, 긍정정서, 인지적 유연성의 관계는 어떠한가?

**연구문제 2.** 탄력성과 지각된 스트레스의 관계를 긍정정서, 인지적 유연성 각각이 매개하는가?

**연구문제 2-1.** 탄력성과 지각된 스트레스의 관계를 긍정정서와 인지적 유연성이 매개한다면 이중 어느 변인이 더 설명력을 가지는가?



그림 1. 탄력성과 스트레스 간의 관계에서 긍정정서의 매개모형



그림 2. 탄력성과 스트레스 간의 관계에서 인지적 유연성의 매개모형

## 방 법

### 연구대상

본 연구를 위해 대구·경북에 소재한 4개 대학에 재학 중인 대학생들을 대상으로 설문을 실시하였다. 총 360부의 설문지를 배부하여 355부가 수거되었으며, 이중 무성의하게 응답한 설문지 3부를 제외한 352부의 설문자료 분석에 사용되었다. 참가자들의 평균 연령은 21세( $SD=2.350$ )였고, 남학생이 154명(43.8%), 여학생이 198명(56.3%)이었다. 학년별로는 1학년 151명(42.9%), 2학년은 74명(21.0%), 3학년은 47명(13.4%), 4학년은 80명(22.7%)으로 나타났다. 참가자들의 종교는 기독교가 88명(25.0%), 불교가 52명(14.8%), 천주교가 23명(6.5%), 기타가 3명(0.9%), 무교가 186명(52.8%)이었다.

### 측정도구

#### 탄력성

코너-데이비슨 리질리언스 척도(CD-RISC)는 Connor와 Davidson(2003)이 개발한 스트레스 대처 능력을 측정하는 자기보고식 척도이다. 본 연구에서는 백현숙(2011)에 의해 번안 및 타당화 된 것을 사용하였다. 한국판 CD-RISC는 총 25문항이며 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 5개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 첫째, 스스로에 대한 기준과 개인적 성취와 자신감 및 강인함, 둘째, 자신의 능력에 대한 신뢰와 부정적인 정서에 대한 인내 및 스트레스에 대한 강인함이다. 셋째, 변화에 대한 긍정적 수용과 안정된 대인관계, 넷째, 통제감으

로 삶의 조절 능력, 삶에 대한 강력한 목표의식과 위기 상황에서 타인에게 도움을 청할 수 있는지에 대한 능력이다. 다섯째인 영성은 신이나 운명에 대한 연결감이다. 백현숙(2011)이 표준화한 국내 선행 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었으며, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다.

#### 긍정정서

정적정서 및 부적정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)는 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발한 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하기 위한 척도이다. 본 연구에서는 이유정(1994)이 번안하고, 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 것을 사용하였다. 한국판 PANAS는 총 20문항이며 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 많이 그렇다)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있고, 각 항목별 합산으로 계산된다. 2개의 하위요인으로 구성되어 있고, 긍정정서 문항은 유쾌한 기분에 개입하는 수준을 반영하며, 부정 정서 문항은 불쾌하거나 주관적 고통을 느끼는 일반적 차원을 반영한다. 번안 및 타당화된 연구에서 긍정정서와 부정정서 척도는 서로 독립적인 것으로 나타났다. 이에 본 연구에서는 긍정정서를 측정하기 위한 문항만 사용하였다. 본 연구에서 긍정적 정서성의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85이었다.

#### 인지적 유연성

인지적 유연성 척도(Cognitive Flexibility Inventory: CFI)는 Dennis와 Vander Wal(2010)이 제작한 검사로 본 연구에서는 허심양(2011)이 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 총 20문항이며 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서

7점(전적으로 그렇다)까지 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 2개의 하위 요인인 대안하위척도(Alternative subscale)와 통제 하위척도(Control subscale)가 있다. 대안 하위척도는 사건에 대해서 다양한 대안적인 설명을 할 수 있는 능력과 다양한 해결책을 고안해 낼 수 있는 능력을 측정하는 문항들로 구성되어 있으며, 통제 하위척도는 어려운 상황을 통제 가능한 것으로 지각하는 경향성을 측정하는 문항들로 구성되어 있다. Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 전체 검사가 .90, 대안 하위척도는 .91, 통제 하위척도는 .86으로 보고되었다. 허심양(2011)의 연구에서는 각각이 .86, .87, .84로 보고되었다. 본 연구에서는 대안하위가 .80, 통제하위가 .79 전체 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )가 .83이었다.

#### 지각된 스트레스

Cohen 등(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: Pss)는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 본 연구에서는 박준호, 서영석(2010)이 번안하여 2차에 걸쳐 연구를 통해 타당화 작업을 실시한 한국판 지각된 스트레스 측정척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 0점(전혀 없었다)에서 4점(상당히 자주 있었다)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 2개의 하위요인인 긍정적 지각 및 부정적 지각으로 구분 되어 있다. 박준호, 서영석(2010)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .77이었고, 본 연구에서 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .75였다.

#### 자료분석

본 연구에서는 가설모형의 적합도와 매개효과를 검증하기 위해 AMOS18(Arbuckle, 2009)을 사용하여 자료를 분석하였다. 우선, 자료가 정규분포 가정을 충족하는지를 확인하기 위해 각 변인의 왜도와 첨도의 절대값이 각각 2와 7을 넘지 않는지를 확인하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 다음으로, 가설모형의 적합도를 확인하였다. 측정모형의 적합도와 가설모형의 적합도를 확인하기 위해 Kline(2005)는 모형평가에 RMSEA, CFI, TLI 등의 적합도 지수를 사용할 것을 제안했다. RMSEA의 경우, 적합정도에 대한 절대적 기준은 없으나, 대체로 .05 이하는 매우 좋은 수준, .05~.08은 적절한 수준, .10이상은 좋지 않은 수준이라고 할 수 있다(Browne & Cudeck, 1993). 또한 CFI와 TLI의 경우 그 값이 .90 이상이면 모형 적합도가 양호하다고 할 수 있다(Hu & Bentler, 1999; Tucker & Lewis, 1973). 을 함께 살펴보았다.

