

청소년의 스트레스 인지수준과 적응방법에 관한 연구*

A Study on the Perceived Level of Stress of Adolescence and the Method of Coping to Stress

동아대학교 가정관리학과

석사: 전경련

교수: 고정자

Dept. of Home Management Dong-A Univ.

Master: Kyung Ryun Jeon

Professor: Jung Ja Ko

〈목 차〉

I. 서론

III. 연구방법

V. 결론

II. 이론적 배경

IV. 연구결과

참고문헌

〈Abstract〉

This study was investigated the perceived level of stress and the coping method which the adolescent were confronting.

The subject of this investigation was high school students who resided in the City of Pusan. Life Event Scale and Coping Method Scale were used as the method for examination. The data were analyzed using M, SD, t-test, one-way ANOVA, scheffe-test, and Pearson's correlation related with this study problem were tested.

The results of this study are as follows:

1. The perceived level of teenager's stress was a little low with $M=1.65$. When dividing sphere of perceived level, the stress by school problem was the highest and the circumstance problem, personal one, family one and a companion one are followed in regular sequence.

* 동아대학교 석사학위논문 의 일부임.

2. It was found that degree of stress made a difference according to the sex, course, grade, school year, religion, parent's presence or absence, SES, the satisfactory degree of school life, the satisfactory degree of home life, and the rearing attitude of parents.

3. As the coping score of teenager's stress was $M=2.54$. The short-term coping method was higher compared with the long-term one regarding coping methods.

4. It was found that the coping method of stress differed from each other according to variables of sex, school year, the satisfactory degree of school life and the satisfactory degree of home life.

5. It was found that the perceived level of stress had negative correlation with the coping method and especially long-term coping method had higher negative correlation.

1. 서론

오늘날 사회가 복잡해지고 급격히 변화함에 따라 현대인들은 수많은 자극과 긴장속에서 살아가고 있다. 이러한 자극이나 긴장 등에 잘 적응하지 못하여 불안, 혼란 등을 느끼며 심리적, 신체적 평형이 깨어지는 상태를 스트레스라 한다.

모든 사람이 일상생활속에서 겪게 되는 스트레스는 그 자체가 부정적인 것만은 아니며 오히려 적절한 스트레스는 생활에 성취의 원동력이 되지만 정신적 스트레스가 장시간 지속되어 적응능력을 벗어나게 되면 각종 사회 범죄 문제를 야기하게 된다.

특히 청소년기는 인간의 발달단계에 있어 정체감이 형성되는 가장 결정적인 단계이며 감수성이 강한 시기로 (고정자·김갑숙, 1992) 많은 고등학생들이 여러가지 청소년 문제와 심리적 장애 등을 경험하고 있다. 이도영(1990)의 연구결과에서도 36.4%가 스트레스 전문가나 신경정신과 의사의 도움이 필요하다고 하여 청소년 스트레스 문제의 심각성을 제시하고 있다.

그러나 최근의 스트레스 개념은 개인과 환경의 복잡하고 역동적인 상호작용으로 보는 관점이 강조되면서 스트레스에 직면했을 때 자신이 적절히 적응할 수 있는 충분한 자원을 갖추고 있으면 스트레스는 큰 문제가 되지 않는다고 말할 수 있다. 따라서 스트레스 주요인 분석 및 바람직한 스트레스 적응방법

연구는 청소년 문제의 예방적 차원에서도 효과적인 일 것이라 생각된다.

이러한 관점에서 청소년이 일상생활에서 느끼게 되는 스트레스의 원인과 적절한 해소 및 적응방법에 대한 연구가 필요하다는 점에서는 인식을 같이 하였으나 지금까지의 연구들은 대부분 청소년이 스트레스 인지 사건을 중심으로 한 실태조사(김을환, 1986; 김정겸, 1987; 이명희, 1989)에 그치고 있으며, 청소년 스트레스에 영향을 미치는 제 변인과의 관계를 밝힌 연구와 적응방법에 관한 연구는 미비한 실정이다.

그러므로 본 연구에서는 청소년의 스트레스 수준 및 적응방법을 제변인에 따라 다각적인 면으로 분석해 봄으로써 오늘날의 청소년에 대한 이해를 돕고 교육현장에서 효율적인 생활지도를 위한 기초자료로 제시하고자 한다.

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1) 청소년 스트레스 인지수준의 일반적 경향은 어떠한가?

연구문제 2) 청소년의 스트레스 인지수준은 사회인구학적 변인에 따라 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 3) 청소년 스트레스 적응방법의 일반적 경향은 어떠한가?

연구문제 4) 청소년의 스트레스 적응방법은 사회인구학적 변인에 따라 어떠한 차이가 있는가?

연구문제 5) 청소년의 스트레스 인지수준과 적응

방법은 어떠한 관계가 있는가?

II. 이론적 배경

1. 청소년기와 스트레스

청소년기란 아동기와 성인기의 과도기적 단계로서 신체적으로는 급속한 성장이 이루어지나 정신적으로 미성숙하여 심리적으로 불안과 혼란을 겪는 시기이다.

청소년기는 자아정체감을 확립하여 다양한 변화에 적응하기 위해 다른 시기에 비해 스트레스를 많이 경험하게 되므로 일상생활에서 직면하는 스트레스 유형이나 적응방법도 성인과 다를 것이다.

최근에는 스트레스를 환경과 개인의 상호교류로 보는 관점이 대두되어 “인간의 내적, 외적 요구로 인해 신체적 평형이 깨어지거나 적응자원이 부족하여 경험하게 되는 심리적, 정신적 긴장과 불안의 상태”라고 말할 수 있다.

스트레스 인지도에 대한 연구를 보면 이도영(1990)의 연구에서 표집대상 36.4%가 스트레스를 인지하여 스트레스 전문가나 신경정신과 의사의 도움이 필요한 것으로 나타났다.

스트레스 요인으로는 김정겸(1987)의 연구에서 친구관계, 성적관련 문제 순이었으며, 이상영(1993)은 자신문제, 학교생활, 대인관계, 가정생활 순으로 스트레스를 인지하고 있다고 하였다.

