

주요개념 : 스트레스 지각, 스트레스 대처방식, A/B성격 특성

일 전문대 학생들의 스트레스 지각과 대처방식, A/B성격 특성간의 관계*

조미경**, 정현숙**

I. 서 론

1. 연구의 필요성과 목적

오늘날과 같이 급변하는 사회에서 많은 구성원들은 끊임없이 스트레스를 받으며 살아간다. 그 구성원들의 스트레스 반응은 정신·심리, 내분비계, 자율신경계, 면역계, 각성수준, 운동계 등 여러 영역에 걸쳐 다양하게 나타난다. 그러나 같은 상황이라 하더라도 모든 사람이 똑 같은 스트레스 반응을 나타내는 것이 아니다. 즉, 개인차가 뚜렷하여 어떤 이는 질병에 걸리지만 어떤 이는 스트레스 경험을 통하여 더욱 성장하기도 한다.

대부분의 사람들은 스트레스 상황에 직면하게 되면 다양한 반응을 통하여 거기에 적응하려고 노력한다. 그때 스트레스는 부적응에 직접 영향을 미치지 않고 대처형태에 따라 효과적인 스트레스 대처행동일 때는 유해한 스트레스 원으로부터 개인을 보호한다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스와 부적응 사이를 매개하는 것에는 대처전략(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986), 개인의 성격 특성(A성격 유형, Salmon 등, 1989), 사회적 지지(Cohen & Willis, 1985) 등이 있다. 이중, 스트레스와 성격 특성에 관한 여러 선행연구(Holahan, 1986; Eysenck, 1983; Steers, 1981; Glass, 1977; Kelly & Houston, 1985; 등)에서는 공통적으로 스트레스에 유난히 민감하게 반응하는 사람들을 A성격 유형으로 언급하고 그들은 스트레스에 다르게 대처한다는 것이다. 이처럼 성격은 개인의 지각과 행동에 밀접한 관계를 나타낼 뿐 아니라 많은 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

인간의 발달단계 중 후기 청년기에 속하는 대학생들은 앞으

로의 삶과 미래에 대해 많은 책임과 역할들을 인식하면서 정신적, 신체적 스트레스를 겪는다. 사회적 독립, 이성과의 자유로운 교제, 직업선택, 경제적 자립, 정신적·문화적 혼란과 급격히 변화하는 사회 속에서 과중한 스트레스와 부적응을 경험하게 된다. 그러나 개인이 지각하는 스트레스 요인과 정도는 다양하며 그 결과 또한 여러 양상으로 나타날 수 있다. 그렇기 때문에 삶의 중요시기에 있는 대학생들이 현재 자신의 스트레스 요인과 지각 정도, 대처방식 및 A/B성격 특성 등을 안다면 보다 성숙하고 건강한 사회생활을 영위하는데 도움이 될 것으로 생각한다. 따라서 본 연구에서는 일 전문대 학생들의 스트레스 지각과 대처방식, A/B성격 특성간의 관계를 파악하여 대학생들의 신체적, 심리적·정신적 스트레스의 조절과 완화 및 개인의 사회적 적응을 도울 수 있는 기초 자료를 제공하고자 하는 것을 주목적으로 하였다.

본 연구의 구체적 목적은 다음과 같다.

1. 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
2. 학년과 성격특성간의 독립성 정도를 분석한다.
3. 대상자의 스트레스 지각정도를 분석한다.
4. 대상자의 스트레스 대처방식을 분석한다.
5. 일반적 특성에 따른 스트레스 지각정도의 차이를 분석한다.
6. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 분석한다.
7. 스트레스 지각정도와 대처방식 및 성격특성의 상관관계를 분석한다.

II. 문헌고찰

1. 스트레스의 개념

스트레스는 크게 반응으로서의 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 그리고 자극과 반응 사이의 관계론적 입장에서의 스트

* 위 연구는 2000년 대전보건대학 학술연구비 지원에 의해 수행되었음

** 대전보건대학 간호과

레스로 정의하고 있다(Cox, 1978). 반응으로서의 스트레스 관점을 지지하는 대표적인 학자는 Selye(1976)다. Selye의 기본적인 관점은 스트레스란 환경적 자극(스트레스 요인)에 대한 비특이적 신체 반응(nonspecific bodily response)이며 환경적 자극은 그 자극에 대한 주관적인 평가 없이도 개인의 생리적 반응에 직접적인 영향을 미칠 수 있다는 것이다. 스트레스를 이러한 신체반응으로 정의할 때, 생활의 모든 측면에서 항상성 유지는 늘 도전을 받게 되고 아주 심각한 경우를 제외하고는 스트레스 반응과 일상 생활에서의 반응을 구별하기가 어렵게 된다. 또한 동일한 스트레스 반응이라 할지라도 서로 다른 자극에 의해 유발되었을 가능성이 있는데 이 정의에 따를 때는 무엇이 스트레스 자극이고 무엇이 아닌지를 구분하는 근거가 명확치 않게 된다(김정희, 1987).