## 결 과

#### 기술통계치와 상관관계

본 연구에서 측정된 변인들의 일반적인 경향을 알아보기 위하여 탄력성, 지각된 스트레스, 긍정정서, 인지적 유연성 변인의 기술통계치와 상관계수를 알아보았다. 그 결과는 표 1, 표 2와 같다.

상관계수를 통해 다음과 같은 경향을 알 수 있다. 먼저 탄력성은 지각된 스트레스와 유의미한 부적상관이 있었고, 긍정정서, 인지적 유연성과는 유의미한 정적 상관이 있었다. 그리

표 1. 측정변인의 기술통계량

| 변인              | 평균    | 표준편차 | 왜도    | 첨도    |
|-----------------|-------|------|-------|-------|
| 1. 탄력성(전체)      | 3.526 | .490 | -.076 | 1.427 |
| 강인함             | 3.550 | .619 | -.096 | .599  |
| 인내력             | 3.416 | .541 | -.018 | .587  |
| 긍정적 수용          | 3.869 | .571 | -.895 | 2.914 |
| 통제력             | 3.561 | .704 | -.219 | .052  |
| 영성              | 3.328 | .848 | -.014 | -.593 |
| 2. 지각된 스트레스(전체) | 2.840 | .439 | -.183 | .984  |
| 긍정적 지각          | 2.561 | .675 | .841  | .453  |
| 부정적 지각          | 3.115 | .749 | -.552 | -.699 |
| 3. 긍정정서(전체)     | 3.057 | .621 | -.337 | -.040 |
| 4. 인지적 유연성(전체)  | 4.772 | .618 | -.076 | .119  |
| 대안하위            | 5.001 | .718 | .088  | -.462 |
| 통제하위            | 4.690 | .747 | .260  | -.065 |

표 2. 측정변인 간의 상관관계

|          | 1                    | 2                    | 3                   | 4 |
|----------|----------------------|----------------------|---------------------|---|
| 탄력성      | -                    |                      |                     |   |
| 지각된 스트레스 | -.621 <sup>***</sup> | -                    |                     |   |
| 긍정정서     | .457 <sup>***</sup>  | -.317 <sup>***</sup> | -                   |   |
| 인지적 유연성  | .589 <sup>***</sup>  | -.513 <sup>***</sup> | .301 <sup>***</sup> | - |

\*\*\*  $p < .001$

고 지각된 스트레스는 긍정정서, 인지적 유연성 모두와 유의미한 부적 상관관이 있었다. 긍정정서와 인지적 유연성은 유의미한 정적 상관을 보였다.

#### 측정모형 분석

본 연구에서 설정된 가설을 검증하기 위한

측정모형의 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis: CFA)을 실시하였다. 모형의 적합도는 긍정정서가  $X^2(33) = 78.88(p < .001)$ , 인지적 유연성이  $X^2(25) = 85.681(p < .001)$ 로 모형이 적합하지 않은 것으로 나타났으나,  $X^2$ 는 표본이 커질수록 커지므로 영가설을 기각할 확률이 높아지므로 모형 자체에 대한 평가가 제대로 이루어지지 어려운 것을 감안하여



본 연구에서는 다른 적합도 지수들을 토대로 모형을 평가하였다.

본 연구의 긍정정서 매개의 측정모형에 대한 적합도 지수들을 살펴보면 Normed- $X^2$  = 2.390, RMR = .023, GFI = .957, AGFI = .929, NFI = .939, TLI = .950, CFI = .963, RMSEA = .063으로 전반적으로 적합한 수준으로 나타났다. 또한 인지적 유연성 매개의 측정모형에 대한 적합도 지수도 Normed- $X^2$  = 3.427, RMR = .023, GFI = .946, AGFI = .902, NFI = .929, TLI = .925, CFI = .948, RMSEA = .083으로 전반적으로 적합한 수준으로 나타났다.

긍정정서의 매개 구조모형 분석

본 연구에서는 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향과 이러한 관계에서 긍정정서의

매개효과를 분석하기 위해 표 3, 표 4, 표 5, 그림 3과 같이 완전매개모형과 부분매개모형의 적합도 지수와 모수추정치를 비교하였다. 이 두 모형은 서로 내포관계(nested relationship)가 있는 모형으로 본 연구에서는  $\Delta X^2$ 을 토대로 어떤 모형이 더 우수한 모형인지를 판단하였다. 그 결과 완전매개모형은  $X^2(34)$  = 160.34로 나타났으며, 부분매개모형에서는  $X^2(33)$  = 78.88로 나타났다. 이 두 모형간의  $X^2$  변화량에서  $\Delta X^2(1)$  = 81.46( $p < .001$ )로 나타나 부분매개모형이 통계적으로 더 우수한 모형인 것으로 나타났다. 또한 부분매개모형에서의 적합도 지수를 살펴보면 Normed- $X^2$  = 2.390 RMR = .023, GFI = .957, AGFI = .929, NFI = .939, TLI = .950, CFI = .963, RMSEA = .063으로 완전매개모형에서의 적합도 지수(Normed- $X^2$  = 4.716 RMR = .035, GFI = .913, AGFI = .860, NFI = .876, TLI =

표 3. 긍정정서의 완전매개모형과 부분매개모형의  $X^2$  및 적합도 비교

| 모형     | $X^2(df)$   | NFI   | TLI   | CFI   | RMSEA |
|--------|-------------|-------|-------|-------|-------|
| 완전매개모형 | 160.34(34)  | .876  | .866  | .899  | .103  |
| 부분매개모형 | 78.88(33)   | .939  | .950  | .963  | .063  |
| 모형비교   | 81.46(1)*** | -.063 | -.084 | -.064 | .040  |