박용자(1990)의 연구에서 청소년이 경험한 사건의 스트레스 인지도는 학교생활, 진로문제, 사회환경, 자아문제 등에서 높게 나타났고 성문제, 주거환경, 종교, 경제 등의 문제는 상대적으로 낮게 나타났다. 윤희정과 유안진(1993)의 연구에서는 학교, 가족과 관련된 영역에서 스트레스를 가장 많이 경험하는 것으로 밝혀졌다.

그러므로 현재까지의 선행연구를 토대로 청소년들이 일상생활에서 경험하고 있는 스트레스 요인으로는 청소년들이 가장 많은 시간을 보내는 학교생활, 자신문제 등을 들 수 있다.

2. 스트레스 적응방법

적응방법이란 많은 스트레스로 인한 정서적 부담을 처리하기 위해 개인이 행동하는 방법이다.

Bell(1977)은 스트레스 상황에서 사용하게 되는 적응방법을 크게 두가지로 분류하여 첫째, 보다 건설적이고 현실적인 방법으로 장기간동안 효과적으로 스트레스를 해소하는 것은 장기적응방법이고 둘째, 일시적으로 스트레스를 감소시키는 비현실적이고 파괴적인 방법을 단기적응방법이라 하였다.

Pearlin 및 Schooler(1978)는 개인이 스트레스에 대한 적응방법이 많을수록 적응능력이 강해지고 적응방법의 종류와 범위가 클수록 더욱 효과적인 적응을 할 수 있다고 하였다.

그러므로 스트레스에 대해 적절하게 적응할 수 있도록 행동하는 것이 스트레스를 극복하는데 도움이 되며 자신에게 가장 적합한 방법을 선택하고 효율적으로 이용하는 것이 중요하다고 하겠다.

청소년을 대상으로 스트레스 적응방법을 연구한 자료는 많지 않으나 이도영(1990), 이상영(1993)의 연구에서는 학생들의 스트레스 적응활동이 가장 활발한 영역은 자신문제이며, 그 다음이 대인관계, 가정생활, 학교생활 순으로 나타났다.

김정겸(1987)의 연구에서 고등학생들은 스트레스 적응방법으로 인지지향행동이나 혼자하는 행동 등 소극적인 적응방법을 사용하고 있는 것으로 나타났으며, 정주영(1986)의 연구에서도 청소년은 부정적인 적응방법을 더 많이 사용한 것으로 나타났다. 따라서 청소년 스트레스의 원인을 발견하여 효율적으로 적응할 수 있도록 적응방법에 대한 지속적이고 다각적인 고찰이 필요하리라 사료된다.

3. 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계

스트레스 인지란 인간의 생활속에서 발생하는 어떤 사건에 대하여 지각하는 것으로 동일한 사건에서도 개인에 따라 큰 차이가 있으며 개인의 인지수준에 따라 적응방법도 다르게 나타날 수 있다. 1960년 중반까지는 스트레스가 부정적이고 해로운 것으로

알려졌으나, 1960년 중반 이후에는 적절한 스트레스는 오히려 인간의 성장과 생존에 도움을 주는 것으로 스트레스의 순기능적 역할이 강조되었다.

스트레스는 이미 우리생활의 일부분을 차지하며 개인에 따라 반응이 다를 뿐, 약간의 스트레스는 정상적인 신체기능을 위해 필요불가결한 것으로 적절한 수준의 정서적 동요는 경계심과 과업에의 관심을 고조시킨다(이관용 외, 1984). 그러므로 스트레스는 그 자체보다 적응방법이 더 중요하다고 할 수 있다.

그러나 스트레스 인지수준이 높아질수록 적극적이며 효율적인 방법으로 해소해야 함에도 불구하고 문제를 회피하거나 방어하는 소극적인 방법에 주로 의존하고 있다. 고성희(1978)는 정서적 장애가 있는 집단은 건강한 집단보다 단기적응방법을 많이 사용한다고 했고, 박미영(1985)은 스트레스에 대한 장기적응방법의 수가 많을수록 신체 및 건강지수가 높게 나타났다고 했다. 따라서 스트레스 인지수준과 적응방법은 밀접한 관계가 있으며 부적절한 스트레스 적응방법의 사용이 질병을 일으킬 가능성이 높게 나타나고 있음을 알 수 있다.

청소년을 대상으로 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계를 밝힌 연구는 많지 않으나 고등학생의 스트레스 인지수준은 비교적 높은 반면(이정순, 1988; 박용자, 1990; 이도영, 1990) 소극적인 적응방법을 더 많이 사용하고 있고(원호택, 1987) 스트레스를 성공적으로 극복할 수 있는 적절한 행동을 하지 못하고 있다(이정순, 1988).

따라서 스트레스 인지수준에 따라 적절하고 바람직한 적응방법을 사용할 수 있도록 지도가 따라야 할 것이다.

4. 스트레스에 영향을 미치는 제변인

1) 성별

성별에 따른 스트레스 인지수준은 대부분의 선행 연구에서 유의미한 차이를 보였다. 김정경(1987), 박용자(1990), 이상영(1993), 유혜정과 유안진(1993)의 연구에서 여학생이 남학생보다 스트레스 인지도가 높았으나, 이도영(1990)의 연구에서는 남학생이 더

높았다. 그러나 이정순(1988), 이재원(1989)의 연구에서는 스트레스 인지도 간의 성차가 없었다.

스트레스 적응방법은 이상영(1993)의 연구에서 여학생이 남학생보다 더 적극적으로 적용한 것으로 나타났고, 김을환(1986)의 연구에서는 남학생이 여학생보다 적응현상이 강한 것으로 나타났다.

2) 학년

학년에 따른 스트레스 인지도는 여러 선행연구에서 다양하게 나타났는데, 이동영(1990)의 연구에서는 학년별 차이는 없었으나 이상영(1993)의 연구에서는 남녀 모두 3학년이 가장 스트레스를 높게 인지하고 있었다.

3) 계열

조영제(1985), 이정순(1988), 이상영(1993)의 연구에서는 인문계 학생보다 실업계 학생이, 강현숙(1989)의 연구에서는 인문계가 실업계 학생보다 스트레스 인지수준이 높고 정신적으로 불건강하였다.

스트레스 적응활동은 이상영(1993)의 연구에서 실업계 학생들은 학교생활영역을 제외한 모든 영역에서 인문계 학생보다 적응활동이 활발한 것으로 나타났다.

