

## 일부 남자 중학생의 스트레스 요인과 자아존중감과의 관계\*

양 경 희\*\* · 박 복 남\*\*\* · 이 정 란\*\*\*\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

청소년기는 성호르몬의 왕성한 분비로 인한 이차성징의 발현과 성적 욕구의 증가로 성에 대한 관심이 증가하고, 충동적이며 다소 공격적인 성향을 보인다. 일반적으로 의존하던 부모와의 관계에서 벗어나 정신적으로 독립하고 싶어 하고 자신의 자아정체감을 형성하려는 의도가 강해진다(Erikson, 1959). Raymond와 Corsini(2005)는 자아정체감의 형성에 있어서 필수 불가결한 변인을 자아존중감이라고 하였으며, 선행연구(Bruer & Snyder, 1972; Lee, 2000)에서도 청소년의 자아정체감 형성을 위해서는 자아존중감을 증진시키는 일이 무엇보다 절실한 과제임이 확인되었다. 자아존중감은 특정한 대상, 즉 자아에 대한 긍정적 또는 부정적 평가 태도와 관련되며, 자기존중의 정도 및 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 의미하는 것이다(Rosenberg, 1965, 1979). 청소년기의 자아존중감은 사회적 환경의 주요 인물인 어머니, 친구, 교사 등에 대한 지각과 상호작용을 가지며(Rosenberg, 1979), 발달과정 중 그들의 인정과 수용은 자아존중감과 긍지를 갖게 하는 반면, 거부와 멸시는 자아존중감에 큰 손상을 가져오게 한다(Kim, 2001). 청소년의 낮은 자아존중감은 청소년의 발달과제 수행에

있어서의 어려움을 초래하며, 나아가서는 학업성취 등의 외적인 변화를 대처하는데 있어서 근본적인 문제를 야기시킨다.

청소년은 발달과정의 적응에서 겪게 되는 스트레스 뿐만 아니라, 고학력을 지향하는 사회적 압력과 그에 따른 부모의 기대를 받는다. 이 같은 사회 현상을 반영한 입시위주의 교육환경으로 인해 학업 성취에 대한 부담과 과도한 경쟁으로 인해 높은 스트레스를 경험하며 정신건강을 위협받고 있다(Shin, 1998). 또한 이런 내·외적인 급격한 변화를 거치면서 중학교 시기의 청소년들은 한편으로 더욱 성숙되고 유능한 인간으로 성장해 나가기 도 하지만, 다른 한편으로는 변화에 제대로 적응하지 못하여 건강하고 독립적인 성인으로 발달하는데 실패하며, 개인적으로나 사회적으로 부적응함으로써 문제를 일으키기도 한다(Kim & Chon, 1993).

스트레스 사건이 긍정적인 성장을 가져오는지 혹은 부적응을 초래하는지의 여부는 개인이 그 사건을 어떻게 지각하는지에 달려있고, 또한 그 개인이 지닌 개인적, 환경적 자원과 같은 중재 변인의 작용에 달려있다. 이와 같이 스트레스의 유해한 영향으로부터 개인을 방어하거나 보호하는 변인을 스트레스 완충지원이라고 한다. 이러한 스트레스 완충지원으로는 자아존중감, 내적 통제성, 사회적 문제 해결기술, 자기효능감 등과 같은 개인적 자원과 사회적 지지 같은 환경적 자원이 있다(Kang,

\* 본 연구는 원광보건대학의 2006년도 연구비지원에 의해 이루어짐.

\*\* 원광보건대학 간호과 교수(교신전자 E-mail: khyang@wkhc.ac.kr).

\*\*\* 용인 송담대학 겸임교수.

\*\*\*\* 원광중학교 보건교사.

1991). 자아존중감은 스트레스 상황에서 스트레스 사건의 부정적인 영향을 완화시켜주는 중요한 내적 자원이다. 즉 자아존중감은 스트레스 상황에서 중요한 중재변인 역할을 한다(Avison & Gotlib, 1994). 그러므로 아동과 청소년에게 자아 존중감과 내적통제 신념을 강화시켜줌으로써 이들이 내·외적 환경에 잘 적응하여 스트레스로 인한 부정적 효과를 완화시켜 줄 수 있다(Lee, 1995). 또한 스트레스 사건이 직접적으로 자아존중감을 위협하거나 아동과 청소년의 사회적 관계망과의 관계를 훼손시킴으로써 간접적으로 자아존중감에 손상을 줄 수 있으므로 스트레스와 자아존중감의 관계를 탐구할 필요가 있다(Shin, 1998).