심리학적인 면에서의 스트레스는 단순한 반응으로서의 스트레스보다 스트레스를 하나의 자극으로, 또는 사람과 환경사이의 관계 즉, 개인이 경험하고 해석하는 스트레스에 더 관심을 가진다. 스트레스를 자극으로 보는 관점에서는 주요한 생활사건들(life events)과 같은 환경적 요인의 역할을 강조하고 있다. 이 관점은 반응으로서의 스트레스 개념과 달리 생활사건들이 스트레스이며 그 스트레스에 대한 신체의 심리적, 생리적 반응으로 긴장이 나타날 수 있고(Holmes & Rahe, 1967), 질병과 같은 스트레스 증후를 촉진하는 작용을 하기도 한다는 것이다(Matthews & Haynew, 1986).

관계론적 입장에서 스트레스를 보는 사람들은 대표적으로 Lazarus와 그 동료들로서 스트레스를 자극이나 반응으로 파악할 것이 아니고, 또 어떤 환경적 사건도 개인의 지각이나 평가와 무관하게 스트레스로서 독립적으로 작용할 수 없다는 견해이다. 즉, 자극이 스트레스나 아니냐는 자극이나 반응 그 자체가 아니고 유기체가 환경적 자극을 해석하고 그 요구에 대해 반응할 수 있는 대처 자원을 해석하는 방법에 달려 있다는 것이다(Lazarus, 1978; Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985).

정리하면, 심리적 스트레스를 측정할 때 반응으로서의 스트레스보다는 자극으로서의 스트레스와 환경과 사람 사이의 관계론적 측면 즉, 스트레스 평가에 더 관심을 두는 입장이 두드러지고 환경과 개인의 인식을 떠난 순수한 자극으로서의 스트레스만을 측정한다는 것은 어렵다는 것이다(Lazarus 등, 1985). 대부분의 사람들에게 스트레스를 주는 사건이라 할지라도 그들이 경험하는 스트레스의 정도는 그에 부가되는 다른 스트레스가 있는지의 여부나 생활사건을 평가하는 방식에 따라 달라질 수 있다. 또한 스트레스의 양적인 측면뿐 아니라 질적인 측면도 고려되어야 한다(김정희, 1987).

2. 스트레스 대처방식

Lazarus와 Launier(1978)는 개인이 어떤 상황에서 스트레스를 받게 되면 이에 대한 대처를 하기 위해 노력하여 사람과 환경 그 자체를 바꾸거나 정서적 고통을 조절하고 삶과 환경에 변화를 가져오게 한다고 하였다. 대처는 환경적 요구와 개인 내적 요구, 그리고 이들 사이의 갈등이 개인의 대응 능력을 초과하거나 이에 부담이 될 때 이를 해결하거나 관리하는 것을 말한다(Cohen & Lazarus, 1979).

여러 학자들은 대처방식을 몇몇 차원으로 분류하였다. Pearlin과 Schooler(1978)는 문제 지향적, 인지적, 정서 완충적 차원으로 분류하였고 Parkes(1986)는 직접적 대처와 억압적 대처, 일반적 대처로 분류하였다. Folkman 등(1986)은 스트레스 상황에 대한 대처행동을 생의 과정으로 보면서 ①직면적 대처, ②거리 두기, ③자기 통제, ④사회적 지지 구하기, ⑤책임의 수용, ⑥회피 행동, ⑦계획적인 문제해결, ⑧공정적 재평가 등의 기능으로 구분하였다. Carver 등(1989)은 ①관계없는 행동의 억제, ②대처시기에 대한 기다림, ③정서적 지지 구하기, ④신앙적인 도움, ⑤정서적 정화, ⑥목표의 포기, ⑦술과 약물 등으로 마음 달래기의 긍정적, 부정적 대처를 포함하였다. Lazarus 등(1978)은 대처방식을 ①해로운 환경을 바꾸거나 개선하기, ②부정적인 사건, 현실을 견디거나 그런 상황에 적응하기, ③긍정적인 자아상 유지하기, ④정서적 평형 유지하기, ⑤타인과 만족스런 관계를 유지하기의 다섯 가지 유형으로 분류하였다.

