



초기 청소년의 자아존중감과 스트레스 대처방식

현 명 선¹⁾ · 남 경 아²⁾

서 론

연구의 필요성

청소년기는 아동의 모습과는 다른 다양한 신체적, 정신적, 사회적인 변화를 겪으면서 아동기에서 성인기로 이행하는 과도기로서 주체성 확립이라는 발달과제를 완수해야 한다(이재광, 진태원, 조주연, 1998). 이들은 아동기 때와는 다른 역할로 확장됨으로써 다양한 사회적 요구를 충족해야 하며, 이러한 과정에서 스트레스가 발생하여 건강한 적응이 요구되지만 아직은 대처기능이 미숙해 어려운 상황에 처하게 되면 여느 발달단계에서보다 갈등이나 문제들이 표출될 수 있는 시기이기도 하다. 특히 초기 청소년기는 학업에 대한 부담과 동료 및 가족과의 관계에서 일어나는 부정적인 사건이나 경험에 대해 취약한 시기(Shortt & Spence, 2006), 그로 인해 우울이나 부정적 정서의 발현이 현저하게 증가하는 시기이다(Sawyer, Pfeiffer, & Spence, 2009).

스트레스 상황에 대한 건강한 적응은 대처방식의 사용과 관계가 있음이 강조 되고 있다(Spence, Sheffield, & Donovan, 2002). Daughters 등(2009)은 청소년 시기에 비효율적인 대처방식의 반복된 사용은 유형으로 패턴화되어 결과적으로는 건설적인 적응을 방해하며 성인이 되었을 때 적응문제나 정신병리적인 증상을 초래할 수 있음을 지적하며 청소년 시기의 적응적인 대처방식의 발달이 중요함을 강조하였다. 또한 신현숙, 구분용(2001)은 대처방식의 발달은 청소년기에 들어서면

서 새로이 접하게 되는 사회적인 맥락이나 과제 등을 성공적으로 수행하고 성인으로 성장해가는 데 있어서 중요하며, 특히 청소년 시기에 발달된 대처전략이 정신건강과 밀접한 관계가 있다고 보고하여, 청소년 시기에 건강한 대처방식을 발달시킬 수 있도록 돕는 것이 매우 중요함을 알 수 있다.

또한 청소년의 대처방식에 초점을 둔 연구자들은 건강한 스트레스 대처방식의 발달과 관련이 있는 개인 내적인 자원에 대해 관심을 가져왔다. 박제일(2007)은 자아탄력성이 높고 자신이 사랑받고 존중되고 있다는 느낌을 가진 청소년이 그렇지 않은 청소년과 비교하였을 때 스트레스 상황에 대해 다르게 지각하며 스트레스 대처방식도 달라진다고 보고하였다. 또한 자아존중감이나 자기효능감이 대처방식이 발달하는 데에 영향을 주는 매개적인 역할을 하는 것으로 보고되었다(Mullis & Chapman, 2000; Neill & Proeve, 2000). 성선진과 이재신(2000)도 자아존중감이 높은 청소년이 스트레스나 변화에 적응적이었음을 보고하였으며, Corte와 Zucker(2008)는 청소년의 자아존중감이 반사회적 행동을 하려는 충동을 완충하는 효과가 있음을 보고하여 대처전략의 발달양상과 자아존중감과의 관계를 강조하였다.

살펴본 바와 같이 스트레스에 대한 대처방식이 발달하는데 영향을 주는 가장 중요한 내적 자원은 자아존중감이며, 스트레스 상황에서 개인을 보호하는 요인이라 할 수 있다. 자아존중감은 영아기부터 시작하여 아동기, 청소년기를 지나면서 전 생애기간 동안 계속적으로 발달이 이루어지지만(Brook & Tepper, 1997), 특히 청소년기에 발달하는 자아존중감은 대처

주요어 : 청소년, 자아존중감

1) 아주대학교 간호대학 부교수(교신저자 E-mail: mhyun@ajou.ac.kr)

2) 한림대학교 의과대학 간호학과 부교수

투고일: 2009년 7월 23일 심사완료일: 2009년 9월 3일 게재확정일: 2009년 9월 26일

방식에 영향을 끼치는 매우 중요한 변인이다(Jemta, Fugl-Meyer, Oberg, & Dahl, 2009; Mullis & Chapman, 2000; Neill & Proeve, 2000). Cantrell과 Lupinucci(2000)도 삶을 살아가는데 접하게 되는 스트레스 상황에 건강하게 대처할 수 있는 역량을 갖추기 위해서는 성인기가 시작되기 전인 청소년기에 이루어지는 자아존중감의 발달이 중요함을 강조한바 있다.