중학생들의 심신의 건강과 행복은 평생의 건강에 영향을 미치고 전 생애 과정에 있어서 질적 생활을 좌우할 만큼 중요하며, 우리사회와 국가의 미래를 이끌어나가는 데 부족함이 없는 성숙한 사회인으로 성장하는데 매우 중요한 요소이다.

본 연구에서는 발달특성과 우리나라 학교의 특성상 여러 가지 정신적 스트레스를 겪고 있는 중학생들의 스트레스 요인을 명료화하고, 그들이 경험하는 스트레스와 자아존중감과의 관계를 규명하여 중학생들의 건강관리 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

중학생들이 지각하는 스트레스 요인 및 스트레스와 자아존중감과의 관련성을 파악하기 위하여 본 연구를 시도하였으며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악한다.
- 2) 대상자의 요인별 스트레스 정도를 파악한다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 요인별 스트레스와 자아존중감 정도를 파악한다.
- 4) 대상자의 요인별 스트레스와 자아존중감과의 관련성을 파악한다.

## II. 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 중학생들의 요인별 스트레스 정도를 파악하고 스트레스와 자아존중감과의 관계를 알아보기 위한 서술적 조사 연구이다.

### 2. 연구대상

본 연구의 대상자는 일 도시지역에 거주하는 남자 중학생으로 본 연구의 취지를 이해하고 이에 참여하기를 동의한 남학생 316명 이었다.

### 3. 연구도구

#### 1) 스트레스

스트레스란 인간의 감정, 사고과정, 그리고 육체적인 상태에 위협적인 영향을 주는 긴장상태로 기대와 실제의 차이에 의해 나타나고, 개인 자신의 욕구충족의 효율성을 저하시켜 걱정이나 근심을 느끼게 하는 요인을 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 Moon(2003)이 중학생을 대상으로 개발한 도구를 사용하였다. 전체 40문항으로 5점 척도이다. 현재 또는 6개월 동안 개인이 느끼는 긴장과 피로움의 정도를 '매우 심함' 5점, '전혀없음'에 1점을 주어 최저 40점에서 최고 200점까지이며, 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미한다. 도구는 8개의 요인 즉 가족관계(5문항), 학업문제(5문항), 교사와의 관계(6문항), 학교생활 문제(4문항), 이성친구 문제(5문항), 동성친구 문제(5문항), 오락 및 여가 활용 문제(5문항), 자아문제(5문항-열등감, 소극적 성격, 의사소통 부족, 알아주는 사람이 없는 것, 생각과 행동의 불일치)로 구성되었으며, 문의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92였다.

#### 2) 자아존중감

자아존중감은 자기 자신을 존중하고 바람직하게 여기며, 가치 있는 존재라고 생각하는 것을 말한다(Rosenberg, 1979). 본 연구에서는 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 도구를 Park(1993)이 수정한 것을 사용하였으며, 총 10문항으로 긍정적 문항 5개와 부정적 문항 5개로 구성되어 있다. 5점 척도로 '전혀 그렇지 않다'를 1점, '항상 그렇다'를 5점으로 하며, 부정문항에 대해서는 역으로 환산하였다. 점수는 최저 10점에서 최고 50점이며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. Park의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88로 나타났으며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79였다.

### 4. 자료수집 방법

본 연구의 대상자는 일 중소도시 지역에 위치하고 있는 남자 중학교의 학생을 임의 추출하였다. 자료 수집에 앞서 연구자가 직접 연구목적을 설명한 후 참여를 수락한 대상자에 한해 설문지 내용 및 기재요령을 설명하고 설문지를 배부하여 작성한 후 바로 회수하였다. 수집된 자료는 100% 분석에 활용하였다.

### 5. 자료분석 방법

본 연구는 SPSS 11.5 program을 이용하여 전산처리 하였으며 분석방법은 다음과 같다.

- 1) 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도, 백분율,  $\chi^2$ -test를 실시하였다.
- 2) 대상자의 요인별 스트레스 정도를 파악하기 위해 평균과 표준 편차를 구하였다.
- 3) 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 요인 별 차이와 자아존중감을 파악하기 위해 t-test 또는 one-way ANOVA를 실시하였고 사후검정은 Sheffé test를 하였다.
- 4) 대상자의 스트레스 정도와 자아존중감간의 관계를 파악하기 위해 Pearson's Correlation Coefficient를 하였다.

