

스트레스에 대한 인지적 평가와 지각된 사회적 지지가 청소년의 대처행동에 미치는 영향

THE EFFECTS OF COGNITIVE APPRAISAL AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON ADOLESCENTS' COPING BEHAVIOR

문 성 원* · 한 중 철*

Sung-Won Moon, M.A.,* Jongchul Han, Ph.D.*

요 약 : 성인의 스트레스에 관해서는 많은 연구가 존재하지만, 청소년의 스트레스에 관해서는 포괄적인 연구가 아직 부족한 단계이다. 성인과는 다른 발달과업을 가지고 있고, 더구나 학교라는 구조적 환경 내에서 생활의 대부분을 보내기 때문에, 청소년의 스트레스에 관한 연구는 더욱 필요하다. 따라서, 본 연구에서는 청소년들이 현재 느끼는 스트레스의 종류와, 그에 대한 대처 행동의 기제를 경험적 조사를 통해서 알아보고자 하였다. 기존의 스트레스 연구들이 구조적 변인에 관해서만 다루거나, 혹은 구조적 변인마저도 과정적 관점에서 다루려고 하는 경우가 많았기 때문에, 사회적 지지 정도에 관한 지각을 구조적 변인으로, 인지적 평가에 관한 부분을 과정적 변인으로 가정하여 대처 행동과 맺고 있는 관련을 측정하였다. 서울 시내 고교 2년생 519명에 대한 설문 조사 결과, 인지적 평가는 스트레스 상황에 따라서 달라지는 과정적 변인임이, 그리고 지각된 사회적 지지는 스트레스 유형에 대해서 독립적인 구조 변인인 것이 확정되었다. 인지적 평가는 대처 행동보다는 스트레스에 관한 질적 평가과정에 더 많은 관련을 가지고 있었고, 지각된 사회적 지지는 평가와 행동에 모두 영향을 미치는 중요한 구조 변인인 것으로 나타났다.

중심 단어 : 스트레스 · 인지적 평가 · 사회적 지지 · 청소년 · 대처행동.

서 론

현대인에게 있어서 스트레스는 그 자체가 일상 생활의 한 부분인 것처럼 여겨질만큼 늘 우리의 삶속에서 함께 자리한다. 그러나, 이렇듯 스트레스라고 하는 것이 전 연령대에서 걸쳐서 경험되는 것임에도 불구하고, 아동이나 청소년을 대상으로 한 연구는 성인에 관한 연구에 비해 많은 관심의 대상이 되지 못하고 있는 것 같다. 더구나, 청소년기는, 이들의 발달 과업에서도 볼 수 있듯이, 지적 탐구, 사회적 정의적 발달, 신체적 생리적 변화, 대인 관계에서의 서투름, 진로에 대한 준비등 수 많

은 특유의 문제가 일어나는 시기로, 다른 어떤 시기보다 높은 스트레스속에서 살아간다는 점에서 비추어 볼 때, 이들에 대한 연구자들의 관심이 현재보다 증대되어야 할 필요가 있다.

최정훈, 이훈구와 한중철(1988)의 연구에 의하면, 고등학생 집단은 간이 정신 진단 검사에서의 7개 하위 검사에서 대학생보다 건강하지 못한 것으로 나타나, 우리나라 고교생이 대학생보다 스트레스가 많은 환경속에 있음을 보여주었다. 여가 시간의 부족과 한정된 대인 관계, 시험이나 진학에 대한 과도한 부담등이 고등학생들이 갖는 갈등을 심화시킨다고 생각되는데, 원호택과 이민규(1987)의 조사에서는, 고교생이 스트레스를 느끼는 영

*연세대학교 심리학과 Department of Psychology, Yonsei University, Seoul

역들은 공부문제(27.2%), 대인 관계 문제(21.2%), 가장 문제(19.2%) 순으로 학업 문제가 가장 심각한 문제 줄 대두되고 있음을 보여주어, 외국 학생들에 대한 조사 결과에서 학업적 스트레스보다는 교우 관계나 학교 생활 자체에서 오는 스트레스가 더 크다(Fimian 1986)고 나타난 것에 비해, 우리나라 청소년들의 스트레스는 문화적 특수성이 반영되어 특수한 성격을 띤다고 하겠다. 청소년기의 적응 양상에서 그 이후의 적응 양상을 예언할 수 있다(Peterson과 Ralph 1982)는 연구 결과를 굳이 언급하지 않더라도, 청소년기의 스트레스에 대한 이해는 충분한 중요성을 띤다고 할 수 있다.

청소년의 적응문제를 다루기 위한 유용한 관점중의 하나는, 당면한 스트레스를 어떻게 다루는가하는 것이다. 왜냐하면, 스트레스의 존재 자체가 이미 당연한 것이기 때문에, 자신에게 부과된 스트레스를 어떠한 방법으로 다루는가 보는 것이, 부적응의 치료나 예방적 개입을 위해서 도움이 되기 때문이다. 최근의 스트레스 연구들을 보면, 이러한 관점이 반영되어 대처(coping)가 주요한 주제로서 다루어 지는 것을 볼 수 있다. 그러나, 대처를 개념적으로 어떻게 정의할 것인가를 비롯하여, 많은 관련 변인들에서 일관되지 않은 다양한 견해들이 존재하기 있기 때문에 대처에 관한 연구들은 아직도 상당한 혼란속에 있다.

이는 스트레스를 바라보는 다양한 시각적 차이에서부터 연유된다고 볼 수 있는데, 먼저, 전통적으로 개인의 성격적 특성이나 상황변인과 같은 구조적인 요소에 관심을 기울이면서 이들이 적응에 미치는 영향을 보는 연구들이 많이 있어왔다(진현정 1995; Laux & Vossel 1982; Towebe, Cohen & Glyshaw 1989). 이러한 입장의 연구들은 성격변인을 중심으로 한 과거의 주된 경향(Johnson & Sarason 1979; Kobasa 1979; Towebe, Cohen & Glyshaw 1989)에서 확대되어, 최근 들어서는, 환경적 변인의 역할을 강조하는 방향까지도 포괄하고 있는데(Mattlim, Wethington & Kessler 1990), 환경적 변인중에서도 특히 사회적 지지에 관한 연구들(송중용 1988; 안귀여루 1988; 이주은 1995; Ross & Cohen 1987; Jemmott III & Magloire 1989)이 두드러지는 것 같다. 특히, 스트레스로 인한 부정적 충격을 완화시켜주는데 있어서, 성인은 성격 변인의 역할이 큰 것에 비해 청소년의 경우는 성격 변인보다는 지각된 가족 환경이나 사회적 지지가 더 많은 작용을 한다

는 점을 고려한다면, 청소년층을 대상으로한 스트레스 연구에 있어서는 사회적 지지의 역할은 결코 간과되어서는 안되는 중요한 변인이라고 본다.

사회적 지지란, 사회적 관계내에서 일어나는 상호작용의 성결과 관련되어 있는 개념으로서, 그중에서도 특히 그 지지정도에 관한 개인이 평가하고 있는 방식을 가리킨다(Sarason, Levine, Basham & Sarason 1983). 그리고, Cohen과 같은 경우는 지각된 지지의 중요성을 강조하면서, 개인이 지각하고 있는 사회적 지지를 보다 구체적으로 분석하고자 하여, 정서적 지원과 정보 제공 및 실질적 자원의 제공에 의한 지지 등을 사회적 지지의 기능으로 포함하고 있다(Cohen & Hoberman 1983). 한편, Kessler등(1985)은 사회적 지지에 관해서 약간 다른 각도의 분석 시각을 제시하고 있다. 즉, 관계의 구조적 측면, 사회적 접촉의 빈도, 사회적 조직망과의 관련 정도 등으로 구성되어 있으며, 기능면에서는, 긍정적 정서나 정서적 지지의 표현, 신념에 대한 동의의 표현, 표현 격려, 후련감, 충고나 정보의 제공, 물질적 원조의 제공 등을 구성요인으로 들면서, 사회적 지지에 관한 초기 연구들이 불명확한 인관관계를 도출해낸 원인을, 역행적 연구법, 단발적 사례 연구법, 단기-중단적 연구법 사용 등으로 인한 방법론에서 찾고 있다. 스트레스 기제의 구조적 요소중의 하나인, 사회적 지지가 적응에 미치는 영향을 밝히는 일은, 스트레스 상황에 따라 가장 효과적인 사회적 지지의 유형을 밝혀낼 수도 있고(송중용 1988), 적응에 도움을 줄 수 있는 대인 관계의 특성을 규명해낼 수 있으며(Heller & Swindle 1983), 부적응을 예방하는 프로그램을 설계하는데에 필요한 정보를 얻을 수 있기 때문에(Cohen & Wills 1985) 상당한 중요성을 내포한다고 볼 수 있다.