지금까지 연구결과들은 자아존중감이 스트레스 대처방식의 발달에 영향을 미침으로써 건강한 적응을 예측할 수 있는 내적자원임을 일반적으로 보여주고 있으나 자아존중감과 스트레스 대처방식간의 관계에 대해서는 명확히 규명되지는 않았다. 그동안 국내에서 청소년을 중심으로 스트레스 대처방식에 관해 행해진 연구들은 대처방식과 적응과의 관계(신현숙, 구분용, 2001), 고등학교 학생 및 비행청소년을 대상으로 대처방식을 비교한 연구(김미례, 홍경자, 양승남, 2002), 스트레스에 대한 비효율적인 대처방식과 비행행동과의 관계를 보고한 연구(이재광, 진태원, 조주연, 1998) 등이 있으나, 어떤 대처방식이 청소년의 적응에 효율적으로 작용하는 지에 대한 관점은 일관적이지 않다.

이에 본 연구에서는 청소년들의 스트레스 대처방식의 사용양상을 파악하고 건강한 적응에 있어 중요한 내적 자원인 자아존중감과 대처방식의 관계를 파악함으로써 적응을 증진시킬 수 있는 효율적인 대처방식의 유형을 파악하고자 한다. 본 연구 결과는 청소년기의 주요한 발달과업인 적응적인 스트레스 대처방식의 발달을 돕는 중재를 개발하는데 있어 중요한 기초 자료를 제공하게 될 것이다.

연구 목적

본 연구는 중학생을 대상으로 자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계를 파악하고자 하며, 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 첫째, 대상자의 자아존중감과 스트레스 대처방식을 파악한다.
- 둘째, 대상자의 일반적 특성 변인에 따른 스트레스 대처방식의 차이를 파악한다.
- 셋째, 대상자의 자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계를 파악한다.

용어 정의

● 자아존중감

자신에 대해 가지는 전반적인 긍정적 또는 부정적인 태도를 말한다(Rosenberg, 1968). 본 연구에서는 Rosenberg(1968)의 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-Esteem Scale)를 윤민화(2004)가 수정보완한 척도로 측정된 점수를 말한다.

● 스트레스 대처방식

자신이 가진 자원에 대해서 잠재적으로 위협적이며 부담이 된다고 생각하는 상황에 직면했을 때 적응하기 위해 개인이 행하는 적응행동의 과정, 문제해결 노력, 또는 인지적 활동이다(Lazarus & Folkman, 1984). 본 연구에서는 Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 도구(The Ways of Coping Checklist)를 김정희(1987)가 번역한 도구를 본 연구진이 수정보완한 척도로 측정된 점수를 말한다.

연구 방법

연구 설계

본 연구는 초기 청소년기에 해당되는 중학생을 대상으로 자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계를 파악하기 위한 서술적 상관관계연구이다.

연구 대상 및 자료 수집

본 연구의 모집단은 한국의 중학생이며 표본 표출을 위하여 경기도에 소재한 중학교를 대상으로 3개 중학교(여자중학교, 남자중학교, 남녀공학중학교)를 임의 표집하였고, 연구책임자가 각 학교 주임 교사 및 담임교사에게 연구의 목적에 대해서 설명을 한 후 설문지 조사에 대한 허락을 받았다. 대상자 선정 기준은 본 연구의 목적을 이해하고 수락한 학생으로, 정신과적인 문제나 만성적 신체질환이 없는 학생으로 정하였으나 실제로 연구 참여에 제한이 있는 대상자는 없었다. 연구 대상자를 표출하기 위하여 각 학교에서 6개 반을 임의 표집하였으며, 표출된 각 학급의 담임교사가 학생들에게 본 연구의 목적과 연구결과는 연구의 목적으로만 사용될 것임을 설명하였고, 설문 조사의 익명성과 자발적 참여에 대해 설명한 후 설문조사 참여에 동의한 학생에 한해 자가 보고형 설문지를 배부한 후 완성된 설문지를 회수하였다. 자료수집기간은 2005년 6월 10일에서 20일까지였으며, 설문조사에 참여한 학생은 총 694명이었고 설문지의 대부분의 항목에 응답이 기재되지 않은 설문지를 제외하고 674개의 설문지가 분석되었다.

