

대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구

The Study of the Effect of Self-Differentiation Degree on Stress Level and Stress Coping Strategies in College Students

배옥현 · 홍상옥

영남대학 생활과학대학 가족주거학과

Bae Ok Hyun · Hong Sang Ook

Dept. of Family and Housing, Yeungnam Univ.

Abstract

The purpose of this study is to study how college students cope with their stress and how the level of their self-differentiation affects degrees of stress and stress-coping strategies. The questionnaires were handed to 497 college students at Y university in Gyeongbuk Province and the data were analyzed in terms of Cronbach's α -coefficient, frequency and percentage, t-test, and regression analysis by using the SPSS statistical package.

The results of this study were as follows:

1. For stress level, degree of self-differentiation and stress coping strategies of the college students, the average scores were 3.56, 2.53 and 3.49, respectively in 5-point Likert Scale, indicating that the students possess the above-average score for the degree of self-differentiation and stress-coping strategies and the below-average score for stress levels.
2. From examination of difference verification of stress levels based on the degree of self-differentiation and effect of degree of self-differentiation on stress levels, it was found that the higher is the degree of self-differentiation the lower is the stress level.
3. From examination of difference verification of stress-coping strategies according to the degree of self-differentiation and effect of degree of self-differentiation levels on stress coping strategies, we found that the students of higher degree of self-differentiation exercise the more active stress coping strategies.

These results show that the degree of students' self-differentiation is a significant variable that influences their stress levels and stress control methods. It is thought that students' self-differentiation functions to minimize their stress and to actively cope with their stressful situation and that a high degree of self-differentiation is a significant mediator variable that is beneficial to students' mental health.

It follows from the above observations that while college students in this study seem to possess good degrees of self-differentiation and stress coping capabilities and low stress levels they need to seek for the ways to improve their degree of self-differentiation by seeing into themselves and relationships with others around them. Parents, schools and consultation agencies are required to take an active hand to educate and encourage them to cope with their stress positively.

Key Words : The degree of self-differentiation, Stress level, Stress coping strategies

I. 서론

발달 단계상 청년 후기에 해당되는 대학생은 자신을 인식하고, 성역할을 수용하며, 새로운 관계의 확립 및 정

서적으로 독립해야 하며, 사회적으로는 책임 있는 행동의 실천과 직업을 준비하고, 유능한 시민으로서 지적 획득 및 결혼과 가정생활을 준비하고, 행동의 안내자로서 가치 체계를 획득해야 하는 발달과업을 지니고 있다.

그러나 이 시기는 고등학교까지의 교육방식이나 생활

* Corresponding author: Bae Ok Hyun
Tel: 053 810-3859. Fax: 053 810-4667
E-mail: 660317707@hanmail.net

과는 다른 교육적 환경 변화, 새로운 학습 및 생활방식에 의 요구가 큰 부담감으로 작용하고(Betterncourt et al., 1999; Goldman & Wong, 1997; Leob & Magee, 1992 ; 김성경, 2003; 황상하, 1995), 급증하는 노동시장의 유연화에 따른 다양하고 전문화된 능력의 요구, 그리고 장기불황에 따른 취업난과 청년실업의 증가로 인한 대학 이후 취업에 대한 불투명성 등과 관련한 학업, 진로 및 취업 문제와 그 외에도 인간관계, 경제문제, 가족문제, 가치관 설정문제 등의 다양한 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(Abouserie, 1994; Baker, McNeil & Siryk, 1985; 김성경, 2003; 장형석, 2001 재인용).

따라서 대학생들은 그들을 둘러싼 맥락들의 다양한 요구들이 서로 상호 작용한 결과로서 이 시기의 신체적, 환경적, 사회적 변화 및 정서적 성숙에 대한 사회의 요구에 부응해야 하는 과제에 직면해 있기 때문에 어느 시기보다 스트레스를 경험할 가능성은 매우 높다.

한편 스트레스 이론에 의하면 개인은 자신이 처한 상황과 개인의 능력에 따라 환경에 능동적으로 상호작용하는 관계론적 존재로서, 모든 대학생들이 스트레스를 경험하는 사건이 유사하다 하더라도 동일한 영향을 받는 것은 아니며, 스트레스의 영향을 감소시키는 완화변인으로서 대처방식의 중요성이 부각되어 왔다. 이에 최근 예는 이러한 대처방식에 영향을 미치는 주요 가정적 변인으로서 개인이 환경에 적응하며 성장해 온 개인의 심리내적 기제인 자아분화에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있다.

