

一部 女子 中學生의 自我概念 및 스트레스와 適應行動에 關한 研究

서울大學校保健大學院 保健學科

盧 惠 淑

—Abstract—

A Study on Self-Concept, Stress and Adaptation Behavior of Junior School Girls

Rho, Hye Sook

School of Public Health Seoul National University

(Directed by Prof. Rhee, Seon Ja)

The recent problems of adolescents are leading us to emphasize school mental health program.

Therefore, for the first step of that program, this study was attempted to find out the students' daily life stress, their adaptation behavior to resolve that stress, and their self-concept which has an effect on that behavior, to analyze the relationship among those three variables, and to provide basic data which help maintain and promote students' adaptability and mental health.

The subjects were 4 classes each grade, 743 students who were chosen as a sample subject among the total of 3,250 students of a junior girls' school in Seoul by stratified sampling method.

The Questionnaire survey was done from April 1, 1985 to April 6, 1985.

The instruments were (1) a part of Junghoon choi's perceptual Orientation Scale for measuring self-perception of students, (2) Rosenberg's Questionnaire for measuring students' evaluation of self-esteem, (3) modified Bell's Adoptive Behavior Questionnaire, and (4) the Measuring scale for stress developed by the investigator.

The collected data were analyzed by using descriptive statistics, χ^2 -test, t-test, ANOVA, and Pearson's Correlation.

The results are summarized as follows:

1. The range of mean score of self-concept, stress, and adaptation behavior is 1-5 respectively.

The mean score of self concept was 3.45.

The mean score of stress was 2.53, and the degree of stress was in order of the problem

of study and grade marks, girl friend, appearance, and relaxation.

The subjects preferred effective long-term adaptation method(Mean=2.81) to ineffective short-term adaptation method. (Mean=2.47)

2. The self-concept had the highest degree when students were 1st grade, in good health condition, taking high grade marks, both parents existing, fathers' educational level being above college, and being in high economic status.

The degree of stress was significantly high when students were 3rd grade, in poor health condition, having low grade marks, being in poor economic status, and fathers' educational level being under elementary school.

In relation with adaptation method, 1st grade students used more short-term and long-term method, and when students had high grade marks, being in high economic status, they used more long-term adaptation behavior.

3. Two Hypotheses of this research were tested:

Hypothesis 1. "The higher the students' self-concept is, the more they use long-term adaptation method." was accepted. ($r=.2482$, $p<.01$) ($t=-4.99$, $p<.001$)

Hypothesis 2. "The higher the students' stress is, the more they use short-term adaptation method." was accepted. ($r=.2897$, $p<.01$) ($t=-7.51$, $p<.001$)

In conclusion, a person in charge of school health can help students to adapt effectively by planning and implementing methods which heighten their self-concept and lower their stress.

But because the correlation among self-concept, stress and adaptation behavior was at a low level, I think that the study, which confirm the relationship of those three variables, is needed.

I. 序 論

靑少年期는 人間의 全 生涯 中에서 急激한 成長과 더불어 心理的, 社會的 機能에 廣範圍한 變化가 일어나며, 이로 인해 기존 질서에 混亂이 생기고 새로운 適應 方法을 講求해 나가야만 하는 人生의 激動期이다. 이와 같이 靑少年期 자체가 混亂의 時期임에 더해 現代 社會의 여러 問題點으로 인한 갈등이 增加되어, 靑少年들은 精神적으로 危機에 처해 있으며, 이들을 教育하고 있는 學校에서도 學生들의 精神健康事業은 幅넓은 關心과 知識을 갖고 對處해야 할 절실한 문제로 登場하였다²⁰⁾.

學校 精神健康事業이 종래의 不適應 行爲를 變化시키고 治療하는 活動이라는 소극적 意味를 넘어서, 점차 健全하고 成熟한 人間으로 成長하도록 돕는 모든 活動이라는 적극적 意味를 지니게 됨에²⁰⁾ 따라서 學生의 精神的, 身體的 健康을 책임지고 있는 學校 保健擔當者의 立場에서도 精神的 疾病에 對한 管理뿐만 아니라, 전체 학생의 精神健康 수준을 維持, 增進시키는 精神保健事業을 展開시켜 나가야 하겠다.

精神健康을 論함에 selye(1952) 이후로, 人間은 끊임 없이 變化하는 環境과의 相互作用에서 不斷히 平衡常態를 유지시키고자 反應하며²¹⁾ 적절히 適應하지 못했을 때 疾病이나 不適應 行爲가 發生한다는 스트레스—適應 理論에 대해 成人의 스트레스와 疾病 發生간의 關係에 대한 研究가 활발히 展開되어 왔으며^{2,7,12,22)} 靑少年을 대상으로도 疾病의 豫測 수단으로써 뿐만 아니라, 적절한 適應을 위해 스트레스를 認知해야 한다는 研究가 실시되었다²¹⁾.

그런데 스트레스에 대한 適應은 단순히 內的 衝動이나 外的 刺戟만의 產物은 아니며 個人的 特性이 影響을 미치게 된다. 이 個人的 特性 중에서 性格의 核心要素가 되는 自我概念은, 自己 自身에 대해서 가지고 있는 主觀的인 態度로서¹³⁾ 認知된 外的 刺戟에 意味를 附與하고 특정한 社會的 狀況 아래서 人間의 行爲를 決定해주는 役割을 하며¹⁷⁾ 높은 自我概念은 適切한 適應과 關係가 있어서 心理學, 社會學 分野의 여러 理論에 應用되어 行爲를 說明하는 데 有用한 要素로 되어 있으며¹⁷⁾ 최근 保健 領域에서도 이를 導入하여 健康行爲와의 關係를 알아보는 研究가 試圖되고 있다.

우리 나라에서는 中學生을 對象으로한 스트레스—적

응과정에 관한 연구가 없는데, 급변하는 사회 속에서 청소년 문제가深刻해져 감에 따라 이들을 對象으로 研究를 실시할 必要가 있다.

이에 본 研究는 學生들의 精神 健康을 維持 增進시키는 데 도움이 되는 基礎 資料를 提供하기 위하여 一部 女子 中學生을 對象으로 그들이 어떤 문제로 深刻하게 스트레스를 느끼며 그것을 해결하기 위하여 어떠한 適應 行動을 하고 있는가, 또한 이 適應 行動에 影響을 미칠 수 있는 自我概念과는 어떠한 關係가 있는가를 把握하고자 함에 다음과 같은 具體的인 目的을 갖는다.

1. 對象者의 一般의 特性을 把握한다.
2. 對象者의 自我概念 및 스트레스 程度와 適應行動 樣相을 把握한다.
3. 對象者의 一般의 特性과 自我概念 및 스트레스와 適應行動과의 關係를 把握한다.
4. 對象者의 自我概念, 스트레스와 適應行動間的 關係를 把握한다.

II. 文 獻 考 察

1. 自我概念

1) 概念의 定義

人間의 行爲는 單純히 內的 衝動이나 外的 戟刺만의 產物은 아니며 이러한 자극-반응圖式 사이에는 人間의 意識의이고 活動的인 側面이 介在하게 되는데 이 側面이 바로 自我로서, 自我는 認知된 外的 戟刺에 意味를 附與하고 特定한 社會적 狀況 아래서 人間의 行爲를 決定해 주는 役割을 한다¹⁷⁾.

