

청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향

허미경* · 김선길** · 도미향***

본 연구는 서울과 경기 지역의 중고등학교 학생들을 대상으로, 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향을 조사하고자 수행되었다. 총 430부의 설문지가 배포되었으며, 이 중 423부가 회수되어, 불성실한 응답을 제외한 411부가 최종 분석에 사용되었다. 연구 방법으로는 IBM SPSS Version 25 프로그램을 이용하여 신뢰도 및 타당도 검사를 수행하고, 상관분석 및 다중 회귀분석을 통해 각 요인 간의 관계를 분석하였다. 연구 결과, 청소년의 코칭역량과 회복탄력성은 학업스트레스와 부정적인 상관관계를 보였으며, 특히 청소년 코칭역량의 긍정정서역량과 목표실행역량, 회복탄력성의 긍정성 요소가 학업스트레스 완화에 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 청소년의 학업스트레스를 완화하고 정신건강을 향상시키는 코칭 프로그램을 도입하는 데 있어 중요한 시사점을 제공한다.

주제어 : 코칭, 청소년의 코칭역량, 회복탄력성, 학업스트레스

논문투고일: 2024. 4. 25. 최종심사일: 2024. 5. 30.

게재확정일: 2024. 6. 20.

* 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

** 남서울대학교 대학원 코칭학과 박사과정

*** 남서울대학교 아동복지학과/ 대학원 코칭학과 교수

Corresponding author : Kim, Sun Kil, Doctoral Student, Department of Coaching, Namseoul University 91, Daehak-ro, Seonghwan-eup, Seobuk-gu, Cheonan-si, Chungcheongnam-do. 31020. e-mail: twin9074@naver.com

I. 서론

급속히 변화하는 사회 환경 속에서 청소년들은 변화에 대한 적응 능력을 키우려고 많은 시간과 노력을 투자한다. 이 단계에서, 추상적 사고와 논리적 사고가 나타나고 상위인지능력이 강화되기 시작된다고 한다(강윤택, 2013). 청소년기는 성인에게 의존하는 아동기와 독립적인 성인기의 특성을 모두 가지고 있어서 사회적으로나 심리적으로 어느 한쪽에도 편입되지 못해 갈등하게 되고, 정체감에도 혼란을 겪는다(전은영, 2009). 이러한 시기적 혼란은 청소년에게 정서적인 어려움을 초래한다. 2022년 통계청 조사에 따르면, 한국 아동, 청소년 사망 원인 1위가 자살이다. 2022년 ‘청소년건강행태조사’에서는 중, 고등학생 스트레스 인지율이 41.3%, 우울감 경험률이 28.7%로 조사되었다. 이에 더해, 한국방정환재단이 주최한 2021년 한국의 어린이가 청소년 ‘주관적 행복지수 표준 점수는 OECD 22개국 중에서 최하위인 79.5점으로 조사되었다. 또한, 우리나라의 치열한 입시 경쟁으로 인한 학업스트레스는 청소년들에게 큰 부담으로 다가오고 있다. 학년이 올라갈수록 가중되는 학업에 대한 부담으로 학생들의 생활 만족도가 낮아지고 자기효능감 역시 낮아진다(임미향·박영신, 2006)는 연구 결과에서 볼 수 있듯이, 학년이 올라갈수록 행복을 낮게 인식한다는 것을 알 수 있다.

한편, 청소년의 학업스트레스에 영향을 미치는 변인으로 새로운 개념인 청소년 코칭역량이 제기되고 있다. 코칭역량은 스스로 자신의 잠재력을 발견하고, 목표를 정하고 이를 성취할 수 있도록 격려하고 지지하는 커뮤니케이션 과정이다(도미향, 2017).

이를 토대로 만들어진 청소년의 코칭역량은 청소년이 긍정적 자기 존중감을 가지고 자신의 문제를 자기주도적으로 성찰하고, 스스로 해결할 수 있는 능력과 자신에 대한 긍정적 이해를 바탕으로 자신과 상호작용을 통하여 성장, 발전해 나갈 수 있도록 하는 능력이라 정의한다(도미향·박은경, 2019).

코칭역량 관련 선행연구를 살펴보면, 대학생의 코칭역량에 관한 연구(심정자·도미향, 2024), 부모의 코칭역량과 유아의 정서에 관한 연구(김희정·김용구, 2023; 이종임·도미향, 2021), 부모 코칭역량이 부모의 유능감에 미치는 영향에 관한 연구(우동욱·김용자, 2020) 등 다양한 연구들이 진행되어왔다.

청소년 코칭역량의 선행연구를 살펴보면, 청소년 코칭역량이 교육과정에 적용된 연구(김정아, 2018; 김태준·홍영란·김미란·김홍민·장지원·이찬호, 2018), 청소년의 다문화 코칭역량 측정 도구 개발연구(김미진·김정은·임정하, 2019) 등이 있고, 코칭과 청소년의 학업스트레스와의 관

계(김진·홍정순, 2018), 청소년 코칭역량의 하위 요인 중 긍정정서와 청소년의 학업스트레스와의 관계(강지예, 2013; 정은지, 2021)와 가족, 교사, 친구 관계와 스트레스와의 상관관계(이혜경, 2009), 학업스트레스의 해결방안에 관한 연구(임민화, 2018; 이수연, 2013) 등이 있다. 그러나 기존의 연구들은 대부분 청소년의 학업성취, 학습 환경 등에 집중하였으며, 코칭역량과 학업스트레스 간의 직접적 영향에 대한 심층적인 이해가 부족한 상태다. 이러한 배경을 고려할 때, 청소년 코칭역량이 학업스트레스에 미치는 영향을 구체적으로 탐구할 필요성이 크다.

청소년과 관련하여, 회복탄력성이 청소년의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 나타났다. 김연화(2020)의 연구는 정서지능 증진 프로그램을 통해 회복탄력성이 강화되는 효과를 확인하였고, 김은희(2022)는 행복코칭을 통해 회복탄력성이 강화됨을 보여주었다.

