

RESEARCH ARTICLE

A Study on the Relationship of the Interpersonal disposition, Mindfulness, and School Resilience of Youth at risk

Ko, Minjo

PhD in Psychology, Seoul National University

위기 청소년의 대인관계 성향, 알아차림, 학교적응 유연성에 관한 연구

고민조

서울대학교 심리학과 박사

*Corresponding Author: miracle112@daum.net

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to understand how interpersonal disposition and mindfulness of youth at risks affect school resilience. **Methods:** The study was conducted on 110 teenagers attending the counseling center for youth protection institutions located in U. **Result:** it was found that the role orientation and expression orientation of interpersonal disposition affect the academic performance attitude of school resilience and compliance with school rules. Role propensity factors influenced the current awareness and non-judgmental acceptance of mindfulness, and expression propensity factors were found to affect the concentration of mindfulness. it was found that the decentralized attention factor of mindfulness affects the interest of school life in school resilience, and the critical acceptance factor of mindfulness affects the compliance of school rules in school resilience. Interpersonal disposition was statistically significant in school resilience through mindfulness. **Conclusion:** Based on the results of the study, the importance of interpersonal disposition and mindfulness was discussed to improve school resilience of youth at risk.

Keywords: youth at risk, interpersonal disposition, acceptance, mindfulness, school resilience



OPEN ACCESS

Citation : Ko, Minjo. A Study on the Relationship of the Interpersonal disposition, Mindfulness, and School Resilience of Youth at risk. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220018>

Received: December 01, 2022

Revised: December 23, 2022

Accepted: December 26, 2022

Copyright: © 2022 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 서론

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기적 단계로 인간의 발달과정에서 사회적, 신체적 그리고 심리적으로 성장하는 중요한 시기이다. 이 시기에는 가정과 학교 교육뿐만 아니라 교사나 친구를 비롯한 인간관계 속에서 청소년들의 대인관계 및 자아정체성을 형성하게 된다. 그러나 가정 불화 혹은 빈곤 가정 등 다양한 원인과 이유로 인해 청소년들이 정신적 그리고 신체적으로 ‘위기’를 경험하기도 한다. ‘위기’의 정의에 대해 김춘경 외(2016)는 ‘갑작스러운 사건이나 상황에 직면하여 적절하게 대처하지 못하는 상태’를 의미한다고 했으며, 황순길 외(2016)는 안정적인 상황에서 사용해오던 대처전략이 더 이상 효과적이지 않은 상황이라고 정의했다. ‘위기’에 대한 정의는 연구자들 간에 일관되지 않지만 종합해보면, 신체적으로나 심리적으로 건강하고 안정적인 상황에서 벗어난 상태를 알 수 있다. 위기에 놓인 청소년들에 연구는 국내외에서 많은 연구들이 진행되고 있다.

먼저, ‘위기청소년’의 정의에 대해 OECD(Organization for Economic Co-operation and Development, 1995)는 학교생활에 적응하지 못하여 직업을 갖지 못하거나 성인으로서의 삶을 성취하기 어려울 것 같은 사람, 그 결과 사회에 충분히 기여하지 못할 것 같은 청소년이라고 정의하였다(Evans, 2005 재인용)²⁾. 우리나라의 현행법에서는 위기청소년에 대해 ‘가정문제가 있거나 학업 수행 또는 사회 적응에 어려움을 겪는 등 조화롭고 건강한 성장과 생활에 필요한 여건을 갖추지 못한 청소년’으로 규정하고 있다.³⁾ 이처럼 위기청소년은 가정과 학교생활 또는 사회적응에 어려움을 겪고 있는 청소년을 의미한다는 것을 알 수 있다. 청소년들이 위기에 있는 원인과 이유는 다양하겠지만, 여성가족부에서 발표한 2021 위기청소년 지원기관 이용자 생활실태조사에 따르면, 위기청소년은 부모나 보호자로부터 언어적 폭력(46.0%)과 신체적 폭력(44.4%)을 경험했으며, 위기청소년이 겪는 어려움은 ‘미래에 대한 불안’(45.9%), ‘진로를 찾기가 어려움’(30.9%), ‘가족과의 갈등’(27.2%), ‘무기력함’(22.2%), ‘생활불안정’(19.5%)순으로 나타났다⁴⁾.

또한, Resnick와 Burt(1996)는 위기청소년(youth at risk 혹은 risk in adolescence)은 4단계를 포함하고 있다고 설명했다. 4개의 구성요소는 각각 ‘위험선행조건(risk antecedents)’, ‘위험표시 (risk markers)’, ‘문제행동(problem behavior)’ 그리고 ‘위험 결과(risk outcomes)’이다. 이 각각의 카테고리는 다음과 같이 나뉜다. 먼저 위험선행조건은 개인이 미래에 문제행동을 일으키게 하는 환경적 조건으로 이에 해당하는 조건은 빈곤, 이웃, 가족문제이다. 위험표시는 미래 문제행동 전에 나타나는 특정 초기 부정적 행동 또는 경험의 존재를 의미하며, 위험표시는 낮은 학교 수행과 가족 문제로 인해 아동보호서비스 대상여부이다. ‘문제행동’은 자신이나 사회 혹은 자신과 사회에 부정적인 결과에 이르게 하는 행동이다. 문제행동의 유형으로는 가출과 무단결석 등이 있다. ‘위험결과’는 책임감 있고 자립할 수 있는 성인으로 성장하는데 방해하는 행동들로서 학교 중퇴 혹은 우울증 등이 있다. 이처럼 Resnick와 Burt(1996)의 위기청소년의 구성요소에 따르면, 위기 청소년은 ‘위험표시’, ‘문제행동’ 그리고 ‘위험 결과’단계에서 학교 부적응적 행동을 하는 것으로 설명될 수 있다. 학교 부적응은 학업 중단으로 이어질 가능성이 높고, 무엇보다 미국의 경우 고등학교 중퇴자들은 범죄의 약 75% 저지르는 것으로 나타났다(Smiley, 2014). 따라서 청소년들의 학업 중단에 영향을 미치는 요인에 대해서 알아볼 필요가 있다.