이러한 意義를 갖는 自我라는 概念은 精神 分析學에서 起源을 찾을 수 있는데, Freud 이론에서 自我(ego)는 認知的(cognitive), 操作的(manipulative) 過程을 意味하는 것일 뿐 아니라 個人의 精神的 領域을 假定할 수 있는 것이 된다.

自我概念에 대한 本格的인 研究는 William James (1890)로부터 始作되었다고 할 수 있는데 그는 自我를 意識의 主體가 되는 純粹自我와 特定 瞬間에 意識의 對象이 되는 經驗의 自我의 둘로 區分하였다²⁵⁾.

William James 이후 자아개념에 대한 이론은 多樣한 變貌를 거쳐 왔으며 그 중 代表的인 것으로 社會心理學的 理論과 現象學的 理論을 들 수 있다¹⁾. 社會心理學的 立場에서 Cooley는 사람은 想像力을 使用하여 他人이 자신의 모습, 行動, 目的 등에 대해서 어떻게 생각하는지를 測定하고 그 影響을 받는다는 이론만 面

鏡自我(the looking glass self)의 理論을 展開했으며²³⁾ 現象學的 自我를 主張하는 Snygg와 Coombs는 자아개념을 각 個人이 自己存在의 한 부분이며 特性이라고 여기는, 자신만의 독특한 知覺이며 一貫性이 있고 豫言할 수 있는 方式으로 作用한다고 하였다²⁶⁾. Rogers는 자아개념을 個人이 意識 속으로 들어올 수 있도록 許容된 自我知覺의 組織된 形態라고 定義하고 自我는 有機體와 環境과의 相互作用으로부터 發展하며 끊임없이 恒常性을 追求하며 個人은 자아와 一致하는 方式으로 행동하고 成熟과 學習의 結果에 의해 變化된다고 하였다²⁰⁾.

한편 正 원식은 자아개념이란 한 個人이 그가 처한 生活의 場에서 자기 자신 및 環境을 어떻게 느끼고 있는가를 뜻한다고 하여서¹⁶⁾ 以上の 理論들을 綜合해 볼 때 自我概念은 自身과 周邊環境과의 相互作用에 의해 形成된 자신에 대한 知覺이며 성격 형성의 핵심적인 要素가 되어 행동에 決定的인 影響을 미치는 構造로 人間의 行爲를 설명하고 豫測해 준다는 데에서 그 意義를 찾을 수 있다¹⁷⁾.

2) 概念의 構成

Secord와 Backman은 자아개념을 認知的·感情的·行動的 要素로 나누었고²⁹⁾ Rogers는 자신의 성격, 能力에 대한 知覺, 타인이나 環境과 關聯을 맺고 있는 자신에 대한 知覺, 經驗이나 어떤 對象物과 관련지어 知覺한 價値의 質, 그리고 肯定的 또는 否定的 價値를 지니고 있는 것으로 知覺된 目標나 理想을 指摘하고 있으며³⁰⁾ Symonds는 個體가 자신을 어떻게 知覺하는가, 무엇이라고 생각하는가, 어떻게 평가하는가, 자신을 向上 또는 防禦하기 위해 어떤 行動을 하는가를 들고 있다. 正 원식은 자아평가, 自我 同一性, 自我受容, 自我行動, 身體의 自我, 道德的 自我, 性格의 自我, 家庭의 自我, 社會的 自我로 나누었고¹⁶⁾ 正 元재는 자아개념을 認知的 要素와 評價的 要素로 구별하였다¹⁵⁾.

本 研究에서의 自我概念은 學生이 自身에 대해 갖고 있는 생각이나 信念같은 主觀的인 態度를 말하며 個人이 社會에서 擔當하고 있는 役割을 說明하는 認知的 自我와 自身을 스스로 評價하는 評價的 自我의 두 要素를 합하여 自我概念이라고^{6,14)} 하였다.

3) 先行 研究

이상과 같은 자아개념은 주로 심리학·사회학에서 行爲를 설명하는 有用한 概念으로 많이 다루어고 있는데 그 연구 結果를 살펴보면 正¹⁷⁾은 자아개념이 青少年의 逸脫行爲를 說明하는 有用한 變數가 된다고 하였으며 윤⁸⁾은 自我概念과 適應行動과는 關係가 있는데

특히 부적응 행동의 傾向을 가진 人性特質과 자아개념의 否定的인 傾向과는 密接한 關係가 있다고 했다. 또한 자아개념을 保健領域에 導入한 研究에서 심⁶⁾은 痲痺 환자의 자아개념이 높을수록 痲痺 治療를 위해 인지된 有益性은 높으나 治療 行爲履行 程度는 높지 않다고 했으며 장¹⁴⁾은 여학생의 生理現象 認定과 자아개념과는 相關關係가 있다고 하였음을 볼 때 自我概念과 健康行爲와의 關係를 살펴보는 研究가 繼續되어야 할 必要가 있다.

2. 스트레스

스트레스란 人間과 環境과의 相互作用에서 모든 變化에 따라 發生하는 現象이며 精神·生理的 反應을 일으킨다^{12,22)} Selye는 스트레스를 여러가지 내부·외부적 刺激에 對應하는 개인의 신체적, 정신적 行動反應이라고 하였으며 스트레스를 일으키는 要素를 스트레스(stressor)라고 命名하고, 이에는 身體·精神的 變化, 要求, 刺激, 挑戰, 葛藤, 目標, 期待, 싫증이 包含된다고 했고³⁴⁾ 피할 수 없는 것과의 摩擦과 우리의 能力 밖에 있는 것을 이루어 하는 勞力이, 지치게 하는 가장 큰 要因이 되나, 能力的 限度 內에서 마음과 筋肉을 使用하는 스트레스는 건강과 快適함을 維持하는 데 必需的인 要素가 된다고 했다³⁴⁾. 스트레스 誘發 要因에 인간이 반응하는 스트레스 상태가 잘 對峙되면 적응상태가 되지만 堪當하기 어려운 程度이거나 오래 持續되면 개인의 安寧을 威脅하게 되고 疾病으로 惡化되어 副作用 상태가 된다³⁴⁾. 이 스트레스를 인지하는 것은 스트레스원의 強度, 개인의 營養狀態, 疲勞有無, 價値, 目標, 能力, 기타 요소의 영향을 받는 데^{28,29)} 개인차가 있음에도 불구하고 어떤 事件은 대부분의 사람에게 스트레스를 일으킨다는 生活事件에 대한 研究가 지난 10년간 活潑하게 展開되어 왔다²⁶⁾.

그 중에서 Holmes와 Rahe가 變化를 要求하는 43개의 生活事件을 밝혀 내어 社會再適應 尺度(Social Readjustment Rating Scale)를 開發한 후로 이를 使用하여 疾病 發生과 스트레스와의 關係에 대한 研究가 계속되어 왔다. Bell²²⁾은 스트레스를 일으키는 生活事件의 經驗과 精神疾患의 發生이 關係가 있다고 하였으며 그는 社會 재적응 척도를 한국인에 맞게 표준화한 61개 항목의 척도를 구상하였다. 오⁷⁾는 내과 환자가 정상인군보다 스트레스 程度가 높다고 하였으며 강²⁾은 스트레스가 높은 產業場 勤勞者의 醫務室 이용 횟수가 더 많다고 하였고 이¹²⁾는 스트레스량이 높을수록 疾病 發生 經驗數가 많다고 했으며 고³⁾는 생활사건 연구의 理論的 틀이 明瞭化되어야 하며 適切한 도구가 개발되

어야 한다고 指摘했다. 특히 청소년기의 스트레스에 관해서 Coddington은 年齡의 增加에 따라 스트레스를 느끼는 事件의 經驗數가 增加한다고 했으며 Mendez는 道具를 잘 개발하여 생활변화 사건이 青少年의 高血壓, 妊娠, 疾病, 事故, 非行에 미치는 影響을 연구하는데 使用되어질 수 있다고 했으며 Beal은 YARS (Youth Adaptation Rating Scale)을 개발하고 이것을 使用하여 青少年과 父母와 教師가 스트레스를 惹起시키는 사건을 明確히 인식하고 適應技術을 개발해야 한다고³³⁾ 했다.