회복탄력성은 스트레스 등의 문제가 발생한 경우, 우울, 비행, 부적응 등의 부정적인 방향으로 가지 않도록 완충적으로 작용하고 역경의 상황에서 긍정적인 결과를 이끌어내는 능력이다(이종화·문영희, 2022). 회복탄력성이 높은 청소년은 부정적인 환경에도 적응적인 모습을 보이며, 낙관적 경향, 높은 자아존중감이 잘 계발된 자아 체제를 소유하고 있어서 더 높은 동기와 성취, 학교생활에 대한 만족감을 가진다(김현순, 2005). 또한, 회복탄력성은 위기 상황이나 스트레스 상황에서 부정적인 영향에 대한 충격을 경감시키고, 스트레스나 위기 상황을 극복하도록 이끈다(Baumgardner & Crothers, 2009). 회복탄력성에 관한 연구는 소방공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 회복탄력성의 효과(최희철, 2013), 고등학생의 공감 능력과 회복탄력성이 대인관계에 미치는 영향(장숙희, 2014), 어머니 양육 태도가 유아의 스트레스와 회복탄력성 및 유아 교육기관 적응에 미치는 영향(최윤숙, 2021) 등 다양한 대상을 상대로 다양하게 이루어졌다. 회복탄력성은 정의에 따라 그 구성요인이 달라질 수 있다. 본 연구에서는 신우열, 김민규와 김주환(2009)의 통제성, 긍정성, 사회성 세 가지의 회복탄력성 구성요인을 인용하였다. 이러한 구성요인은 청소년들이 학업스트레스를 극복하고 긍정적인 학습경험을 쌓는 데 중요한 역할을 할 수 있다.

회복탄력성과 학업스트레스의 관계를 연구한 다수의 연구에서는 회복탄력성이 스트레스에 유의한 부정적 영향을 미친다는 연구 결과(김연화, 2020; 양미란·유미, 2019; 임민화, 2018; 조정미, 2022; 서경현, 2016)를 발표하였다. 박정숙(2019)은 고등학생의 학업스트레스가 자살 생각에 이르게 하며 회복탄력성을 약화시키나, 회복탄력성을 높이면 자살 생각을 완충하게 된다고 보고하였다. 동광희, 고영춘(2023)은 '회복탄력성이 개인 사고능력에 영향을 미침에 있어서 학업스트레스의 매개효과'에 대한 연구에서 회복탄력성과 학업스트레스 간에는 부적 상관관계가 있음을 밝혔다. 이에 회복탄력성과 학업스트레스 구성요소 간의 관계를 심층적으로 분석하여 학업스트레스 극복을 위한 회복탄력성 강화 방법을 모색할 필요가 있다.

선행연구에서 보듯이 청소년의 학업스트레스는 단일요인에 의해서 발생하지 않고 다양한 심리적·사회적 요인이 복합적으로 작용해서 발생한다. 청소년 코칭역량과 회복탄력성이 독립적으로도 학업스트레스에 중요한 역할을 할 수 있다는 연구 결과를 바탕으로, 두 요인이 함께 작용될 때의 시너지 효과 연구가 필요하다. 청소년이 코칭역량을 통해 자신의 잠재력을 발견하고 목표를 설정하여 실행계획을 세워나가게 되며, 이 과정에서 발생할 수 있는 스트레스와 역경을 회복탄력성이 도울 수 있다.

따라서, 본 연구에서는 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 어떤 영향을 미치는지 면밀히 분석하고자 한다. 이는 청소년이 학업스트레스를 극복하고 자신이 처한 환경에서 가치 있는 삶을 이끌어 갈 수 있도록 지원하며, 나아가 연구 결과를 바탕으로 학업스트레스 관리를 위한 코칭 프로그램 개발 및 정책 수립에 기여하고자 한다. 이에 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1. 청소년 코칭역량, 회복탄력성, 학업스트레스 간의 상관관계는 어떠한가?

연구 문제 2. 청소년 코칭역량이 학업스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

연구 문제 3. 청소년의 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 청소년 코칭역량

코칭은 고객의 변화와 성장에 관심을 두고 현재를 탐구하고 미래를 계획하며 개인의 변화와 발전을 지원하여 잠재력을 극대화하며, 이를 통해 자기의 삶을 주도적으로 변화, 성장시키는 파트너십 과정이다(도미향, 2017). 코칭역량은 코치로서 어떤 일을 할 수 있는 힘인데 고객의 잠재력과 성과달성을 위하여 코치가 고객을 위하여 코칭 할 수 있는 코칭력이며, 코치의 역할을 성공적으로 수행하는 데 필요한 지식, 기술, 태도 및 가치 등 내재적 특성과 이를 바탕으로 드러나는 행동을 의미한다(이미옥 ·도미향, 2016).

코칭핵심역량은 전문 코치로 활동하면서 필요로 하는 핵심적인 코칭역량에 대한 지식과 그것을 실제 적용할 수 있는 기술과 이것이 숙달되어 삶의 태도로 나타나는 것을 말한다(도

미향·유충열·최동하·황현호, 2021). 국제코칭연맹(ICF, 2021)의 코칭핵심역량은 기초세우기(윤리적 실천, 코칭마인드셋), 관계의 공동구축(합의 도출, 신뢰와 안정감, 프레즌스 유지), 효과적으로 의사소통하기(적극적 경청, 알아차림), 학습과 성장 북돋우기(고객의 성장 촉진) 로 구성된다. 반면, 한국코치협회(KCA, 2021) 코칭핵심역량은 코칭다움(윤리실천, 자기인식, 자기관리, 전문개발)과 코칭다움(관계구축, 적극경청, 의식확장, 성장지원)으로 구분한다.

코칭핵심역량을 기반으로 할 때, 청소년 코칭역량은 윤리적인 실천으로 존중과 긍정의 마인드셋을 형성하고, 신뢰와 안정감을 유지하는 것, 효과적 의사소통으로 의식확장과 경청을 배우고, 목표설정과 성과관리로 학업행동을 체계적으로 수행하도록 도와주는 것이다. 이는 청소년이 긍정적 자기 존중감을 가지고 자신의 문제를 자기 주도적으로 성찰하고, 스스로 해결할 수 있는 능력과 자신에 대한 긍정적 이해를 바탕으로 자신과 상호작용을 통하여 성장, 발전해 나갈 수 있도록 하는 능력을 의미한다(도미향·박은경, 2019).

이상의 내용을 종합해보면, 청소년 코칭역량은 긍정적 사고를 바탕으로 자신의 잠재력을 최대한 발휘할 수 있도록 주도적으로 성찰하면서 성장, 발전해 나가는 능력이다.