이와 관련하여 청소년의 학업을 중단하는 주된 이유 중 하나는 학교 부적응으로 인한 학업중단이 가장 많은 것’으로 나타났다(김혜미, 오인수, 2016). 이러한 연구 결과를 볼 때, 학교에서 학생들이 나타내는 유연한 적응을 의미하는 ‘학교적응 유연성(school resilience)’⁵⁾을 향상하는 것이 학업 중단을 예방하는 중요한 요인이라고 볼 수 있다.

학교적응 유연성은 학교폭력 가해 행동 감소시키는 긍정적인 역할을 하며(정순복, 양정남, 2014). 청소년의 학교적응 유연성과 관련해서 많이 연구되어 온 변인 중 하나는 대인관계이다(문은식, 김충희, 2002; 김희진, 최장원, 이지현, 2012). 구체적으로 대인관계성향은 ‘개인이 타인에게 어떤 행위를 하는 역할 성향과 개인이 타인에게 어떤 언행을 기대하는가의 사회관계 성향, 타인의 언행에 어떤 반응을 하는지의 표

- 1) ‘위기청소년’에 대한 정의는 연구자들마다 다르다. 이에 대해 윤철경 외(2006)은 ‘위기청소년’에 대한 개념적 모호성으로 인해 위기청소년을 위한 예방과 교육에 대한 성과를 거두는데 일정 부분 방해요인으로 작용함을 언급하였다.
- 2) 국내에서도 위기청소년에 대해 많은 연구들이 진행되었다. 예를 들어, 황순길 외 (2016)은 위기청소년을 “개인적, 가족적, 교육적, 사회적 위기상황에 처해 있거나, 그러한 위기 상황에 노출될 가능성이 있는 청소년”으로 정의했다.
- 3) 청소년복지지원법 제2조(정의) 이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.
- 4) 2021년 여성가족부에서 진행한 ‘2021sus 위기청소년 지원기관 이용자 생활실태조사’에서는 위기청소년 지원기관 이용자 경험에 있는 9~18세 청소년 4,399명을 대상으로 조사했다. <https://blog.naver.com/mogefkorea/222713517994> 참고.
- 5) 김현주와 오인수(2012)은 학교적응 유연성(school resilience)을 학교에서 학생들이 나타내는 유연한 적응을 의미한다고 언급했다.

현상향'을 의미한다(황인정, 2008). 대인관계는 학생들의 학업에 참여에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(Christenson, Reschly, & Wylie, 2012). 청소년들의 학교적응에 필요한 대인관계능력은 또래, 교사 그리고 부모님과 관계로부터 영향을 받는다(문은식, 김충희, 2002).

결과적으로 대인관계 능력은 청소년의 학교적응 유연성에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 따라서 학교생활을 원활하게 수행할 수 있도록 대인관계 능력을 함양하는 방안에 관한 연구가 요구된다.

대인관계와 함께 청소년의 학교적응 유연성에 영향을 미치는 요인으로 고려해볼 수 있는 요인은 '알아차림(mindfulness)'⁶⁾이다. 많은 학자들은 적응 유연성(psychological resilience)을 높이기 위해 알아차림의 중요성을 강조했다. 알아차림에 대한 정의는 여러 연구자들에 의해 다양하게 정의되고 있다. 알아차림 연구의 선구자인 Kabat-Zinn(1990)의 정의에 따르면, 알아차림은 '특정한 방식으로, 즉 의도적으로 현재의 순간에 주의를 기울이는 것'이라고 정의했다(Brown & Ryan, 2003, 재인용).

최근 몇 년 동안 알아차림 연구는 상당한 관심을 받아 이론적이고 실용적인 관점에서 임상 분야, 심리학, 산업심리학, 조직과학, 관리, 교육 분야에서 확장되어 연구되고 있다. Lindsay와 Creswell(2017)은 알아차림이 스트레스를 받는 삶의 사건들에서 심리적 고통을 낮추는 것과 관련이 있다고 주장했으며, Hanna and Pidgeon(2018)은 심리적 유연성을 향상시키고 번아웃 및 피로를 줄일 수 있는 알아차림 프로그램을 소개했다.

알아차림은 정서조절에 중요한 역할을 하는 것으로 알려졌으며(Bao, Xue & Kong, 2015; CenksevenÖnder & Utkan, 2018; Gambrel & Piercy, 2015; Gillespie et al., 2015), 알아차림은 자신의 감정을 인지하고 조절하거나 타인의 정서를 올바르게 이해하는데 도움을 주는 것으로 나타났다(Schutte & Malouff, 2011). 또한, 선행연구들에 따르면 알아차림은 정서지능을 향상시키는 것으로 나타났다(Bao et al., 2015; Deniz, Erus & Büyükcebeci, 2017; Griebel, 2015).

한편, 조직생활에서 알아차림이 정서적, 인지적, 행동적, 생리적 현상의 자기조절에 긍정적인 영향을 미쳐 결과적으로 직원들의 관계, 회복력, 업무수행을 증진시키는 것으로 나타났다(Glomb et al., 2011). 또한, 알아차림은 대인관계 능력 형성의 중요한 원천이 되고 원만한 상호작용을 통해 건강한 대인관계를 맺을 수 있게 하며(한동헌, 이상희, 조영아, 2016), 성인 애착이 대인관계 능력에 미치는 영향에서 알아차림(마음챙김)의 매개 효과가 확인되었다(김종운, 김남희, 2019).

교육영역에서는 Zubair과 그의 동료들(2018)은 알아차림이 대학생들 사이에서 적응유연성 그리고 주관적 안녕감과 긍정적으로 연관되어 있음을 보여주었다. 직업계 고등학생 집단에서 알아차림은 적응유연성을 통해 삶의 질에 직·간접적 영향을 미쳤다(Chung et al., 2020).