자아분화란 정서적 기능과 지적기능을 분리시키는 능력 뿐 아니라 가족과 개체화되어 있는 정도를 의미하는 것으로 자아분화가 이루어진 사람은 일상생활 속에서 스트레스를 덜 경험하고, 일관성 있는 태도와 합리적 태도를 보이고, 주어진 상황에 잘 대처하며, 삶에 대한 의식적 통제가 가능하여 인지적이고 감정적이기보다는 문제 그 자체에 대한 해결중심적인 적극적 대처를 사용하였으며, 자기위로 능력이 높아지는 것으로 나타났다(이민수, 2000; 김현영, 2004; 조상희, 2004).

또한 자아분화가 잘 이루어진 사람은 객관적으로 지각하며 대인관계에서도 자주적이고 독립적인 입장을 취하며 스트레스 상황에서도 효율적으로 대처할 뿐만 아니라 목표 지향적인 삶을 살아가게 된다고 한다(Bowen, 1982; Hansen & L'Abate, 1980). 그러나 자아가 분화되지 못한 사람은 객관성이 결여되고 본능적인 충동에 따라 반응하며, 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적인 행동을 하기 쉽다고 한다(Bowen, 1982).

따라서 자아분화는 인간의 건강한 삶을 영위하는데 중요한 영향을 미치는 예측변인으로서 국내의 대학생을 대상으로 한 선행연구를 살펴보면 자아분화 수준이 낮은 집

단보다 높은 집단의 경우 심리적 안녕이 높게 나타났고(이천숙·이희자, 1997), 자아분화 수준이 높을수록 대학 생활에 적응을 잘하고 있으며(조명희·박수선, 1999; 박유화, 2001), 대학생의 자아분화 수준이 높은 사람은 대체적으로 대처기제가 발달되어 환경에 보다 효율적으로 적응하나, 자아분화 수준이 낮은 사람은 올바르게 적응하지 못하는 것으로 나타났다(제석봉, 1989; 이수진·김명자, 2000). 또한 조상희(2004)의 연구에서는 자아분화의 정도에 따른 스트레스와 대처의 차이를 성별, 소속별, 학년별에 따라 살펴보고 있지만 전반적인 대학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 대처방식을 알 수 없고 자아분화가 스트레스와 대처방식에 어느 정도 영향을 미치는지도 알 수 없다. 또한 이민수(2000)는 자아분화의 정도에 따라 대처방식의 각 하위영역별 영향력을 살펴보고 있으나 스트레스에 대한 내용을 다루지 않고 있으며, 한정아·심홍섭(2005)의 연구에서도 스트레스의 강도나 구체적인 스트레스 유형을 설정하지 않은 상태에서 자아분화의 정도에 따른 대처방식의 영향력을 살펴보고 있다. 이와 같이 대학생을 대상으로 한 연구의 대부분은 그들의 심리적 안녕과 대학생활의 적응을 높이기 위한 연구들로서 대학생의 자아분화 정도를 매개로 한 스트레스 정도와 대처방식을 살펴본 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 그들의 자아분화 수준과 스트레스 정도 및 대처방식을 알아보고, 대학생의 자아분화 정도가 그들의 스트레스 및 대처방식에 어느 정도 영향을 미치는가를 살펴, 그들의 정신건강을 이롭게 하는 기초자료로 활용하고자 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

<연구문제1> 대학생의 자아분화수준, 스트레스수준, 대처수준의 일반적 경향은 어떠한가?

<연구문제2> 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스의 수준은 어떠한 차이가 있는가?

<연구문제3> 대학생의 자아분화 정도에 따른 대처방식의 정도는 어떠한 차이가 있는가?

<연구문제4> 대학생의 자아분화 정도가 스트레스수준 및 대처방식에 미치는 영향력은 어떠한가?