사회적 지지가 적응과 관련하여 아주 중요한 변인이라는 점은 대체로 명확한 합의가 존재하는 것 같다. 그러나, 사회적 지지와 대처 행동을 함께 연구하는 경우, 다수의 연구들(전성혜 1989; 진현정 1995; Folkman & Lazarus 1986)에서 볼 수 있듯이, 사회적 지지의 추구를 하위유목으로 사용한 대처행동 분류체계가 지금까지 대처행동연구에서 주로 이용되어 온 분류체계라는 점에 주목해야 할 것 같다. 따라서, 두 변인을 같이 다루는 연구에서는 대처 행동의 측정에 대한 재정의가 필요하다.

한편, 지각된 사회적 지지가 스트레스와 적응의 관계에서 두 가지 중요한 시점에서 작용할 수 있다는 사실,

즉, 스트레스에 대한 평가과정에서 작용하여 스트레스 평가를 예방해줄 수도 있고, 행동적 대처의 단계에서 작용하여 스트레스에 대하여 재평가하게하고 적응적 대처 행동을 추진하게 할 수도 있다(송중용 1988 ; Cohen & Wills 1985)는 결과를 보다 구체적으로 보면, 송중용(1988)의 연구에서는 사회적 지지의 주효과를 입증하였고, Cohen과 Wills(1985)에서는 사회적 지지의 완충효과를 설명하고 있지만, 이 두 가지 견해 모두 평가에서 행동으로 이르는 부분의 설명이 충분하지 않은 것을 볼 수 있다. 즉, 구조들간의 영향력 관계는 잘 설명하고 있지만, 평가과정의 역동적인 성격은 배제되어 있었다. 구조적 관점만을 고수할 경우, 인지적 평가단계는 단순히 사회적 지지의 종속변인처럼 보이는 것 같다.

그러나, Lazarus(1966, 1981 ; Lazarus & Launier 1978)를 중심으로 하는, 스트레스에 관한 인지-현상학적 관점에도 잘 나타나있듯이, 어떠한 환경적 사건도 개인의 지각이나 평가와는 독립되어 하나의 긴장원으로 작용할 수는 없다. 자극의 스트레스성 여부를 결정하는 것은, 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 반응할 수 있는 대처 자원을 해석하는 방법임(Cohen & Lazarus 1979 ; Folkman 1984 ; Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen 1985 ; Lazarus 1978, 1981 ; Lazarus & Launier 1978)을 주장하는 것은 스트레스 기제에 대한 과정적 견해에 해당한다. 단순한 작용이 아닌 상호작용을 또는 역동적 작용을 가정하는 것이다. 과정적 견해에 대해서 보다 구체적으로 살펴보자면, 스트레스와 관련된 의미 평가는 2차리에 걸쳐서 이루어지기 때문에, 스트레스로 지각될 수 있는 어떤 상황을 당면하게 되면, 먼저, 경험된 스트레스의 유형을 알아내고 스트레스를 양적으로 보다는 질적으로 평가하는 일차적 평가과정을 거치고, 다음으로, "지금 내가 무엇을 할 수 있는가"에 대해서 평가하는, 이차적 평가과정(Lazarus 1981 ; Lazarus & Folkman 1984b ; Lazarus & Launier 1978)을 거치게 된다고 보았다.

Folkman등이 발표한 일련의 논문들에서는 일차적 평가를, 가장 스트레스를 주는 사건의 내용으로 본다(Folkman & Lazarus 1986 ; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen 1986 ; Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis 1986). 인지적 평가와 대처 행동간의 관계를 밝히기 위해서 여러 연구들이 시도되었는데, 그중에서 사건에 대한 통제 가능

성의 평가 정도와 관련하여서는 다수의 연구들이 있다(Coyne, Aldwin & Lazarus 1981 ; Folkman & Lazarus 1980 ; Parkes 1984). 이들에 의하면, 스트레스 상황에 대한 대처 방식은 인지적 평가의 특수한 유형인 사건에 대한 통제 가능성이 평가 정도에 따라 달라지는 경향이 있으며, 상황에 대한 통제 가능성의 신념은 스트레스를 감소시키는 중요한 요인이라고 하였다.

스트레스 상황에 대한 일차적 평가를 하고 나면 그 다음은 의도적이든 자동적이든 무엇을 할 것인가에 대하여 결정을 하여야 한다(Lazarus 1981). 이를 위하여 하나 혹은 둘 이상의 대처 유형과 부합되는 개인적 및 사회적 자원에 대한 정보를 필요로 하게 되며, 이것이 바로 이차적 평가이다. 이차적 평가는 대처 행동에 직접 영향을 줄 수 있는 것인데, 인지 현상론자들은 이 대처자원에 대한 평가와 대처 선택안에 대한 평가를 모두 이차적 평가의 개념에 포함시키고 있다. 그러나, 이 둘을 함께 다루기에는 개념적인 어려움이 있다. 대처 자원에 대한 평가는 역동성을 띠기 보다는, 비교적 안정적인 성향을 가진 것이기 때문이다. 개인이 가지고 있는 대처 자원에 대한 평가가 스트레스에 대한 질적 평가와 역동적 상호작용을 주고 받는다고 간주하기에는, 개인의 대처자원이 너무 안정적인 구조이다. 그러므로 자원에 대한 평가부분은 구조적 개념으로서 다루어져야 할 것이다.

이와같이, 스트레스의 기제를 파악함에 있어서, 구조적인 입장 혹은 과정적인 입장만을 치중함으로써 야기되는 문제를 극복하기 위해, 두가지 관점을 보다 포괄적인 시각에서 보는 것이 필요하다고 생각된다. 따라서, 사회적 지지는 구조적 요인으로서, 스트레스에 대한 질적 평가와 대처행동에 영향을 주게되며, 스트레스에 대한 질적 평가는 과정적 요인으로서 대처행동에 영향을 준다고 가정해야 할 것이다.

그러나, 이러한 모형을 가정하는 경우, 대처 행동에 대해서 지금까지와 같은 방식의 측정방법을 이용하는 것은 다음의 몇 가지 점에서 재검토가 필요하다.

Folkman과 Lazarus(1980)의 정의에 의하면, 대처란, "스트레스를 다루려는 노력"이다. 그래서, 개인의 자원을 초과한다고 평가되는 특성의 외적/내적 요구를 다루기위해 인지적 그리고 행동적 노력을 끊임없이 변화시키는 것을 의미하는 데, 고통을 야기시킨 문제를 다루고 변화시키는 것이 목적인가, 혹은 그 문제에 대한 정서적 반응을 조절하는 것이 목적인가에 따라 문제 중심적 대

처와 정서 중심적 대처로 나뉘어 진다. 김정희(1987)의 경우는 이러한 대처 행동의 결과적 측면에 주의를 기울여 문제 중심적 대처를 적극적 대처 행동 또는 적응적 대처 행동이라고도 분류하였으며, 이외에도 Frey(1990)의 “신장이식자의 스트레스원”에 관한 문항을 보아도 문제 중심적 대처와 정서중심적 대처의 분류방식을 채택하고 있다. 사실 많은 대처 행동 연구들이 이러한 방식의 측정방법을 채택하고 있다. 그러나, 이러한 측정방법을 이용하게 되면, 한 개인이 단순히 한가지 대처 유형만을 선택하지 않을 수도 있다는 사실이 충분히 반영되지 않는다. 또한, 만일 한 가지 유형의 대처 방안을 선택한다고 하여도, 어떤 사람은 그 유형내에서 여러개의 방안을 가질 수 있고, 또, 다른 사람은 그 유형내에서 단순히 한 두 개 정도의 방안만을 가질 수 있다는 사실도 구별되지 않는다.