무엇보다 앞서 위기청소년의 위기는 '갑작스러운 사건이나 상황에 직면하여 적절하게 대처하지 못하는 상태' (김춘경 외, 2016) 혹은 '안정적인 상황에서 사용해오던 대처전략이 더 이상 효과적이지 않은 상황'(황순길 외, 2016)이라고 정의됐다. 중요한 점은 알아차림은 예상치 못한 상황과 새로운 상황에 대처하는 능력과 관련이 있다는 점이다(Brown et al., 2007). 또한, 사람들이 예측할 수 없는 상황의 도전에 어떻게 반응하고 예기치 않은 사건에 대해 성공적으로 대처하기 위해서는 알아차림에서 강조하는 현재의 순간에 의도적이고 비판적인 주의가 필요하다(Weick & Sutcliffe, 2007). 즉, 위기청소년들에게 필요한 능력은 알아차림에서 강조하는 의식적으로 순간에 주의를 기울이는 것이다.

이와 같은 선행연구 결과들을 종합하면 위기 청소년의 대인관계성향과 학교적응 유연성의 관계를 보다 심층적으로 알아보기 위해 이들 관계를 매개하는 요인으로 알아차림을 살펴볼 수 있겠다. 이에 본 연구는 교육현장에서 위기 청소년의 학교적응 유연성을 높일 수 있는 개입 방향을 확인하기 위함이 목적이다. 구체적인 연구가설은 다음과 같다.

- (1) 대인관계성향은 학교적응 유연성에 영향을 미칠 것이다.
- (2) 대인관계성향은 알아차림에 영향을 미칠 것이다.
- (3) 알아차림(마음챙김)은 학교적응 유연성에 영향을 미칠 것이다.
- (4) 대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대한 알아차림의 매개효과가 있을 것이다.

6) 국내에서는 'mindfulness'를 명상학계에서는 주로 '알아차림'을(인경, 2022), 심리학계는 주로 '마음챙김'으로 번역하여 사용한다. 본 연구에서는 '알아차림'이란 용어를 선호하지만 '마음챙김'이란 용어도 동의어로 함께 사용한다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 울산광역시에 소재한 청소년 보호기관으로 복구의 상담센터를 임의 표본집단 하여, 위기 청소년을 대상으로 2022년 6월 3일부터 2022년 8월 31일까지 설문 조사하였다. 연구대상을 청소년 보호기관을 한정한 이유는 연구의 목적이 일반 청소년 대상 아닌 위기 청소년 대상이기 때문이다. 또한, 설문지는 연구참여자에게 설문목적과 설문지 기입방법에 대해 설명하여 실시하였다. 연구 자료는 총 130부를 배포하여 110부를 회수하였으며, 회수된 설문지 중 한 문항이라도 응답하지 않거나, 불성실하게 응답했다고 판단되는 설문지 응답지 10부를 제외한 100부를 분석에 활용하였다. 표본의 인구요인에 대한 분석은 다음 <표 1>과 같다.

<표 1> Demographic information about the Participants in Frequencies and Percentages.

Variables		Frequency	%
Gender	Male	33	33.0
	Female	67	67.0
Education	Middle school	44	42.0
	High school	56	58.0
Economic status	Low	26	26.0
	Middle	40	40.0
	High	34	34.0
Double income parents	Yes	76	76.0
	No	24	24.0
Total		100	100.0

2. 측정 도구

가. 대인관계성향

대인관계성향 척도는 안범희(1985)가 변안하였고, 이를 김정원과 김과웅(2003), 박금숙(2015) 연구에서 사용하였다. 본 연구에서 박금숙(2015) 연구에서 사용한 대인관계성향 척도로 사용하였다. 이 척도는 3가지 하위영역으로 역할성향 4문항, 사회관계 성향 7문항, 표현성향 6문항 등 총 17문항이다. 척도는 Likert식 5점 척도이며, 부정적 질문의 문항은 역 코딩을 했으며, 점수가 낮을수록 대인관계성향의 정도가 낮은 것을 의미하고, 높을수록 강하다는 것을 나타냈다.

나. 알아차림

알아차림의 정도를 측정하기 위해 박성현(2006)이 제작한 알아차림(마음챙김) 척도(Mindfulness Scale)를 김현주(2015)가 사용하였다. 본 연구에서는 김현주(2015) 연구에서 사용한 도구를 이용하였다. 이 척도는 4가지 요인인 현재 자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의로 구성되어 있으며, 총 20문항이다. 알아차림 척도는 Likert식 5단계 평정척도로 측정하였으며, 전체문항을 역 채점한 후 점수가 많을수록 알아차림 정도가 높다는 것을 의미한다.

다. 학교적응 유연성

학교적응 유연성을 측정하기 위한 측정 도구는 오은정(2016) 연구에서 적용한 척도를 사용하였다. 이 척도는 학교에 대한 흥미에 대한 5문항, 학업성취에 대한 태도에 대한 8문항, 학교규범 준수에 대한 9문항으로 세 가지 하위유형으로 구성되어 있으며, 총 22개

문항이다. 척도는 4점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘그렇지 않다’, ‘그렇다’, ‘매우 그렇다’이다. 채점방식은 부정적 진술 문항은 역점수로 환산하여 총합하였고, 척도의 점수가 높을수록 학교적응 유연성이 높게 측정된다.

라. 측정도구 신뢰도

측정변수의 신뢰도를 분석하기 위하여 Cronbach's Alpha 값을 사용하였으며, 일반적으로 Cronbach's Alpha 값이 0.6 이상이면 신뢰도가 있다고 판단한다. 대인관계성향은 0.784, 하위변수에서는 0.640-0.706으로 나타났다. 학교적응 유연성은 0.785로 나타났으며, 하위변수에서는 0.619-0.763으로 나타났고, 알아차림에서는 0.899, 하위변수에서는 0.608-0.730으로 나타났다. 즉 측정변수의 신뢰도가 있는 것으로 나타났다(표2 참고).

