

남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식

Ego-resilience and Stress Coping Styles of Male and Female Adolescents

안동대학교 가정교육전공

석 사 박 연 성*

안동대학교 생활환경복지학과

교 수 현 은 민**

Major in Home Education, Andong Univ.

Master : Park Yeon-Seong

Dept. of family Environment Welfare

Professor : Hyun, Eun-Min

<Abstract>

This study focused on the relationship between ego-resilience and stress coping styles of male and female adolescents. The study also tried to identify differences in stress coping styles based on sexual differences and the level of ego-resilience in adolescents.

Ego-resilience showed a positive correlation to problem-focused and social support seeking coping styles and a negative correlation to emotion-focused coping style for both male and female adolescents.

Canonical Correlation analysis revealed that self-confidence among four sub-domains of ego-resilience made the most outstanding contributions in predicting stress coping styles of female adolescents. The self-confident female adolescents tended to use the problem-focused coping style. For male adolescents, the optimistic attitude among four sub-domains of ego-resilience was the most significant factor in predicting emotion-focused coping style.

Female adolescents tended to use more varied coping strategies than male adolescents in stressful situations. The group of adolescents who had a higher level of ego-resilience reported more problem-focused and social support-seeking coping styles in stressful situations. Conversely the group of adolescents with lower level of ego-resilience tended to use emotion-focused coping strategy.

The results of this study have important implications for theory, research, and practice. Development of ego-resilience in adolescents based on sexual differences was an important task for their effective coping strategies.

▲주요어(Key Words) : 남녀청소년(male and female adolescents), 자아탄력성(ego-resilience), 스트레스 대처방식(stress coping styles)

* 주 저 자 : 박연성 (E-mail : star1157@hanmail.net)

** 교신저자 : 현은민 (E-mail : emh@andong.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구목적 및 필요성

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기적 발달 단계로서 많은 변화가 수반되는 시기이다. 청소년들의 신체적 변화와 심리적 혼동 그리고 사회적 역할의 변화와 가치체계의 변화 등은 부적응 문제를 야기하며 청소년기의 불안정으로 인해 많은 청소년들이 일상생활에서 스트레스를 경험한다(Siegel & Brown, 1988; 강영자 · 이재연, 1996; 재인용). 특히 우리나라 청소년들은 자아정체감 확립이라는 발달적 과업을 이루어야 할뿐 아니라 입시경쟁에 대한 부담과 공부에 대한 압력, 성인역할에 대한 준비 등 적응적 요구에 직면하게 된다. 이러한 변화와 욕구들은 여러 면에서 청소년들에게 긴장과 스트레스를 야기한다.

그러나 청소년들은 자신들이 경험하고 있는 스트레스에 대한 이해가 부족하며 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력도 부족하다. 여러 연구결과에도 나타났듯이 청소년들이 스트레스에 적극적으로 대처하지 못하며 대처를 하더라도 방식이 적절하지 않음을 지적하고 있다(이도영, 1990; Ebata & Moos, 1991). 많은 청소년들이 반복되는 스트레스로 인한 위기상황에서 불안, 혼란, 두려움, 우울, 자살충동 등을 경험하게 되고(Albert, 1991) 음주, 흡연, 약물남용 등으로 정신건강이 위협수위에 있으며 부적응 반응으로 전문가의 도움을 요청하는 청소년의 비율이 점점 증가하고 있다(원호택, 1992).

하지만 모든 청소년이 동일한 사건에 동일한 영향을 받는 것은 아니다. 오히려 적당한 스트레스는 생활의 활력소가 되기도 하며 실제로 발달과정 중에 겪게 되는 환경결핍에도 불구하고 정서·심리적인 문제를 일으키지 않고 정상적으로 건강하게 적응하는 청소년들이 많다(Garmezy & Rutter, 1983; Rutter, 1979, 1985). 이는 스트레스가 개인의 지각과 인지양식에 따라 상당히 차이가 있다는 것을 의미하며 스트레스는 존재 자체로서 중요한 것이 아니라 스트레스를 어떻게 인지하고 대처하는냐가 더욱 중요하다고 볼 수 있다. 즉, 청소년기는 자신이 경험하는 스트레스를 어떻게 조절하고 어떻게 대처하는가에 따라 비행과 일탈로 이행되거나, 청소년기의 발달과업을 충실하게 이루어 성숙된 성인기를 맞이할 수도 있다.

그래서 최근에는 스트레스 상황에서 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 변인들에 관심을 갖게 되었다. 스트레스와 적응에 관한 선행연구들(Kabasa et al., 1982; Kessler et al., 1985)은 스트레스 자체와 적응 간에는 직접적 관련성이 낮으며 사회적 환경요인이나 개인의 성격특성에 의해 더 많이 영향을 받는다고 주장(Billings & Moos, 1981)하였다. Ciechettie와 Toth(1991)는 같은 위험한 환경 하에서

다른 사람들이 발달적 이탈을 일으키는 데에도 불구하고 환경에 굴복하지 않는 개인의 기능을 이해하고 연구할 필요성을 강조하고 있으며 이런 강한 개인적 특성인 자아탄력성은 어려운 환경에서 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증가시킬 수 있다고 하였다. 자아탄력성은 환경변화에 따른 스트레스, 역경, 혹은 위협에도 불구하고 정서적, 행동적 문제를 보이지 않고 유연하게 반응하는 경향성으로 좁은 의미로 개인의 감정 차원을 조절하고 상황과 환경적 수반성을 변화시키는 적응적 자원이며 넓은 의미로는 내·외적 스트레스에 대해 유연하고 융통성있게 적응하는 개인의 역동적 능력을 말하는 것으로 스트레스나 역경을 잘 극복할 수 있는 일종의 성격 유형을 말한다(Block & Block, 1980).

자아탄력적인 집단은 스트레스 초기단계인 스트레스 지각에서부터 내인성을 보이고, 스트레스 대처과정에서도 개인의 풍부한 대처자원으로서의 다양한 전략을 가지는 등 스트레스에 대한 내구성이 크며(박현진, 1996), 또한 이들은 효과적인 스트레스 대처 능력과 다양한 문제해결 전략을 가지고 있어 문제상황에서 보다 융통성 있고 통합된 수행능력을 보인다(이은미, 2002). 이는 자아탄력성이 개인이 갖는 긍정적인 적응요소로서 복잡하고 스트레스적인 현대 생활에 건강하게 적응하기 위해 함양해야 할 개인의 중요한 성격자원이라는 것을 의미한다(장경문, 2003). 그러므로 수많은 스트레스에 직면해 있는 청소년들에게 스트레스의 영향을 조절하여 그 영향을 완충시키거나 적응을 도와주는 보호요인으로서의 자아탄력성의 중요성이 크다고 할 수 있으며 교육적 차원에서 개인의 자아탄력성을 길러 줄 수 있는 방안이 모색되어야 한다.

그러나 자아탄력성 관련 선행연구들은 아동과 청소년을 대상으로 자아탄력성과 부모의 양육태도(신윤자, 2005; 정미현, 2003; 김대권, 2004)나 가정환경요인(권지은, 2003; 정명숙, 2005), 학교적응(이수현, 2007; 정미영, 문혁준, 2007)과의 관계를 밝힌 연구들이 있고 스트레스 대처관련 연구들은 스트레스와 대처와의 관계(이경희 · 김광웅, 1996; 연재홍, 2005)나 남녀 성 차이에 따른 스트레스 수준과 대처방식이 다름을 보여주는 연구들(Dumont & Provost, 1999; Nummer & Seiffie-Krenke, 2001; Seiffie-Krenke, 1995, Snow, 1995)이 있으나 개인의 내부, 외부에서 많은 중요한 변화가 동시에 일어나는 결정적 전환기에 처해있는 청소년들을 대상으로 스트레스에 대처하는 보호요인으로서의 자아탄력성과의 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 부족하고 특히 남녀 성별에 따른 자아탄력성과 스트레스 대처방식을 밝힌 연구는 더욱 미흡하다. 남녀 성 차이에 따라 사회화 과정에서 성역할과 관련된 사회적 가치가 상이하 여 남녀 간에 경험하는 스트레스 수준과 대처방식에 차이가 존재하며 자아탄력성 증진방안도 성별에 따라 차이가 나타날 수 있음을 의미하므로 남녀청소년들의 특성을 고려한 개입전략이 필요함을 시사해주고 있다.

