

## 中 · 高等學生의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식

이 해 옥\* · 현 온 강\*\*

인하대학교 교육대학원 가정교육 전공\* · 인하대학교 가정관리학과 교수\*\*

---

### The Level of Stress and Coping Behavior of Middle and High school students in Korea

Lee, Hae-Ok\* · Hyun, On-Kang\*\*

*Graduate School of Education, Inha University\**

*Dept. of Home Management, Inha University\*\**

#### Abstract

The purposes of this study were to investigate adolescents' level of stress, and coping behavior of stress as related to socio-demographic variables. The subjects were 270 first-grade middle school students and 258 first-grade high school students in Ansan.

The data were analyzed by S.A.S. Program Package, the statistical methods of Frequency, Percentage, Mean, Standard deviation, T-test, One-way Anova, DMR(Duncan's Multiple Range Test)

The results of this study were as followed :

1) The general tendency of adolescents' level of stress, and coping behavior of stress were that high school students experienced more stress than middle school students and both experienced more stress in school life than in family life.

2) According to personal variables, there were differences in the grade and scholarly attainment in the low-level stress group. According to parents variables, the level of stress differed significantly according to mother's school career and father's occupation in the low-level-stress group. There was significant difference in accordance with mother's occupation in the high-level-stress group.

3) The coping behavior of stress according to adolescent variables differed significantly according to grades, gender, the monthly income of the household, mother's level of education and the father's occupation.

---

## I. 서 론

### 1. 연구의 필요성 및 목적

사회의 변화와 개인의 내적 갈등은 우리들에게 여러가지 유형의 스트레스를 가져다 주며 그 스트레스의 요인이 어디에 있든지 그것은 우리의 삶에 자극제가 되기도 하고 해로운 결과를 초래하기도 한다.

청소년기에 속하는 중·고등학생들은 사회적 변화 안에서 개인의 심리적, 생리적, 인지적, 변화를 겪는다. 우리나라의 입시위주의 교육제도는 학교 교육의 본질적 목적에서 벗어나 점수 제일주의와 출세의 수단이 되어 과도한 학력경쟁의 원인이 되고 있다. 이러한 경향은 기복이 심하고 감수성이 예민한 청소년들에게 진로에 대한 부담, 정서적 불안감, 시험에 대한 중압감, 긴장, 갈등, 좌절 등과 같은 심리적 부담을 가중시키는 스트레스가 되고 있다. 부모와 교사의 공부에 대한 지나친 강요와 간섭은 청소년들의 성격형성에 장애를 초래하게 되고 그들이 경험하는 복잡한 심리현상은 청소년들의 안녕을 위협하고 이에 대응하고자 여러가지 행동을 유발하게 한다.

스트레스가 미치는 영향에 대해서 Lazarus (1976)는 스트레스를 어떻게 해결하느냐에 따라 개인의 신체적, 심리적 안정과 사회적 안정이 결정적인 영향을 받는다고 하였다. Peterson과 Spiga (1982)는 청소년기의 적응양상에서 청년기 이후의 적응을 예언할 수 있다고 했다. 이들은 청년기에 대한 스트레스가 분명하며 스트레스에 대한 반응성(responsiveness)을 대개 예측할 수 있다고 보기 때문이다. 그러므로 청소년기의 스트레스에 대한 이해는 매우 중요하다고 할 수 있다.

스트레스 대처방식에 관한 연구들을 살펴보면 홍원희(1992)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 특성불안이 낮을수록, 내적통제자일수록, A유형 행동 특성(공격적, 야망적, 경쟁적, 권력추구적, 불안내적, 시간강박적 성격)을 가진자일수록 스트레스에 직면했을때 문제가 되는 행동이나 환경적인 조건을 변화시키려는 적극적인 노력으로 스트레스 사건에 대처한다고 하였다.

이명순(1994)은 여고생을 대상으로 한 연구에서

스트레스 정도에 따른 대처방식의 차이는 유의하지 않았으나 스트레스 종류에 따른 대처방식의 차이는 유의한 것으로 나타났다.

정문자와 정현숙(1994)은 중고생을 대상으로 한 연구에서 대처전략은 성과 학년에 따라 차이가 나타나는데 학년이 낮을수록 가족, 이웃, 종교적 도움을 많이 이용하고 학년이 높을수록 스스로 해결하는 방식을 많이 이용하며 여학생이 남학생보다 친구, 종교의 도움을 더 많이 이용하는 것으로 나타났다.

곽광고와 일반고 학생을 대상으로 한 고순희(1995)의 연구에서 학업문제에는 적극적으로 대처하지만 대인문제에는 소극적으로 대처하였으며 스트레스 정도가 높고 소극적 대처를 많이 할수록 적응에 어려움을 겪는다고 하였다.

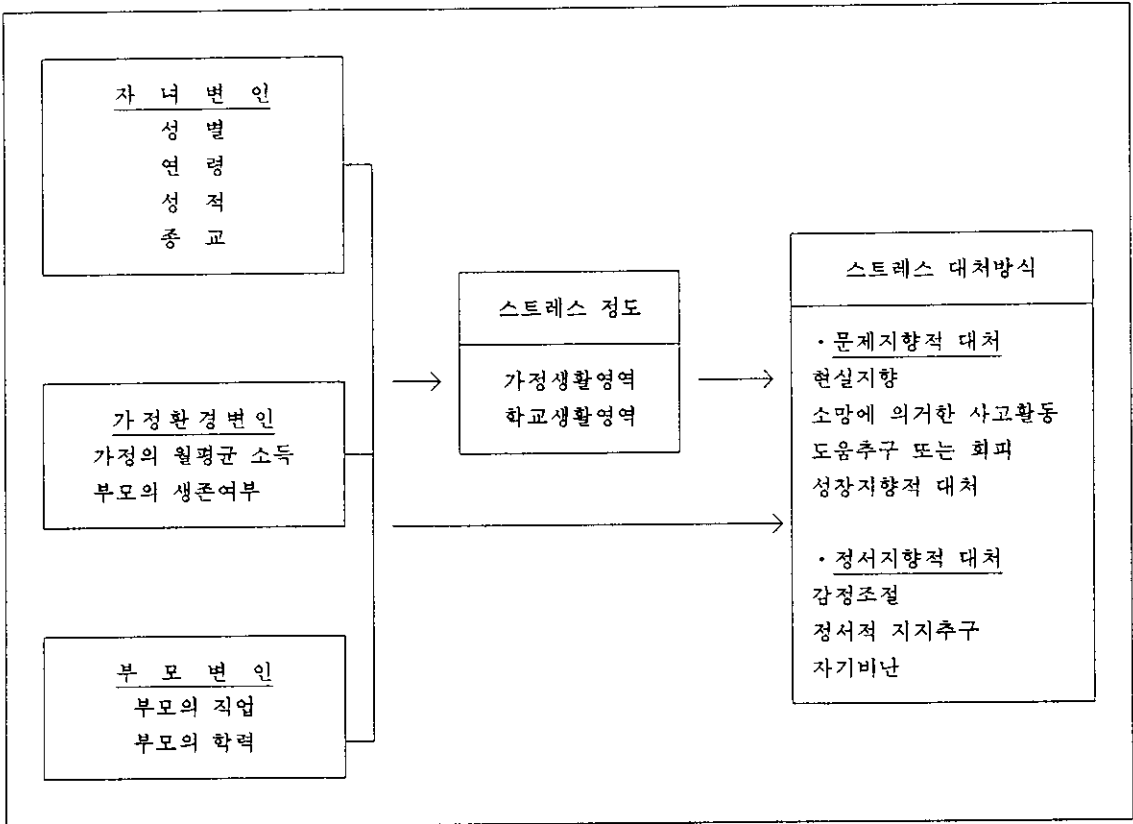
황천근(1994)은 고등학생을 대상으로 한 연구에서 성격특성은 정서지향적 스트레스 대처방식과 문제지향적 스트레스 대처방식에 의미있는 영향을 주며 성별에 따른 차이는 없다고 하였다.

청소년들은 다양한 영역에서 높은 스트레스를 받지만 스트레스에 대처하는 방식은 미흡한데도 불구하고 스트레스 대처방식에 대한 연구는 다양하지 못하므로 본 연구에서는 청소년의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식을 알아보고자 한다. 청소년의 스트레스 연구의 의의는 복잡하고 경쟁지향적인 현대사회속에서 청소년들이 환경을 긍정적으로 평가하고 스트레스를 덜 지각하며 스트레스 상황에서 잘 대처하도록 돕는 것이라고 생각한다.

따라서 본 연구의 목적은 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식이 사회인구학적 변인(개인 변인, 가정변인, 부모변인)에 따라 차이가 있는가를 살펴봄으로서 청소년을 이해하는데에 있다.

### 2. 연구문제

- 1) 청소년의 스트레스 경험 정도와 스트레스 대처방식의 일반적인 경향은 어떠한가?
- 2) 사회인구학적 변인(개인변인, 가정환경변인, 부모변인)에 따라 청소년의 스트레스 정도는 유의한 차이가 있는가?
  - 2)-1 개인변인에 따라 스트레스 정도는 차이가 있는가?
  - 2)-2 가정환경변인에 따라 스트레스 정도는 차이가 있는가?