따라서, 이에 관해서, Compas, Malcarne, Fondacaro(1988)는 대처 행동의 측정은 개방형 질문지를 사용해야만 한다는 주장을 하면서, 대처 행동의 종류와 수효를 모두 측정치에 포함시킨 결과를 보고하고 있는데, 이는 포괄적인 대처행동 이해를 위한, 보다 설득력있는 방법이라고 생각된다. 그는 이러한 방법을 이용하여, 인지적 평가에 따라서, 대처 행동의 유형이 달라짐을 보였다.

이상에서 본 바와 같이, 본 연구는 고등학교 학생들의 스트레스 현황과 적응과정을 이해하기 위한 것이다. 구체적으로는 다음과 같은 연구 목적을 가진다.

첫째, 고교생들이 경험하고 있는 스트레스의 종류와 대처방법을 알아본다.

둘째, 스트레스에 대한 인지적 평가와 지각된 사회적 지지의 정도가 대처행동과 어떤 관계를 맺고 있는지 알아본다.

연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 서울 시내 인문계 및 실업계 고등학교 2학년 재학생 519명(평균연령=만 16.85세, 표준편차=.45)이다. 그 중에서도 2학년만으로 한정을 시킨 이유는, 중학교에서 고등학교로 옮기면서 발생할 수 있는 스트레스에 대해서 이미 적응했을뿐만 아니라, 본격적인 입시체제나 취업체제에 돌입하지도 않았고, 특정 지역에 여러 학년에 대한 자료를 수집하기 보다는 한 학년에

대한 자료를 여러 지역에서 수집하는 편이, 정확한 연구 결과를 얻는데 기여할 것이라고 생각했기 때문이다. 먼저 인문계와 실업계로 나누어, 인문계의 경우 학군에 따른 반응 양상을 배제하기위해 강남 지역과 강북 지역을 분리한 후 각각에 대하여 남녀 1개교씩을 대상으로 문과 1학년, 이과 1학급에 대하여 설문 조사를 실시하였다. 실업계의 경우는 학군 개념이 소요되고 있지 않으므로, 서울 시내 전역에서 남녀에 대해서 각각 1개 학급씩을 조사 대상으로 하였다. 총 응답자수는 519명이었다 (Table 1). 본 조사를 실시하기에 앞서, 측정 도구에 대한 조사 대상자의 응답 가능성 및 양상을 파악하기 위하여, 서울 시내 1년여고 2학년생 55명과 J남고생 52명을 대상으로 예비 조사를 실시하였다.

2. 연구 도구

1) 스트레스 대처방식 척도

Gong-Guy와 Hammen(1980)의 Attribution Questionnaire, Compas와 그의 동료들(1988)의 연구, 그리고 Spivac과 Shure(1982)의 연구 결과와 본 연구의 예비 조사의 결과를 참조하여, 연구목적에 맞도록 스트레스 대처방식에 관한 척도를 제작하였다. 본 척도는 모두 세 부분으로 나뉘어져 있는데, 첫번째와 세번째에 개방형 질문지가 포함되어 있다. 먼저, 지난 학기 동안 가장 심한 스트레스를 느꼈던 사건을 한 가지만 보고하도록 하고, 두번째로, 인지적 평가를 측정하기 위해, 위에서 대답했던 사건에 대해서 통제 가능성, 원인의 소재, 안정성, 총체성, 충격정도, 기대, 확실성 및 재발 가능성 등의 8개 인지적 요인에 대해 7점 리커트 척도로 대답하게 하였다. 예를 들면, 통제가능성에 대한 평정시 7점은 완전히 조절할 수 있었다. 1점은 전혀조절할 수 없었다. 원인의 소재 평정에서는, 7점은 전적으로 다른 사람 때문이었다, 1점은 전적으로 나한테 원인이 있었다, 안정성 평정에서는, 7점은 전혀 변하지 않는 것 때문에 일어

Table 1. 조사대상자의 분포

	집 단	빈도(명)	백분율(%)	계(명)
성 별	남	258	49.7	519
	여	261	50.3	
계 별	인 문	410	79.0	519
	실 업	109	21.0	
학 군	강 남	205	50.0	410
	강 북	205	50.0	

났다고 생각한다. 1점은 매우 잘 변하는 것 때문에 일어났다고 생각한다. 총체성에서는 7점은 생활의 다른 영역에 매우 많은 영향을 미쳤다. 1점은 전혀 영향을 미치지 않았다고 생각한다. 충격정도 평정에서 7점은 매우 아픈 충격을 받았다. 1점은 전혀 충격을 받지 않았다. 기대 평정에서 7점은 거의 예측했다. 1점은 전혀 예측하지 못했다. 확실성 평정에서 7점은 전혀 불확실하지 않다. 1점은 매우 불확실하다. 재발가능성 평정에서는 7점은 이와 비슷한 일이 자주 일어날 것이다. 1점은 전혀 일어나지 않을 것이다였다. 그리고 세번째에서는 실제로 그 일을 해결하기 위해 어떤 행동을 하였는지를 생각나는대로 전부 보고하도록 하였다. 지금까지 대처행동을 연구한 많은 연구자들이 주로 이용하였던 Lazarus와 Folkman의 척도대신 이러한 방법을 사용한 이유는 다음과 같다. 먼저, 기존의 연구들과 유사한 방법을 이용하게 되면, 그 스트레스 상황에서 사용하는 구체적인 대처 전략을 알게 되기보다는 그 사람의 일반적인 대처전략이 반영될 수밖에 없다. 그리고, 이 연구의 목적은 스트레스를 주는 상황에 대한 해결 방안을 산출하는 청소년의 능력을 평가하고 상황에 따른 대처 방식의 차이를 분석하는 것인데, 미리 결정된 목록을 제시하는 것은 이러한 목적의 달성을 어렵게 한다. 조사 대상이 되는 연령대에 대해 광범위하게 조사한 연구가 없으므로 그들이 선택할 수 있는 대처 전략의 대표적인 목록을 제시하는 것이 불가능한 것도 또 다른 이유이다. 대처행동에 관해서 개방형으로 답변하게 한 것은 대처 행동의 수와 질을 알아보기 위함이라고 할 수 있다. 피험자에 의해 산출되는 대처 행동 양식은 본 연구자 및 대학원 과정의 심리학 전공자 2명에 의해서 문제지향적 대처와 정서중심적 대처로 분류되었다. 평정자들에게는 두 종류의 대처에 관한 정의와 예를 알려주었으며, 평정을 위한 훈련을 시행을 실시하였다. 모든 반응을 위의 두범주중 하나로 분류되었다. 후에 평정자간의 일치도가 계산되었는데, 평정자간의 일치도는 83.13%로 나타났다. 평정자간에 일치된 평정을 얻어내지 못한 문항들에 대해서는, 평정자들의 협의 과정을 거쳐서 다시 분류되도록 하였다.