우리 나라에서는 青少年의 스트레스에 관한 研究가 活潑하지 않은 편으로 조는 看護 大學生을 對象으로, 이¹⁰⁾는 고등학생을 대상으로 생활사건 척도를 이용하여 스트레스를 일으키는 事件의 經驗數와 程度를 調査하였는데 아직 中學生에 대한 研究는 없었기 때문에 본 研究에서는 中學生들이 현재 고민하고 있는 問題를 調査하여 그 深刻하게 느끼는 程度로 스트레스를 測定하였다.

3. 適應

適應이란 環境의 現在 條件과 要求를 滿足시키기 위한 個體의 變化이며 適切한 적응상태는 상대적인 平衡狀態를 意味하고 인간의 生存과 健康에 필수적인 過程이다³⁷⁾. 또한 적응은 Roy가 간호 모델의 準據틀(frame of reference)로 받아들인 개념으로 인간이 環境과의 끊임없는 相互과정에서 자신의 統合성을 維持하려는 過程이라고 말하였다³¹⁾.

White(1974)는 適應이란 環境에 대한 完全한 勝利 또는 克服이라는 二分된 既存의 說을 벗어나서 받아들여질 수 있는 妥協點을 향한 勞力이라고³²⁾ 하였다. Selye는 stressor를 經驗하면 一般 適應 症候群이라는 신체·감정·인지·행동의 連續的인 變化 과정을 겪게 된다고 하였다³⁷⁾. 感情이나 神經의 混亂, 높은 血壓, 어떤 種類의 류마티, 알레르기성, 心血管係, 腎臟의 질병은 적응 과정의 질병이 될 수 있다³⁴⁾.

이상에서 살펴본 바와 같이 適應이란 人間과 環境과의 相互作用에서 스트레스에 對應하는 過程이며 結果는 適切한 適應으로 平衡상태를 維持하게 되든지 不適切한 適應으로 疾病이 誘發될 수 있다.

適應行動이란 각 個人이 스트레스를 일으키는 問題에 부딪혔을 때 그것을 解決하기 위해 試圖하는 그 사람 特有的인 行動樣式을 말하는데¹⁸⁾ 이러한 適應方法에 관한 研究는 처음 심한 火傷患者(Cobb and Lindemann, 1943), 우울(Lindemann, 1944), 外科患者(Janis, 1958) 등 危機狀態에 노인 患者를 對象으로 始作되었

고²²⁾ Sidle은 適應方法을 査定할 수 있는 測定 道具를 考案하여 大學生을 對象으로 使用했을 때 男女에 따라 差異가 있다고 했다³⁵⁾. Bell은 適應方法을 일시적으로 스트레스를 輕減시킬 수 있으나 根本的인 問題 解決에는 非効率的인 短期的 方法과 長期間에 걸쳐 스트레스를 輕減 혹은 除去시킬 수 있는 効率的인 長期的 方法으로 區分하여 精神疾患者들이 精神健康者들보다 또한 스트레스가 높을수록 短期的 適應方法을 많이 使用하며 性別 年齡別로 適應方法에 差異가 있다고 하였는데²²⁾ 本 研究에서도 이와 같은 입장에서 適應行動을 短期的 行動과 長期的 行動으로 區分하였다.

이¹²⁾는 精神疾患者群이 健康者에 비해 短期的 適應活動을 많이 한다고 했고 오¹²⁾는 肉·外科 患者群이 正常人群보다 短期的 適應方法을 많이 使用한다고 했으며 조¹⁸⁾는 看護大學生이 經驗한 스트레스 事件數와 適應行動間에 部分的인 關係가 있다고 했다.

靑少年들은 家庭, 學校, 對人關係, 心理變化 등의 複合的인 環境과의 상호작용으로 인한 스트레스 狀況아래서 개인의 特性과 적응능력에 따라 危機가 나타날 수 있는데 이것은 모두 개인이 意識할 수 있는 것이 아니기 때문에 自身이 겪은 스트레스와 이들이 어떤 影響을 미쳤는가를 알아보는 經驗을 통해 適切히 適應하는 데 도움이 될 수 있다²¹⁾.

4. 假說의 設定

以上에서 살펴본 理論과 先行 研究를 기초로 본 研究에서는 다음과 같은 假說을 세우고 自我概念 및 스트레스와 適應行動間의 關係를 把握하고자 한다.

假說 1. 自我概念이 높을수록 長期的 適應行動을 할 것이다.

假說 2. 스트레스가 높을수록 短期的 適應行動을 할 것이다.

II. 研究 方法

1. 研究對象 및 調査方法

調査對象은 서울 市內 一個 女子 中學校 전체 53학급 中 各 學年 4학급씩을 層化標出한 801名이었으며 1985년 4월 1일~4월 6일에 걸쳐 各 學年별로 1時間의 授業時間을 利用하여 本 研究자가 研究의 目的과 記入方法에 대해 說明한 후, 작성된 說問紙에 기입하도록 하였고 回收된 說問紙 中 應答이 未備하거나 不確實하여 研究에 使用할 수 없는 것을 除外한 743名 만을 研究에 包含시켰다.

2. 研究道具

研究道具로는 一般的 特性 8問項, 自我概念에 關한 30問項, 스트레스에 關한 17問項, 適應行動에 關한 12問項의 總 67問項으로 構成된 說問紙를 使用하였는데, 이 說問紙는 1985년 2월 20일~2월 25일에 걸쳐 調査對象 學校의 學生 3,250名 中 210名을 對象으로 한 豫備調査 結果와 文獻을 參考로 補完한 후 30名을 對象으로 한 事前調査를 통해 信賴度 檢證을 하여 最終的으로 作成된 것이었다.

自我概念 中 認知的 自我에 關한 것은 최 정훈의 知覺向性 檢査道具 가운데서 자기 자신을 보는 知覺에 對한 20問項을 選定하여 使用하였으며 이는 여러 연구자에 의해 妥當性이 認定되었고¹⁹⁾ 本 研究에서는 $\alpha=0.85$ 의 信賴度를 나타내었다.

評價의 自我에 關한 것은 Rosener(1956)의 자존심 측정도구를 使用하였는데 自我에 대한 尊重 程度를 測定하기 위한 10問項으로 構成되었고 여러 연구에서 그 妥當性이 認定되었으며 本 研究에서는 $\alpha=0.77$ 의 信賴度를 나타내었으며, 認知的 自我와 評價의 自我를 合한 전체 自我概念의 信賴度는 $\alpha=0.90$ 이었다.

스트레스에 關한 것으로는 現在 中學生들이 當面하고 있는 問題를 使用하여 스트레스를 測定할 수 있는 適當한 道具가 없었기 때문에 本 研究자가 文獻考察과 豫備調査를 통해 그들이 현재 가장 深刻하게 느끼는 問題를 調査한 17問項으로 작성하였으며, 本 研究에서 信賴度는 $\alpha=0.83$ 이었다.