〈그림 1〉 연구모형

- 2)-3 부모변인에 따라 스트레스 정도는 차이가 있는가?
- 3) 사회인구학적 변인(자녀변인, 가정환경변인, 부모변인)에 따라 청소년의 스트레스 대처방식은 차이가 있는가?
- 3)-1 개인변인에 따라 스트레스 대처방식은 차이가 있는가?
- 3)-2 가정환경변인에 따라 스트레스 대처방식은 차이가 있는가?
- 3)-3 부모변인에 따라 스트레스 대처방식은 차이가 있는가?
- 4) 청소년의 스트레스 정도에 따라 스트레스 대처방식에는 유의한 차이가 있는가?
- 3. 용어의 정의

1) 스트레스 : 생활속에서 개체의 평형을 유지하는데 어려움을 주는 어떤 상황이나 또는 발달과정

에서 오는 위기, 긴장감을 스트레스라 한다.

2) 스트레스정도 : 스트레스 유발요인(가정생활, 학교생활)에 따른 스트레스의 경험 수준이라고 한다.

3) 스트레스 대처방식 : 스트레스의 해로운 영향으로부터 자신을 보호하기 위해 취하는 대응행동으로 정의한다.

## II. 이론적 배경 및 관련연구 고찰

### 1. 스트레스(Stress)의 정의

“Stress”란 라틴어의 “stringo”에서 유래된 것으로 “무엇을 조인다”는 뜻을 갖고 있다. 즉 개인의 심신상 균형상태를 위협하는 외부자극으로서 어떤 압박이나 강제적 중압을 의미하는 용어임을 알 수 있다.

Seiye(1965)에 의하면 스트레스란 신체에 가해진 어떤 요구에 대하여 신체가 수행하는 일반적이고도

비특정적인 반응이라고 할 수 있다.

김홍규(1989)는 스트레스란 개인의 신체적, 심리적 안녕상태를 위태롭게 하는 환경적 자극 조건인 동시에 개인의 정서체계, 행동체계, 생리체계에 변화를 가져오게 하는 것으로서 개인으로 하여금 특유반응을 야기시키는 원인적 행동의 모든 것이라고 정의하였다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스란 인간과 환경 사이의 특별한 관계를 말하였는데 그 관계가 자신의 자원을 요구하거나 자신이 소유한 자원의 양을 넘어서기 때문에 행복을 위협한다고 평가되는 것이라고 정의하였다.

스트레스에 관한 다양한 견해중에 4가지 스트레스 개념을 요약하면 먼저 약 5,000명의 병원환자의 기록을 조사한 Holmes와 Rahe(1967)의 정의가 있다. 그들은 스트레스를 외적인 환경으로부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극을 포함하는 것으로 보았으며, 스트레스를 환경적 자극으로 파악하려는 입장에서 "사회 재적응 척도"를 개발하였다. 두번째 개념은 Selye(1965)의 연구에서 비롯되었는데 그는 스트레스를 일단의 증상을 유지하는 심리, 생리적 상태로 보았으며 스트레스를 스트레스 요인(stressor)에 대한 반응으로 보았다. 세번째, Lazarus와 Folkman(1984)의 정의로 역동적 상호작용으로서의 스트레스가 있다. 그들은 스트레스를 "개인이 가진 자원을 청구하거나 초과하여 개인의 안녕상태를 위협한다고 평가되는 개인과 환경간의 특정한 관계"로 정의하였다. 네번째 개념은 Geen(1976)의 정의로서, 스트레스를 "환경의 변화들이 개인에게 너무나 적은 요구를 부과할때, 그리고 평형을 되찾으려하는데 정상적인 반응들이 찾아지지 않거나 효율적이 아닐때 발생하는 상태"로 보았다. 이 중에서 스트레스에 대한 Lazarus & Folkman(1984)의 접근개념은 스트레스에 대한 예방적 치료적 접근을 포함한 다양한 접근을 가능하게 한다는 점에서 지지를 받는다.

이러한 기존의 정의를 토대로 본 연구에서는 생활속에서 개체의 평형을 유지하는데 어려움을 주는 어떤 상황이나 또는 발달과정에서 오는 위기, 긴장감을 스트레스라고 정의하고자 한다.

## 2. 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식은 개인이 스트레스를 유발하

는 사건속에서 자신의 감정을 처리하고, 자신을 보호하기 위하여 취해진 대응행동이라 정의될 수 있다.

Selye(1965)는 인간이 지속적인 스트레스 상황에 직면하는 경우 일단의 신체적 증상을 보인다고 하였다. 그는 스트레스 상황에서의 이러한 증상들을 일반적 증후군(general syndrome)이라 부르면서(Selye, 1965) 이 증상들이 나타나는 단계를 세가지-생리적 변화가 나타나는 경고반응단계, 스트레스 저항력이 생기는 저항단계, 질병이나 사망에 이르는 소진(消盡)단계-로 구분하였다.

Lazarus(1976)도 스트레스 반응을 4부류로 나누었는데, 첫번째 부류로 공포·불안·분노같은 정서적 반응, 두번째로 말의 장애·떨림·땀흘림같은 운동적 반응, 셋째, 집중의 실패·지각적 왜곡 등과 같은 인지적 반응, 넷째, 심장박동이나 호흡 등에 있어서의 생리적 변화를 들었다. 이수원(1989) 등은 스트레스를 압박감, 좌절, 갈등, 불안 등의 유형으로 구분한다. 압박감은 우리가 어떤 행동기준에 꼭 맞추려 하거나 급속한 변화에 적응하려고 할 때 경험되는 긴장상태이며 좌절은 어떤 목표 달성이나 진행중에 있는 어떤 활동이 내적 혹은 외적인 어떤 조건에 의해 방해를 받을 때 경험되는 긴장상태이다. 갈등은 두가지 이상의 상반되는 욕구 또는 목표에 당면했을 때 경험하는 긴장상태이며, 불안은 납득할 만한 특별한 대상이나 이유가 없는데도 불구하고 두려움과 불안정을 느끼는 상태를 말한다.

Laux와 Vossel(1982)은 스트레스와 그에 대한 반응에 관한 연구에서 환경변인이나 개인의 특성과 같은 안정적이고 구조적인 요소에 관심을 기울여왔다. 그러나 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 관한 인지 현상론적 이론에서 스트레스 경험에 대한 인지적 평가의 작용과 함께 대처의 중요성을 강조하고 있다.

이들에 의해 정의된 스트레스 대처개념은 "성공적인 노력에만 제한되는 것이 아니라 그 효율성과 상관없이 스트레스를 관리하려는 모든 목적적인 시도를 포함하는 것"이라 하였다. 이와같은 시도에서 선택되는 대처방식은 인지적 평가에 의해 결정되는데 Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가에 따라 개인이 취하는 대처방식을 크게 두가지로 구분하여 모델을 제안하였다. 그것은 문제지향적 대처와 정서지향적 대처로서, 문

제지향적 대처는 개인이 문제행동을 변화시키든지 환경적인 조건을 변화시켜 스트레스 근원에 작용하려는 노력이고, 정서지향적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서상태를 통제하려는 노력이다. 이를 구체적으로 살펴보면 문제지향적 대처는 다시 현실지향, 소망에 의거한 사고활동, 도움추구 또는 회피, 성장지향적 대처로 구분되며, 정서지향적 대처는 감정조절, 정서적 지지추구, 자기비난으로 구분된다.

본 연구에서는 스트레스 대처방식을 개인이 스트레스를 유발하는 사건속에서 자신의 감정을 처리하여 자신을 보호하기 위하여 취하는 대응행동으로 보고, Lazarus & Folkman(1984)의 스트레스 대처모델을 사용하여 청소년들의 사회인구학적인 변인에 따른 스트레스 대처방식을 문제지향적 대처와 정서지향적 대처로 나누어 측정해보고자 한다.

### 3. 관련연구 고찰

성인과 마찬가지로 청소년들도 스트레스를 경험한다는 것은 주지의 사실이다. 청소년은 신체적·사회적·인지적 그리고 정서적으로 계속 발달해 가는 과정에 있는 존재이므로 이들이 일상생활에서 직면하는 스트레스의 유형 및 스트레스 대처행동은 성인과는 다른 양상을 보일 수 밖에 없다.

원호택과 김순화(1985)는 스트레스 요인을 알아보기 위하여 스트레스를 13개 유형(학과적응, 학과 공부, 과외활동, 학생운동, 교우문제, 이성문제, 성격문제, 경쟁의식, 주체성과 가치관, 종교문제, 신체문제, 경제문제, 가정문제)으로 분석한 결과 공부에 대한 좌절과 위협이 가장 높은 스트레스 요인이 된다고 보고하였다. 이정순(1988)의 연구는 고등학생에 있어서 가장 높은 스트레스의 요인은 자신문제이고 학교생활에 있어서 남, 녀간에 차이를 보였으며, 환경문제에서 장애를 많이 느끼며 자신의 문제영역에서 대응행동을 가장 활발함을 보였다. 윤미영(1987)은 중·고등학생을 대상으로 세단계-시험전 단계, 결과대기 단계, 결과후 단계-에 따른 대처방식의 차이를 연구하였는데, 이 연구 결과 시험상황에 대한 인지적 평가와 스트레스 대처방식은 시험의 각 단계에 따라 부분적으로 의미있는 차이를 보이는 것으로 밝혀졌다. 또한 인지적 평가와 대처방식의 성별, 연령별 차이도 일부 유형에서 유의미하게 나타나 여학생은 남학생보다 시험을 더

위험적인 것으로 평가하고, 남학생은 여학생에 비해 긴장감소로 대처하는 경향이 많으며, 중학생은 고등학생에 비해 시험을 이득을 주는 것으로 평가하는 것으로 나타났다. 주영숙(1984)은 성적이 높을수록 고교생의 불안수준이 높다고 하였다.