II. 이론적 배경

1. 자아분화와 스트레스의 선행연구

Bowen 이론의 중심개념인 자아분화는 정신내적 측면과 대인관계에 관련된 개념으로 정신내적 측면에서의 자아분화는 감정과 사고를 분리시키는 능력으로서 자아분화

가 높은 사람은 독립적으로 사고하고, 신중하며, 융통성이 있고, 사려가 깊으며, 스트레스 상황에서도 자율적으로 행동한다. 반면 자아분화가 낮은 사람은 융합의 정도가 높아 감정의 세계에 쉽게 빠져들거나, 정서성에 의해서 영향을 받으며, 객관성, 지적추리, 독립적 목표 지향을 할 수 있는 능력을 상실하게 된다. 또한 스트레스에 직면하면 민감하게 반응하고, 역기능으로 될 가능성이 높다. 대인 관계적 측면에서의 자아분화는 감정적인 것보다 지적인 것이 더 낫다는 가치와 밀접한 관계가 있으며, '가족관계 안에서 그리고 가족 이외의 관계에서' 자아를 견실하게 유지시킬 수 있는 능력, 자신의 정체성을 상실하지 않고 타인과의 관계를 유지시킬 수 있는 능력을 의미한다.

한편 스트레스는 개인이 가지고 있는 능력의 한계를 넘어서 내적, 외적 요구에 의해 개인이 위협받는다라고 평가될 때 경험하는 것을 의미한다.

Bowen(1976)은 개인이 나타내는 부적응적 행동이나 증상은 자아가 분화되지 못한데서 기인한다고 설명하였으며 자기 가족기능을 건강하게 지각하고 있는 대학생들은 그렇지 못한 대학생들보다 합리적인 사고가 더 발달해 있고, 자아분화 수준이 높을수록 청년의 자아존중감과 지배감이 높고 이것은 후에 성공에 영향을 미친다고 보고하였다(Fine & Hovestadt, 1984; Fleming & Anderson, 1986; 조상희, 2004 재인용). Ora(2002)의 연구에서는 자아분화 수준이 낮은 대학생들은 높은 수준의 사회적 불안과 신체 증상을 경험했으며, Nancy와 Paul(2004)의 연구에서도 대학생의 자아분화 수준은 지각된 스트레스의 효과를 조절하며, 심리적 고통의 중요한 예언변인으로 밝혀졌다(한정아 & 심홍섭 2005 재인용). Reifman(1986)의 연구에서도 자아분화 정도가 낮을수록 대인관계에 갈등이 많으며, 자아분화와 적응기제의 발달은 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다(제석봉, 1989).

조상희(2004)의 연구에서는 자아분화 정도에 따른 스트레스의 차이를 성별, 소속별, 학년별로 살펴본 결과, 자아분화 정도가 학년별에서만 유의한 차이가 나타났고, 또 자아분화 정도에 따른 공부/일, 학내생활, 친구, 이성, 가정과 같은 스트레스 하위영역의 수준 차이에 있어서는 스트레스의 모든 영역에서 자아분화가 높은 집단이 낮은 집단보다 스트레스를 덜 받았으며, 자아분화의 정도에 따른 스트레스와의 상관관계에서는 성별, 소속별, 학년별에서 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

따라서 대학생이 지각하는 자아분화와 스트레스는 부적인 상관을 가지는 것으로 본 연구에서는 가족퇴행, 가족투사과정, 정서적 단절, 인지·정서기능, 자아통합과 같은 자아분화가 경계문제, 부모·자녀문제, 진로문제, 교우문제, 학업문제의 하위영역을 가진 스트레스에 어떻게 영

향을 미치는가를 살펴보고자한다.

2. 자아분화와 스트레스 대처방식에 대한 선행연구

스트레스 상황에서 인간이 효과적으로 적응하기 위해서는 스트레스에 대한 평가와 대처행동이 중요하다. 개인이 어떤 상황에 당면했을 때 그 상황이 스트레스를 주는지의 판단은 개인이 그 상황을 어떻게 평가 하느냐에 달려 있으며, 또한 스트레스를 주는 상황의 통제 가능성을 판단하고, 그 통제 가능성 여부에 따라 어떤 방식으로 대처할지 대처방식을 결정한다(Lazarus & Folkman, 1984).