適應行動에 關한 것으로는 文獻考察과^{7,18,22)} 事前調査를 통해 Bell의 18 item Coping Scale을 대상자의 特性에 맞게 修正하여 短期的 適應行動에 關한 6問項과 長期的 適應行動에 關한 6問項으로 構成되었다.

위의 各 問項은 Likert型의 5點 尺度로 測定하여 各 變數는 최소 1點에서 최대 5點까지의 범위를 보일 수 있는데 자아개념은 「매우 그렇다」에 5點 「전혀 그렇지 않다」에 1點을 주되 否定的인 問項은 逆順으로 점수를 주어서 점수가 높을수록 自身을 肯定的으로 認定하고 評價함을 나타내며, 스트레스는 「매우 심각하다」에 5點 「전혀 심각하지 않다」에 1點을 주어 점수가 높을수록 스트레스 程度가 심한 것을 나타내고, 適應行動은 「항상 그렇다」에 5點 「항상 그렇지 않다」에 1點을 주어서 점수가 높을수록 그 適應行動을 많이 行한 것이 된다.

3. 資料分析 方法

道具의 信賴度는 Cronbach's alpha로 計算하여 確

認하였고 수집된 資料에서 대상자의 일반적 특성을 보기 위하여 實數와 百分率, χ^2 를 구하였고 自我概念, 스트레스, 適應行動에 대해서는 平均評點을 구하였고, 세 變數의 學年別 差異 및 一般의 特性和 세 變數와의 關係를 ANOVA로 分析하였으며 各 變數間의 關係는 t-test, Pearson's Correlation으로 分析하였다.

以上과 같이 本 研究는 對象이 一個 女子中學校 學生이었고 研究道具에 있어서 多樣한 自我概念의 側面中 認知的 自我와 評價的 自我만을 測定하였으며, 스트레스를 測定한 道具는 本 研究者가 開發한 것이었기 때문에 그 結果를 一般化시키는 데 制限點을 갖는다.

IV. 研究結果 및 考察

1. 對象者의 一般의 特性

對象者의 一般의 特性으로 學年, 宗教, 主觀的 健康狀態, 成績, 父母生存 與否, 父(保護者)의 學歷, 經濟狀態, 出生順位를 調査하였다(表 1-1).

學年은 調査對象 선정時 각 학년 4학급씩 層化標出하여 1학년 33.1%, 2학년 33.8%, 3학년 33.1%로 各 層의 分布를 보였다.

宗教를 가진 學生은 69.3%이었으며, 主觀的으로 認知하고 있는 健康狀態는 93.1%가 보통 이상으로 대부분의 學生이 健康한 상태로 느끼고 있었다.

成績의 學生別 分布는 1학년에 비해 3학년에서 자신의 成績을 下로 評價하는 비율이 有意하게 높았는데 이는 입시를 앞둔 3학년이 成績에 대한 憂려가 크기 때문인 것으로 생각된다(表 1-2 參照).

父母生存 與否는 兩親生存이 89.5%로 대부분을 차지했고, 父의 學歷은 高等學校 卒業이 37.6%로 가장 많았다.

學生들이 主觀的으로 느끼는 經濟狀態는 中이 80.9%로 가장 많았으며 학년別로 有意한 差異가 있어 3학년에서 上의 적고 下가 많았다(表 1-2 參照).

出生順位는 만이, 가운데, 막내가 비슷한 분포를 보였다.

以上과 같은 結果는 장¹⁴⁾이 自我概念을 研究한 女子中學生의 一般의 特性에서 經濟狀態가 上 7.4%, 中 71.3%, 下 21.3%이었음에 비해 上이나 下層이 적었으며 出生順位에서 가운데 50.4%, 막내 18.8%에 비해 가운데가 적었고 宗教, 健康狀態, 父의 學歷과는 비슷하였다.

2. 自我概念 및 스트레스 程度와 適應行動 樣相

1) 自我概念 程度

〈表 1-1〉 對象者의 一般의 特性

特 性 區 分	No.	%	
學 年	1 學 年	246	33.1
	2 學 年	251	33.8
	3 學 年	246	33.1
宗 教	有	515	69.3
	無	228	30.7
主 觀 的 狀 態 健 康	健 康	286	38.5
	普 通	406	54.6
	虛 弱	51	6.9
成 績	上	106	14.3
	中	492	66.2
	下	145	19.5
父 母 生 存 與 否	兩 親 生 存	665	89.5
	偏 父	16	2.2
	偏 母	58	7.8
	兩 親 不 在	4	0.5
父(保護者)의 學歷	國 民 學 校 卒 業	167	22.5
	中 學 校 卒 業	212	28.5
	高 等 學 校 卒 業	279	37.6
	大 學 校 卒 學 以 上	85	11.4
經 濟 狀 態	上	29	3.9
	中	601	80.9
	下	113	15.2
出 生 順 位	만 이	226	30.4
	가 운 데	294	39.6
	막 내	214	28.8
	외 동 딸	9	1.2
合 計	743	100.0	

認知的 自我概念 및 評價的 自我概念과 이를 합한 전체 自我概念을 學年別로 測定한 結果는 〈表 2-1〉과 같다.

전체 자아개념의 平均은 3.45로 같은 道具를 사용하여 大學生 폐결핵 환자를 對象으로 한 심⁶⁾의 結果 3.91 보다는 낮았고 女子 中學生을 대상으로 한 장¹⁴⁾의 結果 2.69 보다는 높은 水準이었다.

學年이 올라갈수록 認知的, 評價的, 전체 自我概念이 有意한 差異로 감소하였는데 초기 靑少年期 동안에 자아개념이 비교적 變化하지 않는다고 한 노⁵⁾, Engel

〈表 1-2〉 對象者의 學年別 一般의 特性

特 性	區 分	1學年		2學年		3學年		合 計		x ²
		No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	No.	(%)	
成 績	上	38	(15.4)	38	(15.2)	30	(12.2)	106	(14.3)	28.94** (df=4)
	中	186	(75.6)	146	(58.2)	160	(65.0)	492	(66.2)	
	下	22	(8.9)	67	(26.2)	56	(22.8)	145	(19.5)	
經 濟 狀 態	上	11	(4.5)	11	(4.4)	7	(2.8)	29	(3.9)	14.84* (df=4)
	中	213	(86.6)	206	(80.1)	187	(76.0)	601	(80.9)	
	下	22	(8.9)	39	(15.5)	52	(21.1)	113	(15.2)	
合 計		246	(100.0)	251	(100.0)	246	(100.0)	743	(100.0)	

* p<.01 ** p<.001

〈表 2-1〉 學年別 自我概念의 平均評點

	1 學 年		2 學 年		3 學 年		合 計		F
	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
認知的 自我概念	3.52	0.51	3.48	0.57	3.39	0.50	3.46	0.53	4.21*
評價的 自我概念	3.51	0.57	3.45	0.62	3.34	0.58	3.43	0.59	5.09**
自 我 概 念	3.52	0.49	3.47	0.56	3.37	0.49	3.45	0.52	5.14**

* p<.05 ** p<.01

²⁴⁾, Kats, Monge²⁷⁾, Symonds의 研究結果를 볼 때 學年에 따라 자아개념이 變化되었다기 보다는 自我概念에 영향을 미칠 수 있는 能力, 經濟狀態 등 要因의 學年別 差異로 인한 것이라고 생각된다.

2) 스트레스 程度

學年別로 스트레스를 測定한 結果는 〈表 2-2〉와 같았다.

