

중학생의 학교 스트레스 요인과 대처방식

장인열 · 박영수*

한국교원대학교 교육대학원 · 한국교원대학교*

Factors and Countermeasures for Middle School Students' School Related Stress

Jang, In-Yeol · Park, Young-Soo*

Graduate School of Education Korea National University of Education
Korea National University of Education*

ABSTRACT

This research was conducted to identify the factors that cause school related stress among middle school students, and to develop countermeasures in order to prevent the rebellious acts of middle school students that are on the rise and to pursue after effective guidance measures. To achieve these research objectives, 856 questionnaires were distributed to the two middle schools, situated in Goyang-si, Gyeonggi Province, and these questionnaires were analyzed, using the SPSS statistical package program.

The conclusions were as follows;

1. Perceived factors for School Related Stress

Overall average of the perceived degree school related stress factors was a level that goes beyond the normalcy. Stress on the grade was the highest Among these, the average of question items that addressed decrease in grade was the highest of all items followed by class factors, teacher-related factors, friend-related factors, and environmental factors. Accordingly, this research demonstrated that the students feel pressured by the university entrance examination and a school life that is focused on grades. The teacher-related factors and class factors were higher than the average, and others were relatively low.

2. School Related Stress according by Individual

All the factors for school related stress were statistically significant difference according to the gender, and teacher-related factors, class factors, and environmental factors were statistically significant difference according to their school years. Their grade made their grade factors statistically significant difference, and the number of friends produced a statistically significant difference result on the teacher-related factors. Whether they had

extra classes or not made a statistically significant difference result on the class factors and environmental factors, and especially the time of doing physical exercises produced statistically significant difference on the environmental factors.

3. Countermeasures for School Related Stress according by Individual

As for the countermeasures for school related stress according to the individuality, the active reacting was statistically significant difference according to the gender index, and the student's degree to react passively was statistically significant difference according to their grade. The students in different school years showed statistically significant difference reactions in both passive ways and active ways. students tended to react differently in an unreality index. Lastly, Whether they had extra classes and physical exercises made then to react passively or actively.

When the results are compiled, students are most affected by the stress related to grades, which reflected the university entrance examination oriented school life. An alternative is that the development of educational program that factors in the students' talents and aptitude is needed urgently. Moreover, character and career path related guidance and education are just as important as the academics. Given that the stress factors exert some degree of influence on the countermeasures, it is necessary to block the factors in advance and for all the teachers and parents to make an effort to react actively.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라의 중학생은 하루 중 많은 시간을 학교에서 보내고 있으므로 중학생이 일상생활을 하면서 받는 스트레스의 대부분이 학교생활과 관련이 있다. 학교라는 공간은 청소년이 주로 사회생활을 하고 있는 곳이며, 교사나 친구와의 사회적 관계가 이루어지는 장일 뿐 아니라, 학업성취라는 목적을 갖고 생활하기 때문에 청소년들은 학교에서 학업, 친구, 교사 및 기타문제와 관련된 스트레스를 많이 경험하고 있다.

청소년 전기에 해당하는 중학생의 경우 비교적 자유롭고 의존적인 초등학교를 떠나 중학교에 들어오면서 학업성취에 대한 학교 및 부모의 압력으로 인한 부담감, 친구와의 과다한 경쟁, 교사와의 갈등, 열악한 학교환경 등이 스트레스 원인으로 자리잡고 있다.

이와 같이 중학생 시기는 여러 가지 변화와 학교생활과 관련하여 많은 스트레스를 받게 되는데, 이때 적극적으로 대처하여 도전과 기회로 받아들이면 성장과 만족한 반응을 하게 되고, 적절한 대처를 하지 못하면 신체적인 질병이나 심리적 장애 및 사회생활에의 부적응 반응을 일으킬 수 있다(원호택, 1997).

인생의 중대한 시기에서 많은 스트레스를 경험하고 있는 중학생들을 도와주어야 할 위치에 있는 교사와 학부모들이 그 역할을 얼마나 잘 해내고 있는가는 생각해 볼 문제이다. 많은 학생들이 불안감, 부담감 등의 과중한 스트레스를 가지고 있다는 사실은 알지만 실제로 무엇이 학생들의 스트레스의 원인이 되며 또 어떤 부분에서 얼마만큼의 스트레스를 경험하는지는 구체적으로 모르고 있다. 가정에서는 학생들과 마주 대할 시간이 적다보니 학생들을 이해하기에 필요한 기회나 시간이 절대적으로 부족하고 학교에서는 선생님들이 학생들의 학업성취에만 신경을 주로 쓰는

것이 현실이다 보니 학생들이 어떤 고민을 갖고 있는지 또는 무슨 어려움을 겪고 있는지 등의 학생들의 심리적인 상태에 대해서는 잘 파악하고 있지 못한 실정이다.

이 연구는 중학생들이 경험하고 있는 학교 스트레스 요인과 대처방식을 파악하여 이들의 스트레스를 경감시켜 청소년기의 발달 과제를 잘 수행하면서 이 시기를 긍정적으로 잘 지낼 수 있도록 하는 방안을 모색하는 데 있다. 즉 이 연구결과를 토대로 중학생들의 효과적인 생활지도 대책을 강구하고, 급증하는 중학생들의 일탈행동을 사전에 예방하며, 학교생활에 부적응하는 학생들이 보다 바람직한 방향으로 적응해 갈 수 있도록 생활지도에 필요한 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

2. 연구 문제

이 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 가. 중학생들의 학교 스트레스 요인별 지각수준은 어떠한가?
- 나. 중학생들의 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 요인은 어떠한 차이가 있는가?
- 다. 중학생들의 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 대처방식은 어떠한 차이가 있는가?

3. 연구의 제한점

이 연구는 연구대상 및 방법과 관련하여 다음과 같은 제한점을 갖고 있다.

- 가. 이 연구의 대상은 경기도 고양시 지역에 소재하고 있는 일부 중학교 학생들만으로 국한시켰기 때문에 연구결과를 전국적으로 일반화하여 해석하는 데에는 한계가 있다.

4. 용어의 정의

- 가. 학교 스트레스
학교 스트레스는 학교생활에 적응하기 위한

성취의욕, 사회경제적 배경, 학업실패에 따른 좌절, 학업성취에의 과중한 부담, 선생님과 친구들 사이의 불신과 대인관계 결핍, 개인의 신체적 건강, 학교의 환경, 자기 지각, 불안 등에 의해 야기되는 긴장이나 압박감을 총칭하는 개념이다.

이 연구에서는 중학생들이 학교생활을 하면서 흔히 겪게 되는 일들을 중심으로 성적, 수업, 친구, 선생님, 학교환경과 관련된 5가지 요인으로 제한하여 스트레스를 받는 정도를 질문지에 응답한 점수를 말하며 점수가 높을수록 학교 스트레스 지각수준이 높음을 의미한다.