2) 대인 관계 지지 평가지

사회적 지지에 대한 지각을 측정하기 위한 도구로는, Cohen과 Hoberman(1983)이 자신들의 이론에 바탕을 두고 개발한 대인 관계 지지 평가 척도(Interpersonal

Support Evaluation List : ISEL)를 기초로 하여 본 연구자가 빈안한 척도를 사용하였다. ISEL은 지각된 사회적 지지를 측정하는데 광범위하게 이용되어지는데, 48개의 이분척도(그렇다/아니다) 문항으로 구성되어 있으며 전체 점수이외에도, 물질적 원조에 대한 지각된 이용 가능성(실체적 지지), 자신의 문제에 대해 이야기를 할 사람이 있는가의 여부(평가적 지지), 함께 무엇인가를 같이 할 사람이 있는가의 여부(소속감 지지), 자기와 다른 사람을 비교 했을 때의 긍정적 평가(자존감 지지) 등에 대한 4개의 하위 점수를 산출해낸다. Cohen (Cohen & Hoberman 1983 ; Cohen, Mermelstein, Kamarck, & Hoberman 1985)은 도구의 적절한 심리 측정적 속성을 입증하였는데, Cohen 등이 보고한 이 척도의 Alpha 계수는 .66 - .77였다. 척도의 문항중 소속감 지지, 평가적 지지, 자존감 지지에 관한 것은 그대로 사용할 수 있었으나 실체적 지지에 관한 문항들은 대부분 서구 문화권의 생활을 반영하고 있어서, 이들에 대해서는 우리 문화권에 맞는 문항으로 바꾸어 넣었다. 응답자들은 각 항목을 읽고 그것이 자신에게 해당되는지의 여부를 '그렇다'와 '아니다'중에서 고르게 되어 있으며 전체 항목중 받은 '그렇다'가, 나머지 받은 '아니다'가 긍정적 지각을 나타내도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 어색하거나 고교생에게 맞지 않는 문장은 삭제하여 총 45개의 문항만을 이용하였다. 본 연구에 사용된 45개 문항에 대한 Alpha 계수는 .89였다.

3. 절 차

교사의 사전 동의하에, 연구자가 직접 교실에 들어서 학생들에게 연구의 목적과 주의 사항을 설명한 후 질문지를 배부하고 개방형 설문지인 점을 고려하여 응답 방법을 숙지시켰다. 학생들이 설문지에 응답을 하는 동안 내내 교실에 있으면서 학생들의 의문 사항을 해결하여 주고, 모든 학생이 응답을 마치면 설문지를 수거했다. 설문지 반응에 필요한 시간은 약 20분 정도였다.

4. 자료의 분석

고교생들이 경험하는 스트레스의 종류를 알기 위해서는 스트레스 유형별로 빈도 분석을 하였다. 그리고, 인지적 평가와 사회적 지지가 스트레스에 대한 대처행동에 미치는 영향을 알아보기 위해서, 스트레스 유형별로 인지적 평가의 점수와 사회적 지지 점수에 대한 변량분석을 실시하였고, 인지적 평가 및 사회적 지지가 대처 행

동에 미치는 영향을 알아보기 위해서는 위계적 회귀분석을 실시하였다.

결 과

1. 우리나라 고교생들의 스트레스와 대처 행동의 현황

1) 스트레스의 유형별 분포

우리나라 고교생들은 전체적으로 학업문제(51.4%)에 대해서 가장 많은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. 또한 학교 생활 자체에 대한 스트레스도 13.2%나 되어 학업 문제에 뒤이어 두번째로 많은 비율을 점유하였다. 세번째로는 친구문제(12.6%)로 보고되었다(Fig. 1).

본 연구에서는 스트레스 분포에 대해 더 많은 정도를

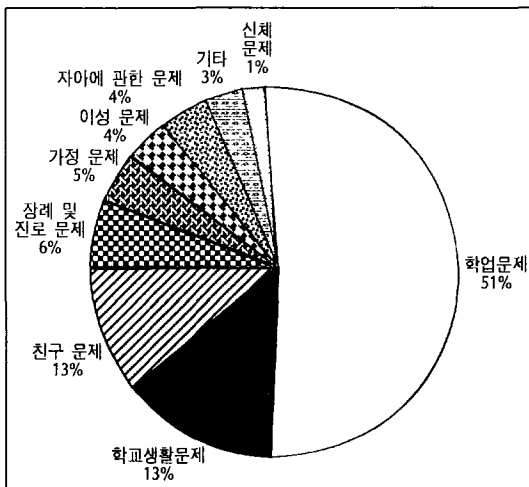


Fig. 1. 스트레스의 유형별 분포.

언기 위해서 계열, 성별에 따른 비교를 실시하였는데, 이에 대한 Chi-Square 검증 결과는 Table 2과 3에 제시되어 있다. 검증 결과, 학업 문제를 스트레스로 보고한 학생들은, 인문계 학생들이 55.2%인데 비해서 실업계 학생들은 35.8%로 유의한 차이가 나타났다($\chi(1)=6.31, p<.05$). 그 밖에 인문계 학생들이 더 많은 스트레스를 보고한 영역은 친구 문제로, 인문계 학생이 14.5%이고 실업계 학생이 5.5%로 유의한 차이를 보였다($\chi(1)=5.43, p<.05$). 이와 반대로 실업계 학생들이 더 많은 스트레스를 보고한 영역은 장래 및 진로 문제와 학교 생활 자체에 대한 문제로, 장래 및 진로 문제에 대해서는 실업계 학생의 15.6%가, 인문계 학생들은 2.9%를 보고하였다($\chi(1)=24.71, p<.01$). 또한, 학교 생활 환경에 관해서는 실업계 학생들의 22.9%가, 인문계 학생들의 10.6%가 스트레스를 보고하여 유의한 집단 차이를 보였다($\chi(1)=10.18, p<.01$).

성별 비교에 대해서는, 친구문제에 관해 여학생이 더 많은 스트레스를 느껴, 여학생의 16.9%가, 남학생의 8.2%가 스트레스를 보고하였다($\chi(1)=7.88, p<.01$). 그러나, 장래 및 진로 문제에 대해서는 남학생의 8.2%가 스트레스를 보고하여 여학생의 3.1% 보다 더 높은 빈도를 보였다($\chi(1)=5.98, p<.05$).

2) 대처 행동의 양상

한 개인이 사용하는 대처 행동의 양상에 대해서, 정서 중심적 대처 행동만 한 경우가 전체의 52.0%나 되었고, 문제중심적 대처와 정서중심적 대처도 사용하되 정서 중심적 대처가 더 많은 경우가 전체의 19.6%를 차지 하여 전반적으로 정서중심적 대처가 두드러지는 것으로 나타

Table 2. 스트레스 유형에 대한 계열별 분포

()는 %

스트레스의 유형	계		전 체	χ^2
	인문계	실업계		
학업문제	226(55.5)	39(35.8)	265(51.4)	6.31*
친구문제	59(14.5)	6(5.5)	65(12.6)	5.43*
이성문제	17(4.2)	3(2.8)	20(3.9)	.43
가정문제	19(4.7)	8(7.3)	27(5.2)	1.21
장래 및 진로문제	12(2.9)	17(15.6)	29(5.6)	24.74**
신체에 관한 문제	5(1.2)	0(0.0)	5(1.0)	1.33
학교생활환경에 관한 문제	43(10.6)	25(22.9)	68(13.2)	10.18**
자아에 관한 문제	15(3.7)	5(4.6)	20(3.9)	.19
기 타	11(2.7)	6(5.5)	17(3.3)	
전 체	407(100)	109(100)	516(100)	

* $p<.05$ ** $p<.01$

Table 3. 스트레스 유형에 대한 성별 분포

()는 %

스트레스의 유형	성 별			χ^2
	남 자	여 자	전 체	
학업문제	123(48.0)	142(54.6)	265(51.4)	1.15
친구문제	21(8.2)	44(16.9)	65(12.6)	7.88**
이성문제	11(4.3)	9(3.5)	20(3.9)	.22
가정문제	12(4.7)	15(5.8)	27(5.2)	.30
장래 및 진로문제	21(8.2)	8(3.1)	29(5.6)	5.98**
신체에 관한 문제	4(1.6)	1(.4)	5(1.0)	1.84
학교생활환경에 관한 문제	40(15.6)	28(10.8)	68(13.2)	2.26
자아에 관한 문제	10(3.9)	10(3.8)	20(3.9)	.01
기 타	14(5.5)	3(1.2)	17(3.3)	
전 체	256(100)	260(100)	516(100)	

* $p < .05$ ** $p < .01$

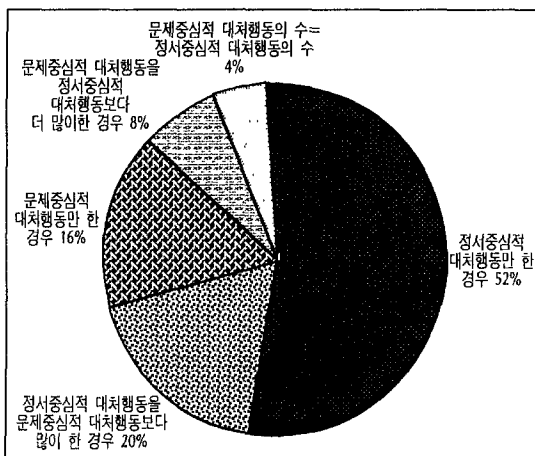


Fig. 2. 대처행동양상별 분포.