2. 회복탄력성

회복탄력성은 역경에서 적응적인 상태로 되돌아간다는 의미인 ‘회복’과 성장을 의미하는 ‘탄력성’을 조합한 용어이다(신우열 외, 2009). 회복탄력성은 개인 특성이나 능력과 연관되기는 하지만 다양한 요인들과 상호작용하며 변화하는 과정이며, 부정적인 사건을 전제한다는 점에서 자아탄력성의 개인 특성 관점과는 차이가 있다고 볼 수 있다(유영신·이영선, 2018). 회복탄력성은 스트레스 상황에 반응하는 능력이기 때문에 자기효능감이나 정서 안정성과 구분 지을 수 있으며, 역동적이고 발달적인 과정을 포함하고 부정적인 상황에서 표출되는 행동을 예측하게 한다.

회복탄력성의 구성요인은 회복탄력성을 어떻게 정의하느냐에 따라서 달라진다. 이해리와 조한익(2005)은 개인 내적 특성과 외적 보호 요인으로 하위요인을 구분하였다. 신우열, 김민규와 김주환(2009)은 통제성, 긍정성, 사회성 세 가지로 회복탄력성의 구성요인을 설명하였다. 본 연구에서는 신우열 등(2009)이 개발한 구성요인을 인용하였다.

이상의 내용을 종합해 볼 때, 회복탄력성은 어려운 상황이나 스트레스에 직면했을 때 이를 극복하고 긍정적으로 적응하면서 다시 일어설 수 있는 능력이다.

3. 학업스트레스

청소년기는 아동에서 성인으로 성장하는 과정에서 내적 변화와 사회적 요구에 적응해야 하는 시기로 많은 어려움을 겪게 된다. 특히, 우리나라 청소년들은 입시 위주의 과도한 경쟁적 교육환경 속에서 시험이나 성적, 공부 등 학업 관련 스트레스를 가장 많이 경험하고 있다(최인재·모상현·김윤희·김혜인, 2011). 13세-18세의 청소년들은 생활 전반에서 스트레스를 받고 있으며, 스트레스 중에서 공부가 46.5%로 가장 크게 나타났다(통계청·여성가족부, 2021). 2018년 유엔아동기금(UNICEF)에서 실시한 ‘국가별 학업스트레스 설문조사’에서는 대한민국이 50.5%로 세계 1위를 차지하였다.

학업스트레스는 학교생활과 학업에 대한 요구를 수행할 때 경험하는 정신적 부담감과 불안, 우울 등의 부적응적 심리상태라고 정의한다(김정현·김성벽·정인경, 2014). 이정란(2013)은 학업스트레스란 학교 공부나 성적으로 인해, 너무 힘겹고 하기 싫거나 귀찮다는 생각에서 겪게 되는 정신적 부담과 긴장, 근심, 공포, 우울, 초조감 등과 같이 편치 못한 심리상태라고 정의했다. 높은 수준의 스트레스는 학업에 부정적인 영향을 줄 수 있다(한지유, 2022).

학업스트레스의 원인으로, 초기에는 학업적 요인, 대인 관계적 요인, 환경적 요인, 진로 차원 요인으로 구분하였는데(오미향·천성문, 1993), 최근에는 학업적 요인, 대인 관계적 요인, 사회 지지적 요인, 가정적 요인으로 변경되었다(박지민, 2019). 또한, 학업스트레스의 주된 구성요소는 성적, 시험, 수업, 공부 등 학업과 직접적으로 관련된 요인들이다(고재량·변상해, 2014).

종합해보면, 학업스트레스는 학업에 관한 요구와 성취에 관한 압박감으로 인해 발생하는 정신적, 정서적 긴장 상태라 할 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 앞서 제시한 연구모형의 실증분석을 위하여 서울, 경기 중심의 440명의 청소년을 대상으로 2023년 11월 20일부터 12월 1일까지 2주간의 기간 동안 온라인으로 설문조사를

실시하였다. 서울과 경기 일대 5개 중학생에게 담당 지도교사의 지도하에, 설문조사를 실시하였다. 440명에게 배부된 설문지 중 433부를 회수하였고, 이 중에서 불성실하게 응답한 11명을 제외한 422명을 최종 연구대상자로 선정하였다. 이 연구에 참여한 연구대상자 청소년의 일반적 특성을 살펴보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자 청소년의 일반적 특성

구분	성 별	빈도(명)	백분율(%)
성별	남성	197	46.4
	여성	225	52.9
나이	만 13세	59	14
	만 14세	8	1.9
	만 15세	40	9.5
	만 16세	295	69.9
	만 17세	18	4.3
	만 18세	2	5
형제관계	외동	152	36
	첫째	18	4.3
	막내	174	41.2
	셋째 중 둘째	68	16.1
	넷째 중 셋째	3	7
	기타	7	1.7
부모직업	자영업	48	11.4
	생산직·기술직	55	13.0
	사무직	155	36.7
	전문직	48	11.4
	관리직	7	1.7
	공무원	37	8.8
	서비스직	22	5.2
	학생	2	5
	전업주부	15	3.6
	기타	33	7.8
합계		422	100

학생의 성별로 보면, 여학생이 52.9%로 46.4%인 남학생보다 많았고, 연령대별로 보면 16세 학생이 가장 많이 설문에 참여한 것을 알 수 있다.

2. 연구 도구

1) 코칭역량

본 연구에서는 도미향, 박은경(2019)이 연구하고 개발한 청소년 코칭역량 척도를 사용하였다. 본 척도는 최종 7개 하위요인, 33개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 코칭역량이 높은 것이다. 본 연구의 신뢰도 통계량 Cronbach's α 계수는 .929이다.