問題의 深刻度 順位는 전체 學生을 對象으로 하였을 때 工夫 및 成績, 親舊, 外貌, 休息不足 問題의 順位였는데 이를 高等學校 3학년을 對象으로 한 이¹⁰⁾의 家庭, 學校와 進路, 異性, 健康, 校友關係, 財政, 宗教 問題의 順序와 女子 中學生을 對象으로 한 이¹¹⁾의 學校適應, 成績 및 進學, 집안불화, 이성교제, 건강, 시간부족, 외모, 부모의 기여 順序와 比較하면, 中學生들은 고등학생보다 가정과 이성문제를 생각하는 程度가 낮다고 생각된다. 중학생을 對象으로 한 Coddington의 研究에서는 異性과의 불화, 부모와의 불화, 성적저하, 친구관계, 건강문제의 順序로 우리나라와 文化 배경이 달라 이성관계와 성적의 심각도가 다르다고 생각되며 健康은 공통적으로 深刻도가 낮았다.

學年間에 有意한 差異를 보인 問題는 공부 및 성적,

학교생활 문제로 高學年이 學業問題를 深刻하게 느끼고 學友生活에서 재미를 덜 느낀다고 볼 수 있다. 전체 스트레스 또한 高學年이 더욱 많이 느끼고 있었는데 이는 高學年에서 겪는 많은 經驗 및 思考와 進學과 같은 상황이 스트레스를 加重시키는 것으로 생각되며, Mendez의 연령이 증가할수록 스트레스를 많이 느끼게 된다는 結果와 Coddington의 청소년시기 中 12~14세에서 급격히 스트레스가 증가한다는 結果와 일치했다.

3) 適應行動 樣相

스트레스를 느낄 때 그것을 解決하고자 하는 適應行動을 學年別로 測定한 結果는 〈表 2-3〉과 같다.

많이 行하는 適應行動은 順位別로 살펴보면 問項 4, 8, 12로 長期的 行動의 順位가 높았으며 問項 9, 11, 7의 短期的 行動의 順位가 낮아서 學生들은 効率的인 長期的 適應行動(平均 2.81) 非効率的인 短期的 適應行動(平均 2.47)보다 많이 行하는 것을 알 수 있었으며 成人을 對象으로 한 오⁷⁾의 研究와 간호대학생을 對象으로 한 조²⁸⁾의 研究에서도 長期的 適應行動을 많이 했다는 結果와 일치한다.

問項 1, 2, 4에서는 高學年에서 어떤 문제를 자신의

〈表 2-2〉 學年別 스트레스의 平均評點

順位	스트레스 問題	問項數	1 學年		2 學年		3 學年		合 計		F	
			平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差		
1.	工 夫 및 成 績	2	3.24	1.05	3.33	1.05	3.61	0.97	3.39	1.03	8.34***	
2.	親 舊	2	3.14	0.98	3.08	1.00	3.08	1.04	3.10	1.01	0.31	
3.	外 貌	1	2.83	1.24	2.79	1.16	2.90	1.15	2.84	1.18	0.53	
4.	休 息 不 足	1	2.55	1.26	2.58	1.25	2.65	1.26	2.59	1.25	0.43	
5.	學 校 生 活	2	2.38	0.38	2.45	0.95	2.59	0.85	2.48	0.88	3.70*	
6.	性 格	3	2.47	0.86	2.40	0.88	2.54	0.86	2.47	0.86	1.60	
7.	家 庭 經 濟 및 雰 圍 氣	2	2.39	1.02	2.40	0.98	2.59	1.00	2.46	1.00	3.26	
8.	健 康	1	2.29	1.23	2.17	1.15	2.38	1.16	2.18	1.18	1.92	
9.	異 性	2	1.17	0.86	1.69	0.83	1.70	0.83	1.70	0.84	0.05	
10.	宗 教 活 動	1	1.58	1.06	1.77	1.18	1.72	1.73	1.69	1.13	2.03	
總 스투레스			17	2.49	0.54	2.50	0.57	2.61	0.52	2.53	0.55	3.75*

* p<.05

*** p<.001

〈表 2-3〉 學年別 스트레스에 對한 適應行動의 平均評點

順位	問項番號	適 應 行 動	※ 區分	1學年		2學年		3學年		合 計		F
				平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	平均	標準偏差	
1	4	꿈꿈히 생각한다	L	3.21	1.19	3.55	1.12	3.65	1.06	3.47	1.14	12.67***
2	8	지난 경험을 되살려 解決해 본다	L	2.84	1.14	2.87	1.12	2.79	1.17	2.83	1.18	0.29
3	12	日記나 便紙를 쓴다	L	2.75	1.37	2.63	1.37	2.93	1.43	2.77	1.39	2.85
4	1	더 이상 상각하지 않는다	S	2.91	1.16	2.64	1.16	2.71	1.13	2.75	1.16	3.49*
5	2	議論 相對者와 對話한다	L	2.95	1.28	2.72	1.28	2.51	1.23	2.73	1.28	7.21**
6	6	運動이나 趣味生活을 한다	L	2.96	1.24	2.54	1.17	2.30	1.19	2.63	1.23	18.88***
7	3	잠을 많이 잔다	S	2.64	1.23	2.43	1.18	2.55	1.23	2.54	1.21	1.82
8	5	飲食을 먹는다	S	2.64	1.28	2.53	1.27	2.38	1.33	2.45	1.30	3.86*
9	10	工夫한다	L	2.76	1.05	2.29	1.07	2.24	0.98	2.43	1.06	18.54***
10	9	울어버린다	S	2.27	1.20	2.25	1.24	2.58	1.23	2.37	1.23	5.89**
11	11	돌아 다닌다	S	2.50	1.24	2.21	1.29	2.36	1.30	2.36	1.28	3.07*
12	7	다른 것에 대해 말로 떠든다	S	2.39	1.15	2.26	1.15	2.34	1.16	2.33	1.15	0.76
短期的 適應 行動				2.56	0.63	2.36	0.69	2.49	0.61	2.47	0.65	6.07**
長期的 適應 行動				2.92	0.64	2.77	0.65	2.74	0.63	2.81	0.64	5.16**
總 適應 行動				2.74	0.48	2.57	0.52	2.62	0.48	2.64	0.50	7.99***

※ L=長期的 適應 行動

S=短期的 適應 行動

*p<.05

**p<.01

***p<.001

힘으로 생각하고 解決하려는 性向이 有意하게 增加하는 것을 볼 수 있었으며 問項 5, 6에서는 앞에서 조사한 스트레스 問題의 休息時間 不足과 聯關시켜 볼 때 高學年일수록 健全한 餘暇活動으로 스트레스를 解消할 시간적 餘裕가 없음을 알 수 있었다. 또한 3학년은 공

부 및 성적 문제로 스트레스를 가장 많이 느끼면서도 '공부한다'의 行動은 가장 낮아 非效率的이었다.