따라서 본 연구에서는 많은 변화와 스트레스에 노출되어 있는 남녀청소년을 대상으로 자아탄력성이 스트레스 상황에서 남녀청소년이 보여주는 대처방식과 어떤 관계가 있는지를 밝히고, 성별과 자아탄력성 수준에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는지를 밝히고자 한다. 연구의 결과는 남녀청소년 성차에 따라 스트레스 상황에서 완충역할을 할 수 있는 내적자원인 자아탄력성을 발달시킬 수 있는 상담 및 교육 프로그램의 개발과 교육현장에서 청소년 지도의 기초자료로 활용될 수 있다는 데 의의를 찾을 수 있다.

2. 연구문제

본 연구목적을 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

<연구문제 1> 남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식은 어떤 관계가 있는가?

<연구문제 2> 남녀청소년의 성별과 자아탄력성에 따라 스트레스 대처방식에 차이가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 자아탄력성(Ego-resilience)

탄력성(resilience)의 사전적 의미는 '다시 돌아오는 경향', '회복력', '탄성'이며 그것이 상처받지 않음(invulnerable)을 의미하는 것은 아니다. 즉, 역경을 겪으면서 개인이 자신의 힘과 능력을 잃었지만 이전의 적응 수준으로 돌아오고 회복할 수 있는 능력을 의미한다. 탄력성에 대한 연구들의 중심 개념은 회복력과 스트레스 이전의 적응 수준으로의 복귀 능력이다(Garmezy, 1993). 또한 탄력성은 위협요인이 존재하고 있으나 적응적인 결과를 가져오는 긍정적인 힘을 가진 조합이라 정의된다(Garmezy, 1993; Kirby, & Fraser, 2000).

정신분석학적인 조망에서 탄력성을 정의한 Block과 Kremen(1996), Block과 Block(1980)은 ego라는 접두사를 붙여 자아탄력성(ego-resilience)이라고 명명하였다.

Block과 Kremen(1996)은 자아탄력성을 긴장 인내의 수준과 충동통제를 개인이 상황에 따라 강화시키거나 약화시키는 조절 능력을 의미한다고 하였고 이런 경향성을 자아탄력성과 자아연약성(ego-brittle)의 양극단을 지닌 하나의 연속체로 설명하였다. 자아탄력성은 불안에 대한 민감성을 없앨 뿐만 아니라 세상에 대한 긍정적 참여(Tellegen, 1985)와 경험에 대한 개방성을 갖도록 한다. 이에 반하여 자아연약성은 예측불가능한 일이나 어려움이 존재할 때 급격한 불안을 경험하는 경향성을 나타낸다.

Block에 따르면 자아탄력성은 적절한 자아통제 수준을 유지

하면서 역동적으로 적응할 수 있는 능력일 뿐만 아니라 환경적인 제약과 가능성에 적응할 수 있는 능력이며, 장기적인 목표를 이루어 낼 수 있는 능력이다(Block & Block, 1980).

이와 같이 자아탄력성이란 용어는 개인의 내적 성격자원으로 사용하면서 현재 우리나라에서는 리질리언스, 회복력, 적응유연성 등의 개념으로 혼용되어 사용되고 있다.

자아탄력성은 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 다차원적인 개념으로 여러 가지 하위요인들을 포함하고 있다. Klohnen(1996)의 연구에서는 첫째, 자신감 있는 낙천성 둘째, 생산적인 활동성 셋째, 대인관계나 사회적 유능성(대인관계에서의 통찰력, 따스함, 표현력 등) 넷째, 능숙한 자기표현 기술로 나타났고, Block 과 Block(1980)의 연구에서는 스트레스 대처 능력이나 심리적인 안정성, 대인관계 등 아동의 내적인 특징들이 중요한 자아탄력성의 구성요인으로 나타났다.

또한 로체스터 아동 탄력성의 연구과제에서는 낙천성과 공감이라는 요인이 아동기 및 청소년기에 있어서의 적응을 가장 잘 예언하는 요인으로 나타났다. 윤현희(1998)는 자아탄력성을 구성하는 성격특징에 대한 연구들에서 공통적으로 나타나는 요소들은 낙천성, 자율성, 능동적인 활동성, 타인에 대한 공감, 원만한 대인관계 등이라고 하였고 박현진(1996)과 장경문(2003)은 자아탄력성을 구성하는 요인을 자신감, 대인관계 효율감, 낙관적 태도, 분노조절의 네 가지로 보았다.

본 연구에서는 선행연구에서 공통적으로 나타난 자신감, 대인관계 효율감, 낙관적 태도, 분노조절을 자아탄력성의 하위요인으로 보았다.

2. 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식이란 자신이 가진 자원에 대해서 잠재적으로 위협적이고 부담이 된다고 생각하는 상황 즉 스트레스 상황에 직면했을 때 개인이 보이는 적응행동과정, 문제해결 노력, 또는 인지적 활동으로 정의되며(Pearlin & Schooler, 1978)스트레스 상황에서 피해를 최소화 하기위한 인지적, 행동적 노력을 의미한다(Billings & Moos, 1984).

Lazarus와 Folkman(1984)는 인간을 스트레스를 받기만 하는 수동적인 존재로 보지 않고 환경과 상호작용하면서 내적 기제인 인지를 사용하여 스트레스 상황을 평가하고 이를 다루는 적극적인 존재로 보았다. 그러므로 스트레스에 직면해서 개인이 이를 어떻게 받아들이고 평가 해석 하느냐, 그리고 어떤 능력과 개인적 자원을 가지고 대처행동을 하느냐에 따라 개인이 받는 스트레스도 달라진다(정선자, 1998; 재인용).

Folkman 과 Lazarus(1980)는 Lazarus와 Launier(1978)가 분류한 문제중심적 대처와 정서중심적 대처를 기초로 스트레스 대처방식을 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 소망적사고 대처, 사회적 지지추구 대처의 네 가지로 분류하였다.

문제중심적 대처는 스트레스 상황을 만든 것으로 판단되는 사람과 환경 그 자체를 바꾸게 하려는, 즉 스트레스 근원에 작용하려는 노력이고, 정서중심적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래 되는 감정 상태를 통제하려는 노력으로 정서적 고통의 조절을 통해 삶과 환경의 관계에 변화를 가져오려는 노력을 말한다. 또한 소망적 사고 대처는 스트레스 유발상황이나 사건과 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 의미하며, 사회적지지 추구 대처는 스트레스 사건이나 상황을 해결하기 위해 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 이들 네 가지 대처방식들 중 스트레스에 대한 개인의 대처노력이 외부로 투여되는 문제중심적 대처와 사회적지지 추구대처는 적극적 대처방식으로 볼 수 있으며, 이러한 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 정서중심대처와 소망적사고 대처는 소극적 대처로 볼 수 있다.