<표 2> 청소년 코칭역량 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	내용	문항번호	문항 수	Cronbach's α
자기이해역량	스스로의 성장 발판을 만드는 능력	1~6	6	.884
긍정정서역량	외부자극에 긍정적 의식상태 유지, 확장하는 능력	7~10	4	.883
경청역량	언어적, 비언어적 의사소통으로 상대방의 감정과 생각을 이해, 정서소통능력	11~13	3	.877
강력질문역량	사고확장과 자발적 통찰을 이끌어내는 명확하고 도전적인 질문능력	14~17	4	.880
관계형성역량	타인과의 관계를 긍정적으로 형성하는 능력	18~21	4	.872
목표실행역량	문제해결을 통해 스스로 성장할 수 있는 능력	22~27	6	.872
동기촉진역량	목표 실행을 위한 동기를 촉진시킬 수 있는 능력	28~33	6	.875
전체			33	.929

2) 회복탄력성

본 연구에서는 신우열, 김민규와 김주환(2009)이 개발한 YKRQ-27을 사용하였다. 본 척도는 3가지 하위요인으로 총 27개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 통계량의 Cronbach's α 계수는 .886이다.

<표 3> 회복탄력성 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	내용	문항번호	문항 수	Cronbach's α
통제성	문제상황에서 이성적으로 판단, 자신의 감정을 인지하고 조절할 수 있는 능력	1~9	9	.650
긍정성	미래에 대한 긍정적인 태도로 자신의 삶에 능동적이며, 자신감 있는 태도를 유지하는 능력	10~18	9	.674
사회성	타인의 감정과 마음을 이해하고 공감하며, 원만한 인간관계를 유지하는 능력	19~27	9	.675
전체			27	.886

3) 학업스트레스

본 연구에서는 García-Ros, Pérez-González, & Tomás(2018)의 스페인어로 된 학업스트레스 척도를 활용하여 한국어로 번안하고 척도의 타당도와 신뢰도를 검증한 진윤달(2022)의 자료를 활용하였다. 본 척도의 하위요인들은 총 4개 요인 15개 문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 학업스트레스가 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도 통계량의 Cronbach's α 계수는 .832이다.

<표 4> 학업스트레스 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	내용	문항번호	문항 수	Cronbach's α
학업 과부하	과제수행 시 인지체계에 부과되는 과부하를 의미함.	1,2,3,11	4	.569
학급친구들과 상호작용 감소	학급친구들과 애정적인 관심 및 호감으로 상호의존적, 친밀적 관계성의 감소	4,12,15	3	.663
가족 압력	가족들의 기대와 관심에 대한 압력	5,10,13,14	4	.554
미래관점 저하	미래에 대한 계획을 탐색하고, 직업을 선택하기 위한 개인의 직업선호 가치관이나 능력평가의 저하	6,7,8,9	4	.642
전체			15	.832

3. 자료분석 방법 및 절차

본 연구에서 자료를 분석하기 위해 IBM SPSS 25 통계분석 프로그램을 사용하였다. 우선, 빈도분석과 측정도구의 탐색적 요인분석 및 신뢰도 분석으로 타당도와 신뢰도를 검

증하였다. 피어슨의 상관관계 분석과 연구변인에 대한 회귀분석을 실시하였다. 연구변인(코칭역량과 회복탄력성, 학업스트레스)에 대한 회귀분석을 실시하였고, 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스의 하위요인인 학업 과부하, 학급친구들간의 상호작용 감소, 가족 압력, 미래관점 저하 등 4개 요인을 각각 종속변인으로 하여 다중회귀분석을 하여 연구결과를 도출하였다.

IV. 연구결과

1. 청소년 코칭역량, 회복탄력성, 학업스트레스 간의 상관관계

청소년의 코칭역량, 회복탄력성, 학업스트레스 간의 상관관계는 다음과 같다.

청소년 코칭역량과 학업스트레스는 전반적으로는 부적인 상관관계값($r = -.173$, $p < .01$)을 갖는 것으로 나타났다. 이 수치의 통계적 해석은 상관관계가 거의 없다고 볼 수 있는 수준($r = .200$ 미만)으로 두 연구변인은 관련성이 거의 없다고 볼 수 있다.

회복탄력성과 학업스트레스는 부적인 상관관계($r = -.325$, $p < .01$)를 갖는 것으로 나타났다. 이 수치의 통계적 해석은 약한 상관관계를 나타내고 있다. 코칭역량과 회복탄력성은 정적인 관계($r = .683$, $p < .01$)를 갖는 것으로 나타났다. 이 수치의 통계적 해석은 상당한 상관관계를 나타내고 있다. 연구변인들의 하위요인별로 관련성을 확인하기 위해서 하위요인들에 대한 상관관계를 분석하였고 세부적인 내용은 <표 5>로 확인할 수 있다.

<표 5> 연구변인들의 하위요인별 상관관계

구분	코칭역량							회복탄력성			학업스트레스			
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	1	2	3	4
1. 자기이해역량	1													
2. 긍정정서역량	.434**	1												
3. 경청역량	.468**	.553**	1											
4. 강령질문역량	.515**	.472**	.517**	1										
5. 관계형성역량	.519**	.594**	.750**	.526**	1									
6. 목표실행역량	.581**	.521**	.499**	.641**	.568**	1								
7. 동기촉진역량	.560**	.507**	.526**	.561**	.555**	.655**	1							
1. 통제성	.384**	.541**	.412**	.485**	.405**	.530**	.487**	1						
2. 긍정성	.376**	.566**	.372**	.386**	.375**	.432**	.524**	.512**	1					
3. 사회성	.314**	.475**	.420**	.411**	.431**	.380**	.460**	.509**	.488**	1				
1. 학업 과부하	0.082	-.139**	0.06	-0.02	0.08	-0.014	-0.041	-.144**	-.213**	-0.024	1			
2. 상호작용 감소	-.146**	-.439**	-.285**	-.134**	-.248**	-.270**	-.248**	-.287**	-.364**	-.315**	.226**	1		
3. 가족 압력	0.07	-.195**	0.054	0.087	0.047	-0.046	-0.032	-.101*	-.216**	-0.017	.477**	.410**	1	
4. 미래관점 저하	-.111*	-.141**	-0.026	-.171**	-0.032	-.257**	-.169**	-.183**	-.228**	-.156**	.445**	.213**	.299**	1

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

청소년의 코칭역량, 회복탄력성, 학업스트레스의 하위변인별 관계를 살펴보기 위해 두 변수 모두 연속적인 양적변수일 때 두 변수 간의 관계를 나타내는 Pearson의 상관계수 R을 산출하였고, 상관계수의 크기는 관련성의 정도를 나타낸다. 상관계수의 범위는 ±1.0 사이의 값을 갖는다. 절대값이 크면 두 변수가 밀접하게 관련되어 있음을 의미하며, 절대값이 작으면 두 변수 간의 관련성이 낮음을 의미한다. +는 정적인 상관을, -는 부적인 상관을 나타내며, 상관계수가 0인 것은 두 변수 간에 선형적인 관련성이 없음을 나타낸다(성태제, 2017). 산출 결과는 <표 5>과 같다.