나. 스트레스 대처방식

개인이 받은 피해를 최소화하기 위해 행하는 일련의 노력을 말한다. 대처방식 유형을 투사법을 통하여 환경을 조절하고 통제해 나가는 자아 통제방식으로 보고 능동적 대처방식, 수동적 대처방식, 비현실적 대처방식으로 구분하였다. 능동적 대처방식이란 자아가능이 강하게 작용하여 외적환경을 스스로 능동적으로 통제함으로써 성취와 독립을 추구하려는 행동을 의미하고, 수동적 대처방식은 외적세계의 순응 또는 타협하려는 행동을 의미한다. 비현실적 대처방식은 문제해결을 위한 적극적인 시도나 노력을 하기보다는 모든 것을 신비나 우연에 내맡기려는 행동을 의미한다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

이 연구는 중학생들이 학교에서 경험하는 스트레스 요인과 대처방식을 조사, 분석하여 건강한 학교생활을 돕기 위한 기초 자료를 파악하고자, 경기도 고양시에 소재한 중학교 2개교(일산구 1개교, 덕양구 1개교), 856명을 대상으로 하였다. 연구대상은 <표 II-1>과 같다.

2. 연구내용 및 기간

이 연구는 2002. 3. 10~2003. 10. 20까지 구체적 내용은 <표 II-2>와 같다.

3. 연구도구 및 조사방법

이 연구에서 사용된 설문지는 중학생의 학교 스트레스 요인과 대처방식을 조사하기 위한 설문지로서, 선행연구 자료들 최해림(1986), 박중기(1998), 형희경(1998), 박재학(1999)의 설문문항을 토대로 사전조사를 통해서 설문내용의 적합도를 검토한 후 신뢰도 및 타당도를 확보하여 조사설문지를 구성하였다.

가. 사전 조사

이 연구에서 사용되는 설문지의 사전조사는 고양시 M중학교 120명을 대상으로 조사하였다. 사전조사의 목적은 설문문항에 대한 이해도를 파악하는데 1차 목적을 두고 설문지 응답시 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려운 문항을 지적하도록 한 후, 문제가 제기된 문항은 수정 및 보완하

표 II-1. 연구 대상자 단위 : 명

학 년	남	여	계
1학년	136	158	294
2학년	160	126	286
3학년	124	152	276
총 계	420	436	856

표 II-2. 연구내용 및 기간

순 서	연구내용	연구기간
1	연구계획 및 자료수집	2002. 3. 10 - 2002. 4. 30
2	설문지 작성	2002. 5. 1 - 2002. 6. 30
3	사전조사 실시	2002. 9. 1 - 2002. 10. 30
4	설문지 검토 및 수정	2002. 11. 1 - 2002. 11. 30
5	설문지 배부 및 회수	2002. 12. 1 - 2002. 12. 20
6	자료처리 및 분석	2003. 2. 1 - 2003. 5. 30
7	논문 작성	2003. 6. 1 - 2003. 10. 20

여 이 연구의 설문지를 완성하였다.

나. 본 조사

이 조사는 2002. 12. 1~2002. 12. 20까지 표집 대상 학교를 연구자가 직접 방문하여 연구의 목적과 실시상의 주의점을 알려주고 기재요령을 설명한 후, 학생들이 직접 응답케 하는 자기 기입법(Self-recording)을 사용하였다. 연구대상자의 표집인원은 870명으로 하였으나 기재가 불성실하거나 빠진 문항이 많은 14부를 제외한 856부를 분석대상으로 하였다.

다. 설문지의 구성

이 연구에 사용한 설문지는 개인적 사항에 관한 6개 문항, 스트레스 요인에 관한 문항 30문항, 스트레스 대처방식에 관한 문항 12문항, 총

표 II-3. 설문지 구성 내용

구성지표	구성내용	문항수
개인적 특성	학년, 성별, 성적, 친구수, 과외여부, 운동시간	6
스트레스 요인	성적(6) 선생님(6) 수업(6) 친구(6) 학교환경(6)	30
스트레스 대처방식	능동적 대처(4) 수동적 대처(4) 비현실적 대처(4)	12
계		48

표 III-1. 개인적 특성

표 N(%)

변 수	구 분	빈도(백분율)
성별	남	420(49.1)
	여	436(50.9)
학년	1학년	294(34.3)
	2학년	286(33.4)
	3학년	276(32.2)
성적	상	238(27.8)
	중	448(52.3)
	하	170(19.9)
친구수	2명 이하	110(12.9)
	3명~5명	431(50.3)
	6명 이상	315(36.8)
과외	개인과외	148(19.6)
	학원수강	408(47.7)
	안 받는다	280(32.7)
운동	1시간 미만	438(51.1)
	1시간 이상~3시간 미만	222(25.9)
	3시간 이상	196(22.9)
계		856(100)

48문항으로 구성하였으며 문항의 변별력을 높이기 위해 스트레스 요인은 성적, 선생님, 수업, 친구, 학교환경의 순으로, 대처방식은 능동적, 수동적, 비현실적 대처의 순으로 반복 나열하였다. 구체적 내용은 <표 II-3>과 같다.

4. 자료 처리 방법

이 연구에서 수집된 자료는 검색과정을 거친 후 SPSS 프로그램을 이용하여 통계처리 하였다.

가. 학교 스트레스 요인별 지각수준은 평균과 표준편차로 산출하였다.

나. 연구대상자의 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 요인과 대처방식은 t검정, 일원배치 분산분석(ANOVA)을 실시하였다.

III. 연구 결과 및 논의

1. 연구대상자의 개인적 특성

이 연구대상자의 개인적인 특성은 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1>에서 나타난 바와 같이 연구 대상자의 개인적 특성 분포를 살펴보면 전체 856명 중에서 성별에 따라서는 남자인 경우가 420명(49.1%), 여자인 경우가 436명(50.9%)로 여학생이 약간 많았으며, 학년은 1학년이 294명(34.3%), 2학년이 286명(33.4%), 3학년이 276명(32.2%)로 1학년이 가장 많았다. 성적은 학급에서 10등 이내의 상인 학생이 238명(27.8%), 11등~30등 사이의 중인 학생이 448명(52.3%), 31등 이상이라고 답한 하가 170명(19.9%)로 나타났다. 학급 인원수를 40명을 기준으로 잡았는데 인원수가 줄어들어 하라고 답한 학생이 상대적으로 적은 것으로 파악됐다. 학교에서 친한 친구수를 파악했는데 3명~5명이 431명(50.3%)으로 가장 많았고, 6명 이상이 315명(36.8%), 2명 이하가 110명(12.9%) 순으로 나타났다. 과외여부는 학원수강이 408명(47.7%)으로 가장 많았고, 안 받다가 280명(32.7%), 개인과외가 148명(19.6%) 순으로 나타났다. 일주일동안 체육시간을 제외한 운동시간에서는 1시간 미만이 438명(51.1%)로 가장 많았고, 1시간 이상~3시간 미만이 222명(25.9%), 3시간 이상이 196명(22.9%) 순으로 나타났다.