長期的 行動은 1학년, 2학년, 3학년의 順序로 많이 行하였으며 短期的 行動은 1학년, 3학년, 2학년의 順序로 1학년이 스트레스는 낮았으나 그 解決을 위한 反

〈表 3-1〉 一般의 特性과 自我概念과의 關係

特 性	區 分	No.	平均	標準偏差	F
主 觀 的 狀 態 健 康	健 康	286	3.05	0.28	9.65***
	普 通	406	2.99	0.27	
	虛 弱	51	3.03	0.24	
成 績	上	106	3.10	0.05	24.06***
	中	492	3.02	0.27	
	下	145	2.94	0.29	
父 母 生 存	兩 親 生 存	665	3.02	0.27	2.68*
	偏 父	16	2.86	0.31	
	偏 母	58	2.98	0.25	
	兩 親 不 在	4	3.24	0.15	
父 의 學 歷	國 民 學 校 卒 業	167	2.97	0.29	4.62***
	中 學 校 卒 業	212	3.03	0.27	
	高 等 學 校 卒 業	279	3.02	0.26	
	大 學 校 卒 業 以 上	85	3.05	0.27	
經 濟 狀 態	上	29	3.08	0.32	13.59***
	中	601	3.01	0.27	
	下	113	3.03	0.27	

*p<.05

**p<.01

***p<.001

應程度는 높아서 刺戟一反應 사이에는 인간의 意識의 이고 活動的인 自我라는 側面이 行動을 決定하는 역할을 한다¹⁷⁾는 學說을 고려할 때 적응 행동은 스트레스 程度에 의해서만이 아니라 自我概念과 같은 特性에 따라서 달라질 수 있음을 보여준다.

3. 一般의 特性과 自我概念, 스트레스 및 適應行動과의 關係

1) 一般의 特性과 自我概念과의 關係

對象者의 一般의 特性과 自我概念과의 關係는 〈表 3-1〉과 같다.

健康한 學生은 普通이거나 虛弱한 學生보다 自我概念이 높아서 健康이 自我概念 形成의 構成要因이 된다고 한 이¹³⁾의 結果와 一致하였다.

成績이 上位일수록 自我概念이 높아서, 成績과 자아 개념間에는 相關이 있다는 윤⁸⁾의 結果와도 一致하였으며 학생은 知的能力이 높은 경우에 自身을 認定하고 評價하는 程度도 높아진다고 볼 수 있다.

父母生存 與否와 관련하여 볼 때 대상자 수가 적은 兩親不在인 學生을 제외하면 父母가 生存한 學生이 偏父(母)인 學生에 비해 自我概念이 높았는데 자아개념

형성에는 父母의 態度나 父母와의 關係가 큰 影響을 준다는 강¹⁾과 이¹³⁾의 연구결과를 고려해 볼 때 兩父母의 關心 속에서 자라는 子女의 自我概念이 더 높은 것으로 생각된다.

父의 學力과 經濟水準이 높을 때 자아개념이 有意하게 높았는데 강¹⁾과 장¹⁴⁾은 父母의 教育程度가 높을수록 自我概念이 높다고 했으며 강¹⁾은 經濟力이 父母의 態度에 影響을 미쳐 子女의 自我概念 形成에 관계한다고 한 研究結果들과 比較해 볼 때, 본연구에서도 家庭의 社會 經濟的 地位가 자아개념에 影響을 미치고 있음을 볼 수 있다.

2) 一般의 特性과 스트레스와의 關係

對象者의 一般의 特性과 스트레스와의 關係를 살펴 보면 〈表 3-2〉와 같아서 健康狀態가 나쁠수록 스트레스가 有意하게 높았다. Selye³⁴⁾는 스트레스의 程度가 堪當하기 어려운 程度이거나 오래 持續되면 개인的 安寧을 위협하고 疾病으로 악화된다고 하였고 이²¹⁾와 Bell²²⁾은 精神疾患者가 正常人에 비해 스트레스가 높다고 하였고 강¹⁾은 스트레스가 높을수록 產業場 勤勞者의 의무실 이용 횟수가 증가한다고 했으며 Mendez는 스트레스 측정도구를 잘 개발하여 청소년의 질병과

〈表 3-2〉 一般的 特性과 스트레스와의 關係

特 性	區 分	No.	平均	標準偏差	F
主觀的 狀態健康	健 康	286	2.42	0.55	15.07***
	普 通	406	2.58	0.53	
	虛 弱	51	2.81	0.55	
成 績	上	106	2.31	0.58	15.23***
	中	492	2.54	0.53	
	下	145	2.69	0.52	
父의學歷	國民 學校 卒業	167	2.64	0.49	3.27**
	中 學 校 卒業	212	2.55	0.52	
	高等 學校 卒業	279	2.49	0.57	
	大學校卒業以上	85	2.45	0.58	
經濟狀態	上	29	2.14	0.59	24.82***
	中	601	2.50	0.53	
	下	113	2.82	0.53	

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

〈表 3-3〉 一般的 特性과 適應行動과의 關係

特 性 區分	No.	長期的適應行動		F
		平均	差標準誤	
成 績	上 106	2.94	0.68	12.08***
	中 492	2.85	0.62	
	下 145	2.59	0.65	
經濟狀態	上 29	2.98	0.76	3.01*
	中 601	2.82	0.64	
	下 113	2.69	0.65	

*p≤.05 ***p<.001

비행을 研究하는데 使用될 수 있다고 하였다.

成績이 나뉘수록 스트레스는 有意하게 높았는데 이는 스트레스 測定時에 가장 深刻한 問題가 工夫 및 成績이었기 때문이라고 생각된다.

父의 學力과 經濟狀態가 낮을 때 스트레스가 有意하게 높았는데 Mendez는 社會 經濟的 地位가 낮을수록 스트레스가 높다고 했으며 Coddington은 社會的 位置에 따라 스트레스는 有意한 差異가 없다고 했으나 一般的으로 社會 經濟的 地位가 낮은 가정은 物質的, 心理的 資源의 不足으로 인해 많은 문제를 안고 있다는 見解가 받아들여지고 있으며 본 연구결과도 이에 一致한다.

이외의 特性인 宗教, 出生順位에 따라서는 스트레스

程度에 有意한 差異를 볼 수 없었다.

3) 一般的 特性과 適應行動과의 關係

對象者의 一般的 特性과 適應行動과의 關係는 〈表 3-3〉과 같이 成績이 上位일 때 長期的 行動을 많이 보여 知的 能力이 높은 學生들이 自身의 問題를 解決할 때 效率的인 方法을 使用하는 것을 알 수 있었고 經濟 狀態가 높을 때 長期的 行動을 有意하게 많이 行하였 으며 이외의 特性에 따라서는 適應行動 樣相에 有意한 差異를 보이지 않았다.

조¹⁸⁾의 看護大學生의 成績, 經濟狀態, 宗教, 健康에 따라서 適應行動 方法에는 有意한 差異를 나타내지 않았다는 결과와 오⁷⁾의 內·外科 患者群이 正常人群보다 短期的 方法을 많이 使用한다는 결과와 이¹²⁾와 Bell²²⁾의 精神 疾患者들이 健康人보다 短期的 方法을 더 사용한다는 결과들을 비교하여 본 연구나 조¹⁸⁾의 연구에서 健康상태에 따라 적응방법에 차이가 없는 것은 健康하지 않은 대상자의 수가 적고 심한 질병을 앓고 있지 않은 狀態이기 때문이라고 생각된다.

4. 自我概念 및 스트레스와 適應行動間的 相關關係

本 研究의 假說을 檢證하기 위하여 自我概念 및 스트레스와 適應行動間的 相關關係를 살펴본 結果는 〈表 4-1〉과 같다.