## III. 연구 결과

### 1. 일반적 특성

본 연구의 대상자는 316명으로 학년별로는 1학년 102명(32.3%), 2학년 101명(32.0%), 3학년 113명(35.7%)이었다. 대부분이 친부모(90.2%)가 있었으며, 종교 유무(58.5%, 41.5%)에 있어서는 비슷한 비율을 차지하고 있었고, 3만원 미만의 용돈을 받는 학생이 197명(62.6%)으로 나타났다. 학교생활에 대해 '만족한다' 114명(36.1%)이었으며, '불만족한다'에 응답한 학생은 86명(27.2%)이었다(Table 1).

### 2. 요인별 스트레스 정도

대상자가 가장 많이 느끼는 스트레스 요인은 학업 스트레스(Mean 3.3)로 나타났으며, 두 번째는 교사스트레스(Mean 3.1), 세 번째는 가족스트레스(Mean 2.8)였다. 대상자가 가장 적게 받고 있는 스트레스 요인은

이성친구스트레스(Mean 2.0)였다(Table 2).

〈Table 1〉 General Characteristics of the Subjects (N=316)

Characteristic	Category	n(%)	$\chi^2$
Grade	1st	102(32.3)	.84(.865)
	2nd	101(32.0)	
	3rd	113(35.7)	
Parents	Both	285(90.2)	204.17(.000)
	One or none	31( 9.8)	
Religion	Yes	185(58.5)	9.23(.002)
	No	131(41.5)	
Pocket money	<30,000	197(62.6)	19.25(.000)
	>30,000	119(37.4)	
Economic status	High	105(33.2)	69.5(.000)
	Middle	166(52.5)	
	Low	45(14.3)	
School life	Satisfied	114(36.1)	5.34(.069)
	Moderate	116(36.7)	
	Dissatisfied	86(27.2)	
Relationship with teacher	Satisfied	125(39.5)	48.35(.000)
	Moderate	143(45.3)	
	Dissatisfied	48(15.2)	

〈Table 2〉 Score of Stress Factors for the Subjects (N=316)

Stress factor	M±SD
Study stress	3.3 ±1.04
Teacher stress	3.1 ±1.12
Family stress	2.8 ± .91
School life stress	2.7 ± .98
Homosexual friend stress	2.7 ± .99
Recreation stress	2.6 ± .94
Self stress	2.0 ± .81
Heterosexual friend stress	2.0 ±1.06
Total	2.68±1.00

### 3. 일반적 특성에 따른 스트레스 요인 별 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스를 분석한 결과 학교생활( $F=3.96$ ,  $p=.020$ )과 교사에 대한 만족도( $F=7.64$ ,  $p=.001$ )에 따라 스트레스를 느끼는 정도에 유의한 차이를 나타냈다. 사후검정 결과 학교생활과 교사관계에 불만족하는 대상자가 만족하는 대상자보다 스트레스를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다( $p=.020$ ,  $p=.001$ ).

학년에서는 학업스트레스( $F=4.39$ ,  $p=.013$ )와 이성친구스트레스( $F=3.04$ ,  $p=.049$ )에서 유의한 차이를

(Table 3) Differences of Stress Factors and General Characteristics of the Subjects (N=316)

Characteristic	Stress			Study			Teacher			Family			School life		
	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé
Grade															
1st	12.33a			18.28			10.86			10.45			10.77	2.49	
2nd	13.46b	4.39*	a/c	17.29	2.43		10.76	1.26		10.77			10.77	2.49	
3rd	13.97c			19.30			11.49			11.59			11.59		
Economic status															
High	13.47			18.36			11.30			10.92			11.08	.28	
Middle	13.35	.77		18.58	.61		10.88	.43		11.08			11.08	.28	
Low	12.58			17.33			11.13			11.60			11.60		
School life															
Satisfaction	12.46a			17.76			10.34a			9.87a			10.96b	11.12***	a/b,c
Moderate	13.72b	3.54*	a/b,c	17.86	2.54		11.22b	4.00*	a/c	10.96b			10.96b	11.12***	a/b,c
Dissatisfaction	13.77c			19.71			11.77c			12.42c			12.42c		
Relationship with teacher															
Satisfaction	12.89			17.15a			10.75			9.87a			11.31b	11.26***	a/b,c
Moderate	13.41	1.18		18.29b	7.69**	c/a,b	10.96	2.56		11.31b			11.31b	11.26***	a/b,c
Dissatisfaction	13.92			21.52c			12.13			12.77c			12.77c		
Parents															
Both	13.37	-1.21		18.41	-.65		11.13	-1.12		11.03			11.03	-.91	
One or None	12.42			17.58			10.36			10.36			10.36		
Religion															
Yes	13.15	.65		18.68	-1.11		11.15	-.56		10.75			10.75	1.14	
No	13.46			17.83			10.92			11.26			11.26		
Pocket money															
<30,000	12.99	-1.59		18.36	.10		10.87	-1.09		10.68			10.68	-1.69	
>30,000	13.76			18.28			1.35			11.44			11.44		

a, b, c: Sheffé test. \*p&lt;.05. \*\*p&lt;.01. \*\*\*p&lt;.001.