최해림(1986)은 대학생들을 대상으로 하여 스트레스 요인과 대응행동간의 관계를 역동적으로 분석한 결과 스트레스 요인과 장애간에 높은 상관관계가 있음을 보였다. 또 대학생의 경우에 있어서 스트레스의 가장 큰 요인은 환경문제였고 친구, 대인관계에서 높은 장애를 보여주었으며, 그에 따른 대응행동의 영역은 주로 자신과 학교생활임을 밝히고 있다.

허세광(1982)은父의 직업과 관련하여父의 직업에 불만을 가진 학생이 일반적으로 자아개념이 긍정적이지 못하고 자기 비판적 태도를 갖고 있다고 주장하면서父의 직업은 자녀의 자아개념 확립과 자녀의 행동 태도에 영향을 미치고 있음을 지적하였다.父의 직업에 불만을 느끼는 학생은 부모직업에 강한 저항감을 갖고 있다고 한다. 또한父의 직업에 대한 관심은 남학생이 더 높은 것으로 나타났고, 여학생은 외적으로는 많은 열등감을 느끼나 내적으로는 별로 큰 차이를 나타내지 않는다고 보고하였다.

윤혜정(1992)의 연구에서는 청소년의 연령과 성별에 따른 일상적 스트레스는 우리나라 청소년들이 일상생활에서 중간수준이하의 스트레스를 느끼며 고등학생이 학교와 가정에서 스트레스를 많이 받는 것으로, 또한 여학생이 남학생보다 전반적으로 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다.

현은강, 이순덕(1991)은 양친가정과 결손가정 학생의 스트레스 비교연구에서 가정생활, 경제문제영역에서만 스트레스 인지도에 의미있는 차이가 나타나며 전체적인 스트레스 평균점수는 결손가정의 고등학생이 높다고 하였다.

## III. 연구방법

### 1. 조사대상 및 표집

본 연구를 위해 안산시에 소재하고 있는 W고등학교, H고등학교, K고등학교, S중학교, K중학교, B중학교 등의 6개교를 유의표집하고, 각 학교에서

남녀 각각 50명씩을 조사대상으로 선정하였다. 조사는 1994년 4월8일부터 15일까지 1주일간 실시하였다.

조사대상과 조사시기는 새로운 환경을 접하는 시기가기 때문에 가정이나 학교에서 스트레스가 높을 것으로 생각되었고, 1학년이기 때문에 진학에 대한 부담이 적을 것이므로 일상생활의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식이 순수하게 측정 될 수 있으리라 생각되어서 본 연구의 조사대상자로 중·고등학생을 선정하였다. 질문지 내용은 중·고등학생을 같은 것으로 사용하였다.

조사방법은, 3개 고등학교는 연구자가 직접 방문하였고, 3개 중학교는 교사가 배부하여 조사하였다. 질문지는 총 624부를 배부하였으며 회수된 질문지는 600부 였는데, 이 중에서 자료로 부적합한것을 제외한 528부를 분석자료로 사용하였다.

2. 조사도구

1) 스트레스 정도의 측정도구

스트레스 정도를 측정하기 위한 질문지는 이소은(1990)의 질문지를 참고로 연구자가 수정 보완하여 작성하였다. 이 질문지의 구성내용은 학교생활영역 11문항, 가정생활영역 10문항으로 구성되어 있고 각 문항은 5점 척도의 Likert 방식에 의해 측정되며 높은 점수를 보일수록 스트레스를 많이 받는 것으로 본다.

스트레스 정도는 총점의 0~25%는 스트레스 하위집단, 25~75%는 스트레스 중위집단, 75~100%는 스트레스 상위집단으로 나누었다.

측정도구의 신뢰도 계수는 Cronbach's  $\alpha=.87$ 이다.

2) 스트레스 대처방식의 측정도구

스트레스 대처방식을 측정하기 위한 질문지는 Lazarus와 Folkman(1984)이 제작한 질문지를 채기화(1989)가 번역한것을 연구자가 수정 보완하여 작성하였다.

이 측정도구는 크게 문제지향적 대처와 정서지향적 대처로 대별하고 다시 하위 영역 7가지로 세분화하였다. 본 척도는 ①-④까지가 문제지향적대처이고 ⑤-⑦까지가 정서지향적 대처로서, 문항번호로 구분하면 <표 1>와 같다.

Likert방식에 의해 "전혀 시도하지 않는다(1점). 한두번 시도한다(2점). 보통 시도한다(3점). 자주 시도한다(4점). 항상 시도한다(5점)."로 하였다. 따라서 높은 점수를 보일수록 적극적 대처를 한다고 볼 수 있다.

측정도구의 신뢰도계수는 Cronbach's  $\alpha=.74$ 이다.

3. 자료분석

조사자의 일반적 특성을 알아보기 위하여 빈도수와 백분율을 실시하였으며 스트레스 정도와 스트레스 대처방식의 일반적인 경향은 평균과 표준편차를 실시하였다.

자녀변인, 가정환경변인, 부모변인에 따른 스트레스 정도와 스트레스 대처방식을 알아보기 위하여 T-test와 일원변량분석(ONEWAY-ANOVA)을 실시하였으며, 사후검증으로는 DMR(Ducan's Multiple Range Test)를 실시하였다.

스트레스정도에 따른 스트레스 대처방식은 일원변량분석(ONEWAY-ANOVA)과 DMR(Ducan's Multiple Range Test)를 실시하였다.

이상의 자료분석은 SAS Program Package를 이용하였다.

<표 1> 스트레스 대처방식

영역	대 응 행 동	문 항 예	문항 번호
①	현 실 지 향	자신의 위치에서 원하는 바를 위해 노력한다.	1.2.3.4.
②	소망에 의거한 사고활동	자신이 더 낙천적이며 강한 사람이 되었으면 한다.	5.6.
③	도움추구 또는 회피	그 일에 대해 신경을 쓰지 않으려고 다른 일을 한다.	7.8.9.10.
④	성장지향적 대처	원하는 것을 포기하고 차선책을 선택한다.	11.12.13.
⑤	감 정 조 절	먹는 것으로 기분을 풀려고 해쓴다.	14.15.16.17.18.
⑥	정서적 지지 추구	그 상황에 대한 이해를 위해 누군가와 대화를 한다.	19.20.21.
⑦	자 기 비 난	자신의 무능을 원망한다.	22.23.24.25.

IV. 연구결과

1. 조사대상자의 일반적 특성

본 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해

여 빈도와 백분율을 실시한 결과는 아래 <표 2>과 같다.

본 조사대상자의 일반적인 특성은 학년별로는 고등학생이 48.8%이고, 중학생이 51.1%로 비슷한데, 이것은 연구자가 임의로 조정한 결과이다. 성별로

<표 2> 조사대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	빈 도	백분율(%)
학 년	고(1)	258	48.8
	중(1)	270	51.1
성 별	남 자	267	50.5
	여 자	261	49.4
종 교	기 독 교	140	24.2
	천 주 교	150	27.5
	불 교	105	18.1
	무 교	174	30.1
학 교 성 적	상	98	18.9
	중	349	67.5
	하	70	13.5
출 생 순 위	독자 또는 외동딸	36	6.8
	첫째	243	46.2
	둘째	166	31.5
	세째이하	81	15.4
부모님의 생존여부	양 친 가 정	495	94.2
	결 손 가 정	30	5.7
가정의 월평균 소득	70-100만원미만	163	33.0
	100-150만원미만	203	41.0
	150-200만원미만	82	16.6
	200만원이상	46	9.3
아버지의 학력	중 졸 이 하	184	35.8
	고졸 및 초급대학졸	227	44.1
	대학교 및 대학원 졸	103	20.0
어머니의 학력	중 졸 이 하	254	48.9
	고졸 및 초급대학졸	215	41.4
	대학교 및 대학원 졸	50	9.6
아버지의 직업	생 산 직	208	37.0
	서비스·판매직	113	20.1
	사무·전문직	175	31.1
	무 직	66	11.7
어머니의 직업	생 산 직	75	13.3
	서비스·판매직	113	20.1
	사 무 직	37	6.6
	전 문 직	32	5.7
	무 직	304	54.1

는 남학생이 50.5%이고 여학생은 49.9%로 비슷하며 종교는 무교가 30.1%로 가장 많고 천주교, 기독교, 불교 순이다. 학교성적은 중위가 67.5%로 가장 많고 상위, 하위 순으로 나타났다. 출생순위에 따라서는 첫번째가 46.2%로 가장 많으며 독자 또는 외동딸, 둘째, 세째순으로 나타났다.

부모님의 생존여부에 따라서는 결손가정과 양친 가정으로 나누었는데 양친가정은 94.29%로 나타났다. 가정의 월평균소득에 따라서는 소득이 100만원-150만원 미만이 41.0%로 가장 많다. 부모님의 학력에 따라서는 아버지의 학력이 고졸 및 초급대학졸이 44.1%로 가장 많으며, 중졸이하 대학교졸 및 대학원졸 순으로 아버지의 학력이 높게 나타났다. 어머니의 학력은 중졸이하가 48.9%로 가장 많고 고졸 및 초급대학졸, 대학교졸 및 대학원졸 순으로 나타났다. 부모님의 직업을 보면, 먼저 아버지의 직업은 생산직이 37.1%로 가장 많고 서비스, 판매직, 사무, 전문직, 무직 순으로 나타났다. 어머니의 직업은 무직이 54.4%로 비취업 주부가 많았다.

2. 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식의 일반적인 경향

1) 청소년의 스트레스 정도 <표 3>

고등학생의 스트레스 수준은 중간이상으로 나타났으며, 가정생활영역의 스트레스 수준은 중간이하이나, 학교생활영역의 스트레스 수준은 중간이상이었다.