김정희(1987)는 적극적 대처행동을 '좌절이나 장애 요소를 극복하고 적극적으로 문제를 해결하는 행동'으로, 소극적 대처행동을 '문제를 회피하거나 방어하는 행동'으로 언급하였다. 이와 달리 Billings와 Moos(1981)는 대처의 노력이 투여되는 방식에 따라 즉, 대처의 노력이 외부로 투여될 때는 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 포함한 적극적 대처로서, 그리고 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여될 때는 정서 중심적 대처와 심미적 사고를 포함한 소극적 대처로 분류하였다. Folkman 등(1986)은 직업과 관련된 스트레스 상황에서는 문제 중심적 대처를, 자존심이나 다른 사람과 관련된 스트레스 상황에서는 정서 중심적 대처를 많이 사용한다고 하였다. 유사하게 김정희(1987)도 스트레스 유형과 대처의 관계에서 과제에 대한 스트레스를 지각하는 사람들은 그것을 직접 다루어 가는 적극적 대처를 사용할 가능성이 크고 대인관계의 스트레스를 경험하는 사람들은 소극적 대처를 사용할 가능성이 크다고 하였다.

Lazarus(1981)는 스트레스 적응 결과에 차이를 나타내는 것은 실제로 스트레스 그 자체보다 대처라고 하였고 대처의 유

형을 두 가지 즉, 자기 자신의 활동 방향을 바꾸거나 위협이 되는 환경을 변화시켜서 상황을 더 좋게 바꾸는 문제 중심적 대처와 스트레스 단계에서 유발된 심리적 고통을 조절하고 줄이려는 정서 중심적 대처로 분류하였다. 따라서 통제력을 지각하는 상황에서는 문제 중심적 대처를, 통제력을 지각하지 못하는 상황에서는 정서 중심적 대처를 많이 활용한다고 하였다.

3. A/B성격 특성

신유근(1988)은 성격을 “환경의 조건에 관계없이 비교적 장기적으로 일관되게 행위 특성에 영향을 미치는 한 개인의 독특한 심리적 자질들의 총체”라고 정의하였다. Ivancevich 등(1982)은 개인적 특성을 ‘스트레스 지각과 해석에 유의한 영향을 미치는 요인’으로 보았고 Hall(1990)도 성격이 환경적 자극과 그 자극에 대한 개인의 반응을 중재하는 중요한 요소가 된다고 하였다. 이처럼 성격은 개인 행위를 설명할 수 있는 영향 요인 또는 상호관련 요인으로 중요하게 고려되고 있다.

1950대 후반에 Rosenman과 Friedman(1959)은 CHD (coronary heart disease) 환자들이 공유하고 있는 특징적인 행동 및 감정 반응상의 유형을 발견하고 이를 A형 성격(행동)으로 명명하였으며 A형 성격의 특성을 적대감, 공격성, 경쟁성, 시간 촉박성을 포함하는 “행동-감정 복합체”라고 정의하였다.

성격 차이를 A/B형 행위로 구분함으로써 개인차를 관리하는데 유용한 지침을 얻을 수 있다. A형 행위는 참을성이 없고 성취에 대한 갈망이 크며 완전주의로 특징 지워지는 성격 유형이다. Caplan과 Jones(1975)는 A유형의 사람들이 일에 대한 부담과 불안을 많이 느끼고 인지 욕구가 높아 어려운 일을 추진할 때는 긴장이 더 크나 조직의 성취 및 생산성에 기여하는 바가 크다고 하였다. French와 Caplan(1973)도 A유형이 B유형 사람들보다 육체적, 정서적 긴장을 더 많이 경험하지만 직업에 있어 더 열정적인 경향을 나타낸다고 하였다. 반면에 B형은 태평하고 덜 경쟁적인 성격 특성으로 친철히, 신중하게 하는 일과 계속되는 실패 후에도 인내심 있게 일을 수행하는데 A성격보다 우수하다고 Matthews(1982)는 언급하였다.

Baron(1986)은 A성격이 스트레스에 직면했을 때 B성격보다 부정과 투사의 기제를 더 사용하는 스트레스 대처전략 때문에 스트레스를 많이 받는다고 하였다. Glass(1977)는 A유형이 통제 불가능한 스트레스에 직면했을 때 과도한 대처전략을 사용한다고 하였고 Vingerhoets 등(1984)은 B성격보다 더 적극적이고 문제 중심적 행동을 하며 문제의 원인을 자신에게 귀인하는 경향이 있다고 하였다. Hart(1988)는 현실적인 스트레스

상황에서 A성격이 B성격보다 문제 중심적 대처를 많이 한다고 기술한 반면, Smith 등(1986)은 A성격의 사람들이 적극적 참여나 수행에 방해가 되는 상황을 부인하고 받아들이지 않는다고도 하였다. 대체로 A성격 특성이 스트레스에 대하여 더 민감하게 지각한다는 견해에는 많은 연구자들이 동의하지만 스트레스 대처 방식에 대해서는 A성격 특성이 적극적 대처 방식 또는 과도한 부정적 기제를 더 활용하거나 그렇지 않다는 견해가 상충되고 있다.