<Table 3 continued>

Characteristic	Stress			Homosexual friend			Recreation			Self			Heterosexual friend			Total		
	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	Sheffé	Mean	F/t	
Grade																		
1st	13.87			13.23			9.90			10.80a			107.11					
2nd	14.11	2.33		12.41	.80		10.00	.92		9.91b	3.04*	a/c	105.81	.41				
3rd	12.77			12.94			10.59			9.04c			109.14					
Economic status																		
High	14.08			12.63			10.10			10.82			109.01					
Middle	13.37	.99		12.79	.90		10.20	.04		9.24	2.94		106.84	.29				
Low	13.00			13.71			10.29			10.09			105.84					
School life																		
Satisfaction	12.91			12.51			9.96			10.07			102.84a					
Moderate	13.57	2.16		12.80	.92		10.16	.46		9.67	.17		107.30b	3.96*	a/c			
Dissatisfaction	14.37			13.41			10.51			9.93			113.42c					
Relationship with teacher																		
Satisfaction	13.19			12.58a			9.74			9.46			102.72a					
Moderate	13.41	2.25		12.50b	4.21*	c/a,b	10.29	1.79		9.92	1.28		107.19b	7.64**	a/c			
Dissatisfaction	14.92			14.65c			11.00			10.90			120.34c					
Parents																		
Both	13.62			12.81	.58		10.21	-.40		9.86	.23		107.85	-.84				
One or None	12.83	-.84		13.32			9.09			10.09			103.52					
Religion																		
Yes	14.09	-2.31*		13.15	-1.31		10.35	-.86		10.10	-.84		108.75	-1.04				
No	12.79			12.45			9.95			9.59			105.54					
Pocket money																		
<30,000	13.30	-1.16		12.74	-.57		10.15	-.15		9.34	-2.27*		105.69	-1.41				
>30,000	13.97			13.06			10.23			10.79			110.29					

a, b, c: Sheffé test. \*p< .05. \*\*p< .01. \*\*\*p< .001.

보였고, 사후검정 결과 3학년은 1학년보다 학업스트레스, 1학년은 3학년보다 이성친구스트레스가 높았다.

학교생활 만족도에서는 학업스트레스(F=3.54, p=.030), 가족스트레스(F=4.00, p=.019), 학교생활스트레스(F=11.12, p=.000)에서 차이를 보였다. 사후검정 결과 학교생활만족도에 대해 보통이거나 불만족한 대상자가 만족한 대상자보다 학업과 학교생활스트레스가 높았으며, 가족스트레스는 학교생활에 대해 불만족한 대상자가 만족하는 대상자보다 더 많이 느꼈다.

교사관계 만족도와 관련해서는 교사스트레스(F=7.69, p=.001), 학교생활스트레스(F=11.26, p=.000), 여가활용스트레스(F=4.21, p=.016)에서 차이가 있었다. 사후검정 결과 교사와의 관계에 불만족하는 대상자가 보통이거나 만족하는 대상자보다 교사스트레스와 여가활용스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며, 학교생활 스트레스는 교사관계에 대해 보통이거나 불만족하는 대상자에서 만족하는 대상자보다 높았다.

종교가 있는 대상자가 동성친구스트레스에서(t=

-2.31, p=.022), 용돈이 3만원 이상인 대상자가 이성친구스트레스(t=-2.27, p=.024)가 낮았으며, 가정경제 수준이나 가족구성원 스트레스와 차이를 보이지 않았다(Table 3).

4. 일반적 특성에 따른 자아존중감 차이

대상자의 자아존중감은 평균 3.45(5점 척도)이며, 일반적 특성에 따른 자아존중감 정도를 분석한 결과 가정경제수준(F=3.45, p=.033), 학교생활만족도(F=6.36, p=.002), 교사와의 관계만족도(F=7.01, p=.001)에서 유의한 차이를 나타내었으며, 학년, 가족구성, 종교, 용돈과는 차이가 없었다. 사후검정 결과 가정경제수준에 '상'이라고 응답한 대상자가 '중'이라고 응답한 대상자보다 자아존중감이 더 높았으며, 학교생활 및 교사관계에 만족하는 대상자가 보통이거나 불만족인 대상자보다 자아존중감이 각각 더 높게 나타났다(Table 4).