중학생의 스트레스 수준은 중간이상으로 나타났

으며, 가정생활영역의 스트레스 수준은 중간이하이며, 학교생활영역의 스트레스 수준은 중간이상으로 나타났다.

2) 청소년의 스트레스 대처방식 <표 4>

고등학생과 중학생이 소망에 의거한 사고활동, 성장지향, 정서적 추구, 자기비난 등의 대처행동들을 중간수준이하로 하는 경향이 있었으며, 도움추구나 회피대처는 중간정도의 수준으로 하는 경향이 있었고, 현실지향, 감정조절과 자기비난등의 대처행동은 중간수준이상으로 하는 경향이 있었다.

3. 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 정도

사회인구학적 변인을 개인변인, 가정환경변인, 부모변인으로 나누고 스트레스 정도는 가정생활영역에 따라 상위집단, 중위집단, 하위집단으로 구분하여 T-test와 일원변량분석을 하였고 사후검증으로 DMR을 실시하였다.

1) 개인변인(학년, 성별, 종교, 출생순위)에 따른 스트레스 정도 <표 5>

개인적변인에 따른 스트레스 정도는 청소년의 학년 ( $P<.01$ ), 성적( $P<.05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

① 학년에 따른 스트레스 정도

학년에 따른 스트레스 정도는 학교생활영역의 스트레스 하위집단( $p<.01$ )에서 유의한 차이가 있었으며, 사후검증결과 고등학생( $M=22.36$ )보다 중학생( $M=20.39$ )의 스트레스가 낮게 나타났다. 이러한 결과는 고등학생이 시험과 진학문제로 중학생보다

<표 3> 청소년의 스트레스 정도

	총 스트레스		가정 생활 영역		학교 생활 영역	
	M	SD	M	SD	M	SD
고 등 학 생	26.9	7.4	23.3	6.8	30.5	8.0
중 학 생	26.2	8.1	22.9	7.4	29.4	8.7

\*주: 가정생활의 총점수는 10-50점까지이고, 학교생활영역의 총점수는 11-55점까지이다.

<표 4> 청소년의 스트레스 대처 방식

		현실지향	소망에 의거한 사고 활동	도움추구/회피	성장지향	감정조절	정서적 추구	자기비난
고등학생	M	12.2	7.5	10.6	7.4	12.1	7.2	8.9
	SD	2.9	1.5	2.9	2.1	2.7	2.2	2.4
중 학생	M	12.7	7.5	10.1	7.4	10.7	6.6	7.9
	SD	3.2	2.0	3.1	2.3	3.8	2.3	2.5



〈표 5〉 개인변인에 따른 스트레스 정도

			가정 생활 영역									
			상			중			하			
			%	M	F	D	M	F	D	M	F	D
개	학 년	고등학생	48.8	31.4	2.21		22.6	3.65		14.4	0.23	
		중 학생	51.1	32.4			22.0			14.3		
성	별	남 자	50.5	31.8	0.18		22.6	2.35		14.2	0.44	
		여 자	49.4	32.4			22.0			14.4		
인	종 교	기독교/천주교	51.7	32.9			22.6			14.9		
		불 교	18.1	32.1	1.62		22.4	0.39		14.2	2.63	
		무 교	30.1	31.6			22.6			14.0		
적	변	학교성적	상	18.9	32.9			21.9			13.8	
			중	67.5	32.1	1.90		22.3	1.24		14.5	1.41
			하	13.5	30.7			22.9			14.3	
인	출생순위	독자 또는 외동딸	6.8	33.0			22.1			14.0		
		첫 째	46.2	32.4	1.94		22.2			14.4		
		둘 째	31.5	32.1			22.1	0.75		14.6	0.52	
		세째이하	15.4	30.3			22.9			14.1		

			학교 생활 영역										
			상			중			하				
			%	M	F	D	M	F	D	M	F	D	
개	학 년	고등학생	48.8	41.9			30.3			22.3		A	
		중 학생	51.1	41.8	0.02		30.1	0.25		20.3	11.57**	B	
성	별	남 자	50.5	41.8	0.09		30.0	1.28		21.2	0.28		
		여 자	49.4	42.0			30.4			20.9			
인	종 교	기독교/천주교	51.7	41.5			30.5			21.5			
		불 교	18.1	41.9	0.31		30.2	0.81		20.5	1.36		
		무 교	30.1	42.2			30.2			21.2			
적	변	학교성적	상	18.9	43.0			29.7			19.7		A
			중	67.5	41.7	1.33		30.3	0.78		21.3	3.47*	BA
			하	13.5	41.4			30.4			22.1		A
인	출생순위	독자 또는 외동딸	6.8	42.0			31.1			19.6			
		첫 째	46.2	41.3	0.91		30.1			22.1			
		둘 째	31.5	42.2			30.2	0.31		21.0	1.10		
		세째이하	15.4	42.7			30.26			21.83			

\*P<.05 \*\*P<.01

더많은 시간을 공부에 매여 있기 때문이며 또한 자아정체감을 확립하는 불안정한 시기로서 자신의 위치가 불확실하기 때문이라고 생각된다.

송윤근(1983)의 현대사회에 있어서의 청소년의

심리적 갈등분석에 따르면, 청소년들은 성적위주의 평가와 성적저하, 교사의 편애 때문에 학교생활에서 스트레스를 많이 느끼며 입시위주의 교육과 과중한 수업량은 청소년들에게 막중한 부담이 된다고

하였다. 이는 박용자(1988)의 고등학교 2학년을 대상으로 한 스트레스 인지 연구에서 고등학생이 학교생활에서 스트레스가 높게 나타난 것과 윤혜정(1992)의 중학생, 고등학생, 대학생을 대상으로한 청소년의 일상적 스트레스와 사회 관계망 지지 지각 연구에서 청소년의 일상적 스트레스가 학교생활과 관련해서 가장 높게 나타난 연구와 일치됨을 알 수 있다.

### ② 성별에 따른 스트레스 정도

성별에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다.

평균점수에 의하면 가정생활영역과 학교생활영역의 스트레스 상위집단은 여학생으로 나타났는데 이것은 여학생이 정적이며 주위 환경에 민감하기 때문으로 보여진다.

### ③ 종교에 따른 스트레스 정도

종교에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다.

평균점수에 의하면 가정생활영역에서는 종교가 없을때 스트레스를 많이 받는것으로 볼 수 있다. 이와같이 종교가 없는 학생이 학교생활에서 스트레스를 많이 느끼는것은 급속한 변화속에서 자신의 행동과 사고에 영향력을 줄 수 있는 지점이 없으므로 자신의 행동을 통제 하는데 어려움을 느끼는 것으로 볼 수 있으며, 가정생활에서 종교가 기독교 및 천주교일때 스트레스가 높은 것은 교리에서 요구하는대로 살아가지 못하는데서 오는 자책감 때문으로 생각된다. 이는 박용자(1988)의 연구에서 천주교 집단이 스트레스가 가장 높게 나타났고 그 다음이 불교, 기독교, 무교 순이었다는 결과와 부분적으로 일치됨을 알 수 있다.

### ④ 성적에 따른 스트레스 정도

성적에 따른 스트레스 정도는 학교생활영역의 스트레스 하위집단( $P<.05$ )에서 유의한 차이를 보였으며 사후검증결과 학교성적이 상위인 집단이 스트레스를 적게 받고 있었다. 평균점수에 의하면 가정생활영역이나 학교생활영역에서 스트레스 상위집단과 스트레스 하위집단은 학교성적이 상위인 학생으로 나타났는데, 이와같은 결과는 주영숙(1984)의 연구에서 성적이 높을수록 고교생의 불안수준이 높다는 결과와 부분적으로 일치됨을 알 수 있다. 학교성적이 상위인 학생이 스트레스를 많이 받고 성적이 하위인 학생이 스트레스를 적게 받는 것으로 나타났다. 이것은 청소년이 성적에 대하여 얼마나

민감한가를 알 수 있는 것으로 양극단적인 현상임을 알 수 있다. 성적이 상위인 학생은 자신의 성적을 유지하기 위하여 스트레스를 많이 받는 것으로 볼 수 있으며 성적이 하위인 학생은 성적에 관해서 체념하기 때문에 스트레스를 적게 받는 것으로 볼 수 있다. 입시위주의 교육과 성적위주의 평가가 학생들에게 얼마나 큰 부담을 주는지 알 수 있다.

### ⑤ 출생순위에 따른 스트레스 정도

출생순위에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다. 평균점수에 의하면 가정생활영역에서 스트레스가 상위인 집단은 출생순위가 외동이이고, 학교생활에서 스트레스가 상위집단은 출생순위가 세째이하였다.

박용자(1988)의 연구에서 출생순위에 따른 스트레스 인지도에는 유의한 차이가 없었다는 결과와 일치됨을 알 수 있으며 외동이 가정생활에서 스트레스를 많이 느끼는 것은 부모님의 과잉 기대로 볼 수 있다.

## 2) 가정환경변인(부모의 생존여부, 가정의 월평균 소득)에 따른 스트레스 정도 <표 6>

### ① 부모의 생존여부에 따른 스트레스 정도

부모의 생존여부에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다. 평균점수에 의하면 가정생활영역에서 스트레스 상위집단은 결손가정이고, 학교생활영역에서 스트레스 상위집단은 양친가정으로 나타났다. 현은강, 이순덕(1991)의 양친가정과 결손가정 자녀의 스트레스에 관한 비교연구에 의하면 가정생활에서 결손가정 자녀가 스트레스가 높았는데 위의 결과와 일치함을 알 수 있다.