III. 연구방법

1. 연구설계

일 전문대 학생들의 스트레스 지각과 대처방식, A/B성격 특성간의 관계를 파악하기 위하여 구조화된 자가보고식 질문지를 이용한 횡단적 설문조사연구이다.

2. 연구대상 및 자료수집

대전광역시 소재하고 있는 일 전문대학의 간호과와 비간호과 학생들을 대상으로, 비간호과는 간호과와 유사한 수업환경(야간수업)에 있는 과를 연구자가 임의선정 하였다.

연구 대상자들은 사생활 노출이나 진실을 밝히면서 물리적·심리적인 불편감을 겪을 수 있다. 따라서 연구자는 대상자들이 연구에 참여할 것인가 말 것인가를 결정할 수 있도록 연구 내용에 대해 충분히 설명한 다음 동의를 받아야 한다. 그러나 본 연구에서는 대상자 개개인들의 참여 동의를 받지 않고 연구자가 대상자들의 강의실을 방문, 직접 대면하여 연구 목적과 내용 및 설문작성 중에도 자유롭게 연구로부터 철회할 수 있음과 무기명으로 질문지를 작성하도록 설명함으로써 대상자들이 참여에 간접적으로 동의한 것으로 간주하였다.

자료수집은 2000년 6월 5일부터 9일까지였고 총 296부를 배부하여 불완전한 것을 제외한 279부(94.3%)를 연구자료로 분석하였다.

3. 연구도구

(1) 스트레스 측정도구 : Mendez, Yeaworth, York이 개발한 Adolescent Life Change Event Questionnaire (ALCEQ)를 이정숙·조길자(1982)가 우리 실정에 맞게 수정한 것을 참고로 하였다. 질문지는 총 46문항으로 학업 및 학교생활 관련 12

문항, 가정 관련 13문항, 교우관계 관련 9문항, 자신에 관한 6 문항, 이성교제 관련 6문항의 5개 영역으로 구성되어 있다. 5 점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .9131이었다.

(2) 스트레스 대처방식 측정도구 : Folkman과 Lazarus (1985)가 개발한 척도를 기초로 박주영(1995)이 수정한 도구를 이용하였다. 질문지는 문제중심 대처, 사회적 지지 추구 대처(적극적 대처방식)와 정서적 대처, 심미적 사고 추구 대처(소극적 대처)의 각 6문항씩으로 분류하였다. 4점 Likert 척도로 점수가 높을수록 스트레스 대처를 잘하는 것으로 의미한다. 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .8347이었다.

(3) A/B성격 특성 도구 : 성격 특성은 본래 49문항으로 된 Sales(1969)의 척도를 Vickers(1973)가 요인분석에 의하여 9개 문항으로 축소한 도구를 이용하였다. 질문지는 6점 Likert 척도이며 A/B성격 유형은 각 대상자들의 전체 문항에 대한 평균 값 '37.92'를 중심으로 분류하였다. 평균 '37.92' 이상인 대상자는 A형 성격이 강한 것으로, '37.91' 이하인 대상자는 B형 성격이 강한 것으로 규정하였다. 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 .7149이었다.

4. 자료분석 방법

자료분석은 SPSS/PC+ 프로그램을 이용하여 Cronbach's alpha coefficient, 산술평균, 표준편차, Chi-square test, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient로 분석하였다.

IV. 연구결과 및 논의

1. 대상자의 일반적 특성

대상자는 간호과 학생이 219명으로 전체의 78.5%를 차지하였다. 학년별 특성에서 간호과는 1학년 36.1%, 2학년 34.2%, 3학년 29.7%를 차지하였고 비간호과는 1학년 45%, 2학년 55%를 차지하였으며 두 학과 모두 학년별 참여자 수가 비슷하였다.

성격 특성에서는 A성격 유형이 142명인 50.9%로 B유형보다 약간 많았다(표 1).

2. 학년과 성격특성간의 독립성 정도

대상자 중 간호과의 2, 3학년에서 A성격 특성이 더 강한 것

<표 1> General Characteristics

Characteristic	Group	Frequency(N)	Percent(%)
curriculum	nursing	219	78.5
	non-nursing	60	21.5
grade	1	79	36.1
	2	75	34.2
	3	65	29.7
personality type	type A	142	50.9
	type B	137	49.1

으로 나타났고(p=.021) 비간호과에서는 학년간 A/B성격 특성에 차이가 없는 것으로 나타났다. 비간호과는 2년제이고 임상실습과정이 없으며 국가고시를 시행하지 않는 학과이다. 간호과 학생 중, 2, 3학년 학생들은 이미 최소한 6주 이상의 병원 임상실습을 경험한 학생들이다. 일반적으로 개인의 성격은 어느 정도 일관된, 지속적 특성을 나타내지만 임상의 전형적인 특성들 즉, 긴박성, 명확성, 책임감, 완전성 등을 인식한 결과, 간호과의 2, 3학년 학생들에서 A성격 특성이 더 두드러져 나타난 것으로 해석할 수 있다(표 2).