코칭역량과 회복탄력성의 하위요인들은 각각 유의한 수준의 관련성을 가진다. 특히, 코칭역량의 하위요인 중 긍정정서역량과 동기촉진역량과 회복탄력성의 통제성, 긍정성, 사회성은 각각 상당한 상관관계를 미치는 것으로 확인하였다. 즉, 청소년 코칭역량과 회복탄력성은 상당한 관계가 있음을 확인할 수 있었다. 한편, 청소년 코칭역량의 하위요인 중 일부(긍정정서역량, 경청역량, 관계형성역량, 목표실행역량, 동기촉진역량 등)는 학업스트레스 하위요인을 기준으로 학급친구와의 상호작용 감소와 미래관점 저하의 요인들과 약한 상관관계를 가지고 있다고 해석할 수 있다.

2. 청소년 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향

먼저, 청소년의 코칭역량(자기이해역량, 긍정정서역량, 경청역량, 강력질문역량, 관계형성역량, 목표실행역량, 동기촉진역량)과 회복탄력성(통제성, 긍정성, 사회성)이 학업스트레스(전체)에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였고, 다중회귀분석에 앞서 다중공선성 발생 여부를 판단하기 위해 분산팽창지수 VIF와 공차한계를 통해 판단한 결과, VIF 수치는 1.876, 공차한계 수치는 0.533으로 회귀분석의 기본가정을 충족하였다고 판단할 수 있다.

청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스(전체)에 미치는 영향에 대해 살펴보면 <표 6>에서 회귀모형은 $F=11.092(p<.001)$ 로 적합한 것으로 나타났다.

코칭역량 요인 중 긍정정서역량($\beta=-0.283, p<.001$), 목표실행역량($\beta=-0.201, p<.01$)이 학업스트레스(전체)에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 관계형성역량($\beta=0.176, p<.01$)과 자기이해역량($\beta=0.150, p<.05$)은 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 6> 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업 스트레스(전체), 하위요인별 미치는 영향

독립변수		B	SE	β	t	p	공차한계	VIF
학업 스트레스 (전체)	(상수)	3.904	0.229		17.036	0		
	자기이해역량	0.161	0.063	0.150	2.57	0.011*	0.564	1.772
	긍정정서역량	-0.267	0.061	-0.283	-4.39	0.000***	0.461	2.17
	경청역량	0.048	0.062	0.053	0.769	0.442	0.399	2.506
	강력질문역량	0.089	0.048	0.114	1.842	0.066	0.497	2.014
	관계형성역량	0.170	0.072	0.176	2.374	0.018*	0.351	2.852
	목표실행역량	-0.175	0.06	-0.201	-2.898	0.004**	0.398	2.513
	동기촉진역량	-0.003	0.057	-0.004	-0.056	0.955	0.432	2.317
	통제성	-0.059	0.061	-0.058	-0.965	0.335	0.537	1.862
	긍정성	-0.242	0.054	-0.264	-4.47	0.000***	0.549	1.821
사회성	0.001	0.061	0.001	0.009	0.993	0.613	1.633	
F=11.092***, R ² (adj R ²)=0.213(0.193), D-W=1.888								
학업 과부하	(상수)	3.581	0.303		11.828	0		
	자기이해역량	0.223	0.083	0.166	2.698	0.007**	0.564	1.772
	긍정정서역량	-0.213	0.08	-0.181	-2.659	0.008**	0.461	2.17
	경청역량	0.096	0.083	0.085	1.164	0.245	0.399	2.506
	강력질문역량	-0.035	0.064	-0.036	-0.543	0.587	0.497	2.014
	관계형성역량	0.184	0.095	0.152	1.948	0.052	0.351	2.852
	목표실행역량	0.027	0.08	0.025	0.344	0.731	0.398	2.513
	동기촉진역량	-0.04	0.075	-0.037	-0.529	0.597	0.432	2.317
	통제성	-0.152	0.080	-0.119	-1.885	0.060	0.537	1.862
	긍정성	-0.262	0.072	-0.229	-3.665	0.000**	0.549	1.821
사회성	0.139	0.080	0.102	1.734	0.084	0.613	1.633	
F=5.679***, R ² (adj R ²)=0.121(0.100), D-W=1.725								
학급 친구들과 상호작용 감소	(상수)	4.761	0.3		15.891	5.35		
	자기이해역량	0.131	0.082	0.091	1.602	0.292	0.564	1.772
	긍정정서역량	-0.419	0.079	-0.331	-5.27	-0.262	0.461	2.17
	경청역량	-0.163	0.082	-0.135	-2.001	-0.003**	0.399	2.506
	강력질문역량	0.210	0.063	0.202	3.339	0.334	0.497	2.014
	관계형성역량	0.113	0.094	0.087	1.203	0.297	0.351	2.852
	목표실행역량	-0.189	0.079	-0.162	-2.399	-0.034*	0.398	2.513
	동기촉진역량	0.026	0.074	0.023	0.355	0.173	0.432	2.317
	통제성	-0.010	0.08	-0.007	-0.125	0.147	0.537	1.862
	긍정성	-0.185	0.071	-0.150	-2.61	-0.046*	0.549	1.821
사회성	-0.178	0.079	-0.122	-2.241	-0.022*	0.613	1.633	
F=14.043***, R ² (adj R ²)=0.255(0.237), D-W=1.784								
가족 압력	(상수)	2.966	0.359		8.263	0		
	자기이해역량	0.231	0.098	0.143	2.357	0.019*	0.564	1.772
	긍정정서역량	-0.417	0.095	-0.294	-4.387	0.000***	0.461	2.17
	경청역량	0.124	0.098	0.091	1.27	0.205	0.399	2.506
	강력질문역량	0.232	0.075	0.198	3.075	0.002**	0.497	2.014
	관계형성역량	0.16	0.112	0.109	1.424	0.155	0.351	2.852
	목표실행역량	-0.162	0.095	-0.123	-1.712	0.088	0.398	2.513
	동기촉진역량	-0.012	0.089	-0.009	-0.131	0.896	0.432	2.317
	통제성	-0.056	0.095	-0.036	-0.586	0.558	0.537	1.862
	긍정성	-0.308	0.085	-0.222	-3.624	0.000***	0.549	1.821
사회성	0.146	0.095	0.089	1.53	0.127	0.613	1.633	
F=7.292***, R ² (adj R ²)=0.151(0.130), D-W=1.944								
미래 관점 저하	(상수)	4.307	0.364		11.838	0		
	자기이해역량	0.058	0.099	0.036	0.586	0.558	0.564	1.772
	긍정정서역량	-0.017	0.096	-0.012	-0.179	0.858	0.461	2.17
	경청역량	0.135	0.099	0.1	1.363	0.174	0.399	2.506
	강력질문역량	-0.053	0.076	-0.045	-0.691	0.490	0.497	2.014
	관계형성역량	0.224	0.114	0.154	1.966	0.050	0.351	2.852
	목표실행역량	-0.376	0.096	-0.288	-3.922	0.000***	0.398	2.513
	동기촉진역량	0.012	0.09	0.01	0.135	0.892	0.432	2.317
	통제성	-0.018	0.097	-0.011	-0.181	0.856	0.537	1.862
	긍정성	-0.214	0.086	-0.155	-2.486	0.013*	0.549	1.821
사회성	-0.104	0.096	-0.064	-1.083	0.279	0.613	1.633	
F=5.485***, R ² (adj R ²)=0.118(0.096), D-W=1.946								