自我概念은 長期的 適應行動과 關係가 있어서 自身을 肯定的으로 認定하고 評價하는 學生일수록 스트레스를 느끼게 하는 問題를 解決할 때 效率的인 方法을

〈表 4-1〉 自我概念 및 Stress와 適應行動間의 相關關係

(r)

	自我概念	Stress	短期的適應行動	長期的適應行動
自我概念	1.0000	0.0297	0.1093	0.2482**
Stress		1.0000	0.2895**	-0.0456
短期的適應行動			1.0000	0.1680
長期的適應行動				1.0000

**p<.01

〈表 4-2〉 自我概念 및 Stress 程度에 따른 適應行動의 比較

	No.	短期的適應行動			長期的適應行動			
		平均	標準偏差	t	平均	標準偏差	t	
自我概念	높은群	372	2.53	0.70	-2.28	2.93	0.69	-4.99***
	낮은群	371	2.42	0.36		2.69	0.58	
Stress	높은群	384	2.64	0.64	-7.51***	2.79	0.61	0.85
	낮은群	359	2.29	0.63		2.83	0.69	

*** p<.001

많이 使用한다고 볼 수 있다.

스트레스와 短期的 適應行動間에는 有意한 相關이 있어서 스트레스를 많이 느끼는 學生일수록 一時的으로 그것을 경감시키는 非効率的인 方法을 많이 사용한다고 볼 수 있다.

또한 自我概念과 스트레스間에는 相關關係가 없어서 어린시절부터 形成되어온 自我概念은 現在 學生이 느끼는 스트레스와는 相關없이 이미 自身에게 形成되어 있으며 자아개념과 스트레스는 각기 독립적으로 適應行動과 關係가 있음을 볼 수 있다.

위의 결과를 再確認하기 위해 對象者들을 自我概念의 平均 3.45, 스트레스의 平均 2.53을 기준으로 자기 높고 낮은 집단으로 나누어 適應行動을 比較하였다(表 4-2 參照).

自我概念이 높은 群은 낮은 群에 비해서 長期的 適應方法을 有意하게 많이 使用하였는데 윤⁸⁾은 자아개념이 낮은 대학생은 不適應 行動의 징후를 보이거나 그러한 人性 特質을 지니고 있다고 하였고 심⁶⁾은 자아개념이 높은 患者의 治療 행위행이 높지 않다고 했는데 심⁶⁾과는 달리 본 연구 결과는 자아개념이 適應過程에 關係하는 重要한 要素가 된다는 Roy의 理論을 뒷받침한다고 볼 수 있다.

스트레스가 높은 群은 낮은 群에 비해 有意하게 短期的 適應方法을 많이 使用하여 이¹²⁾ 조¹⁸⁾ Bell²²⁾의 研究結果와 一致하였는데, 특히 이¹²⁾ 스트레스가 높은 群은 短期的 適應方法 뿐만 아니라 長期的 方法도

많이 使用한다고 했다.

以上에서 나온 結果로 본 研究의 假說을 檢證하면, 假說 1 “自我概念이 높을수록 長期的 適應行動을 할 것이다”는 $\alpha=0.01$ 有意水準에서 $r=0.2482$, $p<.01$ 로 채택되었으며

假說 2. “스트레스가 높을수록 短期的 適應行動을 할 것이다”는 $\alpha=0.01$ 有意水準에서 $r=0.2895$, $p<.01$ 로 채택되었다.

V. 要約 및 結論

本 研究은 최근 靑少年 問題가 深刻해져감에 따라 學校 精神健康事業의 重要性이 강조되고 있어서, 그 事業을 展開시키는 첫 단계로, 學生들이 日常生活에서 느끼는 스트레스와 그에 對處하는 適應行動 및 그 行動에 影響을 미치는 自我概念을 把握하고 이들간의 關係를 分析하여 學生들의 適應能力과 精神健康을 維持, 增進시키는 데 도움이 되는 基礎資料를 提供하고자 試圖되었다.

研究 對象者는 서울 시내 一個 女子 中學校의 學生 3,250名 中 各學年 4학급씩을 層化標出한 743名이었으며 1985년 4월 1일부터 4월 6일에 걸쳐 說問紙를 使用하여 調査를 實施하였다.

說問紙는 최 정훈의 知覺向性 검사도구 중 認知的 自我 20問項과 Rosenberg의 評價의 自我 10問項, 그

리고 Bell의 適應行動 測定道具를 일부 修正한 것과 본 연구자가 개발한 스트레스를 측정하는 問項으로 構成되어 있으며 Cronbach's alpha로 信賴도를 檢證하였다.

수집된 資料는 實數와 百分率, 平均評點, χ^2 -test, t -test, ANOVA, Pearson's Correlation으로 分析되었다.

本 研究에서 얻은 主要 結果는 다음과 같다.

(1) 對象者의 一般의 特性

學年別 分布는 1학년 33.1%, 2학년 33.8%, 3학년 33.1%로 고른 分布였으며, 宗教를 가진 學生은 69.3%로 없는 사람보다 많았으며, 主觀的으로 認知한 健康狀態는 93.1%가 普通 以上の 健康狀態이었다. 成績은 中이 66.2%로 많았으며, 父母生存 與否에서는 양친생존 89.5%, 偏父 2.2%, 偏母 7.8%, 양친부재 0.5%로 대부분 학생의 부모가 생존해 있었고 父의 學歷은 高中등학교 졸업이 37.6%로 가장 많았고, 경제상태는 中이 80.9%, 下 15.2%, 上 3.9%로 上流家庭이 적었으며, 出生順位는 말이 30.4%, 가운데 39.6%, 막내 28.8% 외동말 1.2%이었다.

이를 學年別로 比較하면 高學年에서 有意하게 成績이 下인 學生이 많았으며(22.8%), 經濟狀態 下의 비율이 증가하였다(21.1%).

(2) 自我概念 및 스트레스 程度와 適應行動 樣相

각 測定值는 1점에서 5점까지의 平均點數를 보일 수 있는데 自我概念은 1학년이 3.52, 2학년 3.47, 3학년 3.37로 1학년이 가장 自身을 肯定的으로 認定하고 評價하였다($F=5.14$, $p<.01$).

스트레스는 1학년이 2.49, 2학년 2.50, 3학년 2.53으로 3학년이 가장 스트레스를 많이 느끼고 있었으며($F=3.75$, $p<.05$), 스트레스 問題의 深刻度는 공부 및 성적, 친구, 외모, 휴식 부족, 학교생활, 성격, 가정제정 및 분위기, 건강, 異性, 종교활동 문제의 順으로 높았다.

적응행동에서는 효율적인 장기적 적응행동(평균 2.81) 비효율적인 단기적 적응행동(평균 2.47)보다 많이 행하였는데 이를 학년별로 비교하면 長期的 適應行動은 1학년 2.92, 2학년 2.77, 3학년 2.74이었고 短期的 適應行動은 1학년 2.56, 2학년 2.36, 3학년 2.49이어서 1학년이 長期的, 短期的 適應方法을 가장 많이 사용하였다.

(3) 一般의 特性과 自我概念, 스트레스 및 適應行動 과의 關係

自我概念은 학년, 건강상태, 성적, 부모생존 여부, 父의 學歷, 경제상태와 關係가 있었는데 1학년, 건강상태 上, 성적 上, 양친 생존, 대학교 이상의 父의 學歷, 경제상태 上에서 자아개념이 가장 높았다.

스트레스 程度는 3학년, 건강상태 下, 성적 下, 父의 學歷이 국민학교 이하, 경제상태 下에서 有意하게 높았다.

適應行動과의 관계에서는 1학년이 短期的, 長期的 適應行動 方法을 모두 有意하게 많이 使用하였고, 성적과 경제상태가 上인 學生이 長期的 適應方法을 有意하게 많이 使用하였다.