3. 대상자의 스트레스 지각정도

대상자들이 지각하는 스트레스 점수는 5점 만점에 평균 3.62였고 가족, 친구, 이성관련 요인들에서 스트레스를 더 많이

<표 2> Test for Independence between Grade and Personality Type of Subjects

Grade	Personality Type(frequency, %)		χ^2	P	
	Type A	Type B			
nursing	1	32(40.5)	47(59.5)	7.70	.021
	2	45(60.0)	30(40.0)		
	3	39(60.0)	26(40.0)		
non-nursing	1	13(48.1)	14(51.9)	.46	.496
	2	13(39.4)	20(60.6)		
all	1	45(42.5)	61(57.5)	5.52	.063
	2	58(53.7)	50(46.3)		
	3	39(60.0)	26(40.0)		

〈표 3〉 Comparison of Perceived Stress

Stress Factor	Mean	S.D	Ranking
related to school, scholarship	2.61	.50	5
related to family	4.06	.60	2
related to friend	3.93	.75	3
related to self	3.36	.71	4
related to opposite sex	4.15	.75	1
total	3.62	.50	

받는 것으로 나타났다. 대상자들은 일상에서 이성관련 문제, 가족, 친구, 자신, 학교 관련 요인들의 순서로 스트레스를 많이 지각한다고 하였다(표 3).

4. 대상자의 스트레스 대처방식

Billings와 Moos(1981)는 대처의 노력이 투여되는 방식에 따라 즉, 대처의 노력이 외부로 투여될 때는 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 포함한 적극적 대처로서, 그리고 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여될 때는 정서 중심적 대처와 심미적 사고를 포함한 소극적 대처로 분류하였다.

Lazarus와 Folkman(1984), Cohen(1985) 등은 대체로 문제 중심의 대처가 효율적이지만 대처방식의 효율성은 스트레스의 종류나 맥락에 따라 결정된다고 하였다. 그러나 스트레스에 노출되었을 때 적극적 대처든, 소극적 대처든 스트레스 유형, 지각 정도, 개인의 능력 등에 적절한 대처 행위를 하는 것이 적응에 매우 중요하다(김정희, 1987). 인지 현상론적 입장에서도 문제 중심적 대처전략이든 정서 중심적 대처전략이든 어떤 것이 더 좋다, 나쁘다고 따지지 않는다.

본 연구에서 대상자들은 스트레스 대처방식으로써 주로 심미적 사고와 사회적 지지 추구를 활용한다고 하였고, 여러 대처방식 중 심미적 사고, 사회적 지지 추구, 문제중심 대처, 정서적 대처의 순서로 많이 활용하는 것으로 나타났다.

앞의 연구 결과에서 대상자들은 이성관련 문제, 가족, 친구 등의 요인에 스트레스를 많이 지각한다고 답하였다. 이러한 요인들은 적극적 대처보다는 자신의 감정과 사고 등을 더 활용한 정서 중심적 대처와 심미적 사고를 추구하는 대처방식이 더 적절하다고 볼 때 Billings와 Moos(1981)의 견해와 일맥상 통한다고 하겠다(표 4).

〈표 4〉 Comparison of Stress Coping

Stress Coping	Mean	S.D	Ranking
problem-force	2.34	.49	3
social support pursuit	2.49	.56	2
emotion-force	2.09	.48	4
aesthetic thinking	2.81	.50	1
total	2.42	.36	

5. 일반적 특성에 따른 스트레스 지각 정도의 차이

대상자들이 지각하는 스트레스에 대하여 간호과와 비간호과의 두 학과간 유의한 차이를 나타내었다($p=.000$). 학년이나 성격 유형에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

Steers(1981)는 A성격이 직무와 관련하여 스트레스를 더 많이 받는다고 하였고 Glass(1977)는 같은 스트레스 상황이라도 그것을 지각하는 사람에 따라 스트레스로 받아들이기도 하고 그렇지 않기도 하는데 유난히 민감하게 지각하는 사람들이 A성격 유형이라고 하였다. Kelly와 Houston(1985)도 A성격 특성의 사람들이 B성격의 사람들보다 일상적인 스트레스를 더 많이 경험한다고 하였다. 그러나 대학생들을 대상으로 한 본 연구에서는 대상자를 둘러싼 모든 환경, 상황이 다르고 유사한 업무나 기능에 대한 스트레스 지각 정도를 보는 것이 아니라 선행연구 결과와 일치하지 않았다. 좀 더 동질적인 대상자 환경으로 통제된 상황에서 여러 다양한 특성을 중심으로 한 반복연구가 요구된다.