4) 종교

박용자(1985)의 연구에서는 천주교인이나 불교인, 기독교인이나 무교인보다 스트레스를 높게 인지하고 있었고, 주영숙(1984)은 종교를 가진 교교생이 무교 학생들보다 사회대인관계에 대한 불안과 학습, 시험능력에 대한 불안감이 오히려 높게 나타났다고 하였다.

5) 성적

장재송(1991)의 연구에서는 성적이 하위권일수록 입시, 스트레스가 증가하였으나 주영숙(1984)의 연구에서는 성적이 높을수록 교교생의 불안수준도 높아 상반된 결과를 보였다. 김광일(1983)의 연구에서는 성적과 정신건강과는 관련이 없다고 하였다.

6) 부모의 학력

강현숙(1989)의 연구에서는 아버지의 학력은 청소년의 정신건강에 영향을 미치는 변인으로 나타났으나, 박용자(1990)의 연구에서는 아버지의 학력이 청소년의 스트레스 인지도에 영향을 미치지 않는 것으로 밝혀져 차이를 보였다. 그러나 어머니의 학력에서는 전문대졸 이상의 학력을 가진 어머니의 학생들이 가장 스트레스 인지도가 낮았고, 다음이 중졸, 국졸 순이었으며, 고졸의 학력을 가진 어머니의 학생들이 스트레스를 가장 높게 인지하고 있었다.

7) 부모의 직업

박용자(1990)의 연구에서는 생산근로직 아버지의 학생들이 스트레스 인지도가 가장 높았고 다음이 사무직, 행정직 자녀의 순이었고, 아버지가 전문직을 가진 학생이 가장 스트레스를 낮게 인지하였다. 또한 직업을 가진 어머니의 학생이 직업이 없는 어머니의 학생보다 스트레스 인지도가 높게 나타났다.

8) 부모의 양육태도

김봉은(1988)은 어머니의 양육태도가 엄격형, 기대형, 간섭형일 경우 정신적으로 불건강을 가져올 경향이 많다고 하였으며, 김광일(1983)의 연구에서도 지배적인 부의 양육태도와 지배적이고 무관심한 모

의 양육태도에서 학생들이 정신적으로 불건강한 것으로 나타났다.

9) 부모의 생존여부

김광일(1983)등의 연구에서 편부가정의 학생이 정상가정의 학생보다 정신적으로 불건강한 경향이 강하다고 하였으며, 최응열(1984)은 가정의 결혼상태(지위환경)는 가치지향성, 학습체제, 문화상태(구조환경)의 취약을 가져오며 자녀의 심리(과정환경)에도 영향을 미친다고 하였다.

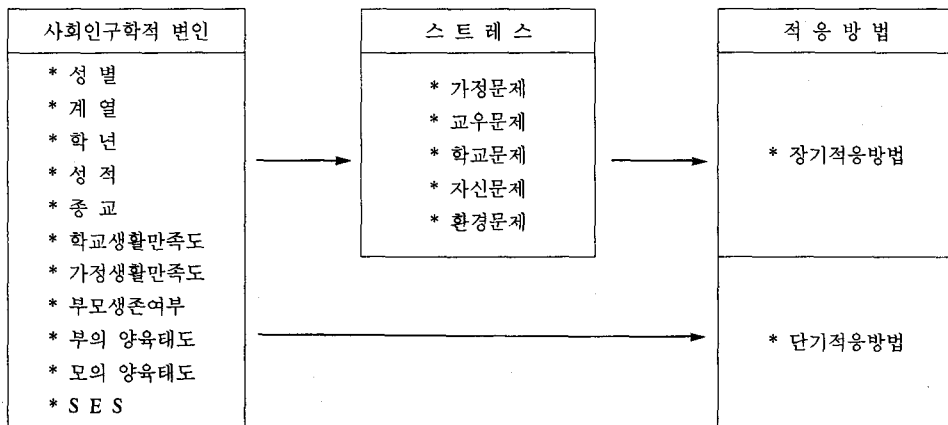
Ⅲ. 연구방법

1. 연구모형(〈그림 1〉 참조)

2. 연구대상 및 절차

본 연구의 대상은 부산시내 남·여 고등학교 학생이었다.

1993년 11월 10일 - 16일에 고등학생 200명을 대상으로 예비조사를 실시한 후 수정, 보완하여 1993년 12월 2일 - 12월 10일까지 학생 1,200명을 대상으로 본 조사를 실시하였다. 기재가 누락된 질문지를 제외하고 최종 1,109명을 대상으로 하였다.



〈그림 1〉 연구모형

조사대상자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

3. 측정도구

1) 생활사건척도

Holmes & Rahe(1967)의 생활사건척도(Life Event Scale)를 번안 수정하고 이명희(1989), 박용자(1990)의 척도를 참고하였으며, 고교생을 대상으로 한 자유기술식 문항을 첨가하여 본 연구자가 70문항을 작성하였다.

각 스트레스 사건에 대한 경험여부는 있다, 없다는 선택형으로 답하게 했고, 경험한 사건에 대한 스트레스의 인지정도는 4점 Likert 척도로, 전혀 심각하지 않다는 1점, 매우 심각하다는 4점을 주었다. 따라서 점수가 높을수록 스트레스를 높게 인지하고 있음을 의미한다.

전체 70문항중 문항별 상관계수를 산출한 결과, 변별도가 낮은($r=.30$ 이하) 14문항을 제외하고 최종 56문항을 분석에 사용하였다.

신뢰도계수는 cornbach $\alpha=.928$ 로 아주 높게 나타나 믿을 만한 척도로 인정되었다.

2) 적응방법척도

Bell(1977)의 18-item Questionnaire를 번안 수정하고 정주영(1986), 전세경(1988)의 논문과 고교생을 대상으로 실시한 자유 기술식 문항을 참고하여 51문항을 작성하였다.