2. 학교 스트레스 요인별 지각수준

학교 스트레스 요인을 성적, 선생님, 수업, 친구, 학교환경으로 나누어 지각수준을 분석하였다. 분석한 결과는 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2>를 살펴보면 전체 평균이 3.11±0.67로 보통 이상의 수준이었으며, 성적에 관한 스트레스를 3.44±0.80으로 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 그 중에서도 성적이 떨어졌다는 문항의 평균이 3.48±1.24로 전체 문항에서 가장 높은

표 III-2. 학교 스트레스 요인별 지각수준

요 인	문 항	M±SD	계
성적	성적이 떨어졌다.	3.48±1.24	3.44±0.80
	열심히 공부해도 성적이 오르지 않았다.	3.27±1.28	
	성적 때문에 선생님이나 부모님에게 꾸중을 들었다.	3.36±1.34	
	시험시간이 다가오고 있다.	3.39±1.37	
	시험과목이 많거나 시험범위가 너무 넓었다.	3.32±1.19	
	쉽거나 아는 문제를 실수로 틀렸다.	3.83±1.11	
선생님	선생님이 시험결과만으로 모든 것을 평가하셨다.	3.18±1.31	3.10±1.07
	선생님이 말을 심하게 하셨다.	3.05±1.42	
	선생님이 나를 다른 학생에게 창피 주셨다.	2.89±1.50	
	선생님이 차별대우를 하셨다.	3.07±1.50	
	선생님의 말씀과 행동이 달랐다.	3.16±1.28	
	선생님에게 부당한 처벌을 받았다.	3.26±1.45	
수업	적성에도 안맞을 뿐 아니라, 재미없고 도움도 안되는 수업을 듣고 있다.	2.99±1.18	3.11±0.80
	숙제가 너무 많았다.	3.04±1.31	
	하루 수업시간이 너무 많았다.	3.07±1.30	
	수업내용이 어려워 선생님의 설명이 이해가 잘 되지 않았다.	2.75±1.15	
	공부를 해야 하지만 하기가 싫었다.	3.51±1.23	
	효과적인 공부방법을 모르겠다.	3.34±1.28	
친구	친구가 따돌리거나 괴롭혔다.	2.39±1.52	2.96±0.90
	친구가 자기 주장만 하고 이기적이었다.	2.97±1.28	
	친구가 오해하거나 믿어주지 않았다.	2.96±1.42	
	경쟁자가 나보다 성적을 더 잘 받았다.	3.05±1.27	
	모든면에서 나보다 잘하는 친구가 있다.	3.12±1.32	
	친구가 비밀을 지키지 않았다.	3.30±1.46	
환경	주위환경(교실, 화장실 등)이 불결하였다.	2.92±1.25	2.95±0.85
	학교에 특별교실이나 휴식공간이 없다.	3.18±1.33	
	복장, 머리, 벌점제등 학교교칙이 엄하다.	2.72±1.32	
	교실이 좁고 책걸상이 불편하였다.	2.80±1.25	
	교실이 겨울에는 춥거나 여름에는 너무 덥다.	3.16±1.28	
	학교 운동장이 좁거나 운동시설 등이 부족하였다.	2.77±1.32	
계			3.11±0.67

것으로 나타난 것으로 보아 입시, 성적위주의 학교생활에서 오는 학생들의 중압감을 느낄 수 있었다. 선생님 요인이 3.10±1.07, 수업 요인이 3.11±0.80으로 보통이상이었으며, 친구 요인이 2.96±0.90, 학교환경 요인이 2.95±0.85로 상대적으로 낮은 수준인 것으로 나타났다. 선생님 요인 중에서 선생님에게 부당한 처벌을 받았다가 3.26±1.45로 가장 높게 나타났고, 친구요인에서는 친구가 비밀을 지키지 않았다가 3.30±1.46으로 가장 높게 나타나 사춘기 학생들의 예민한 성격을 엿볼 수 있었다. 수업요인에서는 효과적인 공부방법을 모르겠다가 3.34±1.28로 가장 높게 나타난 것으로 보아 어린 학생들에게 성적만 강조 할 것이 아니라 개개인의 특성에 맞는 공부방법을 제시해 주는 것이 좋을 것으로 사료된다. 환경요인에서는 학교에 특별교실이나 휴식공간이 없다가 3.18±1.33, 교실이 겨울에는 춥거나 여름에는 너무 덥다가 3.16±1.28로 상대적으로 높게 나와 가정보다 못한 학교시설에 대한 학생들의 불만을 간접적으로 엿볼 수 있었다.

3. 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 요인

중학생들의 성별, 학년, 성적, 친구 수, 과외 여부, 운동시간에 따른 학교 스트레스 요인과의 차이는 <표 III-3>부터 <표 III-8>과 같다.

가. 성별에 따른 학교 스트레스 요인별 분석
중학생의 성별에 따른 학교스트레스 요인간의 차이는 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3>를 살펴보면 전체적으로는 여자가 3.23±.67로 남자 2.99±.66보다 높게 나타나 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈다. 구체적으로는 성적요인에서 여자가 3.51±.80, 남자가 3.36±.78, 선생님요인에서는 여자가 3.25±1.08, 남자가 2.94±1.04, 수업요인에서는 여자가 3.20±.79, 남자가 3.02±.79, 친구요인에서는 여자가 3.14±.90, 남자가 2.77±.86, 환경요인에서는 여자가 3.05±.82, 남자가 2.84±.88로 나타났다.

위와 같이 성별에 따라서는 모든 요인에서 통계적으로 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈다. 이것은 사춘기를 겪는 중학생 시절에는 여자가 남자보다 학교생활에 있어 좀 더 예민한 반응을 보이기 때문인 것으로 생각된다.

나. 학년에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

중학생의 학년에 따른 학교 스트레스 요인간의 차이는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4>를 살펴보면 전체적으로는 3학년이 3.26±.64로 가장 높게 나타났고, 1학년이 3.06±.64, 2학년이 3.01±.71순으로 나타났다. 구체적으로는 성적 요인에서 2학년이 3.46±.82

표 III-3. 성별에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	남		여		t	p
	M	SD	M	SD		
성적	3.36	.78	3.51	.80	2.735	.006**
선생님	2.94	1.04	3.25	1.08	4.211	.000**
수업	3.02	.79	3.20	.78	3.396	.001**
친구	2.77	.86	3.14	.90	6.031	.000**
환경	2.84	.88	3.05	.82	3.542	.000**
전체	2.99	.66	3.23	.67	5.307	.000**

**p<.01

표 III-4. 학년에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	1학년		2학년		3학년		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
성적	3.44	.80	3.46	.82	3.41	.75	.326	.722	
선생님	3.02	.98	2.95	1.15	3.34	1.03	10.683	.000**	ab < c
수업	3.05	.80	2.95	.78	3.34	.74	18.557	.000**	ab < c
친구	2.97	.84	2.86	.96	3.05	.88	2.982	.051	
환경	2.84	.81	2.82	.91	3.19	.78	16.589	.000**	ab < c
전체	3.06	.64	3.01	.71	3.26	.64	11.175	.000**	