본 연구에서 대상자들은 간호과의 학생수가 비간호과에 비해 전체 인원과 여학생의 비율이 훨씬 많다. 윤혜정(1993)은 청소년의 스트레스 관련 연구에서 여학생이 남학생보다 스트레스를 더 많이 지각한다고 하였고, 이영자(1994)는 남, 여 성별이 스트레스 지각에 차이를 나타내지 않는다고 하였다. 본 연구에서 스트레스 지각에 학과간 차이를 나타낸 것은 간호과 자체가 지니고 있는 문제로 파악할 수 있다. 즉 간호과는 3년제 과정으로 비간호과에 비하여 교육과정이 좀 더 엄격하며, 국가고시라는 커다란 관문을 통과해야 한다는 것, 3년 동안 주기적으로 임상실습을 이수해야 한다는 것 등이 간호과 학생들에게 더 많은 스트레스 요인으로 작용했을 것으로 판단된다. 그 외에도 스트레스 지각에 영향을 미치는 요인들로 생리적, 심리적 측면을 비롯한 개인 내·외적 여러 특성들이 있는데 본 연구에서는 위의 여러 변수들을 다루지 않았기 때문에 적절한 설명을 제공하지 못하였다(표 5).

〈표 5〉 Difference of Perceived Stress according to General Characteristics

Characteristic	Group	N	M(SD)	t or F	P
curriculum	nursing	219	3.71(.47)	6.11	.000
	non-nursing	60	3.29(.47)		
grade	1	106	3.62(.50)	.05	.948
	2	108	3.61(.53)		
	3	65	3.64(.43)		
personality type	type A	142	3.59(.51)	1.05	.293
	type B	137	3.66(.48)		

〈표 6〉 Difference of Stress Coping according to General Characteristics

Characteristic	Group	N	M(SD)	t or F	P
curriculum	nursing	219	2.43(.36)	.09	.932
	non-nursing	60	2.42(.36)		
grade	1	106	2.43(.38)	1.99	.138
	2	108	2.38(.32)		
	3	65	2.49(.36)		
personality type	type A	142	2.47(.35)	2.53	.012
	type B	137	2.37(.36)		

6. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이

대상자들이 스트레스를 해소 또는 완화하기 위해서 활용하는 대처방식에 대하여 성격 유형간에 유의한 차이를 나타내었다($p=.012$).

박주영(1995)의 연구에서도 유사하게 A성격이 스트레스 대처에 더욱 적극적인 것으로, 즉 문제중심 대처($p<.01$)와 사회적 지지 추구($p<.05$)에 대하여 B성격과 유의한 차이를 나타내었다. 그러나 앞서 언급하였듯이 선행연구들에서는 A성격 특성이 더욱 적극적인 문제중심 대처를 한다고 하는 연구자(Vingerhoets & Flohr, 1984; Hart, 1988)와 B성격 특성이 더 적극적인 대처를 한다는 연구자(Baron, 1986; Smith 등, 1986)가 있었다. 따라서 성격 특성과 대처방식 양상에 대한 일관성 있는 관계를 확인할 수 있는 추후연구와 여러 관련 변인들에 대한 연구들이 요구된다.

그러나 김정희(1987)는 연구에서 스트레스에 적응시 적극적 대처와 소극적 대처 모두가 유효하다고 하였다. 따라서 스트레스 지각의 정도보다는 어떤 형태로든, 개인이 직면한 스트레스에 적절하게 대처할 수 있는 능력을 육성하는 교육도 필요하다고 생각한다. Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 대처에

인지적 평가가 중요한 영향을 미치며 주요 대처자원으로 건강과 에너지, 긍정적인 신념, 문제해결 능력, 사회적 기술 및 사회적 지지, 물질적인 자원 등을 언급하였다. Cohen과 Wills(1985)는 스트레스가 높을 때 특히 사회적 지지가 스트레스의 해로운 효과로부터 개인을 보호한다고 하였다(표 6).