대처의 방식은 일반적으로 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 문제 중심적 대처와 자기위로능력 및 사회적 지지추구를 적극적 대처로, 정서 중심적 대처와 회피적 사고를 소극적 대처로 나눌 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984; 김정희·이장호, 1985). 문제 중심 대처는 스트레스 하에서 사람과 환경 그 자체를 바꾸어 스트레스의 직접적인 원천을 제거하고자 하는 노력이며, 자기위로 능력은 문제해결을 위해 적당한 감정분출 및 자기 스스로에게 격려와 용기, 긍정적 사고방식으로 이끌어 내려는 노력이고, 사회적 지지추구는 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 또한 정서 중심적 대처는 스트레스 상황에서 겪게 되는 정서적 고통을 조절하여 삶과 환경에서 변화를 가져오게 하는 노력이며, 회피적 대처는 문제해결과는 거의 관련이 없는 방식을 취함으로써 인지적·정서적으로 거리를 두려는 대응방식이라고 할 수 있다.

한편 자아분화가 잘 이루어진 청소년은 주어진 상황에 잘 대처하며, 삶에 대한 의식적인 통제가 가능하고, 스트레스 대처 시 타인에게 의존하기보다는 스스로 위로하는 능력을 발달시키는 것으로 보았다(이민수, 2000; 김현영, 2004). 또 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하며, 타인에게 화를 내거나 당황하는 감정 중심적 대처를 하지 않음으로서 대인관계에 더 적응적이었다(이민수, 2000).

자아분화 수준이 높은 사람은 객관성, 독립성, 그리고 융통성을 가지고 생활하며, 스트레스 상황에도 효율적으로 대처하여(Bowen, 1982; Hansen & L'Abate, 1980; 전춘애, 1994 재인용) 자기 주변의 상황에 이성적으로 대처할 수 있으나 자아분화 수준이 낮은 사람은 객관성이 결여되고 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적으로 행동하여(Hollander, 1983) 스트레스 상황에서도 건설적인 방법으로 해결하지 못했다(Bowen, 1982; 이신숙, 2000). 그리고 조상희(2004)의 스트레스 대처방식에 관한 연구에서는 적극적 대처방식에서 자아분화 수준이 높은 집단과 유의미

한 차이를 나타냈으나 소극적 대처에서는 자아분화 수준 간에 유의미한 차이가 없었고, 자아분화의 정도에 따른 대처방식의 상관관계에서는 성별, 소속별, 학년별에서 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이민수(2000)의 연구에서도 자아분화가 문제 중심적 대처와 자기위로능력에 정적인 영향을 미쳤고, 정서 중심적 대처에는 부적인 영향을 미쳤다. 또한 한정아·심홍섭(2005)의 연구에서는 자아분화 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 자아분화 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 자아분화는 스트레스의 대처방식을 효과적이고 성공적으로 이끄는 완화변인으로서 본 연구에서는 문제 중심적 대처와 자기위로능력 및 사회적 지지추구를 적극적 대처로, 정서 중심적 대처와 회피적 사고를 소극적 대처로 하여 자아분화의 정도에 따른 영향력을 살펴보고자한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 자료 분석

본 연구는 경북 소재 Y대학교의 학생 550명을 대상으로 설문지를 이용하여 실시되었으며, 무응답과 불성실하게 응답한 자료 17부를 제외한 497부가 최종분석에 사용되었다. 조사기간은 2007년 5월 28일부터 6월 4일까지이며, 응답에 소요된 시간은 20-25분이었다. 자료는 SPSS 11.0 프로그램을 사용하였으며, 각 측정도구의 구성과 타

당도를 알아보기 위해 신뢰도와 요인분석 및 평균, 표준편차를 산출하였고, 조사대상자의 일반적 경향, 변인들의 차이를 알아보기 위한 T-test를 하였으며, 매개변인 효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

2. 측정도구

1) 자아분화 척도

Bowen의 자아분화척도(Differentiation of Self Scale: DOSS)를 우리나라 현실에 맞게 수정하여 제작한 제석봉(1989)의 척도 36개 문항을 사용하였다. 이 검사지는 다섯 가지 하위 척도로 나누었으며, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점을 주었으며, 점수가 높을수록 자아분화가 잘 되어 있음을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.879이다.

2) 스트레스 척도

스트레스 척도는 Holmes와 Rahe가 개발한 척도(Social Readjustment Rating Scale: SRRS)를 김교헌과 전경구(1991)가 수정하여 제작한 25개 문항을 기초로 하여 사용하였다. 이 검사지는 다섯 가지 하위척도로 나누었고, 각 문항은 '전혀 아니다'의 1점에서 '아주 그렇다'의 5점을 주었으며, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 Cronbach's α =.856이다.