5. 자아 존중감과 스트레스 요인 간의 상관관계

<Table 4> Differences of Self-esteem by General Characteristics of the Subjects (N=316)

Characteristic	Category	Self-esteem		F/t	p	Sheffé
		n(%)	M±SD			
Grade	1st	102(32.3)	34.00±5.94	.72	.499	
	2nd	101(32.0)	34.47±5.98			
	3rd	113(35.8)	35.02±6.73			
Economic status	High	105(33.2)	35.80±5.99 a	3.45	.033	a/b
	Middle	166(52.5)	33.94±5.94 b			
	Low	45(14.2)	33.62±7.44 c			
School life	Satisfaction	114(36.1)	36.14±5.86 a	6.36	.002	a/b,c
	Moderate	116(36.7)	33.44±5.86 b			
	Dissatisfaction	86(27.2)	33.80±6.82 c			
Relationship with teacher	Satisfaction	125(39.6)	36.07±6.27 a	7.01	.001	a/b,c
	Moderate	143(45.3)	33.44±5.75 b			
	Dissatisfaction	48(27.2)	33.80±6.81 c			
Parents	Both	285(90.2)	34.57±6.33	-.58	.565	
	One or None	31( 9.8)	33.97±5.40			
Religion	Yes	185(58.5)	35.00±6.24	-1.66	.099	
	No	131(41.5)	33.82±6.20			
Pocket money	<30,000	197(62.5)	34.78±6.22	.97	.334	
	>30,000	119(37.3)	34.08±6.28			

a, b, c: Sheffé test.

<Table 5> Correlations Coefficient Between Self-esteem and Stress Factors (N=316)

	Stress factor								
	Study	Teacher	Family	School life	Homosexual friend	Recreation	Self	Heterosexual friend	Total
Self-esteem	-.166**	-.037	-.208***	-.063	-.025	-.116*	-.287***	-.029	-.167**

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

대상자의 자아존중감과 스트레스와의 관련성을 분석한 결과 자아존중감과 스트레스는 유의한 역상관관계를 나타내었다( $r=-.167, p=.003$ ). 요인별로 살펴보면 자아( $r=-.287, p=.000$ ), 가족( $r=-.208, p=.000$ ), 학업( $r=-.166, p=.003$ ), 여가활용( $r=-.116, p=.040$ )순이었다(Table 5).

#### IV. 논 의

본 연구 결과 대상자가 가장 많이 느끼는 스트레스 요인은 학업(평균 3.32)으로 나타났고, 3학년이 1학년보다 높은 스트레스를 받았다( $p=.004$ ). 이는 중학생을 대상으로 한 연구(Jun, 1999, Lee, 2001; Yun, 2000)에서도 학업이 가장 많은 스트레스를 받는다는 것과 일치하였다. 대상자가 그 다음으로 느끼는 스트레스 요인은 교사스트레스(평균 3.05)와 가족스트레스(평균 2.76)이었으나, 중학생을 대상으로 한 Moon(2003)의 연구에서는 가족과 여가활용스트레스로 나타났다. 또한 Lee(2001)와 Kim(2000)의 동일대상에 대한 연구에서는 교사스트레스와 동성친구스트레스가 학업 외 느끼는 스트레스로 나타나 연구간에 차이가 있음을 알 수 있었다. 이는 본 연구 대상자는 학교생활과 교사에 대한 만족도가 스트레스를 느끼는 정도에 큰 영향을 주는 것으로 보아 그 하부요인 중 교사스트레스가 두 번째로 많이 받는 스트레스로 작용한 것 같다. 본 연구를 통해 학업스트레스, 가족스트레스, 학교생활스트레스가 학교생활만족도와 관련됨을 알 수 있었으며, 교사에 대한 만족도와는 교사스트레스, 학교생활스트레스, 여가활용스트레스가 관련됨을 알 수 있었다. 또한 1학년은 이성친구스트레스가 3학년은 학업스트레스가 높은 것으로 나타났는데 이는 우리나라 현실에서 성적과 입시에 대한 중압감으로 3학년에서는 학업과 관련한 스트레스가 높고, 1학년은 다양한 친구들을 사귀는 등 교우관계에 관심이 더 많은 것으로 보인다. 학생들은 대부분의 시간을 학교에서 보내기 때문에 학교생활과 교사에 대한 만족도에 따라 스트레스 수준이 높다고 사료된다. 따라서 학교에서는 학생들에게 자신의 능력이나 소질을 발휘할 수 있는 기회를 많이 제공하여 성취감을 느끼도록 하는 프로그램을 운영하고, 또한 교사와 학생이 함께 참여하여 할 수 있는 활동 프로그램을 개발하여 서로의 이해의 폭을 넓힐 수 있는 계기를 만들어 나가야 하겠다. 중학생을 대상으로 한 Yang, Kim과 Lee(2005)의 연구에서 흡연학생이 비흡