7. 스트레스 지각정도와 대처방식 및 성격특성의 상관관계

학업 및 학교 관련 스트레스에 대해서 적극적 대처방식의 문제중심($p<.01$), 이성 관련 스트레스에 대해서는 소극적 대처의 정서적 대처($p<.05$)를 많이 활용하는 것으로 나타났다. 이는 Lazarus(1981), Billings와 Moos(1981), Folkman 등(1986), 김정희(1987)가 언급한 내용과 일치하는 것으로 볼 수 있다. 즉, 학업이나 학교와 관련된 스트레스는 대상자들이 일시적으로 회피하거나 감정을 억압함으로써 해결되는 것이 아니고 또한 자신들이 통제력을 가질 수 있다고 믿기 때문에 적극적인 문제중심의 대처방식을 더 활용하는 것으로 해석할 수 있다. 그리고 대인관계, 특히 이성과 관련된 스트레스는 자신의 감정, 사고, 자존심의 문제이고 개인의 통제력만으로 수용할 수 없기 때문에 적극적 대처보다는 소극적 대처의 정서 중심적 대처방

〈표 7〉 Relationship of Perceived Stress, Stress Coping and Personality Type

Characteristics	Stress coping(correlation coefficient: r)					
	problem-force	social support	emotion-force	aesthetic thinking	active coping	passive coping
stress						
a	.148**	-.014	-.039	.021	.090	-.012
b	-.019	.011	-.019	-.004	-.019	-.013
c	.065	.035	.080	-.008	.060	-.052
d	.036	-.016	.018	-.078	.010	-.036
e	.020	-.063	.135*	.058	-.029	-.112
personality type	.430**	.119*	.060	.143*	.316***	.120*

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

a: related to school, scholarship, b: related to family, c: related to friend, d: related to self, e: related to opposite sex

식을 더 활용하는 것으로 판단된다. 또 성격특성에서는 A성격 유형이 B유형보다 문제중심 대처, 사회적 지지 추구, 심미적 사고 추구의 적극적, 소극적 대처방식을 더 많이 활용한다고 하여 유의한 차이를 나타내었다. 이는 Vingerhoets 등(1984)이나 Hart(1988)의 연구결과와도 일치한다고 볼 수 있다(표 7).

V. 결론 및 제언

본 연구는 일 전문대 학생들의 스트레스 지각과 대처방식, A/B성격 특성간의 관계를 파악하기 위하여 구조화된 자가보고식 질문지를 이용한 횡단적 설명조사연구이다.

연구대상은 대전광역시에 소재하고 있는 일 전문대학의 간호학과와 보건학과 1, 2, 3학년 학생들을 대상으로, 자료수집은 2000년 6월 5일부터 9일까지였고 전체 279부(94.3%)를 연구자료로 분석하였다.

연구도구는 스트레스 측정에 Mendez, Yeaworth, York이 개발한 Adolescent Life Change Event Questionnaire (ALCEQ)를 이정숙·조길자(1982)가 우리 실정에 맞게 수정한 것을 참고로 하였다. 스트레스 대처방식에는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 스트레스 대처방식의 척도를 기초로 박주영(1995)이 수정한 도구를 이용하였다. A/B성격 특성은 본래 49문항으로 된 Sales(1969)의 척도를 Vickers(1973)가 요인분석에 의하여 9개 문항으로 축소한 도구를 이용하였다.

자료분석은 SPSS/PC+ 프로그램을 이용하여 Chi-square test, independent t-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation coefficient로 분석하였고 주요 연구결과는 다음과 같다.

1. 대상자 중, 간호과의 2, 3학년에서 A성격 특성이 더 강한

것으로 나타났다(p=.021).

2. 대상자들은 이성, 가족, 친구, 자신, 학교관련 문제 순서로 스트레스를 많이 지각하는 것으로 나타났다.
3. 대상자들이 주로 활용하는 스트레스 대처방식은 심미적 사고, 사회적 지지 추구, 문제중심 대처, 정서적 대처의 순서로 나타났다.
4. 대상자의 일반적 특성 중 학과에 따라 스트레스 지각 정도에 차이를 나타내었다(p=.000).
5. 대상자의 일반적 특성 중 성격특성에 따라 스트레스 대처 방식에 차이를 나타내었다(p=.012).
6. 1) 학교관련 스트레스와 문제중심 대처방식(p<.01), 이성 관련 스트레스와 정서적 대처방식(p<.05)간에 유의한 상관관계를 나타내었다.
2) A성격 유형은 문제중심 대처방식(p<.01), 사회적 지지 추구(p<.05), 심미적 사고 추구(p<.05)와 각각 유의한 상관관계를 나타내었다.