3. 남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식

자아탄력성과 스트레스 대처방식 관련 선행연구들은 일반적으로 자아탄력성이 높을수록 스트레스에 적극적으로 대처하고 적응능력이 높음을 제시하고 있다. 탄력적 청소년들은 낙관주의자이고 부모 및 또래와 긍정적 관계를 형성하며 능동적 대처양식을 사용하며(Herman-Stahl & Petersen, 1996) 높은 자기존중감을 지니고 있고 문제집중적 대처방식을 사용한다(Dumont와 Provost, 1999). 박헌진(1996)의 연구에서 자아탄력적인 집단은 낙관적이고 적극적인 태도를 가지고 있음으로써 스트레스를 덜 느끼지만, 스트레스를 느끼더라도 적극적인 대처전략들을 사용한다고 하였다.

자아탄력성에 대한 성차에 따른 연구결과는 일치하지 않는다. 남학생이 여학생에 비해 자아탄력성이 더 높은 것으로 나타난 연구결과들(이은미, 2002; Block과 Kremen, 1996)은 이런 차이를 남자아이들에 비해 여자아이들이 사회적 제도나 관습, 규범 등으로 규정된 성역할에 대한 사회적 압력을 더 받기 때문이라고 보았다(Block, 1993). 반면 김미화(2003)의 대학생 대상 연구에서는 전반적으로 여자가 남자보다 높게 나타났다. 즉, 여자가 남자보다 유능하여 친사회적으로 행동하며 학교에서의 학업능력도 뛰어나고 교우관계에서도 갈등이 적으며, 부정적인 결과에 대하여 자신을 보호하고 건강한 발달을 증진시킬 수 있다고 하였다. 안선형(2004), 신지연(2004), 권지은(2003)은 아동의 성별에 따라서는 자아탄력성의 차이가 없는 것으로 밝혀 위의 연구와는 다른 결과를 나타내었다.

스트레스 대처방식을 살펴보면 박경희(2003)의 연구에서 남학생은 개인의 문제행동이나 주위의 환경적 요인으로 인해 발생하는 스트레스를 보다 객관적이고 합리적인 태도로 접근하고 해결하는 문제지향적 대처방식을 사용하였으며, 이에 비해

여학생은 스트레스의 정서적 고통을 경감시키거나 회피하려는 태도로 접근하고 해결하는 정서지향적 대처방식으로 스트레스를 해소하려는 노력을 더 많이 하고 있는 것으로 나타났다. 고등학생과 대학생을 대상으로 우울과 스트레스 대처양식에 관한 연구(김창대, 1985)에서 남학생이 여학생보다 더 문제지향적으로 대처했으며, 중학생들의 스트레스 대처방식에 따른 연구(박중기, 1998)에서 또한 남학생들은 스트레스에 능동적으로 대처하는 반면 여학생들은 수동적이거나 비현실적 대처를 하고 있었다. 이정희(1996)의 연구에서도 선행연구들과 비슷한 결과로 중학생의 성차에 따른 스트레스 대처방법은 스트레스 사건에 관계없이 여학생이 남학생 보다 주요 대처방법인 음악듣기와 혼자생각하기 등의 소극적인 방법을 더 많이 사용하는 것으로 나타났고, 긍정적으로 생각하기, 문제해결하기, 반성하기와 같은 적극적인 대처방법은 남학생이 더 사용하는 것으로 나타났다.

하지만 이와는 상반되는 결과로 여자청소년이 남자청소년보다 스트레스 수준이 높고(Dumont & Provost, 1999; Numer & Seiffge-Krenke, 2001) 대학생의 경우 남녀 모두 적극적 대처 방식을 많이 사용하지만 여학생이 적극적, 대인의존적, 정서적 대처방식을 많이 사용하고 있다는 연구(황상하, 1994)와 여학생이 남학생보다 다양한 스트레스 대처를 사용하며 특히 타인과의 상호작용을 통하여 문제를 해결하거나 공적기관에 도움을 요청하는 경향이 있고(김승원, 1999; Griffith et al., 2000) 남자청소년들은 회피전략에 의존할 가능성이 높다고 밝히고 있다.

이상의 연구들에서 자아탄력성과 스트레스 대처방식 간에는 관계가 있음을 알 수 있으나 직접적인 관계를 살펴본 연구가 부족하고 청소년의 성차에 따른 연구결과가 일치하지 않으므로 본 연구에서 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상 및 방법

본 연구는 남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식 간의 관계를 밝히기 위해 경북북부 지역의 고등학교 학생 480명을 대상으로 연구하였다. 연구대상 학생들은 지역의 인문계 남자고등학교와 여자고등학교 중 남고와 여고 각 1학교를 무작위로 표집하였다. 표집된 학교의 선생님들의 협조를 구하여 여학생 30명과 남학생 20명의 총 50명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 이를 바탕으로 다시 측정도구를 수정·보완하여 본 조사를 실시하였다.

회수된 설문지 중 불성실하거나 신뢰할 수 없는 설문지를 제외하고 남학생 207부와 여학생 246부가 최종 분석자료로 사용되었다.

조사대상자의 사회인구학적 특성은 <표 1>에 나타난 바와 같다.

2. 측정 도구

1) 자아탄력성 척도 (Ego-Resilience Inventory)

자아탄력성은 Block(1978)에 의해 개념화되고 고안된 척도로서 박현진(1996)이 번역하여 사용한 척도를 이용하였다. 총 29문항으로 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절의

4개의 하위요인으로 구성되어 있으며 ‘전혀 아니다’부터 ‘매우 그렇다’까지의 5점 척도로 평가하였다. 각 요인의 점수의 합이 높을수록 자신감, 대인관계 효율성, 낙관적 태도, 분노조절이 높은 것을 의미하며 4개의 하위요인의 총합이 자아탄력성이다.

남자청소년의 자아탄력성 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha = .86$ 으로 나타났다. 하위요인인 자신감 $\alpha = .72$, 대인관계 효율성은 $\alpha = .74$, 낙관적 태도 $\alpha = .74$, 분노조절 $\alpha = .61$ 로 나타났다. 여자청소년의 경우 자아탄력성 척도 $\alpha = .88$, 자신감 $\alpha = .76$, 대인관계 효율성 $\alpha = .81$, 낙관적 태도 $\alpha = .79$, 분노조절 $\alpha = .61$ 로 나타났다.

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

구 분		성 별	
		남 자	여 자
연 령	16세	18(8.7)	7(2.8)
	17세	167(80.7)	135(54.9)
	18세	22(10.6)	104(42.3)
학 년	1학년	184(88.9)	134(54.5)
	2학년	23(11.1)	112(45.5)
종 교	기독교	36(17.4)	45(18.3)
	천주교	10(4.8)	11(4.5)
	불 교	54(26.1)	54(22.0)
	무 교	100(48.3)	132(53.7)
	기 타	7(3.4)	4(1.6)
가족동거	친부모	197(95.2)	237(96.3)
	기 타	10(4.8)	9(3.7)
생활수준	상	14(6.8)	11(4.5)
	중	166(80.2)	207(84.1)
	하	27(13.0)	28(11.4)
부학력	초 졸	18(8.7)	14(5.7)
	중 졸	28(13.5)	15(6.1)
	고 졸	94(45.4)	135(54.9)
	대 졸	54(26.1)	68(27.6)
	대학원 이상	13(6.3)	14(5.7)
모학력	초 졸	22(10.6)	20(8.1)
	중 졸	32(15.5)	26(10.6)
	고 졸	121(58.5)	156(63.4)
	대 졸	23(11.1)	38(15.4)
	대학원 이상	9(4.3)	6(2.4)
월소득	100만원 이하	23(11.1)	44(17.9)
	100~200만원	83(40.1)	83(33.7)
	200~300만원	53(25.6)	73(29.7)
	300만원 이상	48(23.2)	46(18.7)
학교성적	상	14(6.8)	10(4.1)
	중상	50(24.2)	39(15.9)
	중	71(34.3)	104(42.3)
	중하	49(23.7)	76(30.9)
	하	23(11.1)	17(6.9)
계		207(100.0)	246(100.0)

3) 스트레스 대처방식 척도

Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 대처방식 척도를 수정 보완한 개정판을 번역 수정한 62문항의 척도(김정희, 1987)를 사용하였다. 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적지지 추구 및 소망적 사고 대처 등 4개의 하위요인으로 구성되어 있으며 각 문항의 점수가 높을수록 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 사회적지지 추구 대처, 소망적사고 대처를 많이 사용하는 것을 의미한다. 남자청소년의 각 하위척도들의 신뢰도계수는 문제중심적 대처 Cronbach's $\alpha = .80$, 정서중심적 대처 $\alpha = .68$, 소망적사고 대처 $\alpha = .72$, 사회적지지 추구 $\alpha = .60$ 로 나타났다. 여자청소년의 문제중심적 대처 Cronbach's $\alpha = .84$, 정서중심적 대처 $\alpha = .60$, 소망적사고 대처 $\alpha = .76$, 사회적지지 추구 $\alpha = .74$ 로 나타났다.