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

코칭역량 요인 중 긍정정서역량, 목표실행역량이 높을수록 학업스트레스(전체)가 낮아짐을 알 수 있다. 또한 회복탄력성 요인 중 긍정성($\beta=-0.264$, $p<.001$)이 학업스트레스(전체)에 부적(-)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 회복탄력성 요인 중 긍정성이 높을수록 학업스트레스(전체)가 낮아짐을 알 수 있다.

학업과부하에 미치는 영향을 살펴보면, 회귀모형은 $F=5.679$ ($p<.001$)로 적합한 것으로 나타났다. 코칭역량 요인 중 긍정정서역량($\beta=-0.181$, $p<.01$)은 학업과부하에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기이해역량($\beta=0.166$, $p<.01$)은 정적(+)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 코칭역량 요인 중 긍정정서역량이 높을수록 학업과부하는 낮아짐을 알 수 있다. 또한 회복탄력성 요인 중 긍정성($\beta=-0.242$, $p<.001$)이 학업과부하에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 회복탄력성 요인 중 긍정성이 높을수록 학업과부하가 낮아짐을 알 수 있다.

학급친구들과 상호작용 감소에 미치는 영향에 대해 살펴보면 회귀모형은 $F=14.043$ ($p<.001$)로 적합한 것으로 나타났다. 코칭역량 요인 중 경청역량($\beta=-0.135$, $p<.01$), 목표실행역량($\beta=-0.162$, $p<.05$)이 학급 친구들과 상호작용 감소에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 코칭역량 요인 중 경청역량과 목표실행역량이 높을수록 학급 친구들과 상호작용이 높아짐을 알 수 있다. 또한, 회복탄력성 요인 중 긍정성($\beta=-0.150$, $p<.05$)과 사회성($\beta=-0.122$, $p<.05$) 학급친구들과 상호작용 감소에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 회복탄력성 요인 중 긍정성이 높을수록 학급친구들과의 상호작용이 높아짐을 알 수 있다.

가족압력에 미치는 영향을 살펴보면 회귀모형은 $F=7.292$ ($p<.001$)로 적합한 것으로 나타났다. 코칭역량 요인 중 긍정정서역량($\beta=-0.294$, $p<.001$)은 가족 압력에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로, 강력질문역량은 ($\beta=0.198$, $p<.01$)로 정적영향을 미치는 것으로 나타났다. 코칭역량 요인 중 긍정정서역량이 높을수록 가족 압력이 낮아짐을 알 수 있다. 회복탄력성 요인 중 긍정성($\beta=-0.222$, $p<.001$)에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 회복탄력성 요인 중 긍정성이 높을수록 가족압력은 낮아지게 된다.

미래관점 저하에 미치는 영향에 대해 살펴보면 회귀모형은 $F=5.485$ ($p<.001$)로 적합한 것으로 나타났다. 코칭역량 요인 중 목표실행역량($\beta=-0.288$, $p<.001$)이 미래관점 저하에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 코칭역량 요인 중 목표실행역량이 높을수록 미래관점 저하는 낮아짐을 알 수 있었다. 또한 회복탄력성 요인 중 긍정성($\beta=-0.155$, $p<.05$)에 부적(-)인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 회복탄력성 중 긍정성이 높을수록 미래관점 저하는 낮아지게 된다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향을 다중회귀분석을 통해 분석한 결과, 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 코칭역량 중 긍정정서역량과 목표실행역량은 학업스트레스에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년 코칭역량 중 긍정정서와 청소년의 학업스트레스를 다룬 선행 연구(강지예, 2013; 정은지, 2021)와 동일한 결과로, 긍정정서역량과 목표실행역량이 높을수록 학업스트레스가 낮아짐을 의미한다. 즉, 청소년이 외부자극에 대해 긍정적인 마인드를 형성하고 문제 해결을 통해 스스로 성장해 나갈 수 있는 방법을 강구할 경우, 학업스트레스를 효과적으로 관리할 수 있음을 보여준다. 긍정적 정서와 목표 설정 및 실행이 학업스트레스 관리에 도움을 준다는 것을 시사한다.

둘째, 코칭역량 중 관계형성역량과 자기이해역량은 학업스트레스에 정적인 영향을 미친다. 이는 가족, 교사, 친구 관계와 스트레스와의 상관관계를 밝힌 연구(이혜경, 2009)와 같은 결과를 가져온 것으로, 관계형성역량과 자기이해역량이 높을수록 학업스트레스가 증가할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 청소년들이 자신을 이해하고 다른 사람들과 관계를 형성하는 과정에서 오히려 학업에 대한 부담을 더 크게 느낄 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 회복탄력성 요인 중 긍정성은 학업스트레스에 부정적인 영향을 미친다. 이는 회복탄력성이 스트레스에 유의한 부정적 영향을 미친다는 연구 결과(김연화, 2020; 양미란·유미, 2019; 임민화, 2018; 조정미, 2022; 서경현, 2016)와 일맥상통한 결과이다. 회복탄력성 중 긍정성이 높을수록 학업스트레스가 낮아짐을 의미한다. 긍정적인 태도와 시각을 유지하는 것이 학업스트레스 감소에 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다. 긍정적인 태도는 청소년들이 학업스트레스를 더 효과적으로 관리하고 극복할 수 있도록 돕는다.