<표 2> Reliability of measurement variables

Variables		Cronbach's Alpha	
Interpersonal disposition	Role	.699	.784
	social relation	.706	
	Expression	.640	
school resilience	school interest	.659	.785
	school achievement	.619	
	Compliance school rules	.763	
Mindfulness	Presen moment awareness	.682	.899
	Concentration	.608	
	acceptance without judging	.730	
	Decentered attention	.730	

3. 자료분석

본 연구에서는 설문지의 데이터 코딩을 거쳐 SPSS ver 23.0을 사용해 통계적 자료처리를 하였으며, 유의수준은 $p < 0.05$ 로 설정하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 표본의 인구요인을 분석하기 위해 빈도수와 백분율을 산출하는 빈도분석을 하였다. 둘째, 측정변수에 대한 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 분석할 수 있는 Cronbach's Alpha 값을 사용하였다. 셋째, 측정변수의 분포를 분석하기 위해 기술통계 분석하였다. 넷째, 측정변수 간의 상관을 분석하기 위해 상관관계 분석하였다. 다섯째, 가설의 검증을 위하여 다중회귀분석을 하였고, 매개 효과분석을 위해 Baron & Kenny(1986)의 3단계 매개 효과분석을 하였으며, 통계적 검증을 위해 Sobel Test를 실시하였다.

III. 연구 분석결과

1. 측정변수의 기술통계

측정변수에 대한 기술통계 분석결과는 표 3과 같다. 대인관계성향에서는 사회관계 성향이 3.29로 가장 높게 나타났으며, 표현성향이 2.94로 가장 낮게 나타났다.

<표 3> Descriptive statistics of Variables(N=100)

		M	SD	skeness	kurtosis
Interpersonal disposition	Role	3.24	.41	.05	-.25
	Social relation	3.29	.38	-.58	.66
	Expression	2.94	.41	.82	.81
Mindfulness	Present moment awareness	2.89	.53	.93	.14
	Concentration	2.86	.50	.77	.45
	Acceptance without judging	2.88	.57	1.05	1.09
	Decentered attention	2.84	.52	.74	.05
School resilience	School interest	3.15	.34	.58	.11
	School achievement	3.21	.35	-.02	.65
	Compliance with school rules	3.00	.44	1.37	2.19

알아차림에서는 현재 자각이 2.89로 가장 높았으며, 탈중심적 주의가 2.84로 가장 낮았으며, 모든 변수가 3.0 이하로 다소 낮은 수준으로 나타났다. 학교적응 유연성에서는 학교성적 태도가 3.21로 가장 높았으며, 학교규범준수가 3.00으로 가장 낮게 나타났다. 그리고 측정변수의 정규성을 위하여 왜도와 첨도 값을 분석하였는데, 왜도는 ± 3.0 이내, 첨도는 ± 10.0 이내에 존재하면 정규성이 있다고 판단하게 된다. 본 연구에서는 왜도는 -0.58부터 1.37, 첨도는 -0.25부터 2.19로 기준을 충족하는 것으로 나타나고 있어 정규성이 확보되었다.

2. 측정변수의 상관분석

측정변수에 대한 상관관계를 분석한 결과는 표 4와 같다. 대인관계성향, 알아차림, 학교적응 유연성의 모든 하위변수 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관관계가 존재하고 있었다($r=0.212-0.752$). 이는 본 연구자가 설정한 연구의 방향성과 일치하는 것으로 판별 타당성이 있다고 판단할 수 있다.

<표 4> Correlation between variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1									
2	.587***	1								
3	.466***	.296**	1							
4	.399***	.323**	.279***	1						
5	.389***	.245*	.433***	.686***	1					
6	.506***	.303***	.358***	.752***	.654***	1				
7	.445***	.232*	.394***	.685***	.640***	.618***	1			
8	.433***	.294**	.595***	.468***	.428***	.470***	.513***	1		
9	.564***	.359***	.596***	.444***	.404***	.408***	.418***	.575***	1	
10	.453***	.212*	.420***	.403***	.335**	.471***	.382***	.377***	.402***	1

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

1=Rule, 2=Social relation, 3=Expression, 4=Present moment awareness, 5=Concentration, 6=Acceptance without judging, 7=Decentered attention, 8=School interest, 9=School achievement, 10=Compliance with school rule

3. 대인관계성향, 학교적응유연성, 알아차림의 관계

1) 대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향

대인관계성향이 학교생활흥미, 학업성적태도 그리고 학교규범준수에 대한 다중회귀분석결과는 표5와 같다. 먼저, 3개의 독립변수의 Durbin-Watson 통계량은 각각 1.913, 2.060, 1.855로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제가 없는 것으로 평가되었다. 3개의 변인에 대한 VIF지수도 10미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다.

구체적으로 대인관계성향이 학교생활흥미에 미치는 영향을 살펴보면, 회귀모형의 설명력이 44.3%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=27.244$). 역할성향과 사회관계성향은 제외하고 표현성향($\beta=.501$, $P<.001$)이 학교생활흥미에 통계적으로 유의미하게 영향을 미침이 확인되었다. 표현성향의 비표준화계수는 0.501로 표현성향이 높을수록 학교생활 흥미도가 높아짐을 알 수 있다. 다음으로 대인관계성향이 학업성적태도에 미치는 영향을 살펴보면, 회귀모형의 설명력이 44.3%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=27.244$). 그리고 역할성향($\beta=.349$, $p<0.01$), 표현성향($\beta=.425$, $p<0.001$)이 학업성적 태도에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 역할성향과 표현성향이 높아질수록 학업성적 태도도 높아지는 것을 볼 수 있다. 끝으로, 대인관계성향이 학교규범준수에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과 회귀모형의 설명력이 24.3%로 나타났으며, $F=11.609$ 로서 회귀모형이 통계적으로 유의하였다. 역할성향($\beta=.380$, $p<0.01$), 표현성향($\beta=.270$, $p<0.01$)이 학교규범준수에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 역할성향과 표현성향이 높아질수록 학교규범준수도 높아지는 것을 볼 수 있다.