3. 자료분석

자료분석은 연구문제와 관련하여 SPSS WIN 12.0프로그램을 이용하여 상관관계, 정준상관관계 분석, 그리고 이원변량분석을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 관계

남녀청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처간의 관계를 분석하기 위하여 먼저 Pearson 적률상관관계 분석을 실시하였고 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 각 하위변인의 관계를 보다 명확하게 파악하기 위하여 정준상관분석을 실시하였다.

정준상관분석은 두 개 이상의 독립변인과 두 개 이상의 종속

변인 사이의 상호관계구조를 분석하기 위해 사용하는 통계기법으로서 여러 개의 독립변인을 가지고 두 개 이상의 종속변인의 값을 동시에 예측가능한 장점이 있다. 정준상관관계는 독립변인, 종속변인들 간의 직접적인 관계가 아니라 정준변량들 간의 관계를 나타낸다. 이 분석을 통해 남녀 청소년의 자아탄력성의 하위요인들과 스트레스 대처방식의 하위요인들 중에서 보다 높은 상관성을 지니는 변인들의 집합을 알아낼 수 있다.

1) 남자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 상관관계

남자청소년을 대상으로 자아탄력성과 스트레스 대처간의 상관관계를 분석한 결과(표3), 자아탄력성과 문제중심적 대처 ($r=.16, p<.05$), 사회적지지 추구 대처($r=.14, <.05$)는 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.225, p<.01$)는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 남자청소년은 자아탄력성이 높을수록 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처방식을 사용하고, 자아탄력성이 낮을수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

자아탄력성의 하위요인인 자신감은 문제중심적 대처($r=.20, p<.01$)와는 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처 ($r=-.17, p<.05$)는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 남자청소년은 자신감이 높을수록 문제중심적 대처방식을 사용하고, 자신감이 낮을수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

대인관계 효율성은 소망적사고 대처($r=-.18, p<.01$)와 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 대인관계를 잘 하는 남자청소년일수록 스트레스 상황 시에 소망적사고 대처방식을 적게 사용함을 알 수 있다.

낙관적 태도는 문제중심적 대처($r=.17, p<.05$), 사회적지지 추구 대처($r=.15, p<.05$)와는 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.25, p<.001$)와는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 낙관적 태도를 가지고 있는 남자청소년일수록 스트

<표 2> 남자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처간의 상관관계

변수	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.000								
2	.867***	1.000							
3	.735***	.512***	1.000						
4	.819***	.617***	.358***	1.000					
5	.388***	.283***	.105	.246***	1.000				
6	.159*	.204**	.040	.170*	-.027	1.000			
7	-.215**	-.165*	-.017	-.248***	-.305***	.365***	1.000		
8	-.100	-.090	-.182**	.027	-.065	.618***	.428***	1.000	
9	.144*	.074	.119	.151*	.055	.415***	.172*	.255***	1.000

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

자아탄력성: 1.자아탄력성, 2.자신감, 3.대인관계, 4.낙관적태도, 5.분노조절
스트레스 대처방식: 6.문제중심, 7.정서중심, 8.소망적 사고, 9.사회적지지추구

<표 3> 남자청소년의 자아탄력성군과 스트레스 대처방식군과의 정준상관분석

정준함수	Canonical R	Canonical R ²	Eigen value	likelihood	DF
제1정준함수	.455	.207	.262	.652***	16

***p<.001

<표 4> 남자청소년의 변인군의 정준변형계수와 정준부하량

변 수	정준변형계수	정준부하량
자아탄력성	자신감	-.220
	대인관계	.349
	낙관적 태도	-.700
	분노 조절	-.467
스트레스 대처	문제중심적 대처	-.520
	정서중심적 대처	1.045
	소망적사고 대처	-.157
	사회적지지 추구	-.158

레스 상황 시에 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구 대처 방식의 적극적인 대처방식을 사용하고, 그렇지 않은 남자청소년일수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

분노조절은 정서중심적 대처(r=-.305, p<.001)와만 부적인 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 남자청소년은 분노조절을 잘 하지 못할수록 스트레스 상황 시에 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

2) 남자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 정준상관 관계

구체적으로 청소년의 스트레스 대처를 가장 잘 설명해 주는 자아탄력성 변인은 무엇이고, 청소년의 자아탄력성에 의해 가장 잘 예측되어지는 스트레스 대처 변인은 무엇이며, 또한 청소년의 자아탄력성이 전반적인 스트레스 대처에 어느 정도의 기여를 하는가를 알아보기 위하여 자아탄력성을 예측변수군으로 스트레스 대처를 평가변수군으로 설정하였다. 도출된 정준상관 함수 값들의 통계적 유의도를 검증하기 위하여 제1 정준상관에 한하였다.

남자청소년을 대상으로 정준상관분석을 실시한 결과(표 3), 제1정준함수에서 Wilk's λ=0.65로 유의수준 0.001%에서 유의한 것으로 나타났다. 통계적으로 유의한 제1정준함수에 대해서 정준상관관계의 정준변형계수와 정준부하량은 <표 4>에 나타나 있다. 정준변형계수는 정준함수의 표준화 된 값을 나타내고 정준부하량은 각 변인군의 정준변량과 해당변인간의 상관관계를 의미한다.

남자청소년의 경우 정준변형계수를 보면, 자아탄력성 변인군에서 가장 높은 예측변수는 낙관적 태도였으며, 분노조절, 대인관계 효율성 순으로 높게 나타났다. 스트레스 대처 변인군에서 가장 높은 평가변수는 정서중심적 대처로 나타났으며,

다음으로 문제중심적 대처가 높게 나타났다. 이것은 남자청소년의 자아탄력성에서 낙관적 태도가 스트레스 대처를 가장 잘 예측할 수 있는 변수라 볼 수 있고 스트레스 대처 중에서는 정서중심적 대처, 다음은 문제중심적 대처를 가장 잘 설명하고 있음을 나타내주고 있다. 즉, 낙관적이고 분노조절을 잘하는 남자청소년들은 정서중심적 대처는 낮게 하고 주로 문제중심적으로 대처한다는 것을 의미한다.

정준부하량을 보면, 자아탄력성 변인군에서는 낙관적 태도가 가장 높은 예측변인이고, 분노조절, 자신감도 높게 나타났다. 스트레스 대처방식 변인군에서는 가장 높은 평가변인은 정서중심적 대처였으며, 문제중심적 대처순으로 높게 나타났다.

자아탄력성과 스트레스 대처간의 상대적 설명력을 좀 더 정확히 분석하기 위하여 정준교차부하량을 산출한 결과는 <표 5>와 같다. 정준교차부하량은 다른 변인군의 변인들을 대표하는 정준변량과 해당변인간의 상관관계를 나타내므로 독립변인군이 종속변인에 미치는 영향을 밝히는데 사용될 수 있다.