결손가정의 자녀의 스트레스가 높은 것은 부모중에 어느 한 분이 안계시므로 성역할을 학습하는데도 어려움이 있기 때문으로 생각되며, 양친가정의 자녀가 가정생활에서 스트레스를 적게 받는것은 가정의 경제적인 안정과 심리적인 부담이 결손가정의 자녀보다 상대적으로 적기 때문이고 학교생활에 대한 스트레스가 높은 것은 부모의 지나친 기대때문이라고 생각된다.

### ② 가정의 월평균 소득에 따른 스트레스 정도

가정의 월평균 소득에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다. 평균점수에 의하면 가정생활영역과 학교생활

〈표 6〉 가정환경변인에 따른 스트레스정도

			가정 생활 영역								
			상			중			하		
			%	M	F	D	M	F	D	M	F
가정 생존여부	부모의 양친가정	94.2	31.8	2.23		22.2	1.04		14.3	0.52	
	부모의 결손가정	5.7	34.0			23.0			15.0		
환경 변인	가정의 월평균 소득	70-100만원미만	33.0	31.7	0.86			22.4			14.5
	100-150만원미만	41.0	31.7			22.3	0.59		14.5	0.77	
	150-200만원미만	16.6	31.8			22.1			14.5		
	200만원이상	9.3	33.3			23.1			13.6		

			학교 생활 영역								
			상			중			하		
			%	M	F	D	M	F	D	M	F
가정 생존여부	부모의 양친가정	94.2	41.9	0.46		30.2	0.00		21.0	1.46	
	부모의 결손가정	5.7	41.1			30.3			22.4		
환경 변인	가정의 월평균 소득	70-100만원미만	33.0	42.1	0.07			29.9			21.2
	100-150만원미만	41.0	41.9			30.6	0.75		20.9	0.08	
	150-200만원미만	16.6	42.2			30.3			21.3		
	200만원이상	9.3	42.2			30.1			20.9		

\*p<.05 \*\*p<.01

영역에서 월평균 소득이 200만원이상인 집단이 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났는데, 이도영(1990)의 연구에서 가정환경이 상에서 하로 갈수록 스트레스 수준이 높은 것과는 상반되는 결과임을 알 수 있다. 이것은 가정이 경제적으로 안정되어서 자녀에게 학업에 대한 기대를 많이하므로 스트레스를 많이 받는다고 생각할 수 있다.

3) 부모변인(부모의 학력, 부모의 직업)에 따른 스트레스 정도 〈표 7〉

부모변인에 따른 스트레스 정도는 어머니의 학력(p<.05), 아버지의 직업(p<.05), 어머니의 직업(p<.01)에서 유의한 차이가 있었다.

① 아버지의 학력에 따른 스트레스 정도

아버지의 학력에 따른 스트레스 정도는 가정생활 영역과 학교생활영역에서 유의한 차이가 없었다. 평균점수에 의하면 아버지의 학력이 고졸 및 초급 대학졸일때 가정생활영역에서 스트레스가 높았으며 대학졸 및 대학원졸인 학생은 학교생활영역에서 스트레스가 높았다. 이와같이 아버지의 학력이 아버지의 직업과 또한 가정의 월평균 소득과 관련되어

있기 때문에 경제적인 문제로 스트레스를 많이 받는다고 생각할 수 있으며 아버지의 학력이 대학졸 및 대학원졸인 학생이 학교생활에서 스트레스가 높은 것은 부모가 자녀에게 학업에 관하여 기대를 많이 하시기 때문이라고 생각된다.

② 어머니의 학력에 따른 스트레스 정도

어머니의 학력에 따른 스트레스 정도는 가정생활 영역의 스트레스 하위집단(p<.05)에서 유의한 차이가 있었으며 어머니의 학력이 대학졸 및 대학원졸일때 스트레스를 적게 받는것으로 나타났다. 사후검증결과 어머니의 학력이 중졸이하와 대학졸 및 대학원졸집단간에 차이가 있었다.

③ 아버지의 직업에 따른 스트레스 정도

아버지의 직업에 따른 스트레스 정도는 가정생활 영역의 스트레스 하위집단(p<.05)에서 차이가 있었고, 아버지의 직업이 서비스 판매직일때 스트레스가 낮게 나타났으며, 사후검증결과 집단간에 유의한 차이가 나타나지 않았으므로 큰 차이라 할 수 없다.

④ 어머니의 직업에 따른 스트레스 정도

어머니의 직업에 따른 스트레스 정도는 가정생활 영역의 스트레스 상위집단(p<.01)에서 차이가 있

〈표 7〉 부모변인에 따른 스트레스 정도

			가정 생활 영역									
			상			중			하			
			%	M	F	D	M	F	D	M	F	D
부	아버지 학 력	중졸이하	35.8	31.7			22.0			14.5		
		고졸/초급대학졸	44.1	32.3	0.55		22.4	0.63		14.5	2.02	
		대학교/대학원졸	20.0	31.5			22.3			13.7		
모	어머니 학 력	중졸이하	48.9	31.8			22.4			14.7		A
		고졸/초급대학졸	41.4	31.6	2.65		22.0	0.78		14.3	3.27*	BA
		대학교/대학원졸	9.6	34.7			22.8			13.4		B
변	아버지의 직 업	생산직	37.0	31.4			22.1			14.9		A
		서비스/판매직	20.1	32.7			22.4			13.7		A
		사무/전문직	31.1	31.8	1.25		22.4	0.24		14.1	2.82*	A
		무 직	11.7	33.1			22.6			14.8		A
인	어머니의 직 업	생산직	13.3	30.0			22.1			15.2		
		서비스/판매직	20.1	33.7			22.1			14.4		
		사무직	6.6	30.3	3.11**		22.2	0.64		13.8	1.17	
		전문직	5.7	32.5			22.8			14.6		
		무 직	54.1	32.5			22.2			14.2		

			학교 생활 영역									
			상			중			하			
			%	M	F	D	M	F	D	M	F	D
부	아버지 학 력	중졸이하	35.8	41.9			30.6			20.7		
		고졸/초급대학졸	44.1	41.8	0.04		30.0	1.74		20.8	0.76	
		대학교/대학원졸	20.0	42.1			29.7			21.7		
모	어머니 학 력	중졸이하	48.9	41.7			30.6			21.0		
		고졸/초급대학졸	41.4	42.2	1.34		29.8	1.69		21.2	0.42	
		대학교/대학원졸	9.6	41.4			29.9			20.4		
변	아버지의 직 업	생산직	37.0	41.6			30.3			21.4		
		서비스/판매직	20.1	42.6			30.0			21.3		
		사무/전문직	31.1	42.5	0.58		30.0	1.46		19.9	2.54	
		무 직	11.7	41.6			31.2			19.0		
인	어머니의 직 업	생산직	13.3	40.9			30.7			21.1		
		서비스/판매직	20.1	41.7			30.8			21.0		
		사무직	6.6	40.0	1.51		29.3	1.32		19.5	2.05	
		전문직	5.7	41.2			31.1			20.8		
		무 직	54.1	42.1			30.1			20.9		

\*P<.05 \*\*P<.01

었다. 어머니의 직업이 서비스 판매직집단이 스트레스가 높게 나타났으며, 사후검증결과 집단간의 차이가 나타나지 않았으므로 큰 차이라 할 수 없다.

어머니의 직업때문에 자녀의 가사노동이 많아질 수 있으며, 어머니가 직업을 갖는 것 자체가 스트레스를 유발할 수 있다.

4. 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식

사회인구학적 변인에 따른 스트레스 대처방식을 알아보기 위하여 T-test와 일원변량분석(ONEWAY-ANOVA)를 하였고 사후검정으로 DMR을 실시한 결과는 다음과 같다.

1) 개인적변인(학년, 성별, 종교, 학교성적, 출생 순위)에 따른 청소년의 스트레스 대처방식 개인적변인에 따른 스트레스 대처방식은 <표 8>과 같다.

개인적변인에 따른 스트레스 대처방식은 학년, 성별, 종교, 학교성적, 출생순위( $P < .05$ )에서 유의

<표 8> 개인적인 변인에 따른 스트레스 대처방식

		현실지향				소망에 의거한 사고활동			도움추구 또는 회피			
		%	M	F	D	M	F	D	M	F	D	
개	학 년	고등학생	48.8	12.2	3.94*	B	7.6	0.27		10.6	1.74	
		중 학생	51.1	12.8		A	7.5			10.2		
성	별	남 자	50.5	12.5			7.6	1.27		10.6	1.31	
		여 자	49.4	12.5			7.4			10.3		
인	종 교	기독교/천주교	51.7	12.0	3.13*	B	7.4	0.38		10.5	0.58	
		불 교	18.1	12.6		A	7.6			10.2		
		무 교	30.1	12.9		A	7.6			10.4		
변	학교성적	상	18.9	13.2	6.37*	A	7.6	0.03		10.0	2.15	
		중	67.5	12.5		A	7.6			10.4		
		하	13.5	11.5		B	7.5			11.0		
인	출생순위	독자 또는 외동딸	6.8	13.6	2.29		7.9	0.62		9.8	3.58*	B
		첫 째	46.2	12.5			7.5			10.1		BA
		둘 째	31.5	12.5			7.6			11.0		A
		세째이하	15.4	12.0			7.4			10.5		BA

		%	성장지향			감정조절			정서적 추구			자기비난			
			M	F	D	M	F	D	M	F	D	M	F	D	
개	학 년	고등학생	48.8	7.3	0.00		12.0	16.85*	A	7.2	6.13*	A	8.7	12.76*	A
		중 학생	51.1	7.3			10.7		B	6.7		B	8.0		B
성	별	남 자	50.5	7.2	1.02		11.4	0.18		6.7	4.09*	B	8.3	0.07	
		여 자	49.4	7.4			11.2			7.1		A	8.4		
인	종 교	기독교/천주교	51.7	7.2	1.43		11.3	0.54		6.7	1.03		8.4	0.03	
		불 교	18.1	7.3			11.6			7.0			8.4		
		무 교	30.1	7.7			11.2			6.9			8.3		
변	학교성적	상	18.9	7.4	0.23		11.1	4.62*	BA	7.5	3.06*		7.9	1.86	
		중	67.5	7.3			11.1		B	6.8			8.4		
		하	13.5	7.2			12.6		A	6.8			8.6		
인	출생순위	독자 또는 외동딸	6.8	7.3	1.24		11.0	2.54		6.8	0.76		7.7	1.29	
		첫 째	46.2	7.2			10.9			7.0			8.5		
		둘 째	31.5	7.3			11.7			7.0			8.4		
		세째이하	15.4	7.2			12.0			6.6			8.1		

\* $P < .05$  \*\* $P < .01$

한 차이가 있었다. 그러므로 개인적변인에 따른 청소년의 스트레스 대처방식은 차이가 있다고 할 수 있다.