<표 5> The effects of Interpersonal disposition on School resilience (school interest, school achievement, compliance with school rules)

Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p			
school interest		1.319	.277		4.765	.000	school achievement		1.100	.265		4.156	.000	Comp alliance		1.157	.391		2.963	.004
	A	.146	.090	.174	1.633	.106		A	.299	.086	.349	3.490*	.001		A	.412	.126	.380	3.263**	.002
	B	.040	.089	.044	.446	.657		B	.026	.085	.028	.305	.761		B	-.106	.125	-.091	-.844	.401
	C	.417	.075	.501	5.535**	.000		C	.360	.072	.425	5.007**	.000		C	.290	.106	.270	2.729**	.008
F=20.124***, R ² =.386, adj R ² =.367, D-W=1.913						F=27.244***, R ² =.460, adj R ² =.443,, D-W=2.060						F=11.609***, R ² =.266, adj R ² =.243,, D-W=1.855								

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

A=Role, B=Social Relation, C=Expression

2) 대인관계성향이 알아차림에 미치는 영향

대인관계성향이 알아차림(현재자각, 주의집중, 비판적 수용, 탈중심적주의)에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 했고 결과는 표 6과 같다. 4개의 독립변수의 Durbin-Watson 통계량은 각각 1.577, 1.508, 1.361, 1.389로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제가 없는 것으로 평가되었다. 4개의 변인에 대한 VIF지수도 10미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다.

구체적으로 대인관계성향이 현재자각에 미치는 영향을 살펴보면, 회귀모형의 설명력이 15.6%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=7.092$). 역할성향($\beta=.268$, $p<0.05$)이 현재 자각에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 역할성향이 높아질수록 현재 자각도 높아지는 것을 볼 수 있다. 다음으로 대인관계성향이 주의집중에 미치는 회귀모형의 설명력이 20.3%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=9.670$). 표현성향($\beta=.321$, $p<0.01$)이 주의집중에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 표현성향이 높아질수록 주의집중도 높아지는 것을 볼 수 있다.

대인관계성향이 비판적 수용에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과, 회귀모형의 설명력이 25.2%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였고($F=12.136$), 역할성향($\beta=.431$, $p<0.001$)이 비판적 수용에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 역할성향이 높아질수록 비판적 수용도 높아지는 것을 볼 수 있다.

끝으로 대인관계성향이 탈중심적 주의에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과, 회귀모형의 설명력이 22.1%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=10.357$). 역할성향($\beta=.364$, $p<0.01$), 표현성향($\beta=$, $p<0.05$)이 탈중심적 주의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 역할성향과 표현성향이 높아질수록 탈중심적 주의도 높아지는 것을 볼 수 있다.

<표 6> The effects of Interpersonal disposition on Mindfulness(Present moment awareness, Concentration, acceptance without judging, Decentered attention)에 미치는 영향

Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p
Present moment awareness						Concentration						Acceptance without judging						Decentered attention					
	.730	.494		1.480	.142		.751	.448		1.675	.097		.287	.497		.576	.566		.682	.467		1.462	.147
A	.347	.160	.268	2.173*	.032	A	.281	.145	.231	1.936	.056	A	.599	.161	.431	3.718**	.000	A	.465	.151	.364	3.080*	.003
B	.183	.158	.132	1.155	.251	B	.019	.144	.014	.129	.897	B	.006	.160	.004	.038	.970	B	-.072	.150	-.053	-.483	.630
C	.148	.134	.115	1.104	.272	C	.387	.122	.321	3.172**	.002	C	.215	.135	.156	1.586	.116	C	.304	.127	.240	2.392*	.019
F=7.092***, R^2 =.181, adj R^2 =.156, D-W=1.577						F=9.670***, R^2 =.232, adj R^2 =.203, D-W=1.508						F=12.136***, R^2 =.275, adj R^2 =.252,, D-W=1.361						F=10.3576***, R^2 =.245, adj R^2 =.221,, D-W=1.389					

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

A=Role, B=Social Relation, C=Expression

3) 알아차림이 학교적응 유연성에 미치는 영향

알아차림(현재자각, 주의집중, 비판적 수용, 탈중심적주의)이 학교적응유연성에 미치는 영향을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 했고 결과는 표 7과 같다. 먼저 3개의 독립변수의 Durbin-Watson 통계량은 각각 1.792, 1.741, 1.759로 2에 근사한 값을 보여 잔차의 독립성 가정에 문제가 없는 것으로 평가되었다. 3개의 변인에 대한 VIF지수도 10미만으로 나타나 다중공선성 문제가 없는 것으로 확인되었다.

알아차림이 학교생활 흥미에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과 회귀모형의 설명력이 27.7%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=10.475$). 탈중심적 주의($\beta=.310$, $p<0.05$)가 학교생활 흥미에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 탈중심적 주의가 높아질수록 학교생활 흥미도 높아지는 것을 볼 수 있다. 다음으로 알아차림이 학교성적 태도에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과, 회귀모형의 설명력이 20.1%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=7.240$). 하지만 알아차림의 하위변수들이 학교성적 태도에 영향을 미치고 있지 않았다. 알아차림이 학교규범준수에 미치는 영향에 대해서 분석한 결과, 회귀모형의 설명력이 20.4%로 나타났으며, 회귀모형이 통계적으로 유의하였다($F=7.362$). 또한, 비판적 수용($\beta=.363$, $p<0.05$)이 학교규범준수에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 비판적 수용이 높아질수록 학교규범준수도 높아지는 것을 볼 수 있다.