각 문항은 4점 Likert 척도로, 전혀 사용하지 않는 다에 1점, 자주 사용한다에 4점을 주었다. 따라서 점수가 높을수록 적응방법을 많이 사용하고 있음을 의미한다. 전체 51문항중 문항분석을 실시한 결과 1문항이 변별도가 낮아 제외하고 최종 50문항을 분석에

<표 1> 조사대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수	%	변인	구분	사례수	%
성별	남자	568	51.26	계열	실업	534	48.19
	여자	540	48.74		인문	574	51.81
학년	1학년	361	32.55	성적	상	244	22.16
	2학년	370	33.36		중	647	58.96
	3학년	378	34.08		하	210	19.07
종교	천주교	75	7.12	SES	상	57	5.14
	불교	343	30.93		중	648	58.43
	기독교	201	18.12		하	404	36.43
	기타	21	1.89	부모의 생존여부	양친가족	1015	91.52
	무교	469	42.29		편부모가족	94	8.48
학교 생활 만족도	만족	207	18.72	가정 생활 만족도	만족	423	38.21
	보통	714	64.56		보통	553	49.95
	불만족	185	16.73		불만족	131	11.83
모의 양육 태도	지배형	81	7.30	부의 양육 태도	지배형	362	32.64
	익애형	259	23.35		익애형	98	8.84
	방임형	89	8.03		방임형	100	9.02
	과잉기대형	81	7.30		과잉기대형	60	5.41
	수용형	599	54.01		수용형	489	44.09

* 각 개인별 계의 차이는 무응답의 빈도차이 때문임.

사용하였다. 신뢰도계수는 cronbach $\alpha = .887$ 로 높게 나타났다.

4. 자료처리 및 분석

본 연구의 자료처리는 SPSS PC PROGRAM을 이용하여 처리되었으며, 척도구성을 위해 신뢰도계수와 문항분석을 하였다.

연구문제의 관련하여 평균, 표준편차, t-test, F-test, Scheffé-test, Pearson 적률상관분석 그리고 중다회귀 분석을 하였다.

IV. 연구결과

1. 청소년 스트레스 인지수준의 일반적 경향

청소년 스트레스의 인지수준을 파악하기 위하여 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2>에 의하면 연구 대상자의 전체 스트레스 인지수준은 M=1.65로 약간 낮은 수준이었다.

학교문제(M=1.99)에서 받은 스트레스가 가장 높게 나타났으며, 환경문제(M=1.91), 자신문제(M=1.85), 가정문제(M=1.33), 교우문제(M=1.28)순으로 나타났다. 이것은 학교문제에서 스트레스를 가장 높게 인지했던 안병조(1983), 박용자(1990)의 연구와 일치하며, 교우문제가 가장 높게 나타난 김정겸(1987)의 연구, 자신문제가 가장 높게 나타난 이정순(1988), 이상영(1993)의 연구와는 차이를 보였다.

이를 항목별로 살펴보면 학교문제영역에서는 진학, 취업에 대한 고민(M=2.90), 추운 날의 전체 조레(M=2.90), 진로에 대한 불확실한 판단(M=2.74), 공부한 만큼의 성적이 나오지 않을 때(M=2.53)순으로 스트레스를 인지하였다. 학교문제영역에서는 진학, 진로에 대한 고민이 가장 큰 스트레스요인으로 나타나 이명희(1989)의 연구와 일치하였다. 이는 매년 증가되는 대학입시 경쟁률과 일류 집착증 등이 스트레스를 가중시켜 비행과 자살을 유발하고 증가시키는 요인이 되는 것으로 생각할 수 있다.

환경문제영역에서는 교육(입시)제도에 대한 불만

(M=2.79), 소음, 악취, 공해(M=2.38)가 주요 요인이었다. 교육(입시)제도에 대한 불만이 높게 나타나 이명희(1989)의 연구와 일치하였으며 이는 일관성없는 입시제도 및 우리 사회에 만연되어있는 학벌위주의 의식에 기인하는 것으로 생각된다. 따라서 능력중심의 의식으로 전환시키기 위한 노력과 인성교육의 체계화 등으로 입시위주의 교육제도탈피를 위한 방안 모색 및 소신있는 교육행정이 요구된다.

자신문제영역에서는 생각과 행동의 불일치로 인한

<표 2> 하위 영역별 스트레스 인지도의 일반적 경향

영역	스트레스 요인	구분	
		M	SD
가정문제	부모의 잦은 부부싸움	1.75	.93
	형제자매간의 잦은 말다툼	1.89	.86
	부모의 실직, 사업실패로 인한 경제적 어려움	1.44	.87
	부모의 지나친 간섭과 강요	2.11	.94
	부모의 무관심	1.31	.67
	부모의 지나친 기대감	2.14	.95
	부모의 체벌이나 심한 꾸중	1.91	.94
	부모의 완고한 성격, 이해심의 부족	1.84	.97
	용돈부족	1.85	.93
	가정의 문화시설부족으로 인한 불편함	1.69	.86
	형제간의 심한 차별대우	1.51	.82
	친구에게 부모가 무시하거나 야단칠 때	1.30	.73
	부모나 가족의 부상 및 큰 질병	1.75	1.08
	부모의 기대와 나의 희망과의 차이	1.73	.96
대화부족	1.50	.71	
계	1.33	0.64	
교우문제	이성친구와의 교제	1.53	.85
	이성친구로부터의 실연이나 이별	1.51	.94
	이성교제의 기회가 없음	1.51	.81
	친한 친구와의 말다툼이나 따돌림을 당함	1.93	1.05
	친구의 오히려 불신	1.94	1.06
	친구와 큰 의견대립	2.12	.99
	친한 친구가 없어 외로웠다	1.56	.90
계	1.28	0.97	