**p<.01

표 III-5. 성적에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	상		중		하		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
성적	3.38	.79	3.55	.79	3.21	.75	12.632	.000**	ac < b
선생님	3.16	1.02	3.14	1.09	2.91	1.05	3.368	.035*	a > c
수업	3.00	.77	3.17	.80	3.12	.79	3.736	.024*	
친구	3.07	.93	2.95	.93	2.84	.76	3.246	.039*	a > c
환경	2.89	.87	2.93	.84	3.06	.86	1.993	.137	
전체	3.10	.65	3.15	.68	3.03	.67	2.058	.128	

**p<.01, *p<.05

로 가장 높게 나타났고, 1학년이 3.44±.80, 3학년이 3.41±.75 순으로 나타났다. 친구 요인에서는 3학년이 3.05±.88로 가장 높게 나타났고, 1학년이 2.97±.81, 2학년이 2.86±.96 순으로 나타났으나 학년별로 유의미한 차이가 없었다. 선생님 요인에서는 3학년이 3.34±1.03으로 가장 높게 나타났고 1학년이 3.02±.98, 2학년이 2.95±.78 순으로 학년간 유의미한 차이(p<.01)를 타나냈다. 수업 요인에서는 3학년이 3.34±.74로 가장 높게 나타났고 1학년이 3.05±.80, 2학년이 2.95±.78 순으로 학년간 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈다.

환경 요인에서도 3학년이 3.19±.78로 가장 높게 나타났고 1학년이 2.84±.81, 2학년이 2.82±

.91 순으로 학년간 유의미한 차이(p<.01)를 타나냈다. Scheffe의 사후검정 결과도 선생님, 수업, 환경 요인에서 학년별로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이것은 고등학교 입시를 앞둔 3학년 학생이 1학년, 2학년 학생보다 상대적으로 스트레스를 많이 받는 것으로 사료된다. 1학년이 2학년 보다 스트레스를 조금 더 받는다는 것은 초등학교 생활에 익숙해진 학생들이 중학교 생활에 적응하는 데에 대한 부담감으로 생각된다.

다. 성적에 따른 학교 스트레스 요인별 분석 중학생의 성적에 따른 학교 스트레스 요인간의 차이는 <표 III-5>와 같다.

<표 III-5>를 살펴보면 전체적으로는 성적이

표 III-6. 친구수에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	2명 이하		3명~5명		6명 이상		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
성적	3.45	.86	3.39	.78	3.44	.77	.236	.871
선생님	3.21	.95	3.08	1.08	3.20	1.09	3.048	.028*
수업	2.99	.76	3.12	.79	3.14	.82	1.092	.352
친구	3.06	.92	3.02	.91	2.93	.86	2.400	.067
환경	2.87	.70	2.95	.88	2.96	.88	1.410	.238
전체	3.13	.64	3.10	.67	3.09	.69	.258	.856

*p<.05

중인 학생이 3.15±.68로 가장 높게 나타났고, 상인 학생이 3.10±.65, 하인 학생이 3.03±.67 순으로 나타났다. 구체적으로는 성적 요인에서 중인 학생이 3.55±.79로 가장 높게 나타났고 상인 학생이 3.38±.19, 하인 학생이 3.12±.75 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.01)가 있는 것으로 나타났다. 이는 공부방법을 잘 몰라 하는 중간 정도의 학생들이 성취욕은 높는데 성적이 잘 오르지 않음에서 생기는 정신적 부담감으로 생각된다.

선생님 요인에서는 상인 학생이 3.16±1.02로 가장 높게 나타났으며 중인 학생이 3.14±1.09, 하인 학생이 2.91±1.05 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 이는 수업 내용을 성적이 중간정도인 학생들을 대상으로 대부분의 선생님들이 수업을 진행하다보니 수업내용을 어느 정도 알고있는 상위 학생들은 알고 있는 내용을 또 들어야 되는 스트레스로 생각된다. 수업 요인에서는 중인 학생이 3.17±.80으로 가장 높게 나타났고, 하인 학생이 3.12±.79, 상인 학생이 3.00±.77 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 친구요인에서는 상인 학생이 3.07±.93로 가장 높게 나타났으며 하인 학생이 2.84±.76, 중인 학생이 2.95±.93 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 이는 성적이 높은 학생이 친구보다 공부에 더 신경을 써다 보니 교우관계에 마찰이

생기는 것으로 생각된다. 환경요인에서는 하인 학생이 3.06±.86으로 가장 높게 나타났고, 중인 학생이 2.96±.84, 상인 학생이 2.89±.87 순으로 나타났다. Scheffe의 사후검정 결과에서도 성적, 선생님, 친구요인에서 성적에 따라서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

라. 친구 수에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

중학생의 친구 수에 따른 학교 스트레스 요인간의 차이는 <표 III-6>과 같다.

<표 III-6>을 살펴보면 전체적으로는 2명 이하가 3.13±.64로 가장 높게 나타났고, 3~5명이 3.10±.67, 6명 이상이 3.09±.69 순으로 나타났다. 구체적으로는 선생님 요인에서 2명 이하가 3.21±.95로 가장 높았고, 6명 이상이 3.10±1.09, 3~5명이 3.08±1.08 순으로 나타나 친구수에 따라 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 성적요인에서는 2명 이하가 3.45±.86으로 가장 높게 나타났고, 6명 이상이 3.44±.77, 3~5명이 3.39±.78순으로 나타났다. 수업요인에서는 6명 이상이 3.14±.82로 가장 높게 나타났고 3~5명이 3.12±.79, 2명 이하가 2.99±.76 순으로 나타났다. 친구요인에서는 2명 이하가 3.06±.92로 가장 높게 나타났고, 3~5명이 3.02±.91, 6명 이상이 2.93±.86 순으로 나타났고 환경요인에서는

6명 이상이 2.96±.88로 가장 높게 나타났고, 3~5명이 2.95±.88, 2명 이하가 2.87±.70 순으로 나타났으나 유의미한 차이를 나타내진 못했다. 중학생 시기는 친구관계가 개인생활에 많은 영향을 미친다고 볼 때 친구 수가 적은 학생들이 소극적이고 스트레스에 더 많이 노출된다고 생각된다.

마. 과외여부에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

중학생의 과외여부에 따른 학교 스트레스 요인간의 차이는 <표 III-7>과 같다.

<표 III-7>을 살펴보면 전체적으로는 과외를 안 받는다가 3.16±.68로 가장 높게 나타났고, 학원수강이 3.09±.66, 개인과외가 3.07±.70 순으로 나타났다. 구체적으로는 수업요인에서 안 받는다는 학생이 3.22±.77로 가장 높게 나타났고 개인과외는 3.07±.84, 학원수강이 3.05±.78순으로 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났으며, 환경요인에서도 안 받는다는 학생이 3.03±.88로 가장 높게 나타났고 학원수강이 2.95±.87, 개인과외가 2.79±.75 순으로 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 이는 개인과외나 학원수강이 부모님의 경제적인 능력과 많은 상관이 있다고 볼 때 가난에서 받는 스트레스가 많은 것으로 생각된다. Scheffe의 사후검정 결과에서도 수업요인과 환경요인에서 과외여부와 스

트레스 요인간의 차이가 유의미한 것으로 나타났다. 그외 성적요인은 개인과외가 3.52±.77, 학원수강이 3.43±.81, 안 받는다가 3.40±.78 순으로 나타났고, 선생님은 개인과외가 3.12±1.11로 가장 높게 나타났고, 안 받는다가 3.12±1.06, 학원수강이 3.08±1.06 순으로 나타났으며, 친구요인에서는 안 받는다가 3.05±.87로 가장 높게 나타났으며, 학원수강이 2.94±.87, 개인과외가 2.87±1.01 순으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타나 전체적으로는 과외여부가 스트레스에 큰 영향을 주지 않는 것으로 생각된다.