연 학생보다 학교와 환경스트레스를 많이 받는다고 하였다. 또한 스트레스 상황을 적절히 해결하지 못하고 지속적으로 좌절을 경험하게 되면 청소년은 불안, 우울, 혼란, 두려움 등의 증상을 경험하게 되어, 흡연, 약물사용, 음주, 가출 및 각종 청소년 비행의 가능성이 높아져 사회문제를 야기할 수 있다고 많은 연구에서 보고하였다(Bertrand & Abernathy, 1993; Kim, 2000).

따라서 학생들이 학교생활에서 받는 스트레스를 긍정적인 방법으로 해결해 가도록 학교 건강증진 프로그램을 운영하는 것이 필요하다고 사료된다. 종교에 따른 스트레스 요인은 종교활동에 참여하는 대상자가 동성친구문제에 대한 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 대상자가 종교활동을 통해 스트레스를 긍정적으로 해결하며, 용돈을 3만원 이상 받는 대상자는 이성친구문제에 대해 스트레스를 덜 받는 것으로 나타나, 남학생들이 이성친구를 사귄 때 소모되는 용돈이 스트레스에 영향을 준다고 사료된다.

본 연구에서 사용한 자아존중감 도구의 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .79로 나타나 Park(1993)의 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$  .88보다 낮았다. 이는 추후 청소년을 대상으로 한 도구를 사용하여 반복연구를 할 필요가 있을 것으로 보인다. 자아존중감은 평균 3.45로 비교적 높았으며, 경제수준, 학교생활만족도, 교사에 대한 만족도에서 유의한 차이를 나타내었으며, 학년, 가족구성, 종교, 용돈에 따른 자아존중감의 차이는 없었다. Baik(2002)과 Choi(2005)의 청소년 대상 연구에서도 가정경제수준이 '상'이라고 응답한 대상자가 '하'라고 응답한 대상자가 보다 자아존중감이 높은 것으로 나와 본 연구와 일치하였다. Choi(2005)에서는 3학년이 1학년 보다 자아존중감이 높았다. 선행연구에서는 낮은 자아존중감을 갖고 있는 청소년은 정신 및 신체건강, 약물남용 등과 같은 청소년비행과 관련이 있다고 보고하였다(Jang & Song, 2004; Kang, 2003; Lee, 2003). 또한 청소년기의 자아존중감은 발달적 변화와 적응에 결정적인 역할을 하며 개인의 행복감에도 중요한 영향을 주는 심리적 변인 중 하나로 자기 자신을 가치와 능력이 있는 존재로 인식하는 각 개인이 자기 내면에 지니게 되는 힘이며(Kim, 2001; Winters, Myers, & Proud, 2002), 특히 중학생 시기는 자아존중감이 변화 할 가능성이 많은 시기이므로 자아존중감을 증진시켜 줄 수 있는 간호중재가 학교차원에서 이루어져야 한다고 본다.

스트레스와 자아존중감과의 관계는 유의한 역상관관계

를 나타내었으며, 자아존중감이 높을수록 스트레스 정도가 낮음을 알 수 있었다. 이는 스트레스를 받으면 자아존중감이 낮아진다는 Lee(1995)와 Shin(1998)의 연구와도 일치한다. 하부영역 중에서는 가족스트레스 및 자아스트레스와 상당한 관련성이 있었으며, 이 같은 결과는 자신과 가족에 대한 스트레스가 많으면 자아존중감이 낮아짐을 의미하므로, 청소년이 자신에 대한 긍정적인 생각을 가지고 생활하도록 부모나 교사, 친구들의 격려나 지속적인 지지가 필요하다고 볼 수 있다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 중학생들의 요인별 스트레스 정도를 파악하고 스트레스와 자아존중감간의 관계를 알아보기 위한 서술적 조사 연구이다. 연구대상은 일 도시지역에 거주하는 남자 중학생으로 본 연구의 취지를 이해하고 이에 참여하기를 동의한 남학생 316명을 임의 추출하였다. 스트레스 측정도구는 Moon(2003)이 중학생을 대상으로 개발한 도구를 사용하였으며, 전체 40문항으로 5점 척도이다. 자아존중감은 Rosenberg(1965)가 개발한 자아존중감 도구를 Park(1993)이 수정한 것을 사용하였다. 자료수집은 연구자가 연구목적을 설명한 후 참여를 수락한 대상자에게 내용 및 기재요령에 관해 설명한 후 설문지를 작성한 후 바로 회수하였다. 자료분석은 빈도, 백분율,  $\chi^2$ -test, t-test, one-way ANOVA와 사후검정으로 Sheffé test, 상관관계는 Pearson's Correlation Coefficient를 이용하였다. 연구결과는 다음과 같다.