났다(Fig. 2).

3) 스트레스의 유형과 대처 행동간의 관계

각 스트레스 유형별로 문제 중심적 대처의 비율과 정서 중심적 대처의 비율을 t 검증해본 결과 학업 문제($t_{260} = -11.46, p < .0001$), 가정문제($t_{26} = -3.8, p < .001$), 학교 생활환경에 관한 문제($t_{56} = -5.89, p < .0001$)에서 정서 중심적 대처가 많이 쓰이고 있음을 알 수 있었다.

2. 스트레스 유형에 따른 인지적 평가와 지각된 사회적 지지의 관계

1) 스트레스 유형에 따른 인지적 평가

스트레스 유형에 따른 인지적 평가의 정도를 알아보기 위해서 각 유형별로 인지적 평가의 8차원(통제 가능성,

원인의 소재, 안정성, 총체성, 충격정도, 기대, 확실성, 재발가능성)에 대한 점수를 비교하였다(Table 4).

먼저, 통제 가능성에 대해서는 스트레스 유형별로 차이가 없었고, 통제의 소재에 대해서는 유의한 집단 차이가 나타났다($F(8,507) = 10.81, p < .001$). 즉, 학업 문제($M = 2.75, SD = 1.62$)와 친구 문제($M = 2.75, SD = 1.47$), 가정 문제($M = 4.30, SD = 1.46$)와 학업 문제($M = 2.75, SD = 1.62$), 학교 생활 환경에 관한 문제($M = 4.49, SD = 1.86$)와 학업 문제($M = 2.75, SD = 1.62$), 학교 생활 환경에 관한 문제($M = 4.49, SD = 1.86$)와 장래 및 진로에 관한 문제($M = 2.75, SD = 1.77$)에서 차이가 나타났다. 안정성에 대해서도 유의한 차이가 나타났는데($F(8,505) = 4.80, p < .001$), 학교 생활 환경에 관한 문제($M = 4.65, SD = 1.75$)와 친구 문제($M = 3.20, SD = 1.94$), 학교 생활 환경에 관한 문제($M = 4.65, SD = 1.75$)와 학업 문제($M = 3.45, SD = 1.91$)에서 차이가 나타났다. 총체성에서는 스트레스 유형에 따른 유의한 점수차이가 발견되지 않았으며, 충격정도에서는 스트레스 유형에 따른 점수차가 발견되어서($F(8,506) = 3.24, p < .01$), 가정문제에 대한 평가와 기타문제에 대한 평가가 차이를 보였다. 예측 가능성에서는 친구문제($M = 3.14, SD = 1.92$)와 학교 생활 환경에 관한 문제($M = 4.76, SD = 2.00$), 친구 문제($M = 3.14, SD = 1.92$)와 학업문제($M = 4.80, SD = 1.68$), 친구문제($M = 3.14, SD = 1.92$)와 자아에 관한 문제($M = 5.30, SD = 1.69$)에서 점수차가 나타났다($F(8,507) = 6.56, p < .001$). 확실성에 있어서는 학업문제($M = 3.82, SD = 2.57$)와 학교 생활 환경($M = 4.79, SD = 1.66$)에 관한 문제에서 차이가

Table 4. 스트레스 유형별 인지적 평가에 대한 차이 검증 결과

인지요인	학업	친구	이성	가정	장래	신체	학교	자아	기타	F값
	평					균(SD)				
통제가능성	4.07 (1.34)	4.45 (1.17)	3.80 (1.67)	3.70 (1.73)	4.14 (1.57)	3.20 (2.28)	4.31 (1.69)	3.50 (1.36)	4.12 (1.45)	1.72
원인소재	2.75 (1.62)	3.89 (1.47)	3.55 (1.91)	4.30 (1.46)	2.76 (1.77)	4.40 (2.41)	4.49 (1.86)	3.30 (1.46)	3.59 (2.21)	10.81***
안정성	3.45 (1.91)	3.20 (1.94)	3.40 (2.11)	4.48 (1.63)	3.97 (2.03)	3.60 (2.30)	4.65 (1.75)	3.40 (1.98)	4.88 (2.15)	4.80***
총체성	5.50 (1.45)	5.52 (1.26)	5.15 (1.56)	5.67 (1.41)	6.03 (.87)	5.80 (1.30)	5.40 (1.79)	5.85 (1.42)	5.18 (1.91)	.97
충격정도	5.26 (1.38)	5.37 (1.35)	4.65 (2.03)	6.00 (1.21)	5.03 (1.48)	5.20 (1.64)	4.91 (1.71)	4.95 (1.47)	4.06 (1.71)	3.24**
기 대	4.80 (1.68)	3.14 (1.92)	3.85 (2.25)	4.30 (1.90)	4.69 (1.85)	4.20 (1.92)	4.76 (2.00)	5.30 (1.69)	4.53 (2.09)	6.56***
확 실 성	4.82 (1.57)	4.03 (1.46)	4.30 (1.80)	3.70 (1.71)	3.62 (1.70)	3.80 (1.64)	4.79 (1.66)	4.30 (1.87)	4.29 (1.83)	3.03**
재발가능성	4.31 (1.94)	4.20 (1.86)	4.95 (1.73)	4.63 (2.04)	5.50 (1.72)	5.40 (1.52)	4.31 (2.09)	5.60 (1.64)	4.65 (1.80)	2.06*

* $<.05$ ** $<.01$ *** $<.0001$

나타났고($F(8,506)=3.03, p < .01$), 반복성에 대해서도 유형에 따른 차이가 나타났다($F(8,507)=2.06, p < .05$). 스트레스 유형에 따라 인지적 평가가 달라지는 것은 인지적 평가가 과정적 변인임을 지지해주는 결과라고 할 수 있다.

2) 스트레스 유형에 따른 지각된 사회적 지지

스트레스 유형에 따른 사회적 지지의 정도를 알아보기 위해서 각 유형별로 사회적 지지에 대한 점수를 비교하였다. 각 유형별로 사회적 지지의 점수의 점수는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았는데, 이는 사회적 지지가 스트레스 유형에 영향을 받지 않는 구조적 변인임을 지지해주는 결과라고 할 수 있다.

3. 인지적 평가와 지각된 사회적 지지가 대처행동에 미치는 영향

1) 지각된 사회적 지지가 인지적 평가에 미치는 영향

전반적인 사회적 지지가 인지적 평가에 미치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석을 해본 결과, 사회적 지지는 통제 가능성($R^2=.03, F(1,516)=13.42, p < .001$), 불확실성($R^2=.01, F(1,515)=12.59, p < .001$), 재발가능성($R^2=.02, F(1,516)=8.23, p < .01$)에 대해서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

즉, 사회적 지지수준을 높게 지각하고 있는 사람일수록 스트레스 사건을 통제가능한 것이며 앞으로도 또 일어날 수 있는 것이고, 인생은 그리 불확실하지 않은 것이라고 평정하였다.

2) 인지적 평가가 대처행동에 미치는 영향

인지적 평가가 대처 행동에 미치는 영향을 알아보기 위해서, 먼저 인지적 평가가 대처 행동의 총수에 영향을 주는가를 알아보기 위해서 회귀 분석을 해본 결과, 총체성($R^2=.01, F(1,507)=7.29, p < .01$), 충격 정도($R^2=.15, F(1,507)=7.96, p < .01$), 재발가능성($R^2=.01, F(1,508)=6.03, p < .05$)이 높게 평정될수록 대처 행동이 늘어나는 것으로 나타났다.