바. 운동시간에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

중학생이 일주일 동안 체육수업을 제외한 운동시간에 따른 학교 스트레스 요인간의 차이는 <표 III-8>과 같다. <표 III-8>을 살펴보면 전체적으로는 1시간 미만이 3.17±.68로 가장 높게 나타났고, 1시간 이상~3시간 미만이 3.12±.69, 3시간 이상이 3.10±.66 순으로 나타났다. 구체적으로는 성적요인에서 1시간 미만이 3.47±.81로 가장 높게 나타났고, 3시간 이상이 3.41±.72, 1시간 이상~3시간 미만이 3.39±.81 순으로 나타났고, 친구요인은 1시간 이상~3시간 미만이 3.01±.97로 가장 높게 나타났고, 3시간 이상이 2.96±.87, 1시간 미만이 3.04±.87 순으로 나타났다. 선생님

표 III-7. 과외여부에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	개인과외		학원수강		안받는다		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
성적	3.52	.77	3.43	.81	3.40	.78	1.152	.316	
선생님	3.12	1.11	3.08	1.06	3.12	1.06	.213	.808	
수업	3.07	.84	3.05	.78	3.22	.77	3.941	.020*	a < c
친구	2.87	1.01	2.94	.87	3.05	.87	2.393	.092	
환경	2.79	.75	2.95	.87	3.03	.88	3.996	.019*	a < c
전체	3.07	.70	3.09	.66	3.16	.68	1.314	.269	

*p<.05

표 III-8. 운동시간에 따른 학교 스트레스 요인별 분석

요 인	1시간 미만		1시간 이상~3시간 미만		3시간 이상		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
성적	3.47	.81	3.39	.81	3.34	.72	.733	.533	
선생님	3.20	1.07	3.16	1.07	3.15	1.03	3.172	.024*	
수업	3.23	.80	3.08	.82	3.16	.78	2.911	.034*	
친구	3.04	.87	3.01	.97	2.96	.87	.360	.782	
환경	3.05	.84	2.97	.82	2.95	.90	4.454	.004**	a > bc
전체	3.17	.68	3.12	.69	3.10	.66	1.764	.053	

**p<.01, *p<.05

요인에서는 1시간 미만이 3.20±1.07로 가장 높게 나타났고, 1시간 이상~3시간 미만이 3.16±1.07, 3시간 이상이 3.15±1.03 순으로 유의미한 차이(p<.05)를 나타냈다. 수업요인에서는 1시간 미만이 3.23±.80으로 가장 높게 나타났고 3시간 이상이 3.16±.78, 1시간 이상~3시간 미만이 3.08±.82 순으로 유의미한 차이(p<.05)를 나타냈다. 환경요인에서도 1시간 미만이 3.05±.84로 가장 높게 나타났고 3시간 이상이 2.95±.90, 1시간 이상~3시간 미만이 2.97±.82 순으로 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈으며, Scheffe의 사후검정 결과에서도 운동시간과 스트레스 요인간의 차이는 유의미한 것으로 나타나 운동과 스트레스가 관련이 있으며, 중학생 시기의 적당한 운동은 스트레스를 미연에 방지하고 활기찬 학교생활을 하는데 많은 도움이 될 것으로 생각한다.

4. 학교 스트레스 대처방식의 유형

학교 스트레스 대처방식을 능동적 대처, 수동적 대처, 비현실적 대처로 나누어 평균과 표준편차로 산출하였다. 결과는 <표 III-9>와 같다.

<표 III-9>를 살펴보면 능동적 대처가 3.27±.58로 가장 높았고, 비현실적 대처 2.80±.62, 수동적 대처 2.72±.74 순으로 나타났다. 학생들이 나름대로 자신의 힘으로 스트레스를 이겨 내려는

의지를 엿 볼 수 있었다. 능동적 대처에서는 어떻게 해서든 내 힘으로 해결하려고 노력한다가 3.48±.91로 가장 높게 나타났고, 융통성 있게 해결하려고 여러 방향으로 노력한다가 3.29±.99, 직접적으로 그 일에 적합한 행동을 한다가 3.25±.87, 다른 사람의 도움을 받아서라도 해결하려고 한다가 3.09±1.02 순으로 나타났다. 수동적 대처에서는 나보다 더 곤란한 사람의 처지에 빠진 사람과 비교하면서 위안을 받는다가 3.00±1.16로 가장 높게 나타났고, 내 뜻을 굽히고 상대방의 뜻을 맞추려고 한다가 2.96±.94, 누군가 내 대신 그 문제를 해결해 주기를 바란다가 2.71±1.17, 어떻게 해야 할지 스스로 결정을 내릴 수가 없어서 남들이 하는 대로 따라 한다가 2.53±.98 순으로 나타났다. 비현실적 대처에서는 엉뚱한 생각을 하면서 시간을 보낸다가 3.06±1.16로 가장 높게 나타났고, 그것을 나의 운명이라 생각하고 받아 들인다가 2.75±1.09, 매사가 귀찮아서 잠이나 잔다가 2.63±1.24, 아무것도 할 수 없어서 되는대로 내버려 둔다가 2.43±1.07로 나타났다. 이것을 종합하여 보면 학생들이 나름대로 자신의 힘으로 스트레스를 이겨 내려는 의지가 보이나, 엉뚱한 생각을 하며 시간을 보낸다는 학생도 많은 것으로 보아 보다 적극적인 대처방식이 요구된다.

표 III-9. 학교 스트레스 대처방식 유형 문항의 평균평점

유형	문항	M±SD	계
능동적 대처	어떻게 해서든 내 힘으로 해결하려고 노력한다.	3.48±.91	3.27±.58
	다른 사람의 도움을 받아서라도 해결하려고 한다.	3.09±1.02	
	융통성 있게 해결하려고 여러 방향으로 노력한다.	3.29±.99	
	직접적으로 그 일에 적합한 행동을 한다.	3.25±.87	
수동적 대처	내 뜻을 굽히고 상대방의 뜻을 맞추려고 한다.	2.96±.94	2.72±.74
	어떻게 해야할지 스스로 결정을 내릴 수가 없어서 남들이 하는 대로 따라한다.	2.53±.98	
	나보다 더 곤란한 사람의 처지에 빠진 사람과 비교하면서 위안을 받는다.	3.00±1.16	
	누군가 내 대신 그 문제를 해결해 주기를 바란다.	2.71±1.17	
비현실적 대처	그것을 나의 운명이라 생각하고 받아 들인다.	2.75±1.09	2.80±.62
	영똥한 생각을 하며 시간을 보낸다.	3.06±1.16	
	매사가 귀찮아서 잠이나 잔다.	2.63±1.24	
	아무것도 할 수 없어서 되는대로 내버려 둔다.	2.43±1.07	
계			2.93±.41

표 III-10. 성별에 따른 학교 스트레스 대처방식

유형	남		여		t	p
	M	SD	M	SD		
능동적	3.31	.61	3.23	.54	2.056	.040*
수동적	2.67	.75	2.76	.74	1.694	.091
비현실적	2.79	.59	2.79	.65	.015	.988
전체	2.93	.41	2.93	.41	.049	.961

*p<.05

5. 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생들의 성별, 학년, 성적, 친구 수, 과외 여부, 운동시간에 따른 학교 스트레스 대처방식의 차이는 <표 III-10>부터 <표 III-15>와 같다.