\*\*\*  $p < .001$

표 4. 긍정정서의 완전매개모형과 부분매개모형의 모수추정치 비교

| 경로            | 부분매개    |      |           | 완전매개    |      |           |
|---------------|---------|------|-----------|---------|------|-----------|
|               | $\beta$ | SE   | $t$       | $\beta$ | SE   | $t$       |
| 탄력성→지각된 스트레스  | -.860   | .411 | -4.480*** |         |      |           |
| 탄력성→긍정정서      | .610    | .330 | 4.409***  | .730    | .357 | 4.588***  |
| 긍정정서→지각된 스트레스 | -.193   | .079 | -2.201*   | -.895   | .091 | -9.719*** |

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

표 5. 주요 변인들의 직접·간접 및 총효과

| 독립변인              | 종속변인     | 직접효과  | 간접효과  | 총효과   |
|-------------------|----------|-------|-------|-------|
| 탄력성               | 긍정정서     | .610  | .000  | .610  |
|                   | 지각된 스트레스 | -.860 | -.118 | -.978 |
| 긍정정서              | 지각된 스트레스 | -.193 | .000  | -.193 |
| 간접경로              |          | 매개효과  |       |       |
| 탄력성→긍정정서→지각된 스트레스 |          | -.117 |       |       |

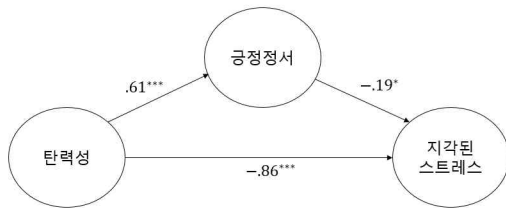


그림 3. 긍정정서의 부분매개모형

아울러 채택된 부분매개 모형에서 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향은 직접효과가  $-.86$ ,  $t = -4.480(p < .001)$ 로 나타나 탄력성은 지각된 스트레스에 부(-)의 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다.

.866, CFI = .899, RMSEA = .103)보다 월등히 좋은 것으로 나타났다.

한편, 완전매개모형과 부분매개모형에서의 경로계수는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났고, 부분매개모형에서 스트레스에 대한 적합도 지수는  $-.19$ 로 나타났으며, 완전매개모형에서는  $-.89$ 로 나타나지만 모형비교를 해보았을 때 부분매개모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 따라서 본 연구는 이러한 결과를 바탕으로 완전매개모형을 기각하고 부분매개모형을 채택하였다.

그리고 부트스트랩을 사용한 부분매개모형을 토대로 탄력성이 긍정정서를 매개로 하여 스트레스에 미치는 영향력을 살펴본 결과 매개효과가  $-.18$ 로 나타났으며, 95% 신뢰구간에서 통계적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 따라서 탄력성과 지각된 스트레스간의 인과관계에서 긍정정서는 유의한 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

#### 인지적 유연성의 매개 구조모형 분석

본 연구에서는 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향과 이러한 관계에서 인지적 유연성의 매개효과를 분석하기 위해 표 6, 표 7, 표 8, 그림 4와 같이 완전매개모형과 부분매개모형의 적합도 지수와 모수추정치를 비교하였다. 이 두 모형은 서로 내포관계(nested relationship)가 있는 모형으로 본 연구에서는  $\Delta X^2$ 를 토대로 어떤 모형이 더 우수한 모형인지를 판단하였다. 그 결과 완전매개모형은  $X^2(26) = 94.83$ 으로 나타났으며, 부분매개모형에서는  $X^2(25) = 85.68$ 으로 나타났다. 이 두 모형간의  $X^2$ 변화량에서  $\Delta X^2(1) = 9.15(p < .05)$ 로 나타나 부분매개모형이 통계적으로 더 우수한 모형인 것으로 나타났다. 또한 부분매개모형에서의 적합도 지수를 살펴보면 Normed- $X^2 = 3.427$ , RMR = .023, GFI = .946, AGFI = .902, NFI = .929, TLI = .925, CFI = .948, RMSEA = .083으로 완전매개모형

표 6. 인지적 유연성의 완전매개모형과 부분매개모형의  $X^2$  및 적합도 비교

| 모형     | $X^2$ (df) | NFI   | TLI   | CFI   | RMSEA |
|--------|------------|-------|-------|-------|-------|
| 완전매개모형 | 94.83(26)  | .921  | .919  | .941  | .087  |
| 부분매개모형 | 85.68(25)  | .929  | .925  | .948  | .083  |
| 모형비교   | 9.15(1)**  | -.008 | -.006 | -.007 | .004  |

\*\*  $p < .01$

표 7. 인지적 유연성의 완전매개모형과 부분매개모형의 모수추정치 비교

| 경로                | 부분매개    |      |           | 완전매개    |      |           |
|-------------------|---------|------|-----------|---------|------|-----------|
|                   | $\beta$ | SE   | $t$       | $\beta$ | SE   | $t$       |
| 탄력성→지각된 스트레스      | -.493   | .392 | -2.774**  |         |      |           |
| 탄력성→인지적 유연성       | .784    | .317 | 4.245***  | .958    | .325 | 4.346***  |
| 인지적 유연성→ 지각된 스트레스 | -.555   | .202 | -3.526*** | -.1364  | .163 | -8.631*** |

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

표 8. 주요 변인들의 직접·간접 및 총효과

| 독립변인                 | 종속변인     | 직접효과  | 간접효과  | 총효과   |
|----------------------|----------|-------|-------|-------|
| 탄력성                  | 인지적 유연성  | .780  | .000  | .780  |
|                      | 지각된 스트레스 | -.490 | -.435 | -.925 |
| 인지적 유연성              | 지각된 스트레스 | -.550 | .000  | -.550 |
| 간접경로                 |          | 매개효과  |       |       |
| 탄력성→인지적 유연성→지각된 스트레스 |          | -.429 |       |       |

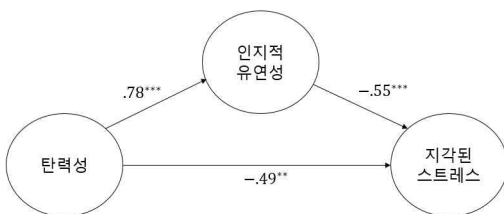


그림 4. 인지적 유연성의 부분매개모형

에서의 적합도 지수(Normed- $X^2 = 3.647$ , RMR = .024, GFI = .943, AGFI = .902, NFI = .921, TLI = .919, CFI = .941, RMSEA = .087)보다 나은 것으로 나타났다.