다음으로는 대처 행동을 문제 중심적 대처와 정서중심적인 대처로 나누어 인지적 평가의 역할을 알아보았는데, 정서중심적인 대처는 인지적 평가의 영향을 전혀 받지 않는 것으로 나타났으나, 문제 중심적 대처는 총체성($R^2=.02, F(1,507)=9.46, p < .01$)과 재발 가능성($R^2=.01, F(1,508)=6.06, p < .05$)의 영향을 받았다.

다른 요인들이 대처행동에 미치는 간접적 효과를 제거하고 각 인지 요인들이 나타내는 직접적 효과에 대한 검증을 위해서, 인지적 평가치 8개와 사회적 지지에 대한 측정치를 이용하여 문제중심적 대처에 대한 위계적 회귀 분석결과, 총체성($R^2=.0095, p < .05$), 재발가능성 요

인($R^2=.0149, p < .01$)에 대한 평가가 문제 중심적 대처행동에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

3) 지각된 사회적 지지가 대처에 미치는 영향

지각된 사회적 지지는 대처행동의 수에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($R^2=.0957, p < .05$). 구체적으로, 실제적 지지($R^2=.01, F(1,508)=5.47, p < .05$)와 평가적 지지($R^2=.03, F(1,508)=14.51, p < .001$)가 높을 수록 문제중심적 대처 행동이 늘어나는 것으로 나타났다.

다른 요인들이 대처행동에 미치는 간접적 효과를 제거하고 지각된 사회적 지지가 대처행동에 미치는 간접적 영향을 알아보기 위해서, 인지적 평가치 8개와 사회적 지지 점수를 이용하여 문제중심적 대처행동에 대한 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 사회적 지지는 대처행동에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($R^2=.0159, p < .01$).

고 찰

본 연구는 고등학생들이 주로 어떤 문제에 대해서 스트레스를 느끼면, 그러한 스트레스에 대한 대처 행동이 어떠한 기제에 의해서 설명되는지 알아보기 위한 것으로서, 과정 변인인 인지적 평가와 구조 변인인 사회적 지지를 자기 독립된 요소로 간주하여 대처 행동에 대한 영향을 분석하였다.

첫번째 연구목적에 대해서, 고교생들이 보고한 스트레스들의 유형중 가장 많은 비율을 차지한 것은, 학업문제와 관련된 스트레스로 나타났다. 이러한 사실은 이전의 연구들과 일치하는 결과이다(원호택과 이민규 1987; 최정훈, 이훈구와 한종철 1988). 그러나 이 연구에서 주목해야 할 점은, 전체 스트레스 중에서 학업 문제가 차지하는 비율이 예전에 비해서 급증했다는 사실이다. 그 비율이 원호택 등(1987)의 조사에서 27.2%였고, 최정훈 등(1988)의 조사에서 22.8%이었다는 것을 생각하면 두 배가 넘는 증가라고 할 수 있다. 이는 최근의 치열한 입시 경쟁으로 인해 학업에 대한 부담이 그만큼 증가되었다는 사실을 말해준다. 또한 특기할 만한 사실은, 과외 활동과 학업과의 균형을 찾기가 어렵다. 교과목 선생님이 마음에 안든다, 아침에 일찍 오는 것이 힘들다 등 학

교 생활 환경에 관한 스트레스가 두번째로 높은 스트레스 원인이 되고 있다는 사실이다. 따라서, 학업 및 학교 생활환경에 관한 스트레스가 결국 64.6%에 달하는 것으로 나타남으로서, 요즘 학생들은 심리사회적인 면에서 많은 취약점이 내포되어 있는 학교환경에서 청소년기를 보내고 있다고 할 수 있다. 이는 선행연구들에서 대인 문제를 학업문제 다음으로 느끼는 스트레스로 보고했던 것과는 상이한 결과였다. 즉, 고등학생의 스트레스가 4가지 발달 과업 영역에 관해서 고루 분포하는 것이 아니라, 지적 영역에만 편중된 현상을 보이고 있었는데, 이때 다른 영역의 발달 과업은 모두 해결되고 지적 영역의 과제만이 남은 것이 아니라 지역 영역의 발달 과업과 관련된 갈등이 너무 커서 다른 영역의 발달은 고려해 볼 여지가 없다는데 문제가 있다. 앞서 언급한 두 가지 유형의 스트레스들은 개인적인 면보다는 제도적인 면과 관련되어 있는 것이기 때문에 청소년들에게는 더욱 적용하기 어려운 스트레스원이 될 수 밖에 없다. 청소년기의 발달 과업이 균형있게 수행되지 않음으로 해서, 그로 인한 부정적 효과가 당대의 적응 수준은 물론 이후의 심리적 발달에까지 영향을 미칠 것임이 예측된다.

인문계 학생들과 실업계 학생들에 대한 비교는 이들이 같은 고등학생이면서도 서로 다른 측면의 스트레스를 경험하고 있음을 보여주었는데, 즉, 인문계 학생들은 학업 문제와 친구문제를 실업계 학생보다 더 많이 느꼈지만, 장래문제와 학교 생활 환경에 대한 스트레스는 실업계 학생이 더 많이 느끼고 있음을 보여주었다. 이는 실업계 고교가 대학 진학 보다는 취업을 위주로 하는데서, 그리고, 현재의 교육 제도가 대학 진학을 위주로 하는 인문계 고교중심으로 운영되고 있는데 기인한 것이라고 볼 수 있다. 실업계 고교와 인문계 고교가 고등학교의 한 형태로써 동등하게 취급되지 못하고 있기 때문에, 실업계 고교의 학교 생활 환경에 대한 개선은 더욱 소홀히 되고 있는 것이다.

남녀별로는 친구문제와 장래 및 진로 문제에서 성차가 나타나, 여학생들은 친구문제로 더 많이 힘들어하고 남학생들은 장래 문제로 더 고심함을 할 수 있었다. 남자가 반드시 한 집단을 책임져야 하는 한국 사회의 특성이 남학생에게 장래 및 진로에 관한 중압감을 더 많이 부여하고 있는 것으로 생각된다.

다음으로 대처 행동의 전반적인 유형에 관해서는 학업 문제, 이성 문제, 가정 문제, 학교 생활 환경에 관한 문

제에서 정서 중심적 대처 행동이 문제 중심적 대처 행동보다 유의하게 더 많이 사용되고 있는 것으로 나타났는데, 이들 스트레스 유형이 전체 중에서 차지하는 비율이 총 73.7%에 해당함으로써, 결과적으로 전체 대처 행동이 정서 중심적 대처 행동이 편중되는 결과를 야기했다고 할 수 있다. Compas(1988) 등은 아동 및 청소년은 학업적 스트레스 상황을 사회적 스트레스 상황에 비해 통제 가능하게 보고 문제 중심으로 대처한다고 하였는데, Lazarus 등(1980)이 무엇인가 건설적인 일을 할 수 있다고 생각하는 상황에서는 문제중심적 대처행동을 하고, 견디야만하는 상황에서는 정서중심적인 대처행동을 한다고 주장한 것을 참조한다면, 고교생들이 학업 문제에 관해서, 적극적인 대처의지를 가지고 있기 보다는 피할 수 없기 때문에 어쩔 수 없이 감내해야하는 상황이라는 인식을 가지고 있었음을 알 수 있었다 스트레스를 해결하려는 적극적인 노력은 하지 않은 채 그저 소극적으로 그 문제에서 발생한 부정적인 정서만을 줄이려고 하는 이러한 대처 경향은 앞서 언급했듯이, 이들이 경험하는 스트레스가 개인보다는 교육환경이 부여한 구조와 더 많은 관련이 있다는 사실에서 연유되었을 수 있다. 물론 어느것이 적용에 더 도움이 되는 대처이고 어느 것이 도움이 덜 되는 대처라고는 말할 수 없지만, 적극적 노력 여하에 따라서는 조절이 가능한 상황에서조차 정서 중심적 대처를 위주로 사용하고 있다는 것은 상당히 우려를 자아내는 결과라고 할 수 있다. 실제로 많은 학생들이 친구와 이야기한다, 운다, 술마신다(심지어는 여학생도), 배가 부를 때까지 마구 먹는다, 소리를 지른다, 거리를 돌아다닌다 등을 주된 대처 방법으로 꼽았다. 학교의 교과과정 차원에서 적용에 관한 예방적 훈련의 마련이 청소년 문제의 감소나 성인기 적응을 위해서 필요하다고 생각된다.