영역	스트레스 요인	구분	
		M	SD
자 신 문 제	지나치게 뚱뚱하거나 야윈 체형	2.04	1.07
	키가 너무 작거나 커서 고민	2.09	1.11
	외모에 대한 열등감	2.03	1.00
	여드름이나 주근깨등 좋지 못한 피부	2.02	1.03
	자신의 부상이나 질병	1.70	1.00
	종교생활의 큰 변화	1.00	.76
	여러사람앞에서 의사표현을 못함.	2.11	1.02
	의사결정에 있어 판단착오에 대한 두려움	2.34	.99
	소극적 또는 급한 성격에 대한 고민	2.25	1.01
	교리에 맞지 않는 생활에 대한 죄책감	1.66	.90
	불량서적, 불량만화, 음란 비디오 시청	1.85	.97
	이상과 현실의 큰 차이로 인한	2.17	.99
	가치관의 혼란		
	생각과 행동의 불일치로 인한 갈등	2.61	.94
자신을 알아주지 않을 때	2.01	1.00	
계	1.85	0.66	
환 경 문 제	등하교시 교통의 불편, 혼잡	2.26	1.09
	소음, 대기오염, 악취	2.38	1.00
	더 나쁜 동네로의 이사	1.31	.74
	교육(입시)제도에 대한 불만	2.79	1.08
계	1.91	0.76	
학 교 문 제	선배나 지도부의 구타	1.54	.97
	과도한 학교수업이나 잦은 시험	2.39	.99
	선생님의 차별대우(편애)	2.16	1.04
	선생님의 무관심, 무성의한 수업	2.05	.99
	선생님의 비인격적 태도 및 무시	2.32	1.15
	선생님의 심한 체벌	1.61	1.96
	삭막한 학교분위기와 휴식공간의 부족	2.33	1.09
	공부한 만큼의 성적이 나오지 않았을 때	2.53	1.05
	틀에 박힌 지겨운 학교생활	2.44	1.06
	친구에게 폭행, 금품탈취, 불량서클	1.38	.84
	가입강요		
	추운날의 전체조례	2.90	.95
	학교의 비교	2.01	1.11
	한 학생의 잘못으로 전체벌을 썼을 때	2.00	1.05
친구들의 부정행위로 성적이 잘 나왔을 때	2.32	1.11	
진학이나 취업에 대한 고민	2.90	1.04	
진로에 대한 불확실한 판단	2.74	1.06	
계	1.99	0.72	

갈등(M=2.61), 의사결정에 있어 판단착오에 대한 두려움(M=2.34)이 주요 요인이었다. 이는 청소년기가 확고한 가치관의 정립이 어려워 정신적인 갈등과 좌절을 겪는 특성 때문으로 이해된다.

가정문제영역에서는 부모의 지나친 기대감(M=2.14), 부모의 지나친 간섭과 강요(M=2.11)로 나타났으며 이는 평소 부모의 좋지 못한 양육태도는 자녀를 정신적으로 불건강하게 하는 변인이라고 했던 김봉은(1988)의 연구를 뒷받침하고 있다.

교우문제영역에서는 친구와 큰 의견대립(M=2.12)에서 스트레스를 많이 받는 것으로 밝혀져 김정겸(1987), 이상영(1993)의 연구와 일치하였다. 김영모(1985)의 연구에서 답답할 때 대화하고 싶은 사람으로 친구(54.1%)와 이성친구를 지적하고 있어 친구와의 의견대립은 큰 스트레스요인으로 작용할 것으로 생각된다.

2.사회 인구학적 변인에 따른 스트레스 인지수준

배경변인에 따라 스트레스 인지수준의 차이를 검증하기 위해 t-test와 F-test(one way ANOVA)를 실시하고 하위영역간에 차이유무를 Scheffé-test한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>에 의하면 11개 사회 인구학적 변인 모두 청소년의 스트레스 인지수준과 유의미한 차이를 보였다.

성별에 따른 스트레스 인지도는 $P<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 남학생이 여학생보다 스트레스를 높게 인지하고 있음을 알 수 있다. 이는 이동영(1990)의 연구와 일치하며 김정겸(1987), 박용자(1990), 이상영(1993)의 연구와는 차이를 보였다.

계열별로는 실업계 학생이 인문계 학생보다 스트레스 인지도가 높았다. 이는 이정순(1988), 이상영(1993)의 연구결과와 일치하며 인문계 학생이 실업계 학생보다 정신적으로 불건강하다는 강현숙(1989)의 연구와는 차이를 보였다. 이 결과는 실업계 학생이 경제적으로 빈곤하거나 원하지 않은 학교에 진학한 경우가 많아 생활면에서 불만요인이 많기 때문으로 해석된다.

학년별로는 $P < .01$ 이 수준에서 유의한 차이가 있었으며 Scheffé-test한 결과 2,3학년이 1학년 집단보다 스트레스 인지수준이 높게 나타났다. 이는 학년이 높을수록 정신건강이 불건강하다는 조영제(1985), 장재송(1991)의 연구결과와 일치하며 학년별로 유의미한 차이가 없었다는 이도영(1990)의 연구와는 차이를 보였다.

성적별로는 $P < .001$ 수준에서 유의한 차이가 있었으며 성적이 낮을수록 스트레스 인지수준이 높게 나타났다. 이는 장재송(1991)의 연구와 일치하며 성적과 청소년의 정신건강은 관계가 없다는 김광일(1983)의 연구와는 차이를 보였다.

종교별로는 $P < .01$ 수준에서 유의한 차이가 있었으며 기독교 학생들이 무교의 학생들보다 스트레스를

높게 인지하였다. 이는 박용자(1990)의 연구와 일치하며 장병옥(1985)의 연구와는 차이를 보였다. 기독교인이 무교인보다 스트레스 수준이 높은 것은 항상 교리에 맞는 생활을 해야 한다는 강박관념과 절제된 생활 등에 기인한 것으로 사료된다.

학교생활만족도, 가정생활만족도에 따른 스트레스 인지도는 $P < .001$ 수준에서 유의한 차이를 보여 만족도가 낮을수록 스트레스 인지수준이 높았다. 따라서 일선 교육현장에서는 학교생활만족도가 낮은 학생의 학습의욕고취, 교육환경개선 및 교사의 재교육이 선행되어야 하며, 가정에서는 자녀를 인격적으로 존중해주며 공부에 대한 맹목적 강요보다 능력, 소질을 인정하여 올바르게 성장할 수 있도록 해야겠다.