넷째, 코칭역량과 회복탄력성은 학업 과부하, 학급친구와의 상호작용 감소, 가족 압력, 미래관점 저하 등 다양한 스트레스 요인에 영향을 미치며, 각 요인별로 상이한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 학업스트레스를 관리하기 위해 다양한 요인들을 종합적으로 고려할 필요가 있음을 보여준다.

본 연구의 결과는 기존의 선행연구와 대체로 일치하며, 몇 가지 논의점을 제공한다.

먼저, 긍정정서역량과 목표실행역량이 학업스트레스 감소에 중요한 역할을 한다는 점은

기존 연구들과 일치한다(임미향·박영신, 2006). 그러나 관계형성역량과 자기이해역량이 학업스트레스를 증가시킬 수 있다는 결과는 새로운 발견으로, 청소년의 자기이해 과정에서의 스트레스 요인을 더 깊이 이해할 필요가 있음을 시사한다. 이러한 결과는 청소년 코칭에서 자기이해와 관계형성역량을 강화하는 방법에 대해 재고할 필요성을 제기한다.

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

본 연구는 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스에 미치는 영향을 탐색하는 중요한 초석을 마련하였으나, 몇 가지 제한적인 요소들이 존재한다.

첫째, 본 연구의 데이터 수집 방법이 자가보고식 설문조사에 의존했다는 점에서 응답자의 주관성이 결과에 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 둘째, 연구 참여자의 표본이 특정 지역의 청소년에 한정되어 있고 15-16세의 나이에 편중되어 있어 결과의 일반화에 있어 제한이 따른다. 셋째, 본 연구는 횡단적 연구 설계를 채택하였기 때문에, 시간에 따른 변화나 장기적인 영향을 관찰하는 데 있어 한계가 있다.

위의 점들을 종합해 볼 때, 더 넓은 지역과 다양한 배경을 가진 참여자들을 포함하는 종단적 연구 설계를 통해 보완할 필요가 있다. 또한, 면접, 관찰과 같은 다양한 데이터수집 방법을 통합하여 자가보고의 주관성을 줄이고, 코칭역량의 세부 요인 간의 상호작용과 그 영향력을 더 깊이 있게 분석할 수 있는 연구가 필요하다. 또한, 회복탄력성과 코칭역량이 학업스트레스에 미치는 영향에 대한 연구를 통해, 코칭역량 증진이 청소년의 회복탄력성 강화에 기여하는 구체적인 메커니즘을 규명할 필요가 있다.