한편, 완전매개모형과 부분매개모형에서의 경로계수는 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 부분매개모형에서 스트레스에 대한 설명력은 -.49로 나타났으며, 완전매개모형

에서는 -.13로 나타나 종속변인에 대한 적합도 지수가 부분매개모형에서 더 크게 나타나는 것을 확인할 수 있었다. 따라서 본 연구는 이러한 결과를 바탕으로 완전매개모형을 기각하고 부분매개 모형을 채택하였다.

아울러 부트스트랩을 사용한 부분매개 모형을 토대로 탄력성이 인지적 유연성을 매개로 하여 스트레스에 미치는 영향력을 살펴본 결과 매개효과가 -.43으로 나타났으며, 통계적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 따라서 탄력성과 지각된 스트레스간의 인과관계에서 인지적 유연성은 유의한 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

마지막으로 채택된 부분매개 모형에서 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향은 직접효과가 -.49,  $t=-2.774(p < .01)$ 로 나타나 탄력성은 지각된 스트레스에 부(-)의 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다.

#### 긍정정서와 인지적 유연성 모형

본 연구에서는 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 긍정정서와 인지적 유연성 두 변인의 각 모형의 적합도를 살펴보았다.

검증 결과, 두 모형들은 절대 부합치에서 .90이상으로 나타나, 예측 모형이 실제 모형을 대체적으로 잘 설명하는 것으로 나타나는 등 모두 부합치에서 우수하게 나타났다.

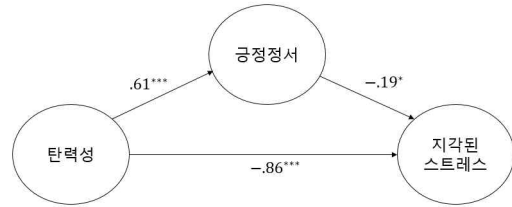


그림 5. 긍정정서 모형

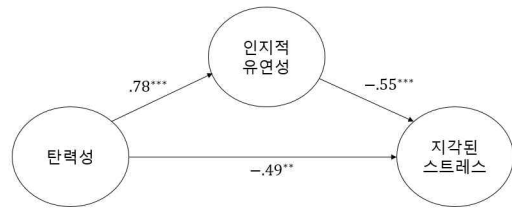


그림 6. 인지적 유연성 모형

#### 탄력성, 긍정정서, 인지적 유연성이 지각된 스트레스에 미치는 영향

본 연구에서는 탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 긍정정서와 인지적 유연성의 모형을 살펴보았고, 이와 더불어 어느 변인이 더 설명력을 가지는지 살펴보기 위해 위계적 다중 회귀분석을 적용하여 살펴보려고 하였다. 위계적 회귀분석에서는 탄력성을 투입 후, 탄력성과 지각된 스트레스와 관련하여 기존에 연구가 많이 되어왔던 긍정정서를 먼저 투입하고, 그 다음에 인지적 유연성을 투입하였다. 그 결과를 표 10에 제시하였다. 표 10에서 볼 수 있듯이, 모형 1에서 탄력성은 지각된 스트

표 9. 검증 모형의 부합도

| 검증모형 | df | $X^2$ | GFI  | NFI  | TLI  | RMR  | AIC     |
|------|----|-------|------|------|------|------|---------|
| 모형 1 | 33 | 78.88 | .957 | .939 | .950 | .023 | 120.964 |
| 모형 2 | 25 | 85.68 | .946 | .929 | .925 | .024 | 132.832 |

주. 모형 1: 긍정정서를 매개 변수로 가지는 모형, 모형 2: 인지적 유연성을 매개 변수로 가지는 모형

표 10. 탄력성, 긍정정서, 인지적 유연성이 지각된 스트레스에 미치는 영향 분석

| 모형 | 예언변인    | $\beta$ | t         | $\Delta R^2$ | F         |
|----|---------|---------|-----------|--------------|-----------|
| 1  | 탄력성     | -.60    | -14.25*** | .36          | 203.15*** |
| 2  | 탄력성     | -.47    | -12.09*** | .14          | 181.97*** |
|    | 긍정정서    | -.39    | -10.10*** |              |           |
| 3  | 탄력성     | -.38    | -8.46***  | .02          | 131.12*** |
|    | 긍정정서    | -.37    | -9.53***  |              |           |
|    | 인지적 유연성 | -.17    | -3.86***  |              |           |
| 합계 |         |         |           | .52          |           |

\*\*\*  $p < .001$ 

레스를 유의미하게 예측하였으며( $\beta = -.60$ ,  $t = -14.25$ ,  $p < .001$ ) 전체 변량의 36%를 설명하였다( $\Delta R^2 = .36$ ,  $F = 203.15$ ,  $p < .001$ ). 다음으로 모형2에서 투입된 긍정정서 역시 지각된 스트레스를 유의미하게 예측하였으며( $\beta = -.39$ ,  $t = -10.10$ ,  $p < .001$ ), 지각된 스트레스에 대한 설명력을 14% 개선시켜( $\Delta R^2 = .14$ ,  $F = 181.97$ ,  $p < .001$ ), 전체 변량을 50% 설명하는 것으로 나타났다. 마지막으로 모형 3에서 투입된 인지적 유연성은 지각된 스트레스를 유의미하게 예측하였으며( $\beta = -.17$ ,  $t = -3.86$ ,  $p < .001$ ), 지각된 스트레스에 대한 설명력을 2%( $\Delta R^2 = .02$ ,  $F = 131.12$ ,  $p < .001$ ) 개선시켰다. 결과적으로 탄력성, 긍정정서, 인지적 유연성이 지각된 스트레스에 미치는 영향력은 52%로 나타났다.