정준교차부하량을 보면 자아탄력성군에서는 낙관적 태도가 가장 예측력이 강한 예측변수로 나타났으며 분노조절도 높게 나타났다, 스트레스 대처에서는 정서중심적 대처가 가장 잘 예측되어지는 변수로 나타났다.

즉, 정준변형계수 및 정준부하량, 정준교차부하량의 결과를 종합하여 보면, 남자 청소년은 자아탄력성군에서 낙관적 태도가 가장 큰 예측변수로 나타났고, 이러한 낙관적 태도에 의해 잘 설명되어지는 스트레스 대처 변인군에서는 정서중심적 대처로 나타났다. 즉, 낙관적인 남자 청소년일수록 정서중심적 대처 방식은 적게 한다고 할 수 있다.

3) 여자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식간의 관계
여자청소년을 대상으로 자아탄력성과 스트레스 대처간의

<표 5> 남자청소년의 각 변인간의 교차부하량

변 수	교차부하량	
자아탄력성	자신감	-.276
	대인관계	-.029
	낙관적 태도	-.376
	분노 조절	-.303
스트레스 대처	문제중심적 대처	-.137
	정서중심적 대처	.347
	소망적사고 대처	-.032
	사회적지지 추구	-.107

<표 6> 여자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처간의 상관관계

변 수	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1.000								
2	.873****	1.000							
3	.744****	.538***	1.000						
4	.832****	.644***	.365***	1.000					
5	.365****	.282***	.079	.262***	1.000				
6	.329****	.388***	.152*	.307***	.010	1.000			
7	-.205****	-.132*	-.195**	-.120	-.256***	.234***	1.000		
8	-.073	-.029	-.073	-.068	-.046	.583***	.479***	1.000	
9	.314****	.240***	.277***	.270***	.047	.537***	-.032	.288***	1.000

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

자아탄력성: 1.자아탄력성, 2.자신감, 3.대인관계, 4.낙관적 태도, 5.분노조절
 스트레스 대처방식: 6.문제중심, 7.정서중심, 8.소망적 사고, 9.사회적지지 추구

상관관계를 분석한 결과(표 6), 자아탄력성과 문제중심적 대처($r=.33, p<.001$), 사회적지지 추구 대처($r=.31, p<.001$)는 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.21, p<.01$)는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 여자청소년은 자아탄력성이 높을수록 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처방식을 사용하고, 자아탄력성이 낮을수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

자아탄력성의 하위요인인 자신감은 문제중심적 대처($r=.39, p<.001$), 사회적지지 추구 대처($r=.24, p<.001$)와 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.13, p<.01$)와는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 자신감이 높은 여자청소년일수록 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구 대처방식을 사용하고, 자신감이 낮은 여자청소년일수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

대인관계 효율성은 문제중심적 대처($r=.15, p<.05$), 사회적지지 추구 대처($r=.28, p<.001$)와는 정적 상관관계를 보이고 있었으며, 정서중심적 대처($r=-.20, p<.01$)와는 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 대인관계를 잘 하는 여자청소년일수록 문제중심적 대처방식과 사회적지지 추구 대처방식을 사용하고, 그렇지 않은 여자청소년일수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

낙관적 태도는 문제중심적 대처($r=.31, p<.001$), 사회적지지 추구 대처($r=.27, p<.001$)와는 정적인 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 낙관적인 여자청소년일수록 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

분노조절은 정서중심적 대처($r=-.26, p<.001$)만 부적 상관관계를 보이고 있었다. 즉, 분노조절을 잘 하지 못하는 여자청소년일수록 정서중심적 대처방식을 사용함을 알 수 있다.

4) 여자청소년의 자아탄력성과 스트레스 대처방식의 정준상관관계

여자청소년을 대상으로 정준상관분석을 실시한 결과, 제1정준함수에서 Wilk's $\lambda=0.597$ 로 유의수준 .001에서 유의한 것으로 나타났다. 통계적으로 유의한 제1정준함수에 대해서 정준상관관계의 정준변형계수와 정준부하량은 <표 8>에 나타나 있다.

여자청소년을 대상으로 정준변형계수를 보면, 자아탄력성에서 가장 높은 예측변수는 자신감이었으며, 낙관적 태도, 분노조절 순으로 나타났다. 스트레스 대처에서 가장 높은 평가변수는 문제중심적 대처로 나타났으며, 소망적사고 대처 순으로 높게 나타났다. 이것은 여자청소년의 자아탄력성에서 자신감이 스트레스 대처를 가장 잘 예측할 수 있는 변수라 볼 수

<표 7> 여자청소년의 자아탄력성 변인군과 스트레스 대처방식 변인군의 정준상관분석

정준함수	Canonical R	Canonical R ²	Eigen value	likelihood	DF
제1정준함수	.535	.286	.401	.597***	16

***p<.001

<표 8> 여자청소년의 변인군의 정준변형계수와 정준부하량

변 수	정준변형계수	정준부하량
자아탄력성	자신감	-.747
	대인관계	.018
	낙관적 태도	-.397
	분노 조절	.171
스트레스 대처	문제중심적 대처	-1.156
	정서중심적 대처	.106
	소망적사고 대처	.724
	사회적지지 추구	-.096

<표 9> 여자청소년의 각 변인간의 교차부하량

변 수	교차부하량	
자아탄력성	자신감	-.506
	대인관계	-.276
	낙관적 태도	-.442
	분노 조절	-.076
스트레스 대처	문제중심적 대처	-.407
	정서중심적 대처	.099
	소망적사고 대처	.039
	사회적지지 추구	-.274

있으며, 스트레스 대처 중에서도 문제중심적 대처를 가장 잘 설명하고 있음을 보여주는 것이다. 즉, 자신감이 높은 여자청소년들은 주로 문제중심적 대처를 하고 소망적사고 대처는 적게 한다고 할 수 있다.

정준부하량을 보면, 자아탄력성에서는 자신감이 가장 높은 예측변인이고, 낙관적 태도, 대인관계 순으로 나타났다. 스트레스 대처방식에서 가장 높은 평가변인은 문제중심적 대처, 사회적지지 추구의 순이었다.

자아탄력성과 스트레스 대처간의 상대적 설명력을 정확히 분석하기 위하여 정준교차부하량을 산출한 결과는 <표 9>와 같다.

자아탄력성에서는 자신감과 낙관적 태도 순으로 가장 예측력이 강한 예측변수로 나타났으며, 스트레스 대처에서는 문제중심적 대처가 가장 잘 예측되어지는 변수로 나타났다.

즉, 정준변형계수 및 정준부하량, 교차부하량의 결과를 종합하여 보면, 여자청소년을 대상으로 했을 경우, 자아탄력성에서 자신감이 가장 큰 예측변수로 나타났고, 이러한 자신감에 의해 잘 설명되어지는 스트레스 대처 변인은 문제중심적 대처로 나타났다.

2. 청소년의 성별과 자아탄력성 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이

청소년의 성별과 자아탄력성 집단에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 분석하기 위하여 이원변량분석을 실시하였다. 자아탄력성 집단을 구분하기 위하여 자아탄력성 평균값을 기준으로 +1SD 이상은 탄력집단으로, -1SD 이하를 비탄력집단으로 구분하였다.

분석 결과<표 11>을 보면 청소년의 스트레스 대처방식 중 문제중심 대처와 정서중심 대처, 그리고 사회적 지지추구 대처에서 성별과 자아탄력성의 주효과가 있고 소망적 사고대처에서는 성별의 주효과만 나타났으나 스트레스 대처방식 모두에서 성별과 자아탄력성의 상호작용 효과는 없는 것으로 나타났다.

표 10에서 문제중심적 대처방식을 보면 성별에서 여학생이 남학생보다 문제중심적 대처를 더 많이 하고 자아탄력성 점수가 높은 탄력집단이 비탄력집단에 비해 문제중심적으로 대처하는 경향을 나타낸다.