<표 7> The effects of Midfulness on School Resilience

Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p	Model	B	S.E	β	t	p
	1.991	.188		10.594	.000		2.158	.201		10.719	.000		1.788	.254		7.029	.000
school inter s	A .054	.096	.083	.561	.576	school ach ieve ment	A .123	.103	.186	1.191	.236	Com pliance school rules	A .047	.130	.056	.358	.721
	B .038	.088	.054	.426	.671		B .078	.094	.111	.831	.408		B -.026	.119	-.029	-.214	.831
	C .109	.083	.180	1.318	.191		C .060	.088	.097	.675	.501		C .283	.112	.363	2.536*	.013
	D .204	.082	.310	2.482*	.015		D .107	.088	.159	1.212	.228		D .117	.111	.137	1.049	.297
F=10.475***, $R^2=.306$, adj $R^2=.277$, D-W=1.792						F=7.240***, $R^2=.234$, adj $R^2=.201$, D-W=1.741						F=7.362***, $R^2=.237$, adj $R^2=.204$, D-W=1.759					

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

A=Present moment awareness, B=Concentration, C=acceptance without judging, D=Decentered attention

4) 대인관계성향과 학교적응 유연성의 관계에서 알아차림의 매개효과

대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대한 마음 챙김의 매개효과를 분석하기 위하여 3단계 매개 효과분석을 하였으며, 통계적 검증을 위하여 Sobel Test를 실시하였다. 분석한 결과는 표 8과 같다. 매개 효과가 존재하기 위해서는 1단계에서 대인관계성향이 알아차림에 영향을 미쳐야 하며, 2단계에서 대인관계성향이 학교적응 유연성에 영향을 미쳐야 한다. 3단계에서는 알아차림은 반드시 학교적응 유연성에 영향을 미쳐야 하며, 대인관계성향이 영향을 미치지 않으면 완전매개 효과로 본다. 그리고 대인관계성향이 영향을 미치면서 2단계보다 3단계의 영향력이 감소하게 되면 부분 매개효과로 본다.

<표 8> The mediation effect of mindfulness on the effect of interpersonal disposition on school resilience

D.V.	I.V.	B	S.E.	β	t	p	F	R^2 (adj R^2)
Mindfulness	Interpersonal disposition	.492	.394		1.250	.214	36.773***	.273 (.265)
		.753	.124	.522	6.064***	.000		
School resilience	Interpersonal disposition	1.078	.220		4.907	.000	87.187***	.471 (.465)
		.647	.069	.686	9.337***	.000		
School resilienc	Interpersonal disposition	.963	.202		4.765	.000	62.774***	.564 (.555)
		.470	.074	.499	6.348***	.000		
	Minfulness	.234	.051	.358	4.558***	.000		

sobel test : z=3.661***

***p<.001

대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대한 마음 챙김의 매개 효과를 분석한 결과, 1단계에서 대인관계성향은 알아차림에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($t=6.064$, $p<0.001$), 2단계에서는 대인관계성향은 학교적응 유연성에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($t=9.337$, $p<0.001$). 3단계에서 알아차림은 학교적응 유연성에 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미쳤으며($t=4.558$, $p<0.001$), 대인관계성향도 통계적으로 유의미한 정(+)의 영향을 미치고 있었으며($t=6.348$, $p<0.001$), 영향력도 2단계보다 감소하였다($0.686 \Rightarrow 0.499$). Sobel Test 결과, $z=3.661$ 로서 통계적으로 유의미하였다. 따라서 대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대해서 알아차림은 부분 매개 효과를 보인다고 볼 수 있다.

IV. 논의 및 제언

본 연구의 목적은 위기 청소년들의 대인관계성향과 알아차림을 통해서 학교적응 유연성에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하여 위기 청소년에 대한 문제와 해결책을 위한 기초자료를 제시하는 데 있다. 구체적인 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

우선, 대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대한 분석결과, 대인관계성향의 표현성향이 학교적응 유연성의 학교생활 흥미에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 대인관계성향의 역할성향, 표현성향이 학교적응 유연성의 학업성적 태도와 학교규범준수에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계성향이 높을수록 학교적응 유연성이 높아지는 것으로 알 수 있었다. 따라서 위기 청소년들의 학교적응 유연성의 향상방안으로 대인관계성향 요인에 대한 개선이 요구된다.

둘째, 대인관계성향이 알아차림에 미치는 영향에 대한 분석결과, 대인관계성향의 역할성향요인은 알아차림의 현재 자각과 비판단적 수용에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 표현성향요인은 알아차림의 주의집중에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 표현성향이 높아질수록 주의집중도 높아지는 것을 볼 수 있다. 한편 역할성향과 표현성향요인은 탈중심적 주의에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계성향 요인이 높을수록 알아차림이 높아지는 것을 알 수 있었다. 따라서 위기 청소년들의 알아차림의 향상방안으로 대인관계성향 요인에 대한 개선이 요구된다.

셋째, 알아차림이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대한 분석결과, 알아차림의 탈중심적 주의요인은 학교적응 유연성의 학교생활 흥미에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 알아차림의 비판적 수용요인은 학교적응 유연성의 학교규범준수에 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 대인관계성향이 학교적응 유연성의 관계에서 알아차림의 매개효과를 분석한 결과, 대인관계성향은 마음 챙김을 통해 학교적응 유연성에 통계적으로 유의미하였다. 따라서 대인관계성향이 학교적응 유연성에 미치는 영향에 대해서 알아차림은 부분 매개 효과를 보인다고 볼 수 있다.

본 연구를 토대로 위기 청소년에게 대인관계성향과 알아차림이 학교적응 유연성에 중요한 요인임은 확인했다. 이 결과는 대인관계성향과 알아차림을 토대로 개발된 프로그램에 위기 청소년이 참여한다면 학교적응 유연성 향상하여 위기 청소년들이 이 사회에 건강한 개인으로 그 역할을 수행하는데 도울 수 있을 것을 시사한다⁷⁾. 예를 들면, Carmo와 그의 동료들(2022)이 연구에서 교소도에 수감된 재소자들을 대상으로 마음챙김훈련을 한 결과 재소자들의 알아차림의 폭과 자존감이 향상되었다. Kabat-Zinn(1990)은 ‘알아차림이 모든 삶의 문제에 대한 "답"이라는 것은 아니다. 오히려 맑은 정신의 렌즈를 통해 모든 삶의 문제들을 보다 명확하게 볼 수 있다는 것이다’(Kabat-Zinn, 1990)라고 했다. 위기청소년의 학교적응유연성을 향상시키는 프로그램에 알아차림과 대인관계성향을 향상시키는 요소가 포함된다면 위기청소년은 자신이 직면하고 있는 문제와 처한 상황을 보다 더 이성적이고 합리적으로 대처할 수 있는 역량을 키울 수 있을 것이다.