<표 III-1> 스트레스 척도의 하위영역 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
1. 경제문제	7	6, 7, 8, 9, 10, 30, 31	.886
2. 부모자녀 문제	5	15, 16, 17, 25, 27	.760
3. 진로 문제	5	11, 12, 13, 14, 29	.756
4. 교우문제	5	1, 3, 4, 5, 36	.686
5. 학업문제	3	18, 19, 20	.631
전체	25		.856

<표 III-2> 대처 척도의 하위영역 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
적극적대처	17	2, 21, 44, 54, 56, 57, 60, 16, 17, 27, 32, 36, 45, 18, 20, 29, 43	.863
소극적대처	11	4, 6, 8, 14, 19, 25, 33, 13, 28, 51, 58	.719
전체	28		.757

3) 스트레스 대처척도

스트레스 대처척도는 Endler와 Paker(1990)가 개발한 The Coping for Stressful Situation(CISS)을 바탕으로 조한익(1999)이 수정, 보완하여 제작한 28개 문항을 사용하였다(이민수, 2000). 이 검사지는 적극적 대처와 소극적 대처로 나누었고, 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점을 주었으며, 점수가 높을수록 스트레스 대처 수준이 높음을 의미한다. 이 척도의 신뢰도는 대처 전체가 Cronbach's $\alpha=.757$ 이며, 적극적 대처는 Cronbach's $\alpha=.863$ 이고, 소극적 대처는 Cronbach's $\alpha=.719$ 이다.

리고 대처방식에서는 적극적 대처가 3.49로 나타나 소극적 대처의 3.05보다 높게 나타났다.

2. 자아분화 정도에 따른 스트레스의 차이검증

자아분화 정도에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위해 우선, 자아분화 수준의 낮은 집단과 높은 집단의 구분을 하기 위하여 빈도분석을 하여 누적퍼센트지가 약 50%인 3.57이하인 경우(48.9%)를 자아분화가 낮은 집단으로, 3.58이상인 경우(51.1%)를 자아분화가 높은 집단으로 나누었다.

<표 IV-2>에 나타난 바와 같이 t-검증 결과에 의한 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스 수준 차이를 분석한 결과, 자아분화 정도가 높은 집단일수록 전체 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다($p<.001$). 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스 수준 하위요인의 차이를 보면 자아분화 정도가 높은 집단에서 경제문제($p<.001$), 부모·자녀문제($P<.001$), 진로문제($p<.001$), 교우문제($p<.001$)로 인한 스트레스 수준이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구(조상희, 2004)의 결과와 일치된 것으로서 자아분화 정도가 높은 집단에서 스트레스 수준이 낮음을 알 수 있다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 자아분화, 스트레스, 대처방식의 평균값

<표 IV-1>에 나타난 바와 같이 대학생의 자아분화의 수준은 전체 3.56으로 나타나 비교적 높은 수준이었으며, 스트레스 수준은 전체 2.53으로 나타나 보통 정도였다. 그

<표 IV-1> 자아분화, 스트레스, 대처방식의 평균 M(SD)

항목		M	SD
자아분화	전체자아분화	3.56	.41
스트레스	전체스트레스	2.53	.50
대처방식	적극적 대처	3.49	.48
	소극적 대처	3.05	.50
	전체대처	3.32	.33

3. 자아분화 정도에 따른 대처방식의 차이검증

<IV-3>에서 나타난 바와 같이 t-검증 결과에 의한 자아분화에 따른 스트레스 대처 방식에서 적극적 대처와 소극

<표 IV-2> 자아분화 정도에 따른 스트레스의 차이검증

M(SD)

스트레스 수준하위	자아분화정도(N)	M	SD	t값
경제문제	낮은 집단(230)	2.63	.80	6.551***
	높은 집단(256)	2.15	.80	
부모·자녀문제	낮은 집단(240)	2.58	.67	12.932***
	높은 집단(250)	1.85	.57	
진로문제	낮은 집단(238)	3.11	.72	3.279***
	높은 집단(249)	2.88	.82	
교우문제	낮은 집단(241)	2.40	.61	5.622***
	높은 집단(252)	2.09	.64	
학업문제	낮은 집단(240)	3.12	.74	-.132
	높은 집단(251)	3.13	.80	
전체 스트레스	낮은 집단(225)	2.73	.47	9.042***
	높은 집단(240)	2.34	.45	