두 번째 연구 목적에 관해서 발견된 점들은 다음과 같다. 첫째, 스트레스 유형에 따라서 원인의 소재, 안정성, 충격의 정도, 기대, 확실성, 재발가능성에 대한 평가가 달라졌다. 이는 인지 현상론자들의 일차적 평가에 대한 의견을 뒷받침 하는 결과로서 인지적 평가가 스트레스를 질적으로 평가하고 개념화하는 과정이라는 것을 입증해 주었다. 즉, 학업 문제에 비해서 친구 문제, 가정 문제, 학교 생활에 관한 문제를, 장래 및 진로에 관한 문제보다 학교 생활 자체에 대한 문제를 더욱 외적 귀인을 하는 경향이 있었다. 안정성에 대해서는 학업 문제나 친구

문제에 비해서 학교 생활에 관한 문제를 변하지 않는 안정적인 상황 때문이라고 돌리는 경향이 있었다. 또한 충격의 정도에 대해서는 가정 문제에 관해서 가장 심한 충격을 보고함으로써, 가정이 학생의 정신 건강에 차지하는 비중이 얼마나 큰지를 알 수 있었다. 따라서, 이 점은, 후에 나오게 되겠지만, 지각된 사회적 지지를 측정하는데 있어서, 지각된 가정 환경이 추가되어야 할 것임을 시사해주었다. 예측 가능성에 대해서는 친구문제보다는 학교 생활 환경에 관한 문제, 학업 문제, 자아에 관한 문제에 대해서 미리 스트레스를 짐작하고 있었다고 말하였고, 학업 문제 보다는 학교 생활에 관한 문제를 통해서 인생의 확실성을 느끼는 것으로 나타났다. 학교 생활 환경에 관한 스트레스가, 외적인 원인 소재, 변하지 않는 상황, 확실한 사건, 반복되어 일어날 사건, 예측가능한 사건으로 평가된 것에 비해서, 학업에 관한 스트레스는 내적인 원인소재, 잘 변할 수 있는 상황, 예측가능한 사건으로 평가됨으로서, 학교시스템과 관련된 스트레스원들에 대해서 고교생들이 인지적으로 다소 상반된 평가를 하고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 스트레스유형에 따른 지각된 사회적 지지 점수를 비교한 결과에서는 유의미한 차이를 발견할 수 없었는데, 이는 사회적 지지가 과정적 변인에서 독립되어 다루어져야할, 구조적 변인임을 확증시켜주는 중요한 결과라고 생각된다. 따라서, 지각된 사회적 지지를 향상시키는 일은 스트레스의 영역에 구애받지않는 적용원칙을 생성해내는 일이라고 볼 수 있으며, 발달초기부터, 지각된 사회적 지지의 정도에 관하여 관심을 가질 필요가 있다고 생각된다.

세째, 지각된 사회적 지지의 정도가 높을수록, 스트레스 사건을 통제 가능하고, 불확실성이 낮은 것으로 평가하는 것을 볼 수 있었다. 지각된 사회적 지지의 수준이 향상된다면 스트레스에 대한 평가가 덜 부정적으로 내려질 것이라고 생각할 수 있다. 즉, 지각된 사회적 지지 수준은 개인이 경험하는 주관적 고통과 밀접한 관련을 가지고 있는 변인이라고 볼 수 있다.

네째, 자신이 경험하고 있는 스트레스가 생활의 다른 영역에 더 많은 영향을 끼친다고 생각할수록, 더 많은 고통을 느꼈다고 생각할수록, 다시 또 일어날 수 있는 사건이라고 생각할수록 더 많은 대처 행동을 하는 것으로 나타났다. 그러나, 나머지 영역에 관한 인지적 평가치, 특히 대처 행동과의 밀접한 관련성이 보고된 바 있는

통제 가능성(Attkinson 1979 ; Compas, Malcarne, & Fondacaro 1988)에 대한 평가정도가 대처 행동에 영향을 주지 못하는 것을 알 수 있었다. 이를 볼 때, 스트레스에 관해서 질적으로 다른 평가를 내리는 경우라고 하여도 그 평가가 직접적으로 대처 행동에는 이르지 못하는 경우가 많음을 알려준다고 볼 수 있다.

다섯째, 사회적 지지의 정도는 대처행동의 수에 유의한 영향을 미쳐서, 실제적 지지와 평가적 지지에 관해 지각된 정도가 높을 수록 문제중심적 대처 행동이 늘어나는 것으로 나타났다. 이는 고교생의 대처 행동은 과정변인보다는 구조변인과 더 많은 관련을 가지고 있다고도 볼 수 있는 결과이다.

따라서, 본 연구의 결과를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다. 첫째, 현재 고교생의 과반수 이상이 학업문제로 인한 심한 스트레스를 느끼고 있으며, 그 분포 비율이 과거에 비해서 급증하였고, 그 뒤를 이어서 학교 생활 환경에 관한 스트레스가 새로운 스트레스 영역을 부상하고 있다. 고교생의 적응 향상을 위해서, 시스템 차원의 고찰이 필요할 것이다. 둘째, 고교생들의 대처 행동의 특성은 정서 중심적이어서, 스트레스 상황에 접하게 되면, 일단 그 상황으로 인해 발생된 부정적 정서 감소를 위한 행동을 한다. 셋째, 인지적 평가는 대처 행동에 대해서 보다는 스트레스 상황에 대한 질적 평가과정에서 더 많은 역할을 한다. 네째, 사회적 지지는 인지적 평가 단계와 대처 행도의 단계에서 모두 작용하는 매우 중요한 구조변인이다.

그러나, 이상과 같은 결론은 본 연구가 지닌 다음의 제한점을 전제로 해석되어야하며, 앞으로 이러한 점을 보완할 후속연구가 필요하다고 생각된다. 첫째, 조사 대상이 서울 시내 고교 2학년 재학생이 국한되어 있다는 사실이다. 따라서, 다른 청소년 집단에 본 연구의 결과를 적용하는 경우는 주의가 필요하다. 둘째, 상이한 스트레스 상황에서의 대처 행동을 정확한 평가할 수 있는 척도의 부재로 인해 본 연구자가 연구 목적에 맞게 제작한 스트레스 대처 방식 척도를 사용하였는데, 평정과정에서 대처행동에 관한 구체적 정보가 다수 손실되었다. 다양한 스트레스 상황에서의 구체적 대처행동을 평가할 수 있는 구조화된 척도의 개발이 필요하다고 생각된다. 셋째, 정서중심적 대처를 보고하는 비율이 상당히 높았기 때문에 단순히 정서중심적 대처의 비율을 밝혀내는 것보다는 이들에 대한 보다 세분화된 분석이 필요했다. 따라

서, 이후의 대처 행동 연구에서는 정서중심적 영역에 관한 세분화된 분류체계를 이용하여야 할 것이다.

그러나, 이상과 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 국내에서 많은 연구가 이루어지지 않은 분야인 청소년의 스트레스 대처행동 기제에 관한 경험적 연구를 시도했다는 데서 그 의의를 찾을 수 있다. 이 연구의 결과를 바탕으로 청소년 문제의 예방과 해결에 관한 보다 발전된 연구들이 가능할 것으로 생각된다.