특히 긍정정서는 지각된 스트레스에 대한 설명력을 14% 개선시키는 것으로 나타나 긍정정서가 높을수록 지각된 스트레스가 줄어든다고 볼 수 있다. 인지적 유연성 또한 지각된 스트레스에 대한 설명력을 2%정도 개선시키지만, 결과적으로 예측했던 바와 같이 긍정정서가 인지적 유연성에 비해 지각된 스트레스

를 많이 설명해준다는 것을 확인할 수 있었다.

## 논 의

본 연구는 탄력성과 지각된 스트레스의 관계에서 긍정정서와 인지적 유연성 각각이 가지는 매개효과를 분석하기 위해 실시되었다. 그리고 탄력성에 관한 이 두 구조모형을 비교하였다. 이를 위해 지각된 스트레스와 관련된 예측변인들을 검토하였고, 대학생들을 대상으로 하여 지각된 스트레스와 탄력성, 긍정정서, 인지적 유연성의 수준을 알아보았다.

이 자료를 바탕으로 먼저 지각된 스트레스와 각 변인들의 상관관계를 알아보았으며, 기존의 연구들처럼 탄력성이 지각된 스트레스에 영향을 미치는지 살펴보았다. 그리고 탄력성과 지각된 스트레스 간을 긍정정서와 인지적 유연성 각각이 매개하는지 살펴보았다. 마지막으로 연구모형인 긍정정서 매개모형과 인지적 유연성 매개모형의 적합성을 평가하고, 매개경로의 유의성을 검토하는 것으로 두 연구모형을 비교해 보았으며, 위계적 다중회귀분

석을 통해 설명량을 살펴보았다. 본 연구의 결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 각 변인들의 상관분석 결과는 다음과 같다. 먼저, 탄력성과 지각된 스트레스는 유의한 부적인 상관을 보였다. 이는 탄력성이 높을수록 낮은 스트레스와 관련된다는 기존의 연구들(김기태, 박미진, 2005; 장경문, 2003)과 일치하는 결과로 보인다. 또한 긍정정서와 지각된 스트레스도 부적인 상관관계가 있었다. 인지적 유연성도 지각된 스트레스와는 부적인 상관을 보였다. 다음으로 탄력성과 긍정정서, 인지적 유연성의 관계를 살펴보면, 탄력성은 긍정정서와 유의한 정적상관을 보였다. 이것은 높은 탄력성을 보이는 개인이 높은 긍정정서와 관계가 있다는 것을 보여준 Ong 등(2006)의 연구와도 맥을 같이 한다. 또한 탄력성은 인지적 유연성과도 유의한 정적상관을 보였다. 이것은 탄력성과 인지적 유연성이 정적상관으로 나타난 Carlson 등(2012)의 연구와도 일치하는 결과이다. 마지막으로 긍정정서와 인지적 유연성 간에도 정적상관이 있었다.

둘째, 인과관계로 살펴볼 때도 탄력성은 지각된 스트레스에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 앞서 언급한 바와 같이 탄력성이 높을수록 지각된 스트레스가 낮고, 스트레스에 대처하는 능력이 뛰어나 외상 후 스트레스 장애와 같은 스트레스 관련 장애의 예방이 가능하다는 다른 연구들과 일치하는 것으로 보인다(Carlile et al., 2014). 또한 탄력성을 스트레스에서 회복하는 능력이라 보고 이를 측정하기 위해 척도를 고안한 코너-데이비슨 리질리언스 척도 연구의 결과와도 맥을 같이 한다(Connor & Davidson, 2003). 이러한 결과는 탄력성이 지각된 스트레스에 영향을 주는 변인이라는 선행연구들의 연구결과를 지지함과

동시에 탄력성 신장을 통한 스트레스 관련 장애의 예방적 개입의 중요성을 강조하는 결과라 할 수 있다.

셋째, 탄력성은 지각된 스트레스에 직접적으로 영향을 줄 뿐 아니라, 긍정정서를 통해 간접적으로 지각된 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타나, 긍정정서의 부분매개모형이 지지되었다. 이는 탄력적인 사람이 긍정정서를 많이 느낄수록 스트레스 지각 감소에 도움이 될 수 있다는 의미이다. Tugade와 Fredrickson(2004)는 탄력적인 사람들이 긍정정서를 많이 느낄 뿐만 아니라 긍정정서를 더 많이 느끼려는 적극적인 노력을 특징으로 한다고 하였다. 즉, 탄력적인 사람들이 긍정정서를 사용한다는 특징이 스트레스에서 더 잘 벗어나 일상생활을 풍요롭게 하는데 일조하는 것으로 볼 수 있다. 또한 Gloria 등(2013)의 연구에서는 탄력성과 직업 스트레스의 관계에서도 긍정정서가 매개변인이 된다는 것을 밝히기도 했는데 이런 연구와도 맥을 같이하는 것으로 보인다.