결론적으로, 본 연구에서는 간호과 학생들이 A성격 유형을 더 많이 나타내었고, 스트레스 지각 점수가 더 높은 것으로 나타났다. 그러나 대처방식에 대해서는 성격 특성간에만 유의한 차이를 나타내었고 학과간 차이는 없는 것으로 나타났다. 인간을 대상으로, 인간을 돌보는 간호사라는 직업을 가지게 되고, 뿐만 아니라 성인으로서의 개인적, 사회적 책임감과 역할을 잘 해 나가기 위해서는 생활하면서 적절한 스트레스를 지각하고 보다 건강하고 성숙하게 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 개인의 상황에 적절한 대처방식과 능력 함양이 될 수 있는 환경여건이 조성되어야 할 것이다. 위의 결과를 토대로 다음과

같은 제언을 한다. 첫째, 여러 학과로 대상자 표본을 확대한 반복연구가 요구된다. 둘째, 더 광범위한 스트레스 지각 관련변인들을 확인하는 연구가 요구된다. 셋째, 여러 상황에서 실제적 관찰을 통하여 스트레스 대처방식에 대한 경험적 연구가 요구된다. 넷째, 개인의 대처를 결정하는 관련 변인들에 대한 연구가 요구된다.

참 고 문 헌

- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 박사학위논문.
- 윤혜정 (1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지각. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영자 (1994). 스트레스, 사회적 지지, 자이존증감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이정숙·조길자 (1982). 고등학교 3학년 학생들이 경험하고 있는 생활변화 사건과 그 척도, 중앙의학, 43(2), 109-114.
- Baron, R. A. (1986). Behaviors in Organizations(2nd Ed.), Allyn & Bacon.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1979). Coping with the Stress of Illness. In: Stone, G. C., Cohen, F., & Adler, N. E.(eds), Health Psychology : A Handbook. San Francisco, Jossey-Bass.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- Cox, T. (1978). Stress. Baltimore: University Park Press.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamic of A Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 50(5), 992-1003.
- Glass, D. C. (1977). Behavior Patterns, Stress, and Coronary Disease. Hillsdale, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hart, K. E. (1988). Association of Type A Behavior and its Components to Way of Coping with Stress. Journal of Psychosomatic Research, 32, 213-219.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research, 11, 213-218.
- Kelly, J. E., & Houston, B. K. (1985). Type A Behavior in Employed Woman: Relation to Work, Marital, and Leisure Variables, Social Support, Stress, Tension, and Health. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 1067-1079.
- Lazarus, R. S. (1978). A Strategy for Research on Psychological and Social Factors in Hypertension. Journal of Human Stress, 4, 35-40.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and Adaptation. In: Gentry WD(ed), The Handbook of Behavioral Medicine, 282-325, New York, Guilford.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes. American Psychologist, 40, 770-779.
- Matthews, K. A., & Haynes, S. G. (1986). Type A Behavior Pattern and Coronary Disease Risk: Update and Critical Evaluation. American Journal of Epidemiology, 123, 923-960.
- Salmon, P., Pearce, S., Smith, C. T., & Manyande, A. (1989). Anxiety, Type A Personality and Endocrine Response to Surgery. British Journal of Clinical Psychology, 28, 279-280.
- Selye, H. (1976). The Stress of Life. Revised Edition, New York: McGraw-Hill.
- Steers, R. M. (1981). Introduction to Organizational Behavior. Scott, Foresman and Company.
- Vingerhoets, A. J. J. M., & Flohr, P. J. M. (1984). Type a Behavior and Self-Reports of Coping Preference. British Journal of Medical Psychology, 57, 15-21.

- Abstract

key concept : perceived stress, ways of coping, type A/B personality

The Relationship among Perceived Stress, Ways of Coping, and Type A/B Personality of College Students

Cho, Mee Kyung* · Jeong, Hyun Sook*

This was designed to identify the relationship among

perceived stress, ways of coping, and type A/B personality of college students.

The subjects of this study were 279 from one nursing department and one non-nursing department of junior college in Daejeon. and the data were collected from June 5 to 9, 2000. The instruments for this study were the Adolescent Life Change Event Questionnaire developed by Mendez, Yeaworth, York(1982) ways of coping scale developed by Lazarus and Folkman(1984), and the type A/B person-ality scale developed by Vickers(1973).

The data were analyzed by utilizing SPSS/PC+ program and the results were as follows :

1. The relationship between 2, 3 grade of nursing curriculum and type A personality revealed a positive significant correlation($p=.021$).
2. The subjects perceived high stress in the order of stress related to opposite sex, family, friend, self, school.
3. The subjects revealed that they have the use of stress coping in the order of aesthetic thinking, social support, problem-force, emotion-force coping.
4. There was significant difference in perceived stress according to curriculum($p=.000$).
5. There was significant difference in ways of stress coping according to personality type($p=.012$).
6. 1) There was positive relationship between stress related to school and problem-force coping, and between stress related to opposite sex and emotion-force coping,
2) There was positive relationship between type A personality and problem-force coping, and social support, and aesthetic thinking coping, respectively.