정서중심 대처에서도 여학생이 남학생보다 정서중심 대처를 더 많이 하는 것으로 나타났고 비탄력집단에서 탄력집단보

<표 10> 청소년의 성별과 자아탄력성에 따른 스트레스 대처 평균 및 표준편차

스트레스 대처	성별	자아탄력성	N	M	SD
문제중심대처	남	탄 력	94	63.52	8.50
		비탄력	99	61.88	8.67
		전 체	193	62.78	8.61
	여	탄 력	121	67.69	8.06
		비탄력	109	63.95	9.62
정서중심대처	남	탄 력	94	67.12	8.38
		비탄력	99	70.32	8.29
		전 체	193	68.76	8.47
	여	탄 력	121	70.22	7.23
		비탄력	109	72.43	7.64
소망적사고대처	남	탄 력	94	39.13	5.93
		비탄력	99	39.86	5.78
		전 체	193	39.50	5.85
	여	탄 력	121	41.90	5.42
		비탄력	109	43.26	5.98
사회지지추구대처	남	탄 력	94	17.50	2.98
		비탄력	99	16.96	3.51
		전 체	193	17.22	3.26
	여	탄 력	121	19.26	3.44
		비탄력	109	17.40	4.01
		전 체	230	18.38	3.82

<표 11> 청소년의 성별과 자아탄력성에 따른 스트레스 대처방식 변량 분석

종속변인	변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F
문제중심 대처	성별(A)	1019.601	1	1019.60	13.39***
	자아탄력성(B)	761.457	1	761.46	10.00**
	A×B	116.26	1	116.26	1.53
	오 차	31903.36	419	76.14	
정서중심 대처	성별(A)	712.100	1	712.10	11.55***
	자아탄력성(B)	767.829	1	767.83	12.54***
	A×B	26.097	1	26.10	.42
	오 차	25835.078	419	61.66	
소망적사고 대처	성별(A)	997.613	1	997.61	29.99***
	자아탄력성(B)	114.083	1	114.08	3.43
	A×B	10.236	1	10.24	.31
	오 차	13936.106	419	33.26	
사회적지지 추구대처	성별(A)	126.806	1	126.81	10.25***
	자아탄력성(B)	149.985	1	149.99	12.12***
	A×B	45.096	1	45.10	3.64
	오 차	5184.635	419	12.38	

p<.01, *p<.001

다 정서중심적으로 대처하는 것을 알 수 있다.

소망적 사고 대처도 여학생이 남학생보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났으나 자아탄력성 집단에 따른 차이는 유의하지

않아 탄력집단이나 비탄력집단이나 소망적 사고 대처는 비슷하게 사용한다고 볼 수 있다.

사회적 지지추구 대처방식에서도 여학생이 남학생보다 더

많이 사용하고 자아탄력성이 높은 집단이 낮은 집단보다 스트레스 상황에서 사회의 도움을 구하는 대처방식을 취하는 경향을 나타낸다.

이원변량분석 결과는 청소년의 스트레스 대처방식은 자아탄력성 수준에 따라 영향을 받고 또한 성별에 따라서도 차이가 있지만 성별과 자아탄력성의 상호작용 효과가 나타나지 않아 상호독립적임을 나타낸다. 성별에서 여학생이 남학생에 비해 4가지 스트레스 대처방식 모두를 광범위하게 사용하며 자아탄력집단은 문제중심적 대처와 사회적 지지추구 대처방식을 사용하는 적극적 대처를 하는 경향을 나타낸 반면 비탄력집단은 주로 정서중심적으로 대처하는 것을 알 수 있고 소망적사고 대처는 차이가 없는 것을 보여준다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 다양한 스트레스에 노출되어 있는 청소년을 대상으로 성별에 따라 스트레스 상황 시 이에 유연하게 대처해 나갈 수 있는 내적자원인 자아탄력성이 스트레스 대처방식과 어떠한 관계가 있는지 그리고 성별과 자아탄력성 수준에 따라 대처방식에 차이가 있는지를 밝히고자 하였다.

본 연구의 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

전체적으로 자아탄력성이 높은 남녀청소년이 문제중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처방식을 많이 사용하는 반면, 정서중심적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 나타났다. 자신감이 높고 낙관적인 남자청소년이 문제중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처방식을 많이 사용하고 정서중심적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 나타났다. 대인관계를 잘 할수록 소망적 사고 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났고 또한 분노조절을 잘 하는 경우 정서중심적 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났다.

남자청소년의 자아탄력성의 요인들 중 스트레스 대처전략을 예측하는데 가장 크게 기여하는 것은 낙관적 태도이며, 스트레스 대처 중에서도 정서중심적 대처와 가장 부적인 상관관계를 지니고 있음을 나타내었다. 즉, 낙관적인 남자청소년이 정서중심적 대처를 적게 한다고 할 수 있다. 이 결과는 낙관성은 우울과 부적으로 관련되어져 있다는 연구결과(Scheier & Carver, 1992 ; Brewin et al., 1996 ; Fontaine & Shaw, 1995)와 우울한 사람이 우울하지 않은 사람들보다 정서지향 대처를 더 많이 사용한다는 김정희(1987)의 연구결과를 지지해준다. 또한 낙관주의는 적극적 대처와 긍정적 평가를 많이 하는 반면 감정에 초점 맞춘다거나 표출하는 것과는 부적인 상관관계가 있으므로(Fontaine et al., 1993) 청소년의 낙관적인 태도는 정서중심적 대처를 더 낮게 한다는 본 연구결과와 일관성이 있음을 시사한다.

또한 심리적 적응의 측면에서 낙관적인 사람들은 자기 자신

의 미래에 대해 적극적인 기대를 갖고 행동이 적극적이며 정서적 측면에서도 긍정적인 정서를 가지며, 스트레스 사건의 좋지 않은 영향을 최소화하여 목표를 획득하고자 하는 경향이 있다(박경자, 1997)는 연구결과와 맥락을 같이 한다. 낙관적인 성향의 사람들은 역경을 만나도 이를 매우 가볍게 여기고 다시 회복가능한 것으로 생각하여 긍정적인 자세로 해결을 위한 행동들을 해나가게 되고(Seligman, 1991) 문제에 직면하면 자기능력으로 해결 가능하다고 생각하고 적극적으로 해결을 시도하므로 위와 같은 결과가 나타난 것으로 추론할 수 있다.

여자청소년의 경우도 자신감이 높고 대인관계를 잘 하며, 낙관적 태도가 높을수록 문제중심적 대처 및 사회적지지 추구 대처방식을 많이 사용하고 정서중심적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 분노조절을 잘 할수록 정서중심적 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났다.

여자청소년의 자아탄력성의 요인들 중 스트레스 대처전략을 예측하는데 가장 크게 기여하는 것은 자신감이며 자아탄력성과 가장 높은 상관관계를 지닌 것은 문제중심적 대처로 나타났다. 이는 여자청소년의 자아탄력성의 하위요인 중 자신감은 주로 문제중심적 대처에 영향력을 미친다고 볼 수 있다. 이 결과는 자신감이 높고 낙관적인 여자청소년은 스트레스 상황에서 문제를 피하지 않고 스트레스 근원을 찾아서 해결하려는 경향이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서 자아탄력적인 남녀청소년들은 높은 자신감과 자기존중감을 지니고 있고 정서적으로 안정되어 있으며 스트레스 상황에서 잘 적응한다는 결과(장휘숙, 2001)와 일맥상통한다고 할 수 있다. 이는 자신감과 대인관계 효율성이 문제해결중심 대처나 사회적지지 추구하고 같은 적극적 스트레스 대처행동에 영향을 미친다는 연구결과(이재석, 2002; 임상희, 2005 ; 김대권, 2004)와 일치한다. 즉 자존감이 높을수록 문제중심적 대처행동을 더 보이는 경향이 있고(Jerusalem & Schwarzer, 1989 ; 박현진, 1996, 재인용), 지니나 충고를 구하거나 정보를 얻는 등의 보다 적극적 대처전략을 선호한다(Seiffgr-Krenke, 1990 ; 박현진, 1996, 재인용)는 것을 보여준다.