넷째, 탄력성은 긍정정서 뿐만 아니라 인지적 유연성을 통해서도 간접적으로 지각된 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 인지적 유연성이 대안을 생각해 내거나, 부정적인 상황을 긍정적으로 재구조화 할 수 있고, 어려움이나 고통스러운 사건을 받아들이도록 하여, 탄력적인 사람이 가지고 있어야 하는 역량으로 제시했던 Haglund, Nestadt, Cooper, Southwick와 Charney(2007)의 연구에 의해서도 지지된다.

마지막으로 본 연구에서는 탄력성이 스트레스에 미치는 영향에서 긍정정서 모형과 인지적 유연성 모형의 적합성과 매개경로의 유의성을 비교해보았다. 그 결과 두 모형은 적합

성과 매개경로의 유의성 부분에서 우열을 가리기 어렵다는 결과가 나타났다. 이에, 위계적 다중 회귀분석으로 긍정정서와 인지적 유연성이 지각된 스트레스에 미치는 설명량을 추가적으로 살펴보았다. 그 결과, 인지적 유연성보다 긍정정서의 설명량이 높은 것으로 나타났다. 즉 긍정정서를 많이 느끼는 것이 개인의 스트레스 지각 감소에 중요한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 선행연구들에서 탄력적인 사람들이 긍정적 정서를 주로 사용하여 스트레스 상황에 대처한다는 연구들과도 일치하는 결과이다(Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003). 또한 개인의 성장과 탄력성에 긍정정서가 영향을 미친다는 연구와도 맥을 같이한다(Garland et al., 2010). 선행연구들에서 제시된 것과 같이 탄력성과 스트레스와 관련되어 기존에 많은 연구가 되어온 긍정정서가 인지적 유연성보다는 이 과정을 더 잘 설명해 줄 수 있을 것으로 보여 진다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 그동안 스트레스 연구에서 탄력성의 역할이 중요하다고 보고되어 왔지만, 어떤 과정을 통하여 효과가 있는지 구체적으로 밝혀지지 않았다. 그러나 이 연구에 따르면 스트레스 상황 시 탄력적인 개인들이 긍정정서나 인지적 유연성과 같은 매개 변인들을 통하여 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있다는 것이 밝혀짐으로써 스트레스에 영향을 미치는 탄력성의 과정을 밝히는데 도움을 주었다.

둘째, 기존의 연구들과는 다르게 탄력성이 스트레스에 미치는 영향을 과정으로 간주하고 연구를 진행했다는 것에서 의의가 있다. 탄력성은 단일차원으로 이해되어지기에는 다차원적이고 과정적인 요소를 많이 포함하고 있으므로 구조에 대한 이해를 위해 정서적인 측면

인 긍정정서와 인지적인 측면인 인지적 유연성 개념들을 각각 고려하였다.

셋째, 탄력성의 기존 연구들에서는 스트레스나 역경과 같은 것의 부정적인 영향과 탄력성을 연관시켜 검증한 연구들이 중요한 초점이 되었다(Dawber, Meadors, & Moore, 1951). 또한 문제로 발전하지 않은 경우에 그 사람들을 탄력적인 것으로 간주하였다(Garmezy, Masten, & Tellegan, 1984). 그러나 본 연구에서는 탄력성을 긍정심리학적 관점에 따라 긍정정서와 인지적 유연성이라는 개념들을 포함하여 긍정적인 부분에 초점을 두고 연구를 진행하고자 하였다는 것에서 의미가 있다. 이에 따라 문제가 발견되지 않은 사람들이 탄력적이라기보다는 긍정정서나 인지적 유연성을 사용할 수 있는 사람들이 탄력적일 수 있다는 것을 검증하였다. 이를 바탕으로 대학생 상담센터나 대학생들을 대하고 있는 상담자는 스트레스 관리와 대처에 대한 교육에 긍정정서와 인지적 유연성을 포함시켜 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 임상군이 아닌 대학생 집단에게는 짧은 회기의 긍정정서 향상 처치나 인지적 유연성 교육과 같은 것이 탄력성을 높이는데 효과적일 것으로 예상된다. 특히 긍정정서 표현 훈련이나 긍정정서 증진 훈련과 같은 방법을 통해 탄력성을 신장시키는 프로그램을 구성할 수 있을 것으로 보인다. 이러한 프로그램의 예로는 긍정적 정서 증진 훈련 프로그램(장정주, 2015)이라는 것이 있는데, 긍정정서를 자각하는 것과 표현하는 것, 그리고 긍정적 사고로 전환하는 훈련과 같은 것이 포함되어 있다. 추후에 이러한 프로그램을 긍정정서를 함양하는데 활용할 수 있을 것이라 생각한다. 또한, 개인상담 장면에서는 긍정정서를 촉진하는 것으로 알려져 있는 명상과 같은 개입을

적용할 수 있을 것이다.

인지적 유연성과 같은 경우에도 인지적 재해석 개입과 같은 훈련을 통하여 증진 시킬 수 있을 것으로 보여 진다. 특히 인지행동치료의 자동적 사고 기록지 작성과 같은 개입은 인지적 유연성 함양에 큰 도움이 될 수 있을 것으로 예상된다. 그리고 추후에는 이런 긍정정서 함양과 인지적 유연성 함양을 위한 프로그램을 개발하여 탄력성 증진에의 효과를 검증하는 것도 의미가 있을 것으로 보인다.

마지막으로 스트레스를 주는 사건이나 역경은 개인의 요인이자기보다는 환경적 영향이 크기 때문에, 이러한 환경적 영향에 대처하는 개인의 역량이 더욱 강조된다. 그리고 Fletcher와 Sarkar(2013)는 탄력성을 개발할 수 있도록 정부에서 사회-기반 서비스의 차원에서 프로그램을 제공할 필요성이 있다고 역설하기도 했다. 본 연구에서 이러한 긍정정서나 인지적 유연성이 탄력적인 사람들이 보일 수 있는 특성이라는 것이 검증되었기 때문에 대학생들의 스트레스 대처를 위한 예방교육이나 탄력성 프로그램에 이런 요소들을 적용할 수 있을 것이다. 본 연구를 통하여 탄력성의 구조나 과정을 연구하는 추후 연구들과 탄력성 프로그램 연구에 도움이 될 수 있을 것이라고 생각한다.