부모의 생존여부별로는 $P < .001$ 수준에서 유의한 차

〈표 3〉 사회 인구학적 변인에 따른 스트레스 인지수준

변인		빈도	M	SD	검사값	scheffe-test	변인		빈도	M	SD	검사값	scheffe-test		
성별	남자	568	96.54	29.0	*** t=4.66		계열	실업	534	97.13	29.84	*** t=5.12			
	여자	540	88.07	30.71				인문	571	87.84	30.42				
학년	1학년	361	87.33	32.50	** F=6.37	A	성적	상	244	105.97	20.72	*** F=13.6	A		
	2학년	370	94.86	30.04				B	중	647	110.47			22.13	B
	3학년	378	94.48	28.48				B	하	210	117.04			26.08	C
종교	천주교	75	91.05	27.90	** F=3.89	A	SES	상	57	77.75	26.38	*** F=11.68	A		
	불교	343	91.60	30.03				중	648	90.97	29.26			B	
	기독교	201	99.90	32.74				하	404	96.78	32.15			C	
	기타	21	91.90	23.96			B	부모생	양친가족	1015	91.43	30.28	*** t=-3.53		
	무교	469	90.03	30.12				존여부	편부모가족	94	102.97	30.99			
학교 생활 만족도	만족	207	101.28	20.96	*** F=53.14	A	가정 생활 만족도	만족	423	102.08	20.40	*** F=92.65	A		
	보통	714	110.01	22.19				B	보통	553	112.85			21.23	B
	불만족	185	123.82	21.29				C	불만족	131	130.05			23.20	C
모의 양육 태도	지배형	81	98.05	31.97	*** F=11.87	B	부의 양육 태도	지배형	362	98.34	29.83	*** F=11.97	B		
	익애형	259	97.63	27.06				B	익애형	98	94.65			28.19	
	방임형	89	104.27	33.51				B	방임형	100	98.06			33.23	B
	과잉기대형	81	97.69	28.54				B	과잉기대형	60	99.73			27.05	B
	수용형	599	86.91	30.42				A	수용형	489	85.52			29.90	A

*** $P < .001$ ** $P < .01$ * $P < .05$

이가 있었으며 편부모가족의 학생들이 양친가족의 학생들보다 스트레스를 높게 인지하고 있음을 알 수 있다. 이는 강현숙(1989)의 연구와 일치하였으며 특히 아동기에 부모를 잃은 것은 중요한 심리적 요인으로서 자녀의 정신건강과 스트레스에 영향을 미치는 것으로 생각된다.

부의 양육태도에 따른 스트레스 인지도는 $P<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있었다. 아버지가 지배형이거나 방임형, 과잉기대형의 경우와 어머니가 지배형, 방임형, 익애형의 경우 스트레스를 높게 인지하였다. 이는 지배적인 부의 양육태도와 지배적이고 무관심한 모의 양육태도가 자녀를 정신적으로 불건강하게 한다는 김광일(1983)의 연구와 일치하였다.

사회경제적 지위별로는 $P<.001$ 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 사회경제적 지위가 낮을수록 스트레스를 높게 인지하고 있음을 알 수 있다.

이상에서 사회인구학적 변인에 따라 스트레스 인지수준은 차이가 있었으나 동일한 스트레스 사건에도 개인의 특성에 따라 다르게 지각하므로 스트레스 인지수준에 영향을 미치는 타변인에 의해서도 큰 영향을 받게 될 것으로 생각된다.

3. 스트레스 적응방법

청소년의 스트레스 적응방법을 파악하기 위하여 평균과 표준편차를 산출한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4>에 의하면 본 연구대상자의 스트레스 적응방법의 총 평균점수는 $M=2.54$ 로 스트레스 인지수준에 비해 약간 높은 수준을 보였다.

각 영역별로는 장기 적응방법 $M=2.44$, 단기 적응방법 $M=2.63$ 으로 청소년들이 주로 단기 적응방법을 더 많이 사용하고 있음을 알 수 있다($t=151.54$ $P<.001$). 이는 현재 청소년들이 적극적인 적응방법보다는 소극적인 방법을 더 많이 사용하고 있다는 여러 선행연구(원호택, 1987; 김정겸, 1987)와 일치하였다.

장기 적응방법에서는 취미활동에 몰두($M=3.11$), 기도나 신앙의 힘을 빌렸다($M=3.11$). 육체적 활동으로 긴장제거($M=2.83$)순으로 나타났으며, 단기 적응방법에서는 약을 먹었다($M=3.79$), 가족, 친구를 때렸다

($M=3.59$), 공공기물 파손($M=3.57$), 흡연($M=3.37$)순으로 나타났다. 이는 청소년들은 우울대응행동으로 비행과 관련된 객체관련 행동을 많이 한다는 정주영(1986)의 연구와 일치하였다.

권순경(1989)의 연구에서 고등학생들의 약물사용 경험률은 26.7%, 한국금연운동협의회 흡연실태조사에 따르면 고등학생의 평균 흡연률이 32%로 88년의 23.9%보다 증가하였고(한겨레신문, 90.1.14), 고정자·김갑숙(1992)의 연구에서는 평균 흡연률이 39%로 청소년의 흡연행위가 점차 증가하고 있으며 약물복용, 흡연, 음주, 무단결석, 가출, 폭력과 같은 비행행위사이에 밀접한 관계가 있음이 밝혀졌다. 이와같이 건전하지 못한 스트레스 적응방법은 비행문제로 전이됨을 시사하는 것으로 청소년들이 적극적으로 적용할 수 있도록 장기적응방법의 사용에 대한 지도가 요구되며 청소년의 정서적 건강을 해치는 각종 요인을 제거하기 위한 학교교육의 정상화, 비교육적인 유해환경정비, 건전한 여가시설확충 등의 제도적 지원책과 학교상담활동의 강화 및 전문화가 이루어져야 할 것이다, 또한 흡연예방을 위한 홍보교육과 함께 학교내 흡연실 마련 및 개방으로 흡연장소이외에서의 흡연을 금지시키며 흡연학생들에게 확실하고 지속적인 금연교육을 실시하는 것이 바람직할 것으로 생각된다.

4. 사회 인구학적 변인에 따른 스트레스 적응방법

11개 배경 변인에 따라 스트레스 적응방법의 차이를 검증하기 위하여 t-test와 F-test(one way ANOVA)를 실시하고 하위 영역간에 차이유무를 Scheffé-test한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5>에 의하면 성별, 학년, 가정, 학교생활만족도변인에 따른 스트레스 적응방법은 $P<.001$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다.