가. 성별에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 성별에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-10>과 같다.

<표 III-10>을 살펴보면 전체적으로는 남자,

여자가 똑같이 2.93±.41로 나타났다. 구체적으로는 수동적 대처에서 여자가 2.76±.74, 남자가 2.67±.75로 나타났고, 비현실적 대처는 여자가 2.79±.65, 남자가 2.79±.59로 나타났으며 능동적 대처에서는 남자가 3.31±.61로 여자 3.23±.54보다 높게 나타나 유의미한 차이(p<.05)를 나타냈다. 이것으로 보아 여자는 남자보다 조금 더 수동적, 비현실적으로 대처하고 남자는 여자보다 조금 더 능동적으로 대처하는 것으로 나타나 이 시기의 여학생은 감수성이 예민하고 소극적이고 소심한 반면, 남학생은 대범하면서도 충동적으로

스트레스에 반응하는 것으로 해석된다.

나. 학년에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 학년에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-11>과 같다.

<표 III-11>을 살펴보면 전체적으로는 3학년이 2.96±.40으로 가장 높게 나타났고, 1학년이 2.92±.47, 2학년이 2.90±.36 순으로 나타났다. 구체적으로는 능동적 대처에서 2학년이 3.31±.55로 가장 높게 나타났고, 3학년이 3.26±.56, 1학년이 3.24±.61 순으로 나타났으며 비현실적 대처에서는 1학년이 2.82±.65로 가장 높게 나타났고, 2학년이 2.79±.55, 3학년이 2.76±.65순으로 나타났으나 통계적으로 유의미한 수준을 나타내진 못했다. 수동적 대처에서는 3학년이 2.84±.65로 가장 높게 나타났고 1학년이 2.69±.77, 2학년이 2.61±.78순으로 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈다. 이는 입시를 앞둔 3학년이 그렇지 않은 1, 2학년에 비해 스트레스 지각수준도 높을뿐더러 정신적 불안상태나 긴장감이 높아 성적이 예민해지고 점점 수동적인 경향을 보이는 것으로 해석

된다. Scheffe의 사후검정 결과에서도 수동적 대처에서 학년에 따른 차이가 유의미한 것으로 나타났다.

다. 성적에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 성적에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-12>와 같다.

<표 III-12>를 살펴보면 전체적으로는 성적이 하인 학생이 3.00±.41로 가장 높게 나타났고, 상이 2.93±.38, 중이 2.90±.43 순으로 나타나 성적에 따라 대처방식도 유의미한 차이(p<.05)가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로는 비현실적 대처에서 성적이 하인 학생이 2.87±.66으로 가장 높게 나타났으며 중인 학생이 2.79±.63, 상인 학생이 2.74±.57 순으로 나타났고, 능동적 대처에서는 상인 학생이 3.42±.57로 가장 높았고 하가 3.24±.58, 중이 3.20±.57 순으로 유의미한 차이(p<.01)를 나타냈다. 수동적 대처에서는 하인 학생이 2.87±.66으로 가장 높게 나타났고 중이 2.70±.76, 상이 2.62±.74 순으로 유의미한 차이(p<.01)가 있는 것으로 나타나 성적이 높은

표 III-11. 학년에 따른 학교 스트레스 대처방식

유형	1학년		2학년		3학년		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
능동적	3.24	.61	3.31	.55	3.26	.56	1.211	.298	
수동적	2.69	.77	2.61	.78	2.84	.65	7.049	.001**	a < c
비현실적	2.82	.65	2.79	.55	2.76	.65	.702	.496	
전체	2.92	.47	2.90	.36	2.96	.40	1.112	.329	

**p<.01

표 III-12. 성적에 따른 학교 스트레스 대처방식

유형	상		중		하		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
능동적	3.42	.57	3.20	.57	3.24	.58	10.880	.000**	a > bc
수동적	2.62	.74	2.70	.76	2.87	.67	5.716	.003**	ab < c
비현실적	2.74	.57	2.79	.63	2.87	.66	2.179	.114	
전체	2.93	.38	2.90	.43	3.00	.41	3.209	.041*	

**p<.01

학생이 스트레스 대처능력도 보다 능동적이고, 성적이 낮은 학생일수록 수동적으로 대처하는 것으로 봐서 성적이 높은 학생들은 이성적, 자기 통제력이 강하고, 성적이 낮은 학생은 감정적, 의타적인 성향이 강한 것으로 분석된다. Scheffe의 사후검정 결과에서도 능동적 대처와 수동적 대처에서 성적간에 유의미한 차이($p < .01$)가 있는 것으로 나타났다.

라. 친구 수에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 친구 수에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-13>과 같다. <표 III-13>을 살펴보면 전체적으로는 친구 수가 2명 이하가 $3.03 \pm .39$ 로 가장 높게 나타났고, 6명 이상이 $2.94 \pm .45$, 3명~5명이 $2.90 \pm .37$ 순으로 나타나 친구 수에 따라 스트레스 대처방식도 유의미한 차이($p < .05$)가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로는 능동적 대처에서 2명 이하가 $3.29 \pm .54$ 로 가장 높게 나타났고, 3명~5명이 $3.27 \pm .59$, 6

명 이상이 $3.26 \pm .56$ 순으로 나타났다. 수동적 대처에서는 2명 이하가 $2.81 \pm .70$ 로 가장 높았고 6명 이상이 $2.75 \pm .72$, 3명~5명이 $2.57 \pm .64$ 순으로 나타나 유의미한 차이($p < .05$)를 나타냈다. 비현실적 대처에서는 2명 이하가 $2.98 \pm .58$ 로 가장 높게 나타났고 6명 이상이 $2.81 \pm .71$, 3명~5명이 $2.73 \pm .54$ 순으로 나타나 유의미한 차이($p < .01$)가 있는 것으로 나타났다. 이는 학교에서 친한 친구수가 적은 학생들이 성격이 내성적이고 소심해 스트레스 대처에서도 소극적인 양상을 보이는 것으로 생각된다. Scheffe의 사후검정 결과에서도 수동적, 비현실적인 대처와 친구 수에 따라서는 유의미한 차이를 나타냈다.