본 연구의 위와 같은 시사점에도 불구하고 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 연구지역이 특정 지역에 한정되어 설문조사를 하였기 때문에 연구결과를 일반화하기에는 제한이 있다. 또한 본 연구는 위기청소년을 대상으로 한 연구이기 때문에 일반청소년에게 일반화하기는 어렵다는 점이다.

7) 우리나라에서도 소년교도소 원생들을 대상으로 인지행동치료를 진행한 결과 공감능력이 향상되었고, 일반 소년범과 비교하여 재범률이 15.4% 감소한 것으로 나타났다(김기현 외, 2015). 이외에도 비행청소년을 대상으로 분노조절 인지행동프로그램을 진행한 결과 개인특성에 따른 분노조절 훈련효과가 있는 것으로 나타났다(김금정 & 최윤경, 2018)

이러한 한계점을 극복하기 위해서는 후속 연구에서 다양한 지역의 위기청소년을 대상으로 연구가 진행될 필요가 있겠다. 또한 일반청소년 중 학교 적응에 어려움을 느끼는 학생들을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있겠다. 만약 그 결과가 본 연구와 동일한 결과가 나온다면 일반청소년에게도 알아차림과 대인관계성향을 포함한 프로그램에 확대하여 학교적응유연성을 향상시키는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

정리하면, 본 연구의 궁극적인 목적은 위기에 놓여있는 청소년이 자신의 위기를 현명하고 이성적으로 대처할 수 역량을 향상시키는 방안을 모색하기 위함이다. 본 연구에서 확인된 대인관계성향과 알아차림 향상이 위기 청소년의 위기 극복에 도움이 될 것으로 생각한다.

국문초록

본 연구의 목적은 위기 청소년들의 대인관계성향, 알아차림이 학교적응 유연성에 어떠한 영향을 미치는지를 파악하는 것이다. 본 연구는 U시에 소재한 청소년 보호기관 상담센터에 참석하는 청소년 110명을 대상으로 연구했다. 연구 결과 대인관계성향의 역할성향, 표현성향이 학교적응 유연성의 학업성적 태도와 학교규범준수에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 역할성향요인은 마음 챙김의 현재 자각과 비판단적 수용에 영향을 미쳤으며, 표현성향요인은 알아차림의 주의집중에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 알아차림의 탈중심적 주의요인은 학교적응 유연성의 학교생활 흥미에, 알아차림의 비판적 수용요인은 학교적응 유연성의 학교규범준수에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 대인관계성향은 알아차림을 통해 학교적응 유연성에 통계적으로 유의미하였다. 연구결과에 기초하여 위기 청소년의 학교적응 유연성 향상을 위해 대인관계성향, 마음 챙김의 중요성에 대해 논의하였다.

주제어

위기 청소년, 대인관계성향, 알아차림, 수용성, 학교적응 유연성

References

- 김건희, 황은희. "여고생의 스트레스, 자아 탄력성과 학교적응 유연성과 관계." 한국산학기술학회 논문지 13권 10호, (2012): 4660-4668.
- 김금정, 최윤경 (2018). "비행청소년의 개인 및 집단 분노조절 훈련의 비교: 자아존중감과 초기 부적응 도식의 조절 효과." 청소년시설환경, 16(1), 65-77.
- 김기현, 정현주, 윤주리 (2015). "기소유예 청소년을 위한 회복적 사법 실천전략으로서 예술: 음악의 회복적 기능." 청소년학 연구, 22(5), 275-300.
- 김정원, 김광웅. "집단따돌림 가해-피해에 따른 청소년의 자아존중감과 대인관계성향." 인간발달연구 10권 1호, (2003): 21-35.
- 김종운, 김남희. "대학생의 성인 애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 사회 인지적 마음 챙김과 대인존재감의 매개효과." 학습자 중심교과교육연구 19권 20호, (2019): 529-551.
- 김현수, 오인수(2012) "저소득층 중학생의 학교적응유연성 보호요인 탐색:학업적, 사회적,정의적 적응유연성을 중심으로." 상담학연구 13(2), 917-933.
- 김현주. "청소년의 긍정적 정신건강 유형에 따른 마음 챙김, 감정표현 불능증 및 신체화 증상의 차이." 경성대학교 교육대학원 석사학위 논문, (2015):22.
- 김혜미, 오인수. "학업중단 위기 청소년의 학교적응 향상을 위한 집단상담 프로그램 개발과 효과성 검증." 중등교육연구 64권 4호, (2016): 951-977.
- 김희영, 곽수란, 양미경. "성별에 따른 아동기 사회적 관계가 자아개념 및 학교생활 적응에 미치는 영향." 한국교육문제연구 34권 1호, (2016): 69-91.
- 김희진, 최장원, 이지현. "청소년의 대인관계와 학교생활 적응-자존감의 조절 효과를 중심으로." 유라시아연구 9권 1호, (2012): 273-298.
- 문은식, 김충희. "청소년의 학교생활 적응 행동에 영향을 미치는 사회·심리적 변인들의 구조적 분석." 교육심리연구 16권 2호, (2002): 219-241.
- 박금숙. "청소년의 개인적 특성과 집단따돌림 가해·피해 경험 간의 관련성 연구". 한세대학교 대학원 박사학위 논문, (2015):47.