본 연구는 청소년의 코칭역량과 회복탄력성이 학업스트레스 관리에 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이를 기반으로 긍정정서역량과 목표실행역량을 강화하는 교육 프로그램을 개발하고, 학교와 지역사회에 코칭, 상담 서비스를 강화하며, 회복탄력성 증진 프로그램을 개발할 필요성을 강조하고 있다. 이를 통해 청소년들이 학업스트레스를 극복하고 건강한 학업 생활을 영위할 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 강운덕(2013). 청소년 범죄원인과 예방대책. 경북대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 강지예(2013). 놀이중심의 정서지능 프로그램 개발 및 효과: 청소년 스트레스를 중심으로. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 고재량·변상해(2014). 청소년의 학업스트레스, 인터넷 중독 및 학습된 무기력의 구조적 관계 분석. **청소년학연구**, 21(7), 27-54.
- 김미진·김정은·임정하(2019). 청소년의 다문화 역량 척도개발연구. **다문화교육연구**, 12(1), 21-45.
- 김수영·도미향(2017). 긍정심리학의 코칭 적용에 관한 탐색적 연구. **코칭연구**, 10(4), 53-71.
- 김연화(2020). 학업스트레스와 회복탄력성의 관계에서 외적발달자산의 매개효과: 중·고등학생의 비교를 중심으로. **인문사회** 21, 11(2), 89-104.
- 김은희(2021). 행복코칭을 위한 회복탄력성 프로그램 개발 및 효과 검증. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정아(2018). 청소년 활동을 통한 역량개발로서의 창조교육 교수-학습. **창조교육논총**, 20, 43-68.
- 김진·홍정순(2018). 청소년의 학업스트레스와 학교적응의 관계에서 기본심리욕구 충족의 매개효과. **청소년상담연구**, 26(2), 163-187.
- 김정현·김성벽·정인경(2014). 청소년의 학업스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 스트레스 대처의 매개효과를 중심으로. **한국콘텐츠학회논문지** 25(4), 241-269.
- 김주환(2011). **회복탄력성**. 서울: (주)위즈덤하우스.
- 김태준·홍영란·김미란·김홍민·장지원·이찬호(2018). 청소년 역량지수 측정 및 국제비교연구 V : IEA ICCS 2016-사회참여역량 분석. 한국청소년정책연구원 연구보고서.
- 김현순(2005). 청소년의 애착과 자아탄력성이 정서, 행동문제에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김희정·김용구(2023). 부모코칭역량이 유아의 사회정서능력에 미치는 영향: 부모의 긍정심리 자본의 매개효과. **코칭연구**, 16(1), 75-98.
- 도미향(2017). 한국코칭학회 전문코치 자격연수 1단계 자료집. 코칭연구.
- 도미향·김두연·유충열·최동하·황현호(2021). **전문코치를 위한 ICF 8가지 코칭핵심역량**. 서울: 도서출판 신정.
- 도미향·박은경(2019). 청소년의 코칭역량 척도개발 연구. **코칭연구**, 12(3), 35-54.
- 동광휘·고영춘(2023). 회복탄력성이 개인사고능력에 영향을 미침에 있어서 학업스트레스의 매개효과: 성악전공 대학생들을 대상으로. **인문사회** 21, 14(2), 363-376.
- 박정숙(2019). 고등학생의 학업스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 회복탄력성의 조절 효과. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 박지민(2019). 거꾸로 교실을 적용한 고등학교 수학 수업 연구: '정적분의 도입변화'를 중심으로. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 서경현(2016). 청소년의 학업스트레스와 주관적 웰빙 및 행복감 간의 관계: 회복탄력성의 역할을 중심으로. **청소년연구**, 23(11), 137-15.
- 신우열·최민아·김주환(2009). 회복탄력성의 세가지 요인이 청소년의 온라인게임 중독성향에 미치는 영향. **사이버커뮤니케이션학보**, 26(3), 43-81.
- 심정자·도미향(2024). 대학생의 코칭역량과 사회적 지지가 진로결정 자기효능감에 미치는 영향: 정서지능의 매개효과. **코칭연구**, 16(4), 5-35.
- 양미란·유미(2019). 학령기 아동의 학업스트레스, 회복탄력성이 라이프케어를 위한 삶의 질에 미치는 영향. **한국엔터테인먼트산업학회**, 13(8), 563-572.
- 오미향·천성문(1993). 청소년의 학업스트레스요인 및 증상분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. **서강대학교 학생생활연구**, 15, 63-96.
- 유영신·이영선(20218). 장애아동 부모의 양육스트레스와 삶의 질 및 회복탄력성의 관계모형 검증. **한국 특수아동회**, 20(3), 45-72.
- 이미옥·도미향(2016). 부모의 코칭역량이 행복감에 미치는 영향. **한국가족복지학**, 21(3), 523-540
- 이정란(2013) 자기자비, 자아탄력성, 그리고 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 이종임·도미향(2021). 어머니의 양육 스트레스와 코칭역량이 영아의 정서지능에 미치는 영향. **부모교육연구**, 18(4), 24-46.
- 이종화·문영희(2022). 부모와의 친밀감과 의사소통이 남녀 중학생의 회복탄력성에 미치는 영향. **문화기술융합 연구**, 8(1). 51-58.
- 이해리·조한익(2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. **한국청소년연구**, 16(2), 161-206.
- 이혜경(2009). 청소년이 지각하는 가족건강성과 학교생활부적응과의 관계. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.
- 임미향·박영신(2006). 청소년의 행복과 관련 변인에 관한 연구-초등학생과 중학생을 심으로. **교육문화연구**, 12(2006), 159-179.
- 임민화(2018). 청소년의 학업스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 삶의 의미와 회복탄력성의 조절 효과. 전북대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 우동욱·김응자(2020). 부모코칭역량이 부모자녀의 의사소통과 부모유능감에 미치는 영향. **부모교육연구**, 17(1), 21-32.
- 장숙희(2014).고등학생의 공감능력과 회복탄력성이 대인관계에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전미애(2017). 감성코칭 양육태도와 청소년의 정서지능과 행복의 관계. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 전은영(2009). 도시 저소득층 노인의 주관적 건강상태와 기능상태. **한국성인간호학회**, 2009(12), 182-182.
- 정은지(2021). 대학생의 스트레스, 부정정서, 비자살적 자해의 관계: 부정 긴급성과 긍정정서의 조절된 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조정미(2022). 코로나19 상황에서 초등 고학년의 스트레스, 부모자녀관계 및 또래관계가 회복탄력성에 미치는 영향. 동국대학교 사회과학대학원 석사학위논문.

- 진윤달(2022). 청소년의 학업스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향과 다중매개 변인 분석. 동아대학교 대학원 박사학위논문.
- 최윤숙(2021). 어머니의 양육 태도가 유아의 스트레스와 회복탄력성 및 유아교육기관 적응에 미치는 영향. **부모교육연구**, 18(3), 71-89.
- 최인재·모상현·강지현·김윤희·김혜인(2011). 아동, 청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구 1=조사 결과 자료집. 한국 청소년 정책연구원 연구보고서, 2011, 3-11.
- 최희철(2013). 소방공무원의 직무스트레스와 우울과의 관계에서 회복탄력성의 효과. **한국사회복지교육**, 23, 69-91.
- 한지유(2022). 고등학생이 지각하는 부모기대부응과 학업스트레스 및 학업소진의 관계에서 낙관성의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). Positive Psychology. *Pearson Education*.
- Luciano Romano, Giacomo Angelini, Piermarco Consiglio, and Caterina Fiorilli (2021). Academic Resilience and Engagement in High School Students: The Mediating Role of Perceived Teacher Emotional Support. *Investigative Health, Psychology, and Education*, 11(2), 334-344.
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 15, 2023.
<https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- 국제코칭연맹(2021). <https://coachfederation.org/code-of-ethics>
- 방정환 재단(2024). www.children365.or.kr
- 여성가족부(2021). <https://www.mogef.go.kr>
- 청소년건강행태조사통계(2023). <https://www.mogef.go.kr>
- 통계청(2024). <https://kostat.go.kr/unifSearch/search.es>
- 한국코치협회(2021). <https://www.kcoach.or.kr>
- UNICEF(2018). <https://www.unicef.org>

Abstract

The Impact of Coaching Competencies and Resilience on Academic Stress in Adolescents

Heo, Mi Kyung* · Kim, Sun Kil** · Do, Mi Hyang***

This study aims to investigate the impact of youth coaching competency and resilience on academic stress among middle and high school students in Seoul and Gyeonggi-do. A total of 430 questionnaires were distributed, and 423 were collected. After excluding incomplete responses, 411 questionnaires were used for the final analysis. Reliability and validity tests were performed using SPSS 25.0, and correlations and multiple regression analyses were conducted to examine the relationships among the variables. The results showed that coaching competencies and resilience in adolescents had a negative correlation with academic stress. Specifically, the positive emotional competencies and goal execution competencies of coaching, as well as positivity in resilience, played a significant role in alleviating academic stress. These findings provide important implications for the introduction of coaching programs aimed at reducing academic stress and improving mental health in adolescents.

Keywords : adolescent coaching competency, academic stress, resilience in adolescents

* Doctoral student, Department of Coaching, Graduate School, Namseoul University

** Doctoral student, Department of Coaching, Graduate School, Namseoul University

*** Professor, Department of Child Welfare / Department of Coaching, Graduate School, Namseoul University