(4) 自我概念 및 스트레스와 適應行動間的 相關關係

自我概念은 長期的 適應行動과 關係가 있었고($r=.2482$ $p<.01$), 스트레스는 短期的 適應行動과 關係가 있었다($r=.2895$, $p<.01$). 또한 自我概念이 높은 學生은 낮은 學生에 비해 長期的 適應方法을 有意하게 많이 使用하였으며($t=-4.99$, $p<.001$), 스트레스가 높은 學生은 낮은 學生에 비해 短期的 適應方法을 많이 使用하였다($t=-7.51$, $p<.001$).

이러한 結果에서 본 연구의 가설을 檢證하면, 假說 1. “自我概念이 높을수록 長期的 適應行動을 할 것이다.”는 $r=.2482$, $p<.01$ 로 채택되었으며, 假說 2. “스트레스가 높을수록 短期的 適應行動을 할 것이다.”는 $r=.2895$, $p<.01$ 로 채택되었다.

따라서 學校保健 擔當者는 學生들의 自我概念을 높이고 스트레스를 낮추는 方法을 考察하고 使用해서 그들의 適應能力을 증진시키는 데 도움을 줄 수 있다고 보는데, 본 연구에서의 세 변수간의 상관도는 낮은 편이므로 그 關係를 確認하는 研究가 必要하다고 생각된다.

參 考 文 獻

1. 姜 完淑, “靑少年期 子女가 知覺한 父母의 態度 및 家庭의 社會·經濟의 地位와 自我概念과의 關係”, 서울大學校 碩士學位論文, 1983.
2. 姜 지숙, “스트레스가 一 産業場 勤勞者의 健康狀態에 미치는 影響에 關한 研究”, 대한 看護學會誌, Vol. 14, No. 1, 1984, pp.1~19.
3. 高 성희, “生活事件 研究에 대한 批評의 分析”, 大韓看護, Vol. 23, No. 2, 1984, pp.49~63.
4. 金 은자, “看護大學生의 對人關係에서 오는 葛藤 原因과 精神·身體에 미치는 影響에 대한 一 調査研究”, 中央醫學, Vol. 42, No. 1, 1982, pp.59~

- 67.
5. 노 하갑, “靑少年의 自我概念에 대한 研究”, 神經精神醫學, Vol. 21, No. 1, 1982, pp.18~24.
 6. 심 영옥, “폐결핵患者의 自我概念과 健康信念이 治療的 行爲履行에 미치는 影響”, 延世大學校 大學院 碩士學位論文, 1983.
 7. 吳 京玉, 洪 春實, 李 惠旻, “入院患者의 스트레스 生活事件과 適應方法에 관한 研究”, 忠南醫大雜誌, Vol. 8, No. 2, 1981, pp.295~306.
 8. 尹 熙峻, “自我概念과 適應行動과의 關係”, 學生指導 研究, 제 5집, 1676 pp.5~21.
 9. 이 선자, 정 문희, 이 명숙, 地域社會 保健看護學, 서울, 新光出版社, 1982, pp.185~217.
 10. 이 정숙, 조 길자, “高等學校 3學年 學生들이 經驗하고 있는 生活變化事件과 그 尺度”, 中央醫學, Vol.43, No. 2, 1982.
 11. 이 진경, “靑年期 學生들의 健康問題, 實踐 및 要求에 관한 調査”, 月刊看護, Vol. 42, No. 9, 1980, p.75.
 12. 이 명숙, 임 현빈, “스트레스事件과 適應行動이 精神健康에 미치는 影響에 대한 研究”, 大韓看護學會誌, Vol. 10, No. 1, 1980, pp.57~63.
 13. 李 賢美, “自我概念의 構成要因에 대한 研究”, 心理學研究, 제 6권, 1978, pp.31~37.
 14. 장 영희, “生理現象 認定과 自我概念과의 關係 分析—一部 女中生과 女高生을 中心으로”, 大韓看護, Vol. 20, No. 3, 1981, pp.66~79.
 15. 全 炳粹, “自我概念理論에 관한 考察”, 人文科學, 延世大學校 人文研究所, 29권, 1972, p.120.
 16. 정 원식, 自我概念 檢査, 서울 코리안테스팅 센터, 1968, p.2.
 17. 정 태복, “靑少年의 自我概念과 逸脫行爲에 관한 研究”, 고려대학교 대학원 碩士學位論文, 1982.
 18. 조 희, “看護學生의 스트레스事件과 適應行動에 관한 研究”, 적십자 看護專門大學 論文集, 제 5권, 1983, pp.93~106.
 19. 崔 正薰, “知覺向性檢査—標準化에 관한 研究”, 延世論叢, 第 9輯, 1972, pp.87~101.
 20. 洪 剛義 外 20人, 學生事案의 豫防과 指導—精神健康, 서울特別市教育研究院, 1984.
 21. Beal, S., and Schmidt, G., “Development of a Youth Adaptation Rating Scale,” *JOSH*, Vol. 54, No. 5, pp.197~200.
 22. Bell, J.M., “Stressful Life events and Coping Methods in Mental-illness and-wellness Behaviors”, *Nursing Research*, Vol. 26, No. 2, pp.136~141.
 23. Cooley, C.H., *Human Nature and the Social Order*, Glencoe, Illinois, The Free Press, 1956, p.184.
 24. Engel, M., “The Stability of the Self-Concept in Adolescence”, *J.Abnormal Soc. Psych.*, 58, 1959, pp.211~215.
 25. James, W., *The Principles of Psychology*, New York Dover Publication Inc., 1968, p.291.
 26. Miller, J.W., “Life events Scaling: Clinical Methodological Issues”, *Nursing Research*, Vol.30, No. 15, pp.316~320.
 27. Monge, R.H., “Developmental Trends in Factors of Adolescent Self-Concept”, *Dev. Psychology*, 1973, 8, pp.382~393.
 28. Murphy, M.M., “Stress Management Classes: A Health Promotion Tool”, *The Canadian Nurses*, 1981(6), pp.29~31.
 29. Offer, D., “A Longitudinal Study of Normal Adolescent Boys”, *Am. J. Psychiatry*, 1970, 126, pp.917~924.
 30. Rosers, C.R., *Client-Centered Therapy*, Boston, Houghton Mifflin Co., 1951, pp.136~137.
 31. Roy, S.C., “The Roy Adaptation Model”, in *Conceptual Models for Nursing Practice*, ed. by Joan P. Riehl and Roy C., N.Y. Appleton-Century-Crofts, 1974, p.137.
 32. Roy, S.C., and Robert, S.L., *They Construction in Nursing: An adaptation Model*, Prentice-Hall. Inc. Englewood Cliffs, N.J., 1981, p.53.
 33. Secord, P.F., and Backman, C.W., *Social Psychology*, N.Y., McGraw Hill Book Co., 1964, p.579.
 34. Selye; H., “Stress Syndrome”, *Am. J. Nursing*, 1965(3), pp.65~98.
 35. Sidle A. and et al., “Development of a Coping Scale”, *Arch. Gen. Psychiatry*, 20, 1969(2), pp. 226~236.
 36. Snygg, D., and Combs, A.W., *Individual Behavior*, N.Y. Harper and Brothers, 1949.
 37. Sylvia, J., and Louise, N.T., *Behavioral Concepts and the Nursing Process*, The C.K. Mosby Comp., St. Louis, 1979, pp.47~83.