성별로는 남학생이 여학생보다 적응방법을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이는 김을환(1986)의 연구와 일치하며, 이상영(1993)의 연구와는 차이를 보였다. 이는 성격 특성상 남학생은 외향적이며 활동영역이 넓어 대인관련지향행동이나 육체적 활동을

〈표 4〉 스트레스 적응방법

영역	적용방법	구분	
		M	SD
장기적응방법	여행을 했다	3.27	.85
	취미활동	3.11	1.00
	육체적 활동으로 긴장제거	2.83	.10
	전화를 했다	2.64	1.12
	최악의 경우를 예상, 대비했다	2.62	.96
	운동을 했다	2.58	1.05
	현상태보다 나아지기 위해 기술을 익히거나 책을 읽었다	2.57	1.01
	일기나 편지를 썼다	2.50	1.17
	최선의 문제해결방법 시도	2.45	.04
	타인과 같이 해결을 했다	2.42	.96
	문제를 있는 그대로 수용	2.37	.94
	과거의 경험을 떠올려 구체적으로 문제를 해결했다	2.35	.93
	기도를 하거나 신앙의 힘을 빌렸다	2.11	1.02
상황을 곰곰히 생각해 보고 해결방법을 생각했다	1.96	.82	
계	2.44	0.43	
단기적응방법	약을 먹었다	3.79	.56
	가족이나 친구를 때렸다 일이 잘 되기를 바랬다	3.59	.75
	공공기물 파손	3.57	.81
	애완동물을 괴롭혔다	3.51	.85
	담배를 피웠다	3.37	1.08
	술을 마셨다	3.23	1.06
	쇼핑을 했다	3.18	.95
	물건이나 가구를 던지거나 부수었다	3.16	.97
	밥을 먹지 않았다	3.12	.98
	머리모양을 바꾸거나 몸치장을 했다	3.07	1.04
	종이나 책을 구기거나 찢었다	3.02	1.04
	검을 썼었다	3.02	1.02
	음악을 크게 틀고 울었다	3.01	1.13
	목욕을 했다	2.80	1.04
	산책, 정처없이 걸었다	2.78	1.04
	남의 비난, 욕을 했다	2.74	.90
	운명적으로 생각, 체념했다	2.71	.88
	만화, 잡지를 보았다	2.70	1.11
	전자오락을 했다	2.66	1.13
	낙서를 했다	2.64	1.07
	음식을 먹었다	2.63	1.07
	대수롭지 않게 웃었다	2.50	.98
	자신을 질책했다	2.50	.91
	문제를 잊기위해 다른 일에 몰두	2.43	.98
	기적이 일어나기를 바랬다	2.34	1.05
	꼭 잠았다	2.34	.95
	울거나 우울해 했다	2.33	1.03
	잠을 잤다	2.18	1.04
	노래를 불렀다	2.17	1.07
	춤을 추었다	2.17	.98
	혼자 가만히 있었다	2.10	1.00
	잡념, 공상을 했다	2.07	.98
	신경질을 냈다	2.00	.85
영화, 연극, TV, VIDEO를 보았다	2.00	.98	
혼자 걱정을 하였다	1.95	.90	
일이 잘 되기를 바랬다	1.65	.81	
계	2.63	0.41	
계	2.54	0.43	
t=151.54***			

〈표 5〉 사회 인구학적 변인에 따른 스트레스 적응방법

변인		빈도	M	SD	검사값	scheffe-test	변인		빈도	M	SD	검사	scheffe-test
성별	남자	568	133.33	18.31	*** t=5.21		계열	실업	534	129.98	20.51	t=-.72	
	여자	540	127.48	19.10				인문	571	130.80	17.23		
학년	1학년	361	134.27	19.86	*** F=12.06	B A A	성적	상	244	131.71	18.18	F= .73	
	2학년	370	129.67	17.77				중	647	129.99	18.85		
	3학년	378	126.67	18.51				하	210	130.50	20.11		
종교	천주교	75	131.13	18.27	F=2.15		부모생 존여부	양친가족	1015	130.44	18.69	t= -.19	
	불교	343	129.57	19.34				편부모가족	94	130.82	21.26		
	기독교	201	127.78	19.19			SES	상	57	127.03	17.55	F= 2.66	
	기타	21	132.29	20.18				중	648	129.81	17.96		
	무교	469	132.09	18.41				하	404	132.00	20.44		
학교 생활 만족도	만족	207	134.53	17.98	*** F=8.13	A A B	가정 생활 만족도	만족	423	133.76	19.54	*** F=11.72	A B B
	보통	714	130.24	18.98				보통	553	128.76	18.19		
	불만족	185	126.98	18.50				불만족	131	126.56	18.01		
모의 양육 태도	지배형	81	131.28	31.97	F= .20		부의 양육 태도	지배형	362	130.25	19.27	F= .66	
	익애형	259	131.21	27.06				익애형	98	129.21	18.35		
	방임형	89	130.09	33.51				방임형	100	131.34	19.65		
	과잉기	81	130.20	28.54				과잉기	60	127.53	18.60		
	대형							대형					
	수용형	599	130.13	30.42				수용형	489	131.07	18.65		

***P<.001 **P<.01 *P<.05

많이 사용하는 것에 기인한 것으로 생각된다.

학년별로는 1학년이 2, 3학년보다 적응방법을 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이는 저학년일수록 대학진학이나 취업에 대한 고민이 적어 상대적으로 여가시간이 많아 다양한 활동에 적극적으로 참여하기 때문인 것으로 해석할 수 있다.

5. 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계

스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관분석을 실시한 결과는 〈표 6〉과 같다.

〈표 6〉에 의하면 청소년의 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계는 P<.001수준에서 부적상관이 있

〈표 6〉 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계

스트레스영역	구분	
	단기적응방법	장기적응방법
가정문제	-.11 ***	-.28 ***
교우문제	-.21 ***	-.33 ***
학교문제	-.18 ***	-.38 ***
자신문제	-.24 ***	-.41 ***
환경문제	-.14 ***	-.25 ***
계	-.23 ***	-.44 ***

***P<.001 **P<.01 *P<.05

는 것으로 나타났다. 즉 스트레스를 높게 인지할수록 스트레스에 대해 적극적으로 적응하지 못하고 있

음을 알 수 있다.

스트레스 하위 영역별로 살펴본 결과 전 영역에 걸쳐 스트레스 인지수준과 단기, 장기적응방법과 부적상관이 있는 것으로 나타났으며, 특히 장기적응방법에서 부적상관을 보여 청소년의 인지수준이 높을수록 장기적응방법을 사용하지 못하고 있음을 의미한다.

이는 스트레스 정도가 높은 집단이 낮은 집단보다 단기적응방법을 많이 사용하고 있다는 전세경(1988)의 연구와 부분적으로 일치하며 현재 청소년들은 스트레스 인지수준이 높은 반면 바람직한 적응방법을 사용하지 못하고 있다고 한 김광일(1983)의 견해를 지지하고 있다.