본 연구결과를 보완하고 확장하기 위해서 필요한 제한점은 다음과 같다. 먼저 본 연구는 대부분 대구-경북지역의 4년제 대학생들을 대상으로 이루어졌기 때문에 일반 대학생 집단에 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 전국 규모의 대학생, 그리고 2, 3년제 대학의 대학생들을 대상으로 연구를 반복했을 때 동일한 결과가 나타나는지를 살펴보아야 할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서 중점적으로 살펴본 개념인 탄력성, 긍정정서, 인지적 유연성은 지각된 스트레스와 높은 상관이 있음이 밝혀진 개념들이므로 연구자가 문헌을 바탕으로 조사한 개념들이다. 그러나 인지적 유연성의 경우 선행연구가 많지 않았기 때문에 후속 연구에서는 연구모델의 이론적 근거를 보완할 필요가 있겠다. 또한 이 밖에도 지각된 스트레스와 높은 상관을 보인 다른 많은 개념들이 존재하기 때문에 다른 개념들과의 관계 또한 검증될 필요가 있다.

셋째, 지금까지의 인지적 유연성에 대한 연구는 연구대상에게 비-감정적인 자극에 대한 인지적 유연성의 영향에 따라 유발된 긍정적인 기분의 영향만을 조사하고, 인지적 유연성의 표준화된 심리검사를 사용하지 않았다(Ashby & Isen, 1999). 이러한 측정도구의 문제점으로 인해, 긍정정서와 인지적 유연성 두 개념의 관계가 명확하게 제시되었다기보다는 상관관계로서 명시된 연구들이 많다. 이러한 이유로 긍정정서와 인지적 유연성의 단일모형 검증에서 모형의 부합지수가 떨어지게 나타났을 수도 있으므로 앞으로의 연구들에서는 인지적 유연성의 측정도구의 문제점을 보완하고, 긍정정서와 인지적 유연성의 관계를 검증할 필요가 있다. 본 연구에서는 긍정정서와 인지적 유연성 두 개념을 각각의 개별 모형으로 검증하였을 때 두 개념 모두 유의한 결과와 적합도가 나타났기 때문에 이 두 개념 모두가 탄력성과 지각된 스트레스의 관계를 매개하는 것으로 보여 진다. 하지만 긍정정서와 인지적 유연성의 관계는 본 연구에서 설명되지 못하였다. 그러므로 인지적 유연성의 측정도구를 보완하여 두 개념의 관계에 대한 추후 연구와 두 개념을 한 모형에 포함한 연구가 필요하다.



것이다.

셋째, 개인이 보이는 탄력성의 과정을 설문지를 통해서만 검증했다는 것에서 제한점이 있다. 실제 스트레스 상황에서 탄력성이 높은 개인이 어떤 과정을 통해 스트레스를 낮게 지각하게 되는지 실험연구의 생리학적 측정치와 질적 연구의 근거이론을 결합한 연구를 통해 재검증할 수 있다면 설문지를 사용하여 검증한 탄력성의 과정이 더욱 설명력이 있을 것이라 생각한다.

넷째, 본 연구에서는 대학생의 스트레스를 낮추고, 탄력성을 높일 수 있는 중재 및 예방 프로그램의 개발을 제안했으나, 구체적인 방안의 제시는 미흡하였다. 앞으로 후속 연구가 계속된다면 이러한 개념들을 바탕으로 대학생의 스트레스를 낮추고 탄력성을 높일 수 있는 프로그램이 개발되는데 보탬이 될 수 있을 것이다. 이러한 프로그램이 개발된다면 실제로 심리적인 어려움을 겪기 이전에 대처자원을 향상시켜 줄 수 있게 되어 사회적·경제적 차원에서도 도움이 될 수 있을 것이다.

### 참고문헌

강숙자 (2012). 경제적 스트레스가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회활동 참여와 사회적 지지의 매개효과. 백석대학교 박사학위 논문.

김기태, 박미진 (2005). 여성 노인의 부정적인 생활 스트레스와 탄력성과의 관계: 사회적 지지의 중재효과와 매개효과. 노인복지연구, 29(단일호), 71-90.

김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적

지지와 회복 탄력성의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 1125-1144.

김노은 (2011). 대학생의 스트레스, 탄력성, 삶의 질의 관계. 청소년복지연구, 13(4), 1-19.

박재연, 김정기 (2014). 대학생의 생활 스트레스가 자살과 우울에 미치는 영향: 가족의 지지와 친구의 지지의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 21(1), 167-189.

박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. 한국심리학회지 일반, 29(3), 611-629.

백현숙 (2011). 한국형 Connor-Davidson 자아탄력성 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. 을지대학교 석사학위 논문.

이상희 (2012). 대학생의 진로스트레스와 진로태도성숙의 관계: 진로자기효능감의 매개효과와 부모진로지지의 조절효과. 상담학연구, 13(3), 1461-1479.

이승현 (2009). 남녀 대학생의 대인관계 스트레스, 대처전략, 분노표현 양식간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

이영주, 류진아 (2013). 아동이 지각하는 사회적 지지와 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 상담학연구, 14(4), 2049-2066.

이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지 임상, 22(4), 935-946.

장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 청소년학연구, 10(4), 143-161.