*** $p<.001$

<표 IV-3> 자아분화 정도에 따른 대처방식의 차이검증

M(SD)

대처 방식	자아분화정도(N)	M	SD	t값
적극적 대처	낮은 집단(229)	3.35	.46	-6.574***
	높은 집단(245)	3.62	.46	
소극적 대처	낮은 집단(230)	3.15	.45	4.294***
	높은 집단(243)	2.95	.53	

***p<.001

적 대처 모두에서 유의미한 차이가 있었다($p<.001$). 즉 자아분화가 높은 집단(3.62)은 적극적 대처를 낮은 집단(3.35)보다 더 많이 사용하였고, 자아분화가 낮은 집단(3.15)은 소극적 대처를 높은 집단(2.95)보다 더 많이 사용하였다. 이러한 결과는 자아분화 수준이 높은 집단에서는 적극적 대처를, 자아분화 수준이 낮은 집단에서는 소극적 대처를 더 많이 사용한다는 선행연구의 결과와도 일치한다(한정아·심홍섭, 2005).

4. 자아분화가 스트레스 및 대처방식에 미치는 영향력

<표IV-4>에서 나타난 바와 같이 자아분화가 스트레스에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 자아분화가 스트레스($\beta = -.562$)에 유의한 영향을 미치며, 설명력은 32%였다. 따라서 자아분화가 높을수록 스트레스를 적게 받는다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 자아분화 정도가 스트레스를 감소시키는 중요 변인으로 역할을 하고 있음을 나타낸다.

또한 자아분화가 대처방식에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 자아분화가 적극적 대처($\beta=.37$)에 유의한 영향을 미치며, 설명력은 14%였고, 소극적 대처($\beta=-.29$)에도 유의한 영향을 미치며, 설명력은 8%였다. 이는 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하였으며, 소극적 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하고, 소극적 대처

<표IV-4> 자아분화가 스트레스 및 대처방식에 미치는 영향력

종속변인 독립변인	스트레스	대처방식	
		적극적 대처	소극적 대처
자아분화	-.668(-.562)	.012(.368)	-.010(-.287)
회귀상수	4.907	1.983	4.287
R ²	.316	.135	.083
F값	213.896***	69.863***	40.036***

***p<.001

를 적게 사용한다는 선행연구 결과와 일치하며(한정아·심홍섭, 2005), 자아분화 정도가 대처방식에 매개역할을 하고 있어 적극적 대처를 많이 사용하고 소극적 대처를 적게 사용한다는 것을 알 수 있다.

v. 논의 및 제언

본 연구는 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향력을 알아보기 위해 실시하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 자아분화, 스트레스의 정도는 각각 평균 3.56, 2.53으로 나타났으며, 대처방식에서는 적극적 대처가 3.49이며, 소극적 대처는 3.05로 나타났다. 따라서 본 연구의 대학생들은 자아분화가 보통보다 훨씬 높은 수준을 보였으며, 스트레스의 수준은 보통정도였고, 적극적 대처의 점수가 더 높음을 알 수 있었다.

둘째, 자아분화 정도에 따른 스트레스 차이검증의 결과, 스트레스의 하위요인인 경제문제, 부모-자녀문제, 진로문제, 교우문제에서 자아분화 정도가 높은 집단이 스트레스를 덜 받고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아분화가 높은 사람이 독립적으로 사고하고, 신중하며, 스트레스 상황에서도 자율적으로 행동하는 반면 자아분화가 낮은 사람은 융합의 정도가 높아 정서성에 의해서 영향을 받으며, 객관성, 지적추리, 독립적 목표 지향을 할 수 있는 능력을 상실하게 되어 스트레스에 직면하면 민감하게 반응하고, 역기능으로 될 가능성이 높다는 것을 알 수 있다.