따라서 학교에서는 의사소통(대화기법)이나 집단상담과 같은 상담활동을 교육과정으로 채택하여 체계적인 상담활동이 활성화되어야 하며 청소년의 스트레스해소를 위한 휴식공간제공 및 대중매체선용 등으로 청소년 사회교육활동 프로그램의 적극적 운용이 선행되어야 하겠다. 이를 위해 청소년 집단활동 활성화를 위한 사회공공기관의 유희시설, 교육시설, 취미시설, 체육시설의 확충과 전문적인 청소년 집단활동지도가 양성을 위한 정부와 사회의 깊은 이해와 자원이 요망된다.

V. 결 론

본 연구는 청소년들이 당면하고 있는 스트레스 인지수준과 적응방법을 알아보고 스트레스에 영향을 미치는 제변인을 분석해 보고자 하였다.

1. 청소년의 스트레스 인지수준은 $M=1.65$ 로 약간 낮았다. 하위 영역별로는 학교문제가 가장 높았으며 환경문제, 자신문제, 가정문제, 교우문제 순으로 나타났다.

2. 스트레스 인지도는 성별, 계열, 성적, 학년, 종교, 부모의 생존여부, 사회경제적 지위, 학교생활 만족도, 가정생활 만족도, 부모의 양육태도변인에 따라 차이가 있었으며 가정생활 만족도 변인이 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

3. 청소년 스트레스 적응점수는 $M=2.54$ 로 스트레

스 인지도에 비해 비교적 적응점수가 높았으며 적응방법별로는 단기적응방법이 장기적응방법에 비해 더 높은 것으로 나타났다.

4. 스트레스 적응방법은 성별, 학년별, 학교생활 만족도, 가정생활 만족도 변인에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다.

5. 스트레스 인지수준과 적응방법과의 관계는 부적상관이 있는 것으로 나타났으며 특히 장기적응방법에서 부적상관이 높게 나타났다.

본 연구에서 얻어진 결론을 바탕으로 청소년 스트레스해결을 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 청소년은 성적, 진로, 입시제도 등 학교문제로 인해 가장 스트레스를 많이 받고 있는 것으로 나타나 우리나라 현 교육제도의 문제점을 시사한다. 가정에서는 화목한 분위기를 조성하고, 학교에서는 체계적인 인성교육이 이루어지며, 사회에서는 청소년을 위한 사회교육이 실시되어야 할 것이다.

둘째, 청소년은 단기적응방법을 더 많이 사용하고 있었으며, 특히 약물복용, 폭력, 흡연 등이 높게 나타나 청소년 문제의 심각성을 제시하고 있다 따라서 청소년의 효율적인 스트레스해소를 위한 체계적 교육을 실시하고, 스트레스 적응방법의 유형과 청소년 비행과의 관련성에 대해 연구해 보는 것도 의미가 있을 것이다.

셋째, 스트레스에 영향을 미치는 변인으로 본 연구에서 채택한 사회인구학적 변인 외에 개인의 특성, 사회적 자원 등과 같은 여러 변인을 고려해 볼 필요가 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 다루지 않은 다양한 변인을 포함시켜 이들간의 상호작용에 대한 심층적이고 종합적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 본 연구에서는 부산시의 고등학생을 대상으로 하였으므로 연구자료의 결과를 일반화하기에는 무리가 있으며, 설문지에 의한 응답의 정확성과 신뢰성에 한계점이 있을 수 있다. 따라서 청소년 스트레스 상황을 보다 정확히 파악하기 위해 조사지역 및 연구대상을 확대 실시하며, 질문지법 외에 사례 연구를 병행시켜 지속적으로 연구가 이루어지기를 기대한다.

【참 고 문 헌】

- 1) 강현숙(1989). 청소년의 정신건강과 가정환경변인과의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 2) 고성희(1978). 정신질환자와 비정신질환자의 스트레스 및 적응방법에 대한 비교연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 3) 고정자·김갑숙(1992). 청소년의 흡연행동과 비행과의 관계분석. 대한가정학회지 30(1).
- 4) 김광일·원호택·김명정(1983). 고등학교 재학생의 정신건강 실태조사. 한양대학교 정신건강연구소, 정신건강연구 1, 21-34.
- 5) 김봉은(1988). 아동의 정신건강에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 6) 김을환(1986). 고교생의 스트레스 실태에 관한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 7) 김정겸(1987). 고등학생들의 스트레스에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 8) 박미영(1985). 스트레스 대처방법이 신체 및 정신건강에 미치는 영향에 관한 연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 9) 박용자(1990). 청소년의 성격 특성과 스트레스 인지에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 10) 안병조(1983). 고등학교 학생에 있어서의 갈등실태에 관한 연구. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 11) 윤혜정·유안진(1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지 지각. 서울대학교 생활과학 연구 18, 25-35.
- 12) 이관용·김기중·김순화(1984). 효과적인 스트레스 대응에 관한 고찰. 서울대학교 학생생활연구소 학생연구 19(2) 65-75.
- 13) 이도영(1990). 고등학교 학생들의 스트레스 수준과 그 대처반응에 관한 연구. 인하대학교 교육대학원석사학위논문.
- 14) 이명희(1989). 고등학생의 스트레스와 그에 따른 장애에 관한 연구, 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 15) 이상영(1993). 고등학생의 스트레스에 관한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 16) 이재원(1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처 전략에 관한 연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 17) 원호택·이민규(1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국임상심리학회지 6(1), 22-32..
- 18) 장재송(1991). 고등학생의 입시 스트레스와 가족기능 간의 상관연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 19) 전세경(1988). 가족스트레스와 가족자원 및 적응에 관한 연구. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 20) 정주영(1986). 청소년의 우울성향과 비행과의 관계 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 21) 조영제(1985). 인문·실업계 고등학생의 정신건강에 관한 비교 연구. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 22) Bell, J. M.(1977). Stressful Life Events and Coping Methods in Mental Illness and Wellness Behaviors, Nursing Research 26(2), 137.
- 23) Holmes, T. H. and Rahe, R. H.(1967). The Social Readjustment Rating Scale. Journal of Psychosomatic Research 9, 213-228.
- 24) Lazarus, R. S. & Susan Folkman(1984). Stress Appraisal and Coping. New York: Splinger Pubulishing Co.
- 25) Pearlin, L. I. & Schooler, C.(1978). The structure of Coping. Journal of Health Social Behavior 19, 2-21.