마. 과외여부에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 과외여부에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-14>와 같다. <표 III-14>를 살펴보면 전체적으로는 과외를 안 받는다가 $2.96 \pm .39$ 로 가장 높게 나타났고, 개인과외

표 III-13. 친구 수에 따른 학교 스트레스 대처방식

유 형	2명 이하		3명~5명		6명 이상		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
능동적	3.29	.54	3.27	.59	3.26	.56	1.996	.113	
수동적	2.81	.70	2.57	.64	2.75	.72	3.289	.020*	a > b
비현실적	2.98	.58	2.73	.54	2.81	.71	4.696	.003**	a > b
전체	3.03	.39	2.90	.37	2.94	.45	3.287	.020*	

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

표 III-14. 과외여부에 따른 학교 스트레스 대처방식

유 형	개인과외		학원수강		안받는다		F	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
능동적	3.25	.56	3.26	.57	3.30	.59	.630	.533
수동적	2.66	.69	2.67	.75	2.80	.75	3.092	.049*
비현실적	2.84	.57	2.79	.62	2.76	.65	.769	.464
전체	2.92	.41	2.91	.43	2.96	.39	1.143	.319

* $p < .05$

표 III-15. 운동시간에 따른 학교 스트레스 대처방식

유형	1시간 미만		1시간 이상~3시간 미만		3시간 이상		F	p	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD			
능동적	3.23	.58	3.27	.60	3.35	.57	1.963	.118	ab > c
수동적	2.80	.74	2.56	.75	2.71	.72	4.802	.033*	
비현실적	2.85	.63	2.80	.65	2.76	.57	.600	.615	
전체	2.95	.42	2.88	.41	2.94	.37	1.616	.184	

*p<.05

가 2.92±.41, 학원수강이 2.91±.43 순으로 나타났다. 구체적으로는 능동적 대처에서 안 받는다가 3.30±.59로 가장 높게 나타났고, 학원수강이 3.26±.57, 개인과외가 3.25±.56 순으로 나타났다. 비현실적 대처에서는 개인과외가 2.84±.57로 가장 높게 나타났고, 학원수강이 2.79±.62, 안 받는다가 2.76±.65 순으로 나타났다. 수동적 대처에서는 안 받는다가 2.80±.75로 가장 높았고 학원수강이 2.67±.75, 개인과외가 2.66±.69 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.05)를 나타냈다. 과외를 안 받는 학생들은 가정형편 때문에 과외를 못 받는 열등의식이 수동적, 비현실적 행동양상으로 나타나는 것으로 생각된다.

바. 운동시간에 따른 학교 스트레스 대처방식

중학생의 운동시간에 따른 학교 스트레스 대처방식간의 차이는 <표 III-15>와 같다. <표 III-15>를 살펴보면 전체적으로는 1시간 미만이 2.95±.42로 가장 높게 나타났고, 3시간 이상이 2.94±.37, 1시간 이상~3시간 미만이 2.88±.41 순으로 나타났다. 구체적으로는 능동적 대처에서 3시간 이상이 3.35±.57로 가장 높게 나타났고, 1시간 이상~3시간 미만이 3.27±.60, 1시간 미만이 3.23±.58 순으로 나타났다. 비현실적 대처에서는 1시간 미만이 2.80±.74로 가장 높게 나타났고, 1시간 이상~3시간 미만이 2.80±.65, 3시간 이상이 2.76±.57 순으로 나타났다. 수동적 대처에서는 1시간 미만이 2.80±.74로 가장 높게 나타

났고, 3시간 이상이 2.71±.72, 1시간 이상~3시간 미만이 2.56±.75 순으로 나타나 유의미한 차이(p<.05)를 나타냈다. 이는 운동을 전혀 하지 않는 학생이 스트레스에 가장 수동적으로 대처하는 것으로 보아 운동과 스트레스가 관련이 있고, 또한 운동이 스트레스 해소에 많은 도움이 되는 것으로 생각된다. Scheffe의 사후검정 결과도 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

IV. 결론 및 제언

1. 결론

이 연구는 중학생들이 경험하고 있는 학교 스트레스 요인과 대처방식을 파악하여 중학생들의 효과적인 생활지도 대책을 강구하고, 급증하는 중학생들의 일탈행동을 사전에 예방하며, 학교생활에 부적응하는 학생들이 보다 바람직한 방향으로 적응해 갈 수 있도록 생활지도에 필요한 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

이러한 연구목적을 달성하기 위하여 경기도 고양시에 소재한 중학교 2개교 856부의 설문지를 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 학교 스트레스 요인별 지각수준을 살펴보면 전체 평균이 보통 이상의 수준이었으며, 성적에 관한 스트레스를 가장 많이 받는 것으로 나타났다. 그 중에서도 성적이 떨어졌다는 문항의

평균이 전체 문항에서 가장 높은 것으로 나타난 것으로 보아 입시, 성적위주의 학교생활에서 오는 학생들의 중압감을 느낄 수 있었다. 선생님 요인, 수업 요인이 보통 이상이었고, 친구 요인, 학교환경 요인이 상대적으로 낮은 수준인 것으로 나타났다. 선생님 요인 중에서 선생님에게 부당한 처벌을 받았다가 가장 높게 나타났고, 친구요인에서는 친구가 비밀을 지키지 않았다가 가장 높게 나타나 사춘기 학생들의 예민한 성격을 엿볼 수 있었다. 수업요인에서는 효과적인 공부방법을 모르겠다가 가장 높게 나타난 것으로 보아 어린 학생들에게 성적만 강조 할 것이 아니라 개인의 특성에 맞는 공부방법을 제시해 주는 것이 좋을 것으로 사료된다. 환경요인에서는 학교에 특별교실이나 휴식공간이 없다, 교실이 겨울에는 춥거나 여름에는 너무 덥다가 상대적으로 높게 나와 가정보다 못한 학교시설에 대한 학생들의 불만을 간접적으로 엿볼 수 있었다.

둘째, 연구대상자의 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 요인과의 차이는 성별에 따라서는 모든 요인에서 차이를 나타냈고, 학년에 따라서는 선생님, 수업, 환경요인에서, 성적에 따라서는 성적요인에서 뚜렷한 차이를 나타냈다. 또 친구 수에 따라서는 선생님 요인에서 차이를 나타냈고 과외여부에 따라서는 수업, 환경요인에서 운동시간에 따라서는 특히 환경 요인에서 뚜렷한 차이를 나타냈다.