장정주 (2015). 긍정적 정서 증진 훈련이 대학

- 생의 정적 및 부적 정서, 정서조절의 곤란 및 대인관계에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 31(3), 421-443.
- 전인경 (2009). 탄력성의 국내 연구 동향: 탄력성의 영향을 받는 변인 중심으로. 전주대학교 석사학위 논문.
- 정동화 (2009). 대학생의 생활스트레스와 그에 따른 불안 및 우울에 대한 스트레스 대처의 효과. 교육문제연구, 3(33), 221-244.
- 주영주, 이정원, 조선유. (2012). 사이버대학생들의 학업스트레스와 성취도의 관계에서 학업적 자기효능감, 과제가치의 조절효과. 평생학습사회, 8(1), 73-82.
- 허심양 (2011). 완벽주의와 심리적 부적응의 관계. 서울대학교 석사학위 논문.
- Ahern, N. R., Ark, P., & Byers, J. (2008). Resilience and coping strategies in adolescents-additional content. *Paediatric Care*, 20(10), S1-S8.
- Arbuckle, J. (2009). *Amos 18 user's guide*. Armonk: SPSS Incorporated.
- Ashby, F. G. & Isen, A. M. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological review*, 106(3), 529.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Brewster, M. E., Moradi, B., DeBlaere, C., & Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: The roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of counseling psychology*, 60(4), 543.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Carlile, J. A., Mauseth, K., Clark, N. E., Cruz, J. L., & Thoburn, J. W. (2014). Local Volunteerism and Resilience Following Large-Scale Disaster: Outcomes for Health Support Team Volunteers in Haiti. *International Journal of Disaster Risk Science*, 3(3), 206-213.
- Carlson, J. M., Dikecligil, G. N., Greenberg, T., & Mujica-Parodi, L. R. (2012). Trait reappraisal is associated with resilience to acute psychological stress. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 609-613.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor Davidson resilience scale (CD RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24, 385-396.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716.
- Dawber, T. R., Meadors, G. F., & Moore Jr, F. E. (1951). Epidemiological approaches to heart disease: The framingham study. *American*

- Journal of Public Health and the Nations Health*, 41(3), 279-286.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). *The experience of emotional well-being*. New York: Guilford Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). Cultivated emotions: Parental socialization of positive emotions and self-conscious emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365-376.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.
- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical psychology review*, 30(7), 849-864.
- Garnezy N., Masten A. S., & Tellegen A. (1984). The study of stress and competence in children: A building block for developmental psychopathology. *Child Development*, 55, 97-111.
- Gloria, C. T., Faulk, K. E., & Steinhardt, M. A. (2013). Positive affectivity predicts successful and unsuccessful adaptation to stress. *Motivation and Emotion*, 37(1), 185-193.
- Haglund, M. E., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2007). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*, 19(03), 889-920.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage Publications.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress. Appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Linda Graham, M. F. T. & Hanson, R. (2013). *Bouncing back: Rewiring your brain for maximum resilience and well-being*. New World Library.
- McCubbin, L. (2001). *Challenge the definition of resilience*. Communication presented at American Psychological Association Conference, San Francisco, America.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garnezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who

- overcome adversity. *Development and psychopathology*, 20(4), 425-444.
- Masten, A. & Wright, M. O. (2010). Resilience over the lifespan: Developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J. Reich, A. J. Zautra & J. Hall (Eds.). *Handbook of adult resilience* (pp. 213-237). New York: The Guilford Press.
- Merz, C. J., Wolf, O. T., & Hennig, J. (2010). Stress impairs retrieval of socially relevant information. *Behavioral neuroscience*, 124(2), 288.
- Molloy, G. J., Perkins-Porras, L., Strike, P. C., & Steptoe, A. (2008). Social networks and partner stress as predictors of adherence to medication, rehabilitation attendance, and quality of life following acute coronary syndrome. *Health Psychology*, 27(1), 52.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 730.
- Ong, A. D. (2010). Pathways linking positive emotion and health in later life. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 358-362.
- Phillips, E. L. (2011). *Resilience, Mental Flexibility, and Cortisol Response to the Montreal Imaging Stress Task in Unemployed Men* (Doctoral dissertation, The University of Michigan).
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and anxiety*, 26(8), 745-751.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Robinson, J. S., Larson, C. L., & Cahill, S. P. (2014). Relations between resilience, positive and negative emotionality, and symptoms of anxiety and depression. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(1), S92.
- Rubin, R. B. & Martin, M. M. (1994). Development of a measure of interpersonal communication competence. *Communication Research Reports*, 11(1), 33-44.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. Edición especial.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., Radu, P., Blechert, J., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: a conceptual framework and supporting evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 163.
- Tucker, L. R. & Lewis, C. (1973). A reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38, 1-10.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social*

- psychology*, 86(2), 320.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to life's slings and arrows: Individual differences in resilience when recovering from an anticipated threat. *Journal of research in personality*, 42(4), 1031-1046.
- Werner, E. E. & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press; Ithaca, NY: 1992.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Issues, concepts, and applications* (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- 원 고 접 수 일 : 2015. 06. 30  
수정원고접수일 : 2015. 11. 02  
게 재 결 정 일 : 2015. 12. 09

## The Effect of Resilience on Perceived Stress - The Mediating Effect of Positive Emotion and Cognitive Flexibility

Hyeon-Ye Lee

Hyun-Ju Cho

Yeungnam University

This research is a rudimentary study on a way for college students to improve resilience and relieve their stress. The factors that affect stress were considered and the relations between them were reviewed thoroughly prior to study. For this research, the questionnaires were administered to 352 college students recruited from universities located in Dague and Gyeongbuk area. The findings were as follows: There were negative correlations not only between perceived stress and resilience, but between positive emotions and cognitive flexibility; on the other hand, there was a positive relationship between resilience, positive emotions, and cognitive flexibility. The structural equation modeling (SEM) was conducted and revealed that one's resilience influences perceived stress through positive emotions and cognitive flexibility further indicating the significant effect that positive emotions have on perceived stress. Implications and limitations were further discussed.

*Key words* : resilience, perceived stress, positive emotion, cognitive flexibility