셋째, 자아분화 정도에 따른 대처방식의 차이검증 결과, 자아분화의 정도가 높은 집단에서는 적극적 대처를 낮은 집단보다 더 많이 사용하였고, 자아분화가 낮은 집단은 소극적 대처를 높은 집단보다 더 많이 사용하였다. 이러한 결과는 자아분화 수준이 높을수록 스트레스나 갈등에 효율적으로 대처하는 문제중심적 대처나 자기위로를 통한 적극적 대처방식을, 자아분화 수준이 낮으면 스트레스나 갈등에 효율적으로 적응하지 못하고 충동적 감정에

따라 반응하거나 회피하는 방식인 소극적 대처를 사용한다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(이민수, 2000; 전준애, 1994; 한정아·심홍섭 2005). 그러나 자아분화 수준이 높은 집단은 적극적 대처방식을 낮은 집단보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났으나 소극적 대처에서는 유의미한 차이를 나타내지 않은 선행연구의 결과와는 상반된다(조상희: 2004).

넷째, 자아분화가 스트레스에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 자아분화가 높을수록 스트레스가 낮아지는 것으로 나타났으며($\beta=-.56, p<.001$), 그 설명력은 32%로서 높게 나타나 자아분화가 높을수록 스트레스가 감소한다는 것을 알 수 있다.

또한 자아분화가 대처방식에 미치는 영향력을 살펴본 결과, 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하였으며($\beta=.37, p<.001$), 설명력은 14%였다. 그리고 자아분화가 높을수록 소극적 대처는 적게 사용하는 것으로 나타났고($\beta=-.25, p<.001$), 설명력은 8%였다. 이러한 결과는 자아분화의 정도가 문제 중심적 대처와 자기위로능력에는 정적인 영향을 미쳤고, 정서 중심적 대처에는 부정적인 영향을 미쳤다는 선행연구의 결과와도 일치한다(이민수, 2000).

이러한 결과를 종합해 보면 본 연구의 조사대상자인 대학생들은 경제문제, 부모·자녀문제, 진로문제, 교우문제, 학업문제와 같은 스트레스 사건과 스트레스의 경험수준이 보통정도일 때 자아분화의 정도가 높으면 스트레스를 감소시키는 것으로 나타났고, 또한 대처의 방식에 있어서도 대학생들이 소극적 대처보다 적극적 대처를 조금 높게 인지하고 있는 상황에서 자아분화의 정도가 높으면 소극적 대처를 적게 사용하고 적극적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구의 대학생들이 경험하는 이러한 종류의 스트레스와 스트레스의 경험수준 및 대처의 방식은 독립된 것으로 존재하는 것이 아니라 지각된 자아분화의 정도에 따라 스트레스의 수준과 대처방식이 다르다는 것을 알 수 있고, 자아분화의 정도가 대학생들의 스트레스 지각 정도와 대처 방법에 영향을 미치는 중요 중재변인임을 입증하였으며, 자아분화 수준이 높을수록 스트레스 증상이 덜하고(Benson, 1993), 갈등에 효율적으로 대처하는 적극적 대처방식을 사용한다는 선행연구의 결과와도 일치한다(Bowen, 1982; Hansen & L'Abate, 1980; Nancy & Paul, 2004; 조상희, 2004; 한정아·심홍섭, 2005). 이상의 결론을 통해 대학생의 자아분화 정도에 따른 스트레스의 수준 정도와 대처방식의 차이 정도 및 영향력은 어떠한지를 살펴본 결과, 자아분화의 수준에 따라 스트레스와 대처방식에 유의한 차이가 있으며, 자아분화 정도가 스트레스와 대처방식에 유의한 영향을 미친다는 본 연구의 문제는 검증되었다. 따라서 자아

분화는 대학생의 스트레스를 최소화하거나 극복할 수 있는 유용한 변인으로 여겨지며, 자아분화를 증진시키기 위해서는 꾸준히 자신의 내면을 보다 깊이 있게 통찰하고 현재 자신이 지각하는 개별성과 관계성을 돌아보며 자신의 정서를 분리할 수 있도록 하는 교육이나 상담과 같은 작업이 지속적으로 이루어질 필요가 있다. 또한 스트레스의 해결을 위해 상담소를 찾아오는 대학생들에게는 적극적인 대처방식을 더 많이 사용할 수 있도록 교육하고 격려해 주는 방법과 대처양식을 습득하거나 실습하도록 하는 실천적개입이 이루어져야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 스트레스 수준과 대처방식을 설명하는데 있어서 다른 환경적 요인과 개인적 변인들의 영향을 배제하지 못했다. 둘째, 자기보고식 연구방법을 통해 측정되었기 때문에 객관성을 보완할 수 있는 작업이 필요하다. 셋째, 본 연구는 경북 지역에 소재한 Y대학교의 학생들만을 대상으로 표집 되었기 때문에 이 연구결과를 전체 대학생으로 일반화시키는 것은 무리가 있다.