연구 도구

● 자아존중감

Rosenberg(1968)가 개발한 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-esteem Scale)를 윤민화(2004)가 수정 보완한 척도를 사용하였다. 본 도구는 10개 문항 5점 척도로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하고, 가능한 점수

범위는 10점에서 50점 사이이다. 본 도구의 신뢰도는 중학생을 대상으로 한 윤민화(2004)의 연구에서는 Cronbach's α 값이 .84, 고등학생을 대상으로 한 정선미(2007)의 연구에서 .87, 본 연구에서는 .76이었다.

● 스트레스 대처방식

Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 도구(The ways of Coping Checklist)를 김정희(1987)가 표준화한 척도를 사용하였다. 본 도구는 62개 문항으로 문제중심 대처 21문항, 사회적 지지 추구 6문항, 정서중심 대처 23문항, 소망적 사고 추구 12문항으로 구성되어있으며, 문제중심 대처와 사회적 지지 추구를 적극적 대처방식으로, 정서중심 대처와 소망적 사고 추구를 소극적 대처방식으로 분류한다(Folkman & Larzarus, 1985). 4점 척도(0~3)로 점수가 높을수록 각 대처방식의 사용정도가 높음을 의미한다. 본 도구의 신뢰도는 청소년을 대상으로 한 성선진과 이재신(2000)의 연구에서 적극적 대처방식과 소극적 대처방식의 Cronbach's α 값이 각각 .87, .95였으며, 본 연구에서는 두 항목 모두 .90이었다.

자료 분석 방법

수집된 자료는 부호화 한 후 SPSS Win 12.0을 사용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수와 백분율을 구하였으며, 대상자의 자아존중감과 스트레스 대처방식의 점수는 평균과 표준편차를 구하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식의 차이는 t-test, One-Way ANOVA로 분석하였으며, 사후검정은 Scheffe test로 하였다. 자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계는 Pearson Correlation Coefficient로 분석하였다.

연구 결과

대상자의 일반적 특성

남학생은 53.3%(359명), 여학생은 46.7%(315명)이었으며, 1학년이 23.1%(156명), 2학년 55.6%(375명), 3학년 21.2%(143명)이었다. 여자중학교 및 남자 중학교 학생이 각각 33.4%(225명), 남녀공학중학교가 33.2%(224명)이었다. 대상자들은 기독교 및 천주교 신자이거나(40.2%, 270명), 종교를 가지고 있지 않았다(45.8%, 308명). 대부분의 대상자(88.3%, 589명)가 부모와 동거하고 있었으며, 편부모와 동거하는 대상자는 10.2%(68명), 부모와 동거하지 않은 대상자가 1.5%(10명)이었다. 대상자가 고민하는 문제로는 대부분의 대상자(78.1%, 522명)가 학업성적으로 고민한다고 하였으며, 친구관계나 이성관

계로 고민하는 대상자는 각각 8.4%(56명)이었다. 절친한 친구의 수를 묻는 질문에서는 48.7%(326명)가 3~4명 있다고 하였으며, 1~2명이 28.7%(192명), 5~6명이 14.5%(97명) 순이었다. 경제적 상태는 대부분의 대상자(84.6%, 567명)가 보통이라고 응답하였다. 가족 간의 관계에 관한 사항에서는 대부분의 대상자(77.2%, 518명)들이 부모와의 관계가 좋다고 응답하였으며, 절반 이상의 대상자(65.2%, 652명)들이 형제 자매와의 관계가 좋다고 응답하였다. 아버지와 어머니의 교육정도는 고등학교 졸업이 가장 많았으며(60.9%, 391명; 71.29%, 460명), 아버지 직업은 48.9%(305명)가 판매서비스직이나 생산직, 47.5%(296명)가 전문직, 관리직, 사무직에 종사한다고 응답하였고, 3.5%(22명)가 무직인 것으로 응답하였다. 한편 어머니 직업은 44.4%(283명)가 가정주부라고 응답을 하였고, 35.1%(224명)가 판매 서비스직이나 생산 기술직, 20.5%(131명)는 전문직, 관리직, 사무직에 종사한다고 응답하였다<Table 1>.