1. 대상자가 가장 많이 느끼는 스트레스 요인은 학업(평균 3.32), 교사(평균 3.05), 가족(평균 2.76) 스트레스 순 이었다. 일반적 특성에 따른 스트레스를 분석한 결과 학교생활 만족도( $F=3.96$ ,  $p=.020$ )와 교사에 대한 만족도( $F=7.64$ ,  $p=.001$ )에 따라 스트레스를 느끼는 정도에 유의한 차이를 나타냈다. 학년에서는 3학년이 1학년보다 학업스트레스( $F=4.39$ ,  $p=.013$ ), 1학년은 3학년보다 이성친구스트레스( $F=3.04$ ,  $p=.049$ )가 높았다. 학교생활 만족도에서는 만족도가 높은 군에서 학업스트레스( $F=3.54$ ,  $p=.030$ ), 가족스트레스( $F=4.00$ ,  $p=.019$ ), 학교생활스트레스( $F=11.12$ ,  $p=.000$ )가 낮았다. 교사와의 관계만족도에서는 만족도가 높은 군에서 교사스트레스( $F=7.69$ ,  $p=.001$ ), 학교생활스트레스( $F=$

- 11.26,  $p=.000$ ), 여가활용스트레스( $F=4.21$ ,  $p=.016$ )가 낮았다. 종교가 있는 군에서 동성친구스트레스( $t=-2.31$ ,  $p=.022$ ), 용돈이 3만원이상인 군에서는 이성친구스트레스( $t=-2.27$ ,  $p=.024$ )가 낮았다.
2. 자아존중감은 가정경제수준이 높은 군( $F=3.45$ ,  $p=.033$ ), 학교생활만족도가 높은 군( $F=6.36$ ,  $p=.002$ ), 교사관계 만족도가 높은 군( $F=7.01$ ,  $p=.001$ )에서 유의하게 높았다.
3. 자아존중감과 스트레스는 유의한 역상관계를 나타내어( $r=-.167$ ,  $p=.003$ ) 자아존중감이 높을수록 스트레스 정도가 낮음을 알 수 있었다.

본 연구를 통하여 대상자의 스트레스와 자아존중감에 영향을 주는 요인은 학교생활과 교사관계 만족도로 파악되었다. 스트레스 요인 중 1학년은 이성친구스트레스와 종교가 있는 대상자는 동성친구스트레스와 관련이 있었으며, 높은 가정경제수준은 자아존중감과 관련이 있었다. 또한 스트레스요인 중 학업, 가족, 여가활용, 자아스트레스는 자아존중감과 역상관계성이 있음을 알 수 있었다.

청소년의 낮은 자아존중감은 청소년의 발달과제 수행에 있어서 어려움을 겪으며, 학업성취 등 외적인 변화에 대처하는데 근본적인 문제를 초래하게 되므로 자아존중감을 증진시키는 일이 무엇보다 중요하겠다. 그러므로 학교에서는 청소년들이 교사와의 관계 증진을 통하여 학교생활에 만족을 얻을 수 있는 다양한 프로그램을 개발 운영하여 자아존중감을 향상시키며, 스트레스에 적절히 대응할 수 있는 내적인 힘을 증진시키는 것이 필요하다고 볼 수 있다.

## References

- Avison, W. R., & Gotlib, I. H. (1994). *Stress and mental health*. New York: Plenum Press.
- Baik, M. Y. (2002). *Influence that the stress, social support, and self-esteem of teenagers have on internet*. Unpublished master's thesis. Sungshin Women's University, Seoul.
- Bertrand, L. D., & Abernathy, T. J. (1993). Predicting cigarette smoking among adolescent using cross-sectional and longitudinal approaches. *J of School Health*, 63(2), 98-103.