주제어 : 자아분화정도, 스트레스수준, 스트레스 대처 방식

참 고 문 헌

- 김교현·전경구(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. 한국심리학회지 임상10(1), 137-158.
- 김성경(2003). 대학생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. 청소년학연구, 10(2): 215-237.
- 김정희·이장호(1985). 스트레스와 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계 고려대학교 행동과학 연구소: 행동과학연구, 7, 127-138.
- 김현영(2004). 청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향. 상명대학교 대학원 석사학위논문.
- 박유화(2001). 대학생의 가족응집력 및 자아분화 수준과 대학생활적응도의 관계 연구. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이민수(2000). 가족응집력과 자아분화가 공감과 스트레스대처에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이천숙·이희자(1997). 가족체계유형 및 청소년 후기 자녀의 심리적 안녕. 대한가정학회지, 35(3), 101-113.
- 이수진·김명자(2000). 대학생 자녀의 어머니에 대한 스트레스 및 관계만족도에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 18(3), 85-98.

- 장형식(2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처전략. *우석대학교 학생생활연구*, 30, 101-115.
- 전춘애(1994). 부부의 자아분화 수준과 출생가족에 대한 정서적 건강 지각이 결혼 안정성에 미치는 영향. 이화여자 대학교 박사학위 논문.
- 제석봉(1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 조상희(2004). 대학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 대처방식과의 관계. 전주대학교 석사학위 논문.
- 조명희·박수선(1999). 자아분화수준에 따른 대학생활적응-서원대학교 학생을 중심으로-, 81-95.
- 한정아·심홍석(2005). 대학생의 자아분화 부정적 기분조절 기대치 및 스트레스 대처방식.
- 황상하(1995). 대학생의 스트레스 및 대처양식과 대학 생활 적응과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Abouserie, R.(1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self-esteem in University Students. *Educational Psychology*, 14(3): 323-331.
- Baker, R. W. McNeil, O. V., & Siryk, B.(1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college to college, *Journal of Counseling Psychology*, 32(1): 94-103.
- Benson, M. J., Larson, J., Wilson, S. M., & Demo, D. H.(1993). Family of origin influences on late adolescent romantic relationships. *Journal of Marriage and the family*, 55: 663-672.
- Betterncourt, B. A., Charlton, k., Eubanks, J., & Kernahan, C.(1999). Development of Collective Self-esteem among students: Predicting Adjustment to college. *Basic and Applied Social psychology*, 2(13): 213-222.
- Bowen, M.(1982). *Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowen, M.(1976). Theory in the practice of psychotherapy. In Guerin, P. M. Jr.(Eds.), *Family Therapy: Theory and Practice*. New York: Gardner Press.
- Fine, M., & Hovestadt, A.(1984). Perception of marriage and rationality by levels of perceived health in the family of origin. *Journal of Marriage and the Family*, 10: 193-195.
- Fleming, W. M., & Anderson, S. A.(1986). Individuation from the family of origin and personal adjustment in late adolescence. *Journal of Marital Family Therapy*, 13(3): 311-315.
- Goldman, C. S. & Wong, E. H.(1987). Stress and the college student. *Education*, 117(4): 578-604.
- Hansen, J, C. & L'Abate, L.(1982). *Approaches to family therapy*. New York: Macmillan.
- Hollander, C. E.(1983). Comparative Family Systems of Moreno and Bowen. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 36(1): 157-163.
- Lazarus, R.S., & Folkman(1984). *Stress, appraisal and coping*, New Yark: Springer Publishing Co.
- Loeb, R. & Magee, P.(1982). Changes in attitudes and self-perceptions during the first two years of college, *Journal of college student Development*, 33: 348-355.
- Nancy L. Murdock & Paul A. Gore, Jr(2004). Stress, coping and differentiation of self : a test of Bowen theory. *Contemporary Family Therapy* 26(3): 319-335.
- Ora Peleg-Popko(2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy* 24(2): 355-369.
- Reifman, A.(1986). Emotional cut-off and the qualities of intimate relationship. Unpublished doctoral Dissertation, US Univ Ph. D.

(2007. 10. 31 접수; 2008. 1. 17 채택)