#### ① 학년에 따른 스트레스 대처방식

자녀의 학년에 따른 스트레스 대처방식은 현실지향, 감정조절, 정서적 추구, 자기비난의 대처방식( $P < .05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 사후검증 결과 고등학생집단과 중학생집단간에 차이가 나타났으며, 고등학생이 감정조절, 정서적 추구, 자기비난의 대처방식으로 스트레스에 대처하는 경향이 있으며 중학생은 현실지향대처를 고등학생보다 더 하는 경향으로 나타났다. 고등학생이 스트레스가 높은 만큼 스트레스 대처방식을 다양하게 사용하나 현실적이지 못하고 정서적으로 대처함을 볼 수 있다. 과중한 수업량과 입시위주의 교육때문에 마음 놓고 쉴 여유있는 시간이 없지만 청소년이 현실의 상황을 직시하고 문제를 해결할 수 있게 도와주어야한다.

#### ② 성별에 따른 스트레스 대처방식

성별에 따른 스트레스 대처방식은 정서적 추구( $P < .05$ )에서 유의한 차이를 나타냈고 사후검증결과 여학생 집단이 정서적 추구를 남학생보다 더 하는 경향이 있는 것으로 나타났다. 여학생은 스트레스 대처방식에 있어서 정서적 대처를 주로 사용하며 스트레스 대처능력이 남학생에 비해서 낮다고 할 수 있는데 이것은 여성이 소극적이고 자신의 문제를 노출시키기를 꺼려하기 때문이라고 생각된다.

#### ③ 종교에 따른 스트레스 대처방식

종교에 따른 스트레스 대처방식은 현실지향 대처( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다. 종교가 불교인 학생이 기독교 및 천주교와 무교인 학생보다 더 현실지향적 대처를 하는 경향으로 나타났다.

#### ④ 학교성적에 따른 스트레스 대처방식

학교성적에 따른 스트레스 대처방식은 현실지향, 감정조절, 정서적 추구 대처( $P < .05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 사후검증결과 학교성적이 상으로 올라갈수록 현실지향과 정서적 추구로서 스트레스에 대처하는 경향이 있었으며, 학교성적이 하로 내려갈수록 감정조절로서 스트레스에 대처하는 경향이 있었다.

성적이 상위인 학생은 스트레스를 문제지향적으로 처리하고 있는데 반하여, 성적이 하위인 학생은 문제를 회피하며 정서적 대처를 하는 경향이 있는

데, 이것은 학교성적이 그 사람의 모든것을 대표하는 사회에서 가정이나 학교에서 성적이 하위인 학생이 받는 압력때문이라고 생각한다. 최해림(1986)의 연구에서 학교생활에서 스트레스가 높은 사람은 문제지향적대처를 적게하다는 결과와 일치함을 알 수 있다.

#### ⑤ 출생순위에 따른 스트레스 대처방식

출생순위에 따른 스트레스 대처방식은 도움추구나 회피( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증결과 출생순위가 둘째인 학생이 첫째 이하나, 첫째보다 더 도움추구나 회피로서 스트레스에 대처하는 경향이 있었으며, 독자 또는 외동딸은 스트레스 대처에서 도움추구나 회피를 덜 하는 경향이 있는 것으로 나타났다.

2) 가정환경변인(부모님의 생존여부, 가정의 월평균소득)에 따른 스트레스 대처방식 <표 9>  
가정환경 변인에 따른 스트레스 대처방식은 가정의 월평균소득( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

① 부모님의 생존여부에 따른 스트레스 대처방식  
부모님의 생존여부에 따른 스트레스 대처방식은 유의한 차이가 나타나지 않았다.

양친가정에서는 현실지향, 소망에 의지한 사고활동으로 스트레스에 대처하는 경향이 있었으며 결손가정에서는 도움추구나 회피, 성장지향, 감정조절, 정서적 추구, 자기비난으로 스트레스에 대처하는 경향이 있었다.

② 가정의 월평균 소득에 따른 스트레스 대처방식  
가정의 월평균 소득에 따른 스트레스 대처방식은 자기비난의 대처방식( $P < .05$ )에서 유의한 차이를 나타내었다.

사후검증결과 70만원-100만원미만 집단이 자기비난 대처를 많이 하는 경향이 있으며 그 다음으로 100만원-150만원미만 집단과 200만원 집단으로 나타났으며 150만원-200만원미만 집단이 자기비난대처를 적게 하는 것으로 나타났다.

가정의 월평균소득이 낮은 학생이 자기비난대처를 하는 경향은 물질만능주의사회에서 물질이 없을 때 많은 소외감을 당하기 때문에 자신을 비난 하는 것으로 생각할 수 있다.

#### 3) 부모변인(부모의 학력, 부모의 직업)에 따른 스트레스 대처방식

부모변인에 따른 스트레스 대처방식은 어머니의

(표 9) 가정환경변인에 따른 스트레스 대처방식

			현실지향			소망에 의거한 사고활동			도움추구 또는 회피		
			%	M	F	D	M	F	D	M	F
가정 생존여부	부모님의 양친가정 결손가정	94.2	12.5	0.40		7.6	0.20		10.4	2.83	
		5.7	12.2		7.4	11.4					
환경 변인	가정의 월평균 소득	70-100만원미만	33.0	12.5	0.53		7.6	0.20		10.6	0.86
		100-150만원미만	41.0	12.3		7.7	10.7				
		150-200만원미만	16.6	12.6		7.5	10.2				
		200만원이상	9.3	12.9		7.6	10.1				

			성장지향			감정조절			정서적 추구			자기비난			
			%	M	F	D	M	F	D	M	F	D			
가정 생존여부	부모님의 양친가정 결손가정	94.2	7.3	0.14		11.3	1.33		6.9	0.20		8.3	0.13		
		5.7	7.5		12.1	7.1		8.5							
환경 변인	가정의 월평균 소득	70-100만원미만	33.0	7.6	1.89		11.3	1.00		6.8	1.71		8.7	3.05*	A
		100-150만원미만	41.0	7.2		11.7	7.0		8.5	A					
		150-200만원미만	16.6	7.1		10.9	6.7		7.7	B					
		200만원이상	9.3	7.8		11.1	7.6		8.3	BA					

\*p<.05 \*\*p<.01

학력(P<.05)(P<.01)과 아버지의 직업(P<.05)에서 유의한 차이가 있었다.

부모변인에 따른 스트레스 대처방식의 결과는 <표 10>와 같다.

① 아버지의 학력에 따른 스트레스 대처방식

아버지의 학력에 따른 스트레스 대처방식에는 유의한 차이가 없었다. 평균점수에 의하면 아버지의 학력이 고학력일수록 현실지향, 소망에 의거한 사고활동, 성장지향, 정서적추구 대처를 더 하는 경향이 있었으며 아버지의 학력이 낮을수록 도움추구나 회피, 감정조절, 자기비난대처를 하는 경향으로 나타났다.

② 어머니의 학력에 따른 스트레스 대처방식

어머니의 학력에 따른 스트레스 대처방식은 현실지향, 도움추구나 회피(P<.01), 자기비난(P<.05)에서 유의한 차이가 있었다.

사후검증결과 어머니의 학력이 높을수록 현실지향대처를 하는 경향이 있었으며, 어머니의 학력이 낮을수록 도움 추구나 회피, 자기비난대처를 하는 경향으로 나타났다.

박용자(1988)의 연구에서 어머니의 학력이 초대졸이상인 학생집단이 지배성 사려성이 높아지는 경

향이 있다고 보고하였는데 어머니의 학력이 높을수록 현실지향적으로 대처하는 경향은 사려성이 높기 때문으로 생각할 수 있다.

③ 아버지의 직업에 따른 스트레스 대처방식

아버지의 직업에 따른 스트레스 대처방식은 소망에 의거한 사고활동, 감정조절 대처(P<.05)에서 유의한 차이가 있었다.

소망에 의거한 대처는 아버지의 직업이 사무·전문직집단이 높게 나타났으며 사후검증결과 생산직과 사무·전문직집단에서 차이가 있었다.

감정조절 대처는 아버지의 직업이 무직 집단이 높게 나타났으며 사후검증결과 무직집단과 사무·전문직, 서비스·판매직집단에서 차이가 있었다.