- Bruer, R. H., & Snyder, R. (1972). Ego identity and motivation: An empirical study of achievement and affiliation in Erikson's theory, *Psychol Rep*, 30, 951-955.
- Choi, H. Y. (2005). *A study on the self-esteem of youth*. Unpublished master's thesis. Kwandong University, Gangneung.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle*. *Psychol Issues*, 1, 1-171.
- Jang, S. C., & Song, M. H. (2004). Relationship between high school students' appearance satisfaction and self-esteem and school-related adjustment. *Korean J Youth Studies*, 11(3), 115-133.
- Jun, S. J. (1999). *A Study on the factors of stress and the stress coping behavior of Middle school students*. Unpublished master's thesis. Konkuk University, Seoul.
- Kang, S. H. (1991). *The relation between stressful life events and adjustment in children: The role of social support and social problem solving skills*. Unpublished master's thesis. Sookmyung Women's University, Seoul.
- Kang, S. K. (2003). Analysis of influence factor on the self-esteem and social relation of adolescent' attitude. *Korean J Youth Studies*, 10(3), 155-180.
- Kim, J. H. (2001). *Rooms educational programs in a small income urban class concentrated region*. Unpublished master's thesis. Ewha Womens University, Seoul.
- Kim, K. H., & Chon, K. K. (1993). Development of a Life Stress and Coping Scale for Junior High School Students. *The Korean J of Clin Psychol*, 12(2), 197-217.
- Kim, S. Y. (2000). *A Study on the factors of stress and the stress coping style of Middle school students*. Unpublished master's thesis. Chonbuk National University, Jeonju.
- Kim, Y. A. (2000). *The relationship of stress, social support and health behavior of adolescence*. Unpublished master's thesis. Hanyang University, Seoul.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lee, C. I. (2001). *A study on the stress of students in elementary school and middle school and their parents*. Unpublished master's thesis. Inha University, Incheon.
- Lee, E. J. (1995). *Relations of stress, social support and self-esteem to depression and anxiety*. Unpublished doctoral dissertation. Seoul Women's University, Seoul.
- Lee, S. (2003). A study of relationship on suicidal risk, self-esteem and Ta Ego function of high school girls. *J Korean Acad Psych Ment Health Nurs*, 12(2), 156-163.
- Lee, C. S. (2000). Influences of home environment, school environment and self-esteem on adolescent's ego-identity in Cheju, *J Coll Educ*, 2, 109-138.
- Moon, K. S. (2003). *Correlational study between stress and physical symptoms of Middle School Students*. Unpublished master's thesis. Ewha Womens University, Seoul.
- Park, H. S. (1993). *The effect of group cognitive therapy on depression, self-esteem and loneliness of the elderly*. Unpublished doctoral dissertation. Kyungpook National University, Daegu.
- Raymond, J., & Corsini. (2005). *Current Psychotherapies. Seventh edition*. Canada: Thomson Brooks.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Shin, A. H. (1998). *Stress, social support and self-esteem on adolescence*. Unpublished master's thesis. Yonsei University, Seoul.
- Winters, N. C., Myers, K., & Proud, L. (2002). Ten-year review of rating scalesIII: scale

assessing suicide-ability, cognitive style and self-esteem, *J Ame Acad Child Adolesc Psychiatry*, 41(10), 1150-1181.

Yang, K. H., Kim. Y. H., & Lee. J. R. (2005). Factors affecting Middle School Students' smoking behavior. *J Korea Community Health Nurs*, 16(1), 40-48

Yun, H. A. (2000). *Analysis of the middle school pupils' reality of usual stress*. Unpublished master's thesis. Chosun University, Gwangju.

- Abstract -

## A Study on the Relation between Stress Factors and Self-esteem of Male Middle School Students\*

Yang, Kyung-Hee\*\* · Park, Boc-Nam\*\*\*  
Lee, Jeong-Ran\*\*\*\*

**Purpose:** This study was to investigate middle school students' stress levels and the relation between their stress factors and

self-esteem. **Methods:** Data were collected from 316 students, and analyzed using SPSS 11.5 for Windows. **Results:** Students satisfied with their school life were more likely to have less stress from 'study', 'school life' and 'family', and those satisfied with their relationship with the teacher had less stress from 'teacher', 'recreation' and 'school life'. Higher self-esteem was observed in those from a family of high economic state, those highly satisfied with school life, and those with good relationship with the teacher. The higher the self-esteem was, the lower stress was. **Conclusion:** It is necessary to provide more supportive environment in school, and to find out ways to reduce students' stress by enhancing self-esteem. In addition, students and their teachers need to be encouraged to build a warm relationship based on trust.

**Key words :** Stress, Self-esteem, Middle school students

---

\* This study was supported by Wonkwang Health Science College(2006).

\*\* Professor, Department of Nursing, Wonkwang Health Science College.

\*\*\* Adjunct Lecturer, Department of Medical Information, Yong-In Songdam College.

\*\*\*\* School Health Teacher, Wonkwang Middle School.