- 박성현. "마음 챙김 척도 개발." 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문, (2006):116.
- 박희성. "근거이론을 통한 청소년쉼터 위기 청소년의 문제해결역량 증진 방안연구." 명지대학교 대학원 박사학위 논문, (2022):7.
- 배은자. "청소년 위기 행동 관련 요인의 경로 분석 연구." 원광대학교 대학원 박사학위 논문, (2013):56.
- 송진열. "대학생의 대인관계와 사회적 지지가 대학 생활적응에 미치는 영향". 한국산학기술학회논문지, 18권 12호, (2017):35-345.
- 안범희. "대인관계 적절성과 성향 검사의 타당도 연구." 연세대학교 대학원 박사학위 논문, (1985):75.
- 양점도, 박영국. "가족 요인과 또래 지지가 자기효능감 및 청소년 비행에 미치는 영향." 한국가족복지학, 14권 4호, (2009):211-235.
- 오은정. "긍정심리 집단상담 프로그램과 진로 탐색 집단상담 프로그램의 효과: 학교 부적응 청소년의 자아존중감, 회복 탄력성, 학교적응 유연성을 중심으로." 창원대학교 대학원 박사학위 논문, (2016):58.
- 유현옥. "위기 청소년의 학교적응 유연성에 영향을 미치는 요인에 관한 연구." 서울시립대학교 대학원 석사학위 논문, (2010):43.
- 윤명희, 장아름. "일반 청소년과 위기 청소년의 생활역량 비교분석." 미래 청소년학회지 5권 4호, (2008): 49-66.
- 윤철경, 조홍식, 김창초, 이규미, 우정자(2006). 위기청소년 지역사회 안전망 실태와 발전방안. 서울: 한국청소년개발원.
- 의미나. "대학생의 마음 챙김 및 회복탄력성과 대학 생활을 적응 유연성의 수준 연구." 아우르베다 융합 연구 2 (2014): 30-51.
- 이운정, 박미화. "초등학생의 대인관계성향과학교생활적응 간의 관계에서 귀인성향의 매개효과". The Korean Journal of Applied Developmental Psychology, 3권 2호, . (2014):121-140.
- 인경. 『쟁점으로 살펴보는 현대 간화선』, 조계종출판사(2022).
- 정구철, 김영하. "대학생들의 정신건강과 대학생활 적응 간의 관계에서 알아차림의 조절 효과." 한국콘텐츠학회논문지 19권 9호 (2019): 430-440.
- 정순복, 양정남. "청소년 학교폭력 가해 행동의 인과모형에 관한 연구-학교적응 유연성의 매개 및 조절 효과를 중심으로". 학교사회복지, 28권, (2014):31-54.
- 한동현, 이상희, 조영아. "대학생의 자기 불일치가 대인관계 능력에 미치는 영향-마음 챙김과 대인 불안의 매개 효과를 중심으로." 재활심리연구, 23권 2호, (2016): 397-415.
- 황순길, 김동미, 강태훈, 손재환, 김화연, 김지혜(2016). 2016년 전국 청소년 위기 실태조사. 부산: 한국청소년상담복지개발원.
- 황인정. "청소년의 무용활동 참여에 따른 대인관계성향이 사회성 발달에 미치는 영향." 중앙대학교 대학원 석사학위 논문, (2008):5.
- Brown,K. W., &Ryan,R. M. (2003).The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being.Journal of Personality and Social Psychology, 84(4),822 - 848https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007).Mindfulness: Theoretical foundations and evidencefor its salutary effects. Psychological Inquiry, 18(4),211 - 237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298
- Carmo, C., Iacob, V., Brás, M., & Fernandes, J. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Male Portuguese Prisoners.International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology,0(0).https://doi.org/10.1177/0306624X221106333
- Christenson, S. L., Reschly, A. L., & Wylie, C. (Eds.). (2012). Handbook of research on student engagement. New York, NY: Springer Science. http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7.
- Evans, P. (2005). Community-based Approaches and Cross-sectoralPartnerships for Youths at Risk in OECD Countries. 2005 InternationalSymposium, 3-16
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T.(2011). Mindfulness and work. Research in Personnel and Human Resource Management, 30,115 - 157.
- Gross, D. R., & Capuzzi, D. (2000). Defining youth at risk. In D. Capuzzi & D. R. Gross (Eds.), Youth risk: A prevention resource for counselors, teachers, and parents(pp. 3 - 22). American Counseling Association.
- Hanna, A., & Pidgeon, A. (2018). Leveraging mindfulness to build resilience and professional quality of life inhuman service professionals. OBM Integrative andComplementary Medicine, 3(2), 1 doi:10.21926/obm.icm.1802007.
- James W. Burger,Jason Bantjes,Wayne Derman,Simon Whitesman,Josu Gomez-Ezeiza. (2021)Associations between psychological distress and facets of mindfulness: Implications for campus-based university wellness services.Journal of American College Health0:0, pages 1-10.

- Joyce, S., Shand, F., Bryant, R. A., Lal, T. J., & Harvey, S. B. (2018). Mindfulness-based resilience training in the workplace: Pilot study of the internet-based Resilience@ Work (RAW) mindfulness program. *Journal of Medical Internet Research*, 20(9), e10326. <https://doi.org/10.2196/10326>
- Julie Newman Kingery, Jamie S. Bodenlos, Travis I. Schneider, Jack S. Peltz, Mara W. Sindoni. (2021) Dispositional mindfulness predicting psychological adjustment among college students: the role of rumination and gender. *Journal of American College Health* 0:0, pages 1–12.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and acceptance theory (MAT). *Clinical Psychology Review*, 51, 48 - 59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>.
- Resnick, G., & Burt, M. R. (1996). Youth at risk: Definitions and implications for service delivery. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 172 - 188. <https://doi.org/10.1037/h0080169>.
- Smiley, Travis. "Fact Sheet: Is the Dropout Problem Real?." Travis Smiley Reports. Accessed February 26, 2014. <http://www.pbs.org/wnet/tavis/smiley/tsr/education-under-arrest/fact-sheet-drop-out-rates-of-african-american-boys/>
- Szilvia Schmitsek (2022) 'Who are you to know who I am?' Comparing the experiences of youth at risk of dropping out in England, Denmark and Hungary, *Compare: A Journal of Comparative and International Education*, 52:2, 173–191, DOI:10.1080/03057925.2020.1747984
- Weick, K. E., & Sutcliffe, K. M. (2007). *Managing the unexpected: Resilient performance in an age of uncertainty*. Jossey-Bass.
- Zubair, A., Kamal, A., & Artemeva, V. (2018). Mindfulness and resilience as predictors of subjective well-being among University Students: A cross cultural perspective. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(2), 1. http://pu.edu.pk/images/journal/doap/PDF-FILES/01_v28_2_18.pdf.