아버지의 직업이 높을수록 문제지향적 대처를 하는 경향이 있었으며 아버지의 직업이 낮을수록 정서지향적 대처를 하는 경향이 있었다.

④ 어머니의 직업에 따른 스트레스 대처방식

어머니의 직업에 따른 스트레스 대처방식은 유의한 차이가 없었으며 어머니의 직업이 전문직집단은 현실지향, 성장지향, 감정조절, 정서적 추구로서 스트레스에 대처하는 경향이 있으며, 서비스·판매직집단은 소망에 의거한 사고활동, 도움추구나 회피

〈표 10〉 부모변인에 따른 스트레스 대처방식

		%	현실지향			소망에 의거한 사고활동			도움추구 또는 회피		
			M	F	D	M	F	D	M	F	D
부	아버지의 학 력	중졸이하	35.8	12.4		7.5			10.5		
		고졸/초급대학졸	44.1	12.5	0.78	7.5	0.76		10.6	1.94	
		대학교/대학원졸	20.0	12.9		7.8			9.9		
모	어머니의 학 력	중졸이하	48.9	12.1		7.5			10.6	**	A
		고졸/초급대학졸	41.4	12.9	**	7.7	0.65		10.5		A
		대학교/대학원졸	9.6	13.2	5.36	7.3			9.1	5.16	B
변	아버지의 직 업	생산직	37.0	12.3		7.3		B	10.6		
		서비스/판매직	20.1	12.2		7.4	*	BA	10.1		
		사무/전문직	31.1	12.9	1.82	7.9	2.89	A	10.3	0.93	
		무 직	11.7	12.3		7.4		BA	10.0		
인	어머니의 직 업	생산직	13.3	11.8		7.2			9.9		
		서비스/판매직	20.1	12.3		7.5			10.6		
		사 무	6.6	12.5	1.66	8.0	1.24		10.7	0.70	
		전문직	5.7	13.2		7.9			10.3		
		무 직	54.1	12.7		7.5			10.3		

		%	성장지향			감정조절			정서적 추구			자기비난		
			M	F	D	M	F	D	M	F	D	M	F	D
부	아버지의 학 력	중졸이하	35.8	7.3		11.5			6.9			8.4		
		고졸/초급대학졸	44.1	7.3	0.04	11.4	1.37		6.9	0.95		8.4	0.50	
		대학교/대학원졸	20.0	7.4		10.7			7.2			8.1		
모	아버지의 학 력	중졸이하	48.9	7.4		11.5			6.8			8.5	*	A
		고졸/초급대학졸	41.4	7.4	0.02	11.1	1.56		7.0	0.55		8.4	2.99	A
		대학교/대학원졸	9.6	7.3		10.6			7.1			7.6		B
변	아버지의 직 업	생산직	37.0	7.5		11.5		BA	6.7			8.3		
		서비스/판매직	20.1	7.2		11.0	*	B	6.7			8.3		
		사무/전문직	31.1	7.2	0.84	11.0	2.27	B	7.3	2.39		8.5	0.55	
		무 직	11.7	7.4		12.5		A	6.9			8.7		
인	어머니의 직 업	생산직	13.3	7.3		11.8			6.4			8.3		
		서비스/판매직	20.1	7.4		11.2			6.9			8.3		
		사 무	6.6	7.2	1.30	10.3	1.34		6.5	1.66		8.2	0.20	
		전문직	5.7	8.2		12.2			7.3			8.2		
		무 직	54.1	7.3		11.4			7.1			8.4		

\*p<.05 \*\*p<.01

의 대처를 하는 경향이 있고, 어머니의 직업이 무  
직인 집단은 자기비난 대처를 하는 경향으로 나타  
났다. 즉 어머니의 직업이 전문직일 때 문제지향적  
대처를, 직업이 낮을수록 자기비난 대처를 하는 경

향으로 나타났다.

5. 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식

스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식을 알아



〈표 11〉 가정생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식

대처방식 스트레스	현실지향				소망에 의거한 사고활동			도움추구 또는 회피		
	%	M	F	D	M	F	D	M	F	D
상	27.7	12.6			7.8			11.3	***	A
중	45.8	12.3	2.85		7.4	1.70		10.4	9.47	B
하	26.5	13.1			7.6			9.6		C

대처방식 스트레스	성장지향				감정조절			정서적 추구			자기비난		
	%	M	F	D	M	F	D	M	F	D	M	F	D
상	27.7	7.6			12.5	***	A	7.1			9.1	***	A
중	45.8	7.3	1.3		11.3	13.2	B	6.9	0.21		8.2	8.49	B
하	26.5	7.3			10.0		C	7.0			7.9		B

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

〈표 11-1〉 학교생활영역의 스트레스 정도에 따른 대처방식

대처방식 스트레스	현실지향				소망에 의거한 사고활동			도움추구 또는 회피		
	%	M	F	D	M	F	D	M	F	D
상	27.7	12.6			8.3	***	A	11.5	***	A
중	45.8	12.4	1.22		7.5	14.01	B	10.4	14.61	B
하	26.5	12.5			7.0		C	9.5		C

대처방식 스트레스	성장지향				감정조절			정서적 추구			자기비난		
	%	M	F	D	M	F	D	M	F	D	M	F	D
상	27.7	7.9	***	A	13.35	***	A	7.4	*	A	9.5	***	A
중	45.8	7.2	5.94	B	11.21	32.4	B	6.9	3.94	B	8.6	18.05	B
하	26.5	7.5		C	9.7		C	6.5		C	7.8		B

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

보기 위해서 일원변량분석과 사후검정으로 DMR을 실시하였다.

1) 가정생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식 〈표 11〉

가정생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식은 도움추구나 회피, 감정조절, 자기비난 (P<.001)에서 유의한 차이를 나타냈다.

가정생활영역에서 스트레스 상위집단일수록 도움추구나 회피, 감정조절, 자기비난 대처를 하는 경향으로 나타났다. 즉 가정생활영역의 스트레스 대처는 정서적으로 대처하는 경향을 볼 수 있는데, 이것은 최해림(1986)의 연구에서 가정생활의 스트레스는 문제지향적 대처를 많이 한다는 결과와 상반

됨을 알 수 있다. 이와같은 결과는 청소년이 처한 가정환경을 자신의 힘으로는 바꿀 수 있는 것이 아니기 때문에 문제를 회피하는 것으로 볼 수 있다.

2) 학교생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식

학교생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식은 〈표 11-1〉와 같다.

학교생활영역의 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식은 현실지향을 제외한 모든 영역에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 소망에 의거한 사고활동, 도움추구나 회피, 성장지향, 감정조절, 정서적 추구, 자기비난에서 유의한 차이가 있었다.

학교생활영역에서 스트레스가 상위로 갈수록 소망에 의거한 사고활동과 도움추구나 회피와 성장지

향, 감정조절, 정서적추구, 자기비난대처로서 스트레스에 대처하는 경향이 있었다. 이는 최해림(1986)의 연구에서 학교생활의 스트레스는 문제지향대처를 적게한다는 결과와 부분적으로 일치됨을 알 수 있다.

## V. 요약 및 결론

### 1. 요약

본 연구의 목적은 청소년의 사회인구학적 변인이 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식과 차이가 있는가를 알아보는데 있다.

조사는 안산시 중학교 1학년 3개교와 고등학교 1학년 3개교의 남녀학생 624명을 대상으로 실시하였는데, 이 중 528부를 분석자료로 사용하였다.

조사시기는 1994년 4월 8일 부터 15일까지였고, 측정도구는 청소년의 사회인구학적 변인에 따른 스트레스 정도, 스트레스 대처방식을 알아보기 위한 질문지를 사용하였다.

자료의 분석은 SAS Program PACKAGE를 이용하였으며 빈도 및 백분율과 평균, 표준편차, T-test, 일원변량분석(ONE-WAY ANOVA), DMR(Duncan's Mutiple Range TEST)로 처리하였다.

주요결과를 요약하면 아래와 같다.

첫째 청소년의 스트레스 정도를 보면, 고등학생이 전체적으로 중간수준이상의 스트레스를 경험하고 있었으며 학교생활에서 스트레스를 더 경험하고 있었고, 중학생은 중간수준이하로 스트레스를 경험하고 있었다. 스트레스 대처방식에서는 고등학생과 중학생 모두 소망에 의거한 사고활동, 성장지향, 정서적 추구, 자기비난대처를 중간이하로 하는 경향이 있었고, 현실지향, 감정조절 대처는 중간수준이상으로, 도움추구나 회피는 중간수준으로 대처하는 경향이 있었다.

둘째 개인적변인에 따른 스트레스 정도는 학교생활영역의 스트레스 하위집단에서 청소년의 학년( $P < .01$ )과 학교성적( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

세째 가정환경변인에 따른 스트레스 정도는 유의한 차이가 없었다.

네째 부모변인에 따른 스트레스 정도는 가정생활영역의 스트레스 하위집단에서 어머니의 학력( $P < .05$ )과 아버지의 직업( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었으며 스트레스 상위집단에서는 어머니의 직업( $P < .01$ )에서 유의한 차이가 있었다.