<Table 1> General characteristics (N=674)

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Male	359(53.3)
	Female	315(46.7)
Grade	1	156(23.1)
	2	375(55.6)
	3	143(21.2)
School	Girls' middle school	225(33.4)
	Boys' middle school	225(33.4)
	Mixed middle school	224(33.2)
Religion	Protestant	232(34.5)
	Catholic	38(5.7)
	Buddhism	94(14.0)
	None	308(45.8)
Living status	Living with parents	589(88.3)
	Living with mother	36(5.4)
	Living with father	32(4.8)
	Not living with parents	10(1.5)
Troubling matter	Relationship with friend	56(8.4)
	Relationship with opposite friend	56(8.4)
	Relationship with teacher	6(0.9)
	Relationship with parents	23(3.4)
	Academic achievement	522(78.1)
	Matter related sex	4(0.6)
Number of close friend	1-2	192(28.7)
	3-4	326(48.7)
	5-6	97(14.5)
	Above 10	55(8.2)
Economic status	Very good	3(0.4)
	Good	34(5.1)
	Moderate	567(84.6)
	Bad	61(9.1)
	Very bad	5(0.7)
Relationship with parents	Very bad	3(0.4)
	Bad	22(3.3)

<Table 1> General characteristics(continued) (N=674)

Characteristics	Categories	n(%)
Relationship with parents	Moderate	128(19.1)
	Good	260(38.7)
	Very good	258(38.5)
Relationship with siblings	Very bad	8(1.3)
	Bad	38(6.0)
	Moderate	174(27.5)
	Good	259(40.9)
	Very good	154(24.3)
Father's education status	Elementary school	24(3.7)
	Middle school	51(7.9)
	High school	391(60.9)
	College	20(3.1)
	University	135(21.0)
	Above university	21(3.3)
Mother's education status	Elementary school	23(3.6)
	Middle school	67(10.4)
	High school	460(71.2)
	College	3(0.5)
	University	81(12.5)
	Above university	12(1.9)
Father's job	Professional	63(10.1)
	Management	85(13.6)
	Office staff	148(23.8)
	Sales	214(34.3)
	Productive	91(14.6)
	None	22(3.5)
Mother's job	Professional	20(3.1)
	Management	13(2.0)
	Office staff	98(15.4)
	Sales	190(29.8)
	Productive	34(5.3)
	House wife	283(44.4)

대상자의 자아존중감과 스트레스 대처방식

연구대상자의 자아존중감 총 평균 점수는 31.81±6.62(범위: 11~50)이었으며 평균은 3.18±0.66이었다. 스트레스 대처방식의 평균 점수는 적극적 대처방식(문제중심 대처, 사회적 지지 추구)가 32.41±12.99, 소극적 대처방식(정서중심 대처, 소망적 사고 추구)은 42.39±15.96이었으며, 하위 영역별로 평량평균

점수는 소망적 사고 추구(1.30±0.59), 문제중심 대처(1.22±0.50), 정서중심 대처(1.16±0.44), 사회적 지지 추구(1.15±0.56)의 순으로 나타났다<Table 2>.

일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식

일반적 특성에 따른 적극적 스트레스 대처방식의 점수 차이를 검증한 결과, 학년에 따라 적극적 대처 점수에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(F=4.69, p= .010). 사후검정 결과 2, 3학년 대상자가 1학년 대상자보다 적극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 부모와의 관계 및 형제와의 관계에 따라 적극적 대처방식에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(F=4.036, p= .02; F=3.902, p= .02) 사후검정을 한 결과 부모와의 관계가 좋다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자보다 적극적인 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 형제와의 관계에 따라서는 유의한 차이가 있는 집단은 없었다. 그 외 성별, 종교, 부모와의 동거여부, 부모의 교육정도, 부모의 직업에 따른 적극적 대처방식에 유의한 차이가 없었다.