셋째, 학교 스트레스 대처방식을 살펴보면 능동적 대처가 가장 높았고, 비현실적 대처, 수동적 대처 순으로 나타났다. 능동적 대처에서는 어떻게 해서든 내 힘으로 해결하려고 노력한다가 가장 높게 나타났고, 수동적 대처에서는 나보다 더 곤란한 사람의 처지에 빠진 사람과 비교하면서 위안을 받는다가 가장 높게 나타났으며, 비현실적 대처에서는 엉뚱한 생각을 하면서 시간을 보낸다가 가장 높게 나타났다. 전체적으로는 학생들이 나름대로 자신의 힘으로 스트레스를 이겨 내려는 의지를 엿볼 수 있었다. 연구대상자의 개인적 특성에 따른 학교 스트레스 대처방식과의

차이는 성별에 따라서는 능동적 대처에서, 학년에 따라서는 수동적 대처에서 성적에 따라서는 능동적, 수동적 대처에 뚜렷한 차이를 나타냈다. 친구 수에 따라서는 비현실적 대처에서, 과외여부와 운동시간에 따라서는 수동적 대처에서 차이를 나타냈다. 학교 스트레스 요인이 대처방식에 미치는 영향은 수업요인과 성적요인에서 스트레스 지수가 높을수록 수동적으로 대처하고, 스트레스 지수가 낮을수록 긍정적으로 대처하는 것으로 나타나 학교에서 받는 여러 가지 스트레스가 학생들의 행동양식과 올바른 인성형성에도 많은 영향을 끼침을 알 수 있다.

이상의 연구결과를 종합해 보면 중학생들의 학교생활에서의 스트레스는 성적에 관한 요인이 가장 커 성적, 입시 위주의 학교 풍토를 그대로 반영한 것이라 볼 수 있으며, 대안으로는 학생들의 특기와 적성을 고려한 교육 프로그램의 개발이 시급하며, 인성교육, 진로교육 등을 학업 못지않게 중요시 해야 될 것으로 사료된다. 스트레스 요인이 대처방식에 어느 정도 영향을 미치는 것으로 보아 그 요인을 사전에 차단하고 보다 적극적이고 능동적으로 대처할 수 있도록 교사, 학부모 모두의 노력이 필요하다고 생각된다.

2. 제언

이 연구에서 도출된 결론에 입각하여 현실적으로 보다 효용성을 높이고 후속연구를 위하여 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1) 연구대상을 도시지역 중학교 2개교를 대상으로 했기 때문에 전체 중학생들에게 확대 해석하여 일반화 하는데는 다소 무리가 있으므로 표집대상을 농촌을 포함한 여러 시·도지역으로 확대하고, 평준화, 비평준화 지역도 고려해야 할 것이다.

2) 학교 스트레스의 주원인이 주로 입시, 성적 위주의 교육과정 운영이라고 볼때 전인적 측면을 고려한 대안적인 교육과정의 개발에 관한 후속연구가 필요하다.

3) 학생들의 스트레스를 학교생활로 국한하지 말고 가정생활까지 확대하여 연구 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

1. 고성희(1983). 스트레스가 질병에 미치는 영향에 관한 고찰. 전북의대 부속 간호전문 논문집 제8호.
2. 김교현·진겸구(1993). 중학생용 생활스트레스와 대처 척도의 개발연구. 한국심리학회지: 임상, 12(2), 197-217.
3. 김소야자(1990). 청소년의 성장발달과 간호. 서울: 수문사.
4. 김정숙(1994). 스트레스 대처훈련이 여고생의 불안감소 및 자아실현 경향성에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
5. 김정희(1987). 지각된 스트레스 요인 및 대처양식의 우울에 대한 작용. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
6. 김유숙(1993). 중학생의 학교환경에서 오는 스트레스에 관한 고찰. 인문사회과학 논총, 8, 127-139.
7. 노재숙(1990). 고등학생이 경험하는 스트레스 수준과 정신건강과의 관계. 공주대학 교육대학원 석사학위논문.
8. 대한심신스트레스학회(1997). 스트레스 과학의 이해. 서울: 신광출판사.
9. 박중기(1998). 중학생의 스트레스요인과 대처방법에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.
10. 박재학(1999). 고등학생의 스트레스 원인과 대처방식에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
11. 박순영(1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문.
12. 오미향(1993). 중학생의 학업스트레스 요인 및 상황분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
13. 염태호·원호택(1993). 스트레스와 직접적 대처방식. 대한 심신 스트레스 학회지, 1(1), 103-111.
14. 원호택, 이민규(1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 임상심리학회지, 6(1), 22-32.
15. 윤혜정(1993). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관개망지지 지각. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
16. 이경희(1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
17. 이미경(1990). 스트레스 대처훈련이 스트레스 지각정도와 자아실현 경향성에 미치는 효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
18. 이진호(1997). 중학생의 스트레스 실태분석. 청주대학교 행정대학원 석사학위논문.
19. 이학식, 김 영(2002). SPSS 10.0 매뉴얼. 서울: 법문사.
20. 이해옥(1994). 청소년의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.
21. 이춘재(1998). 청소년심리학. 서울: 적성출판사.
22. 최해림(1986). 한국대학생의 스트레스 현황과 인지: 행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 박사학위논문.
23. 한준상(1996). 학교스트레스. 서울: 연세대학교 출판부.
24. 한국청소년개발원(1993). 청소년 심리학. 서울: 도서출판 서원.
25. 황정규(1990). 한국학생의 스트레스 측정과 형성. 서울사대논총, 41, 25-63.
26. 형희경(1999). 중학생들이 지각하는 학교스트레스에 관한 연구. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
27. Chandler, L. A. & Shermis, M. P.(1985). Assessing behavioral responses to stress. *Education & Psychological Measurement*, 45, 825-844.

28. Evans, R. G. (1982). Skill versus Chance Tasks : Comparison of Locus of Control, Defensive Externality and Persistence, *Personality and Social Psychology Bulletin*.
29. Fisher (1974). Styles in Teaching and Learning, Educational Leadership.
30. Goldberger, L. & Shlomo Breznitz (1982). *Handbook of Stress : Theoretical and Clinical Aspects*, New York : The Free Press.
31. Hargreaves, D. H.(1967). *Social relations in a secondary school*. London : R. K. P.
32. Homes, T. H. & Rahe, R. H. (1967). The Social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
33. Johnson, P. S.(1978). *Adaptation Model for Nursing Practice*, A. J. N.
34. Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York : Springer.
35. Levin(1979). *Stress Process and Journal of Abnormal Psychology*.
36. Mason, J.(1975). A historical view of the stress field. *Journal of Human Stress*, 1, 22-36.
37. Moos, R. H & Billing, A. G.(1984). Coping, Stress and Social Resources Among Adults with Unipolar Depression : *Journal of Personality and Social Psychology*.
38. Quick, J. C. & Quick, J. D. (1984). *Organizational Stress and Preventive Management*. New York : McGraww-Hill.
39. Pearlin, L. & Schooler, C.(1978). The structure of Coping. *Journal of Health and Social Behavior*.
40. Peterson, A. C & Spiga, R. (1982). *Adolescence and Stress in Handbook of Stress*. New York : The Free Press.
41. Schroeder, D. H. and Costa, P. T. (1984). Influence of Life Event Stress on Physical Illness : Substantive Effects or Methodological Flaws. *Journal of Personality and Social Psychology*.
42. Schuler, R. S. (1980). Definition and conceptualization of stress in organization. *Organizational Behavior and Human Performance*.
43. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York : Mcgeaw-Hill.
44. Thoits, P. A.(1985). Conceptual, methodological theoretical problems in studying as a buffer against life stress. *Journal of Health and social Behavior*, 23, 145-159.
45. Woods, P. (1990). *The happiest days? : How pupils cope with school*. London : Falmer Press.