다섯째 스트레스 대처방식은 개인적변인에 따라 차이가 있었다. 먼저 청소년의 학년에 따라 보면, 현실지향, 감정조절, 정서적추구, 자기비난의 대처방식( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다. 성별에 따라서는 정서적 추구( $P < .05$ )에서, 종교에 따라서는 현실지향( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다. 한편 학교성적에 따라서는 현실지향과 감정조절, 정서적 추구( $P < .05$ )에서, 출생순위에 따라서는 도움추구나 회피( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

여섯째 가정환경변인에 따른 스트레스 대처방식은 가정의 월평균소득에 따라 자기비난( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

일곱째 부모변인에 따른 스트레스 대처방식은 어머니의 학력에 따라 현실지향과, 도움추구나 회피( $P < .01$ )에서 또 자기비난( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었고, 아버지의 직업에 따라서는 소망에 의거한 사고활동과 감정조절( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

여덟째 스트레스 정도에 따른 스트레스 대처방식은 가정생활영역에서는 도움추구나 회피와 감정조절, 자기비난( $P < .001$ )에서 유의한 차이가 있었고, 학교생활에서는 소망에 의거한 사고활동과 도움추구나 회피, 감정조절, 자기비난( $P < .001$ ), 성장지향( $P < .01$ )과 정서적추구( $P < .05$ )에서 유의한 차이가 있었다.

이상의 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 내리고자 한다.

### 2. 결론 및 제언

첫째, 청소년의 스트레스 수준은 중간수준이상으로 가정생활보다 학교생활에서 더 높은 스트레스를 경험하는 경향이 있다. 이것은 입시위주의 교육제도하에서 성적으로 그 사람의 모든것을 판단하고 대우하는 우리 사회의 병폐로 생각된다. 따라서 학교교육의 재검토가 필요하며 청소년들이 올바르게 판단하고 행동할 수 있는 능력을 길러주어야 한다.

스트레스 대처방식은 전체적으로 적극적 대처를 하며 정서지향적으로 대처하기보다는 문제지향적으로 대처하는 경향이 있다. 그러나 아직 미흡하다고 볼 수 있으므로 청소년들에게 스트레스에 대처하는 능

력을 길러주어야한다.

둘째, 개인적변인에 따르면 학년과 성적이 스트레스 정도에 영향을 미친다. 먼저 학년에 따라 보면 고등학생이 중학생에 비해 스트레스를 더 많이 느끼는데, 이것은 입시위주의 학교교육때문으로 볼 수 있다. 또한 성적이 상위인 학생이 스트레스가 높았는데, 이는 자신의 성적을 계속 상위로 유지해야 한다는 압박감과 관련해 더 많은 불안과 긴장을 경험하기 때문으로 볼 수 있다. 또한 과중한 수업량과 잦은 시험도 큰 부담이 될 수 있다. 그러므로 다양한 과외 활동으로 청소년의 감정을 표출하도록 도와야한다. 한편 여학생이 남학생에 비해 스트레스가 높은 경향은 고정되어있는 성역할 교육이 여학생을 정서적으로 행동하도록 했다고 볼 수 있다. 출생순위에 따라 보면, 외동이가 가정생활에서 스트레스를 강하게 느끼지만 스트레스 대처방식에서 적극적으로 문제에 대처함을 보였다. 이는 부모님의 과잉 기대와 과잉 보호로 스트레스가 높은 것으로 볼 수 있다. 그러므로 이제 부모님들은 자녀들을 독자적인 인격체로 대우해야 하며 일일이 간섭하는 것이 아니라 삶의 방향만 제시하고 자녀들의 행동을 지켜봐줘야 한다.

세째, 가정환경변인에 따르면 부모님의 생존여부와 가정의 월평균 소득에 따라 스트레스 정도와 스트레스 대처방식에 차이가 난다. 일반적으로 양친가정보다 결손가정의 자녀들이 가정생활에서 스트레스가 높아지는 경향이 있었으나 스트레스 대처방식은 문제지향적으로 대처하는 모습을 볼 수 있었고 청소년들이 높은 스트레스를 받지만 대처를 긍정적으로 하고 있었으며 다소의 청소년들이 정서지향적으로 대처하는 경향이 있었다. 가정의 월평균 소득이 높을수록 스트레스가 높아지는 경향을 보였는데 이것은 가정의 소득을 유지하기 위하여 부모님이 바쁘실 수 있고 자녀와 부모사이에 대화를 할 시간이 없어서 서로를 이해하는데 어려움이 있는 것으로 생각되며 가족의 결속력이 중요하다고 생각되어진다.

네째, 부모변인에 따르면 부모의 학력과 직업에 따라 스트레스 정도와 스트레스 대처방식이 다름을 볼 수 있었다. 부모의 학력이 높을수록 직업이 전문직일수록 학교생활에서 스트레스가 높은 경향으로 나타났다. 이는 청소년이 부모님의 기대에 순응하지 못하기 때문이며 부모의 과잉기대와 지나친

욕심이라고 생각된다. 또한 자식이 자신의 수준까지 따라와 주기를 바라는 욕심에서 자식들의 능력과 의사를 중시하기 보다는 성적으로 자녀들을 대우하고 평가하기 때문이라고 생각된다. 따라서 부모님들은 자식을 자신의 분신으로 생각할 것이 아니라 독립된 인격체로서 부모님의 돌봄이 필요한 사람으로 보아서 그들이 스스로 자립하고 자신의 자아를 확립해 갈 수 있도록 도와주는 자가 되어야 한다. 우리사회 역시 바른 시각을 가지고 청소년들을 바라 보아야하며 학교교육이 인격을 수양할 수 있는 교과과정으로 구성되어야 할 것이다.

본 연구는 다음과 같은 몇가지 제한점을 지니고 있으므로 이를 보완하는 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

첫째, 본 연구는 안산지역의 중학교 1학년과 고등학교 1학년을 대상으로 하였기 때문에 일반화하는데 무리가 있으므로 보다 광범위한 지역과 대상을 포함하는 연구가 요망된다.

둘째, 본 연구는 청소년의 개인적변인, 가정환경변인, 부모변인에 따른 스트레스정도과 대처방식을 살펴 보았는데 각 변인을 세부적으로 고찰하는 연구도 해 볼 필요가 있다.

세째, 본 연구에서는 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식에 대해서만 조사하였는데 스트레스 인지에 따라 스트레스 대처방식이 달라질 수 있으므로 스트레스 인지를 겸한 스트레스 대처방식에 관한 연구도 필요하다.

### 참 고 문 헌

- 고순희(1995), 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식 및 적응의 관계-과학고등학교와 일반계고등학교 학생들의 비교, 원광대 석사학위논문.
- 김홍규(1989), 현대인과 스트레스, 인하교육대학원보, 20 : 162.
- 박용자(1988), 청소년의 성격특성과 스트레스 인지에 관한 연구, 숙명여대 석사학위논문.
- 송운근(1983), 현대사회에 있어서 청소년의 심리갈등분석-서울시 남·녀 고교생을 중심으로-, 건국대 석사학위논문.
- 원호백, 김순화(1985), 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구, 서울대 학생연구, 20(1) : 43-50.
- 윤미영(1987), 시험의 세단계에 따른 인지평가와

- 스트레스 대처양식의 변화와 그 관계, 서울대 석사학위 논문.
- 윤혜정(1992), 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망 지지지각, 서울대 석사학위논문.
- 이도영(1990), 고등학교 학생들의 스트레스 수준과 그 대처반응에 관한 연구, 인하대 석사학위논문.
- 이명순(1994), 여고생의 스트레스, 자아지각 및 대처방식의 관계에 대한 연구, 이화여대 석사학위논문.
- 이소은(1990), 스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식, 서울대 석사학위논문.
- 이수원 외(1989), 심리학, 정민사 : 254-255.
- 이순덕(1989), 양친가정과 결손가정 자녀의 스트레스에 관한 비교연구, 인하대 석사학위논문.
- 이재원(1989), 스트레스 유형 및 스트레스 방략에 관한 연구, 전남대 석사학위논문.
- 이정순(1988), 고등학생의 스트레스요인과 그에 따른 대응행동에 관한 고찰, 영남대 석사학위논문.
- 정문자, 정현숙(1994), 청소년의 긴장에 대한 대처전략에 영향을 미치는 변인, 아동학회지 제5권 2호, 3-19.
- 주영숙(1984), 고등학생의 불안요인과 심리적 특성과의 상관연구, 연세대 박사학위논문.
- 채기화(1989), 사회적 지지의 스트레스 완충효과에서 상황평가의 역할, 고려대 석사학위논문.
- 최해림(1986), 한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과, 이화여대 박사학위논문.
- 허세광(1982), 부모의 직업이 자녀의 자아개념에 미치는 영향, 고대대학원 석사학위논문.
- 현은강, 이순덕(1991), 양친가정과 결손가정 자녀의 스트레스에 관한 비교 연구, 한국가정교육학회지 제3권 제1호, 131-146.
- 홍원희(1992), 성격특성의 스트레스 및 스트레스 대처방식에 미치는 영향, 성신여대 석사학위논문.
- 황천근(1994), 고등학생의 성격특성과 스트레스 대처방식과의 관계 연구, 건국대 석사학위논문 .
- Geen, R.G.(1976). *Personality: The style of behavior*. St. Louis, Mo: Mosby.
- Hans Selye(1965). *The Stress of Syndrom*. A.J.N. : 97-98, March.
- Holmes, T.H., & Rahe, R.H.(1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 : 213-218.
- Laux & Vossel(1982). *Paradigm in stress research laboratory versus field and traits versus process*. Handbook of Stress Theoretical and Clinical Aspects, New York The Free Press.
- Lazarus, R.S.(1976). *Pattern of adjustment and human effectiveness*, New York : Macgraw-Hill, Inc.
- Lazarus R.S., & Folkman S.(1984). *Stress, Appraisal, and coping*, New York : Springer publishing company.
- Peterson, A.C. and Spiga, R.(1982). *Adolescence and stress*. Handbook of stress, ed., Goldberger, Leo and Brenzitz(1982). *Sholom*, New York : The Free Press.