한편 일반적 특성에 따른 소극적 대처방식의 점수는 학년에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으나(F=3.05, p= .04), 사후검정을 한 결과 유의한 차이가 나는 집단은 없었다. 부모와의 동거여부에 따른 소극적 대처 점수에는 유의한 차이가 있었다(F=3.559, p= .02). 사후검정 결과 편부모와 동거하는 대상자가 부모와 동거하는 대상자보다 소극적 대처방식의 점수가 높았다. 경제적인 상태에 따라 소극적 대처방식이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(F=3.736, p= .02), 사후검정 한 결과 경제적인 수준이 낮다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자보다 소극적인 대처 방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 형제와의 관계에 따라 소극적 대처방식에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며(F=3.408, p= .03), 사후검정 결과 형제와의 관계기 나쁘다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자보다 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 대상자가 가지고 있는 고민의 유형에 따른 소극적 대처방식의 차이가 유의하였으며

<Table 2> Self-esteem and stress coping skills

(N=674)

Characteristics	Category	Sum of M(SD)	Range	No of items	M(SD)	
Self-esteem		31.81(6.62)	11 ~ 50	10	3.18(.66)	
Stress Coping skills						
	Positive coping skills	Total	32.41(12.99)	0 ~ 81	27	1.20(.48)
		Problem focused	25.56(10.55)	0 ~ 63	21	1.22(.50)
Social support pursuit		6.89(3.35)	0 ~ 18	6	1.15(.56)	
Negative coping skills	Total	42.39(15.96)	0 ~ 105	35	1.21(.46)	
	Emotion focused	26.69(10.22)	0 ~ 69	23	1.16(.44)	
	Wishful thought	15.64(7.09)	0 ~ 36	12	1.30(.59)	

<Table 3> Stress coping skills according to sociodemographic characteristics

(N=674)

Characteristics	Category(n)	Positive coping		Negative coping	
		M(SD)	t or F(p)	M(SD)	t or F(p)
Gender	Male(359)	32.60(13.06)	0.400(.69)	42.15(16.36)	-0.380(.70)
	Female(315)	32.18(12.94)		42.66(15.51)	
Grade	1(156) ^a	29.47(12.75)	4.690(.01)	39.31(16.81)	3.050(.04)
	2(375) ^b	32.93(12.71)		43.06(14.89)	
	3(143) ^c	34.03(13.61)		43.71(17.40)	
Religion	Christian(270)	31.11(12.34)	0.547(.58)	43.23(15.37)	0.543(.58)
	Buddhism(94)	31.96(13.38)		42.00(16.57)	
	None(308)	31.98(13.47)		41.76(16.38)	
Living status	With parent(589) ^a	32.31(12.83)	0.173(.84)	41.77(15.67)	3.559(.02)
	Father or mother(68) ^b	32.28(12.79)		47.53(14.73)	
	No parent(10)	31.44(12.48)		41.71(14.86)	
Economic status	High(37)	32.74(14.45)	0.026(.97)	41.31(16.80)	3.736(.02)
	Moderate(567) ^b	32.32(12.80)		41.80(15.72)	
	Low(66) ^c	32.61(14.15)		48.10(17.25)	
Relationship with parent	Good(518) ^a	33.13(12.91)	4.036(.02)	48.75(15.92)	1.698(.18)
	Moderate(128) ^b	29.35(13.00)		41.69(16.70)	
	Bad(25)	33.70(13.41)		42.27(15.80)	
Relationship with siblings	Good(413)	32.80(12.32)	3.902(.02)	42.21(15.32)	3.408(.03)
	Moderate(174) ^b	30.35(13.55)		40.72(16.23)	
	Bad(46) ^c	35.79(16.49)		48.84(19.78)	
Troubling matter	Relationship with friend(116)	32.43(12.70)	0.175(.84)	45.04(16.05)	5.422(.005)
	Relationship with teacher, parent(29) ^b	34.00(13.16)		50.28(16.57)	
	Academic achievement(522) ^c	32.43(13.01)		41.39(15.71)	
Father's education	Under middle school(75)	35.57(12.72)	0.767(.47)	43.71(15.84)	0.423(.66)
	High school(391)	32.01(12.95)		41.76(15.69)	
	Above college(176)	33.53(12.96)		42.50(16.14)	
Mother's education	Under middle school(90)	30.36(12.54)	1.066(.35)	41.99(15.33)	0.003(.99)
	High school(460)	32.57(12.86)		42.11(15.48)	
	Above college(96)	32.79(13.74)		42.17(17.49)	
Father's job	Professional(296)	32.53(13.18)	0.022(.98)	41.23(15.64)	1.310(.27)
	Sale, Productive(305)	32.73(12.46)		43.09(16.14)	
	None(22)	32.89(14.61)		45.79(16.99)	
Mother's job	Professional(131)	33.49(14.06)	0.600(.55)	42.17(16.42)	0.558(.57)
	Sale, Productive(224)	32.50(11.95)		43.26(15.55)	
	House wife(283)	31.90(13.14)		41.63(15.99)	