이는 스트레스에 직면했을 때 자신감이 어려움을 다룰 수 있다는 신념을 가지고 적극적으로 개입하는 경향으로 나타날 수 있다. 또한 자신감이 높은 청소년은 자신의 가치를 높게 보고 주위 사람들과 긍정적인 상호작용이 가능하므로 사회성 기술이 발달되어 적극적으로 주위의 도움을 구하는 효과적인 대처전략으로 적응을 잘 해 나가는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구에서 분노조절을 잘하는 남녀청소년이 정서중심적 대처방식을 적게 사용한다고 나타난 것은 스트레스에 적극적으로 대처할수록 분노를 조절하는 경향이 있다는 이재연(2005)의 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과이다.

본 연구에서 나타난 청소년의 스트레스 대처방식에서 나타난 성별과 자아탄력성 수준의 차이는 여자청소년이 남자청소년

보다 문제중심적이고 정서중심적인 것으로 특징 지워질 수 있는 광범위한 대처전략을 사용하며 대인관계에 많은 관여를 하는 등 사회적 지지에 의존할 가능성이 높고(de Anda et al., 2000; Seiffge-Krenke, 1995) 여학생이 남학생보다 스트레스 대처양식을 더 많이 사용하며 특히 주변사람과 의논하거나 상담하고 공적기관에 도움을 요청하는 방법을 더 많이 사용한다(김승원, 1999; 이도영, 1990)는 것으로 설명될 수 있다.

이는 여학생이 급격한 생리적 심리적 변화가 일찍 시작하여 스트레스가 높은 반면 변화에 따른 스트레스를 잘 적응하지 못하므로(김만지, 2002) 대처에 더 많은 노력을 하고 (Roecker, Dubow, & Donaldson, 1996) 일반적으로 여성이 타인과의 상호작용을 통하여 자신의 문제를 더 많이 의논하고 문제해결 가능성을 높인다고 볼 수 있다. 그리고 정서표현이나 감정 표출과 같은 정서적 대처방식 역시 심리적, 정서적 복지감을 향상시킨다. 따라서 같은 상황에서 문제해결, 정서중심 대처를 모두 사용하는 여자 청소년이 남자청소년 보다 스트레스 상황에 더 잘 적응할 것으로 예측가능하다.

남녀의 성차는 성역할과 관련된 사회적 가치와 많은 연관을 갖는다. 남성과 여성은 전통적인 성역할에 근거해서 서로 다른 사회화 과정을 통해 성장하고 결국 상이한 가치와 태도를 내면화 한다. 일반적으로 남자청소년의 경우 전통적인 남성다움을 강조하는 규범, 가치, 역할들을 성장하면서 주입받아 도구적 역할을 발달시키고 여성은 타인과의 협동적, 지지적, 표현적 역할을 발달시킨다고 볼때 (Eysenck, 2002) 스트레스 상황에서 주위의 도움을 요청하는 대처는 여자청소년이 더 많이 사용하고 남자청소년은 도움을 요청하지 않고 스스로 해결하는 경향으로 나타난다.

그러나 본 연구에서 여자청소년이 남자에 비해 4가지 스트레스 대처방식 모두에서 높고 특히 문제해결중심 대처방식도 더 많이 사용하는 것은 현대사회에서 성역할과 성차에 급속한 변화가 일어나고 있음을 반영한다.

자아탄력성 수준에 따른 스트레스 대처방식의 차이는 소망적 사고 대처를 제외하고 탄력집단이 비탄력집단에 비해 문제중심 대처와 사회적 지지추구 대처방식을 많이 사용하고 비탄력집단은 정서중심 대처방식을 사용함을 보여준다. 자아탄력성이 낮은 사람은 자아탄력성이 높은 사람에 비해 불안, 자존감의 위협과 같은 부적 정서를 감소시키기 위한 정서중심적 대처방식을 더 많이 사용하고 있음을 보여주는 결과이다. 이는 탄력적인 사람일수록 부정적인 정서경험에서의 회복력이 높고 스트레스에 적극적으로 대처하여 유연하게 적응하는 것을 시사한다.

소망적 사고대처는 스트레스 유발상황이나 사건과 거리를 두고 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식을 의미하며 자아탄력집단이나 비탄력집단 간에 차이가 나타나지 않았다. 이는 청소년들이 비현실적인 대처방식을 많이 사용

한다는 연구결과(박순영, 1998)를 반영한다,

이상의 결론을 종합해 볼 때 발달단계상 전환기에 많은 스트레스를 경험하는 남녀청소년들이 활용하는 대처기술이 성인으로 연결되는 점을 고려한다면 스트레스 보호요인을 발달시킬 수 있는 다방면의 개입이 이루어져야 한다. 즉 자아탄력성을 증진시켜 자신감을 향상시키고 문제중심적 대처기술을 포함한 적극적 대처방식을 발달시킬 수 있는 교육적 방안이 요구된다. 청소년들의 자신감과 낙관적 태도의 자아탄력성은 스트레스에 보다 유연하고 적절하게 대처시켜줄 수 있는 중요한 적응자원을 알고 이를 발달시킬 수 있는 교육적, 환경적 방안을 찾는 적극적인 노력이 필요할 것이며 남학생의 자아탄력성의 하위요인 중에서 가장 예측력이 강한 요인은 낙관적 태도이며 여학생의 경우에는 자신감이 가장 예측력이 강한 요인임을 감안하여 남녀청소년의 특성에 맞는 스트레스 관리 상담 및 교육지원이 필요함을 시사한다.

본 연구는 경북북부 지역의 일반계 고등학교 청소년을 대상으로 하였기에 연구결과를 일반화 하는데 제한이 있다. 스트레스에 대한 탄력성은 개인의 특성과 환경이 상호작용하는 하나의 과정으로 보아야 하므로(Rutter, 1987) 환경적 조건에 따라 또한 개인적 특성에 따라 다양하게 나타나므로 관련된 요인에 대한 보다 포괄적인 연구가 추후의 중요한 과제가 될 것이다.

【참 고 문 헌】

- 강영자 · 이재연(1996). 일상생활에서 스트레스원과 대처방안에 관한 일반청소년과 비행청소년의 비교연구. **대한가정학회지** 34(5), 307-326.
- 고은정(1997). **애착유형에 따른 자아탄력성과 사회적지지가 우울에 미치는 영향**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 구자은(2000). **자아탄력성, 긍정적 정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활 적응 및 학교 생활적응과의 관계**. 부산대학교 석사학위 논문.
- 권지은(2003). **부모 및 또래 애착, 문제해결방식과 자아탄력성의 관계**. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 김대권(2004). **아동이 지각한 부모의 양육태도와 자아탄력성 및 스트레스 대처행동에 관한 연구**. 서강대학교 석사학위 논문.
- 김만지(2002). **청소년의 가족관련 스트레스와 사회적 지지가 대처방식에 미치는 영향**. **대한가정학회지** 40(3), 55-66.
- 김미숙(1994). **스트레스로 인한 불안에 있어서 사회적 지지효과에 관한 연구**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 김승원(1999). **청소년의 스트레스 대처양식과 관련변인**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처양식이 우울에 대한 작용**. 서울대학교 박사학위 논문.