References

- 고병학 · 송옥현 · 신운호(1981) : 한국인의 생활 사건에 대한 예비적 연구. *신경정신의학* 20 : 62-78
- 김명권(1984) : 생활 사건 및 우울에 관한 일 연구. *고려대학교 석사학위 논문*
- 김정희(1987) : 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한작용. *서울대학교 박사학위 논문*
- 송종용(1988) : 사회적 지지와 심리적 적응간의 관계 및 사회적 지지가 이증 과제의 수행과 불안에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위 논문*
- 원호택 · 이민규(1987) : 고등학교 재학생들의 스트레스. *임상심리학회지* 6 : 22-32
- 안귀여루(1988) : 스트레스와 관련된 우울에 대한 사회적 지지 완충 효과의 성차. *고려대학교 석사학위 논문*
- 원호택 · 김순화(1985) : 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구. *학생 연구* 20 : 43-50
- 이주은(1995) : 스트레스와 지원이 주관적 안녕에 미치는 영향. *연세대학교 석사학위 논문*
- 전성혜(1989) : 스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구. *연세대학교 석사학위 논문*
- 진현정(1995) : 자기검색에 따른 선호하는 상당방법과 스트레스 대처 방식. *연세대학교 석사학위 논문*
- 최정훈 · 이훈구 · 한종철(1988) : 고교생과 대학생의 심리적 적응 수준 향상을 위한 기초 연구. 1986년도 문교부 학술 연구 조성비 자유과제
- 최해림(1986) : 한국 대학생들의 스트레스 현황과 인지 행동적 상담의 효과. *이화여자대학교 박사 학위 논문*
- 홍강의 · 정도연(1982) : 사회 재적응 평가 척도 제작. *신경정신의학* 21 : 123-136
- Cohen L, McGowan J, Fooskas S, Rose S(1984) : Positive life events and social support and the relationship between life stress and psychological disorders. *American Journal of Community Psychology* 12 : 567-587

- Lazarus RS, Folkman S(1984a) : Stress, appraisal and coping. Springer Publishing Company
- Cohen S, Hoberman H(1983) : Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology* 13 : 99-125
- Cohen S, Wills TA(1985) : Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin* 98 : 310-357
- Compas BE, Malcarne VL, Fondacaro KM(1988) : Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 : 405-411
- Dohrenwend BS(1973) : Life events as stressors : A methodological inquiry. *Journal of Health and Social Behavior* 14 : 167-175
- Dohrenwend BP, ShROUT PE(1985) : "Hassles" in the conceptualization and measurement of life stress variables. *American Psychologist* 40 : 780-785
- Eisdorfer CE(1981) : Introduction to the stress and coping paradigm. In CE Eisdorfer, D Cohen, A Kleinman, P Maxim(Eds.) : *Models for the clinical psychopathology*(pp75-176). New York : S.P. Medical & Scientific Books
- Elliot GR, Eisdorfer CE(1982) : Stress and human health. New York : Springer Company
- Fimian MJ(1986) : The measure of experienced classroom stress and burnout among gifted and talented students : submitted for publication
- Folkman S, Lazarus RS(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 : 150-170
- Folkman S, Lazarus RS, Dunkel-Schetter C, DeLongis A, Gruen RL(1986) : Dynamics of a stressful encounter : Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 50 : 992-1003
- Frey GM(1990) : Stressors in renal transplant recipients at six weeks after transplant. *ANNA Journal* 17 : 443-450
- Holmes JS(1981) : Work stress and social support. Massachusetts : Addison Wesley Publishing Co
- Holmes TH, Rahe RH(1967) : The social adjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 11 : 213-218
- Jemmott III JB, Bim M(1988) : Academic stress, social support, and secretory immunoglobulin A. *Journal of Personality and Social Psychology* 55 : 803-810
- Johnson JH, Sarason IG(1979) : Moderator variables in life stress research. In I.G. Sarason & C.D. Spielberger(Eds.). *Stress and Anxiety*(Vol. 6). Washington, DC : Hemisphere
- Kanner AD, Coyne JC, Schaefer C, Lazarus RS(1981) : Comparisons of two models of stress measurement : Daily hassles and uplifts versus major life events. *Journal of Behavioral Medicine* 4 : 1-39
- Kessler RC, Price RH, Wortman CB(1985) : Social factors in psychopathology : Stress, social support, and coping process. *American Review of Psychology* 36 : 531-572
- Kobasa SC(1982b) : The hardy personality : Toward a social psychology of stress and health. In G.S. Sanders & J. Suls(Eds.). *Social psychology of health and illness*(pp3-32). Hillsdale, NJ : Erlbaum
- Laux L, Vossel G(1982) : Paradigms in stress research : Laboratory versus field and traits versus process. In L.Goldberger & S.Breznits(Eds.). *Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects*(pp203-211). New York : The Free Press
- Lazarus RS(1978) : A strategy for research on psychological and social factors in hypertension. *Journal of Human Stress* 4 : 35-40
- Lazarus RS(1981) : The stress and coping paradigm, In C.E. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman & P. Maxim(Eds.), *Models for clinical psychopathology*(pp177-214). New York : S.P. Medical & Scientific Books
- Lazarus RS(1982) : Thought on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist* 37 : 1019-1024
- Lazarus RS, Cohen JB(1977) : Environmental stress. In I. Altman & J.F. Wohlwill(Eds.). *Human behavior and the environment : Current theory and research*(pp89-127). New York : Plenum
- Lazarus RS, Launier R(1978) : Stress-related transactions between person and environment. In L.A. Pervin & M. Lewis(Eds.), *Perspectives in interactional psychology*(pp237-328). New York : Plenum

- Lazarus RS, Folkman S(1984a) : Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company
- Lazarus RS, Folkman S(1984b) : Coping and adaptation. in W.D. Gentry(Ed.), The handbook of behavioral medicine(pp282-325). New York : Guilford
- Lazarus RS, DeLongis A, Folkman S, Gruen R(1985) : Stress and adaptational outcomes. American Psychologist 40 : 770-770
- Lazarus RS(1993) : Coping theory and research : Past, present, and future. Psychosomatic Medicine 55 : 234-247
- Parkes KR(1986) : Coping in stressful episodes : The role of individual differences, environmental factors and situational characteristics. Journal of Personality and Social Psychology 51 : 1277-1292
- Perkins DV(1982) : The assessment of stress using life events scales. In L. Goldberger & S. Breznits (Eds.), Handbook of stress : Theoretical and clinical aspects(pp320-331). New York : The Free Press
- Ross PE, Cohen LC(1987) : Sex roles and social support as moderators of life stress adjustment. Journal of Personality and Social Psychology 52 : 576-585
- Sarason IG, Levine HM, Basham RB, Sarason BR (1983) : Assessing social support : The social support questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology 44 : 127-139
- Selye H(1974) : Stress without distress. N.Y. : J.B. Lippincott
- Steinberg A, Ritzmann RF(1990) : A living systems approach to understanding the concept of stress. Behavioral Science 35 : 138-146
- Towbes LC, Cohen LH, Glyshaw K(1989) : Instrumentality as a life-stress moderator for early versus middle adolescents Journal of Personality and Social Psychology 57 : 109-119

THE EFFECTS OF COGNITIVE APPRAISAL AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON HIGH SCHOOL STUDENTS' COPING BEHAVIOR

Sung-Won Moon, M.A., Jongchul Han, Ph.D.

Department of Psychology, Yonsei University, Seoul

There have been great deal of studies on adult stress but comprehensive studies on adolescent stress are not sufficient. Because adolescents have different developmental tasks from adult's, and because they spend most of their time in a structured environment such as school, the research on adolescent stress is necessary. So, this study empirically investigated the types of stress and coping which students experience and their coping mechanisms in a stressful situation. In this study, perceived social support was considered as structural variable, and cognitive appraisal as a process variable, while existing researches tried to explain the coping mechanism only from the viewpoint of structure, or hypothesized the structure variable in the process term. The relationships between cognitive appraisal and perceived social support on coping behavior were evaluated. Survey on 519 high school students in Seoul showed that cognitive appraisal was a structural variable which varied across the types of stress, and that perceived social support was a structure variable which was independent of the type of stress. Cognitive appraisal was related more to the qualitative process of stress appraisal than coping behavior, and perceived social support was an important structure which influenced both the appraisal process and coping behavior.

KEY WORD : Cognitive appraisal · Social support · Adolescent · Coping.