*Scheffe's test

($F=5.422$, $p=.005$), 사후 검정한 결과 교사나 부모와의 관계에 대한 고민을 가진 대상자가 학업성적에 대한 고민을 가진 대상자보다 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그 외 성별, 종교, 부모와의 관계, 부모의 교육정도, 부모의 직업에 따른 소극적 대처방식에 유의한 차이가 없었다.

자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계

자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계를 분석한 결과, 자아존중감과 적극적 대처방식 간에 유의한 정적인 상관관계가 있었고($r=.162$, $p<.001$), 자아존중감과 적극적 대처방식의 하위 영역인 문제중심 대처 및 사회적 지지 추구 간에도 유의한 정적인 상관관계가 있었다($r=.162$, $p<.001$; $r=.113$,

$p=.004$). 반면 자아존중감과 소극적 대처방식 간에 유의한 상관관계는 없는 것으로 나타났으며($r=-.035$, $p=.405$), 자아존중감과 소극적 대처방식의 하위 영역인 정서중심 대처 및 소망적 사고 추구 간에도 유의한 상관관계가 없었다($r=-.061$, $p=.139$, $r=.021$, $p=.608$)<Table 4>.

논 의

본 연구 대상자들의 자아존중감의 평량 평균값은 3.18로 나타났다는데, 이는 고등학생을 대상으로 한 정선미(2007)의 연구에서 보고된 3.39 보다는 약간 낮은 편이었으며, 중학생을 대상으로 한 윤민화(2004)의 연구에서 보고된 3.02 보다는 약간 높은 편이었으나 대체적으로 비슷한 수준을 보여준다고 할

<Table 4> The relationship between self-esteem and stress coping skills

(N=674)

	A	B	C	D	E	F
B	.162 ($<.001$)					
C	.162 ($<.001$)	.980 ($<.001$)				
D	.113 (.004)	.779 ($<.001$)	.639 ($<.001$)			
E	-.035 (.405)	.806 ($<.001$)	.798 ($<.001$)	.617 ($<.001$)		
F	-.061 (.139)	.716 ($<.001$)	.707 ($<.001$)	.558 ($<.001$)	.944 ($<.001$)	
G	.021 (.608)	.776 ($<.001$)	.770 ($<.001$)	.582 ($<.001$)	.879 ($<.001$)	.673 ($<.001$)

A=Self-esteem; B=Positive coping skills; C=Problem focused coping; D=Social support pursuit coping; E=negative coping skills; F=Emotional focused coping; G=Wishful thought coping

수 있다. 생의 주기에 따른 자아존중감의 발달양상에 대해 Robins와 Trzesniewski(2005)는 아동기 시기에 높았던 자아존중감은 청소년기에 들어서면서 현실적으로 상황을 파악하는 능력이 발달하면서 낮아졌다가 인지적인 발달이 좀 더 이루어지고 사회적인 역할이 많아짐에 따라 상승한다고 지적한 것을 반영한다고 하겠다.