- 김창대(1985). **우울과 스트레스 대처 양식**. 서울대학교 석사학위 논문.
- 김혜정(2003). **낙관성과 스트레스 대처양식이 우울과 생활 만족도에 미치는 영향**. 대구 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 박경희(2003). **청소년의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구-인문계 고등학생을 중심으로**. 관동대학교 석사학위 논문.
- 박중기(1998). **중학생의 스트레스 요인과 대처방법에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위 논문.
- 박현진(1996). **자아탄력성에 따른 지각된 스트레스, 대처 및 우울**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 신윤자(2005). **부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 학교생활 적응과의 관계연구**. 공주대학교 석사학위논문.
- 신지연(2004). **지각된 부모의 양육태도가 중학생의 자아탄력성에 미치는 영향**. 대구 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 안선형(2004). **아동의 통제소재와 자아탄력성과의 관계**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 연재흠(2005). **스트레스가 미치는 중학생의 문제행동 및 스트레스 대처방식에 관한 연구**. 세명대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 원호택(1992). **고등학교 학생들의 스트레스, 현대사회와 청소년 지도**. 배영사.
- 윤현희(1998). **부모보고형 자아탄력성의 척도 개발**. 부산대학교 석사학위 논문.
- 이도영(1990). **고등학교 학생들의 스트레스 수준과 그 대처방안에 관한 연구**. 인하대학교 석사학위 논문.
- 이경주(1997). **청소년의 스트레스와 사회적지지 및 행동문제**. 전남대학교 박사학위논문.
- 이경희(1996). **청소년의 스트레스에 관한 연구**. 숙명여자대학교 박사학위 논문.
- 이경희·김광웅(1996). **청소년의 스트레스와 대처에 관한 연구**. **대한가정학회지 34(6)**, 127-139.
- 이상균(2000). **청소년의 도움요청행위와 그 장애요인에 대한 연구**. **한국아동복지학 9**, 153-175.
- 이수현(2007). **고등학생이 지각한 학습관여형태, 자아탄력성, 시험불안 및 학교적응의 관계**. 서강대 교육대학원 석사학위 논문.
- 이은미(2002). **부모-자녀 유대관계와 아동의 자아탄력성의 관계**. 영남대학교 석사학위 논문.
- 이재석(2002). **초등학교 고학년의 스트레스대처방법과 자아상에 관한 연구**. 목포대학교 석사학위 논문.
- 이후승(2003). **고등학생이 지각한 사회적 지지와 지각한 자아탄력성이 스트레스 지각에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 임상희(2005). **아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 장경문(2003). **자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장 환경의 관계**. **청소년연구 10(4)**, 143-161.
- 장휘숙(2001). **정신병리를 차단하는 요인으로서의 탄력성**. **한국심리학회. 14(1)**, 113-127.
- 전성혜(1989). **스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구**. 연세대학교 석사학위 논문.
- 정미영·문혁준(2007). **아동의 학교생활적응관련변인 연구**. **아동학회지 28(5)**, 37-54.
- 정미현(2003). **부모의 양육태도와 아동의 자아탄력성 및 친구간 갈등해결 전략과의 관계**. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 정명숙(2005). **심리적 가정환경이 아동의 인성발달에 미치는 영향**. 관동대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 정선자(1998). **실업계 고등학생의 스트레스 대처에 관한 연구**. 강원대학교 석사학위논문.
- 황상하(1994). **대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활적응과의 관계**. 연세대학교 석사학위 논문.
- Billings, A. G., & Moos, R. H.(1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioral Medicine* 4, 139-157.
- Billings, A. G. & Moos, R. H.(1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology* 46, 877-891.
- Block, J. H. & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collings(Ed.), *Minnesota Symposia on Child Psychology* 13, 39-101, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology* 70, 348-361.
- de Anda, D., Baroni, S., Buchwald, L., Morgan, J., Ow,J., Gold,J. S., & Weiss, R.(2000). Stress, stressors and coping among high school students. *Children and Youth Services Review* 22(6), 441-463.
- Dumont, M. & Provost, M. A.(1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence* 28(3). 343-363.
- Ebata, A. T. & Moos, R. H. (1990). Coping and adjustment in depressed and healthy adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology* 12, 33-54.
- Folkman, S. & Lazarus, R.(1980). An analysis of coping

- in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. & Lazarus, R.(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology* 48(1), 150-170.
- Fontaine, K. R., Manstead, A. S. R., & Wagner, H.(1993). Optimism, perceived control over stress, and coping. *European Journal of Personality* 7(4), 267-281.
- Garnezy, N. (1993). Stressors in childhood. In N. Garnezy, & M. Rutter(Ed.), *Stress, coping, and development in children* N.Y.: McGraw-Hill.
- Griffith, M.A., Dubow, E. f., & Ippolito, M. F.(2000). Developmental and cross-situational differences in adolescent coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence* 29(2), 183-204.
- Herman-Stahl, M., & Petersen, A. C.(1996). The protective role of coping and social resources for depressive symptoms among young adolescents. *Journal of youth and Adolescence* 25, 649-665.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1989). Anxiety and self-concept as antecedents of stress and coping: A longitudinal study with German and Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences* 10, 785-792.
- Kessler, R. C. Price, R. H. & Wortman, C. B.(1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping process. *Annual Review of Psychology*, 36, 531-572
- Klohn E. C. (1996). Conceptual Analysis and Measurement of the Construct of Ego-resiliency, *Journal of Personality and Social Psychology* 70, 1067-1079.
- Kobasa, S. C. Maddi, S. R. & Kahn, S.(1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology* 42, 168-172.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis(Eds.), *Perspectives in interactional psychology*, 237-328. New York:Plenum.
- Luthar(1991). Vulnerability & resilience; A study of high-risk adolescents. *Child Development*, 62, 600-612.
- Nummer, G. & Seiffge-Krenke, I.(2001). Can differences in stress perception and coping explain sex differences in depressive symptoms in adolescents? *Zeitschrift Fur kinder-Und Jugend psychiatrie Und Psychotherapie* 29(2), 89-97.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior* 19, 2-21.
- Roecker, C. E., Dubow, E. F., & Donaldson, D.(1996). Cross-situational patterns in children's coping with observed interpersonal conflict. *Journal of Clinical Child Psychology* 25, 288-299.
- Rutter, M.(1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent & J. E. Rolf(Eds.), *Primary prevention of psychopathology: Social competence in children*. Hanover, N.H: University Press of New England.
- Rutter, M.(1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry* 147, 598-611.
- Schonert-Reichl, K. A. & Muller, J. R.(1995). Correlates of help-seeking in adolescence. *Journal of Youth & Adolescence* 25(6), 705-730.
- Seiffge-Krenke, I. (1995). Stress, coping and relationships in adolescence. Erlbaum, Hillsdale, NJ.
- Seiffgr-Krenke, I. (1990). Developmental processes in self-concept and coping behavior. In H. A. Bosma & S. Jackson (Eds.), *Coping and self-concept in adolescence*, 49-68. Berlin: Springer-Verlag.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned Optimism*, NY : Knopf.
- 박노영, 김혜성 역(1996). *낙관성 훈련(상, 하)*. 서울 : 오리진.
- Siegel, J. M. & Brown, J. D. (1988). A prospective study of stressful circumstances, illness, symptoms, and depressed mood among adolescents. *Developmental Psychology* 24, 715-721.
- Snow, D. A.(1995). personality correlates of adolescent stress coping responses. Ph. D. Dissertation, Michigan State University.
- Tellegen, A. (1985). Structure of mood personality and their relevance to assessing anxiety with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser(Eds.), *Anxiety anxiety disorders*, 681-706. Hillsdale. NJ: Erlbaum.

접수일 : 2008년 11월 15일

심사일 : 2008년 12월 02일

심사완료일 : 2009년 02월 13일