본 연구 대상자들의 스트레스 대처방식의 분포를 보면 소망적 사고 추구(1.30)를 가장 많이 사용하고 있었으며, 그 다음으로는 문제중심 대처(1.22), 정서중심 대처(1.16), 사회적 지지 추구 (1.15)의 순이었다. 또한 학년에 따른 대처방식의 차이에서는 고학년일수록 적극적 대처방식의 점수가 유의하게 높았는데 이는 청소년 초기에 비해 청소년 후기로 갈수록 문제중심 대처가 상대적으로 많아지는 양상으로 변화될 가능성을 시사한다고 하겠다. Compas(2006)가 인지적, 사회적, 정서적 발달이 이루어지면서 대처방식의 발달이 더불어 이루어진다고 지적한 바와 같이 청소년기에 인지기능이 발달함으로써 문제 상황에 대한 논리적, 추상적 사고가 가능해져 문제를 해결할 수 있는 다양한 대안들에 대한 사고 능력이 향상되고 또한 사회적 관계의 확대 등으로 인해 문제해결에 대한 자원이 다양하고 풍부해지는 것과 관련될 가능성이 높은 것으로 보인다.

그러나 본 연구의 결과에서 보듯이 문제중심 대처방식의 활용이 단독으로 청소년의 스트레스에 대한 건강한 적응에 있어 긍정적인 영향을 미친다고 결론짓기는 어려운데, 즉 본 연구에서 적극적 대처 방식이 2,3학년이 1학년에 비해 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 또한 소극적 대처방식도 역시 학년에 따라 유의하지는 않았지만 평균점수는 적극적 대처방식과 유사하게 학년이 높을수록 높게 나타났다. 이는 적극적 대처방식을 많이 사용하는 청소년이 소극적 대처방식도 사용하고 있음을 보여주는 결과이다. 이러한 결과는 고등학생이나

대학생을 대상으로 대처방식을 조사한 연구들(김정숙, 임영미, 2002; 손향숙, 2002; 이은희, 2004)에서 연구대상자들이 한 측면의 대처를 사용한다기 보다 적극적, 소극적 대처방식들을 모두 다양하게 사용한다는 보고와 같이 성장해감에 따라 특정한 대처방식의 고착된 사용에서 벗어나는 것으로 보인다.

본 연구에서 편부모와 동거하는 경우가 부모와 동거하는 경우에 비해, 또한 교사 및 부모와의 관계에 대해 고민하는 경우가 학업성적에 대해 고민하는 경우에 비해, 경제적인 상태가 나쁘다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자에 비해 소극적 대처방식의 점수가 높게 나타났는데, 이러한 결과는 개인이 처한 스트레스 상황의 변화가 가능하지 않다고 여기는 문제에 대해 소극적 대처방식의 사용이 높아진다는 보고들(Pincus & Friedman, 2004)과 일관된다고 하겠다. 즉 Guinn과 Vincent(2002)가 문제 상황이 자신의 통제를 벗어난다고 간주되면 정서중심 대처를 사용하는 경향이 높아진다는 점을 지적하였듯이, 본 연구의 경우 경제적인 상태나 부모와의 동거여부 등은 본인이 직면하여 해결할 수 있는 상황이 아니므로, 자신이 처한 상황에서 경험하는 정서적인 어려움을 조정하여 대처하는 방식을 사용한다는 점을 반영한다고 하겠다. 그러나 소극적 대처방식을 사용하는 대상자에게 어떠한 적응 결과를 가져오는지에 대해서는 파악을 하지 않았으므로 해석을 하는데 있어 주의를 기울여야 할 것이다.

또한 본 연구에서 부모와의 관계가 좋은 대상자가 보통이라고 응답한 대상자에 비해 적극적 대처방식의 점수가 높게 나타난 반면, 형제와의 관계가 나쁘다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자에 비해 소극적 대처방식의 점수가 높게 나타났다. 이 결과는 부모 및 형제와의 관계가 가족의 기능의 한 부분으로 볼 때, 가족의 기능이 좋을수록 자녀의 정신건강 문제의 발생이 적다는 보고(Kim, Viner-Brown, & Garcia, 2009)와 소극적 대처방식의 사용이 정신건강 문제와

관련이 있다는 보고(이은희, 2004)를 고려할 때 가족기능이 좋을수록 좀 더 적극적 대처방식을 사용하는 것을 의미한다고 생각된다.

본 연구 결과 대상자의 성별에 따른 대처방식의 차이는 없는 것으로 나타났다. 이는 청소년을 대상으로 한 Neill과 Proeve(2000)의 연구나 Guinn과 Vincent(2002)의 연구에서 대처방식의 사용에 있어 남녀 간에 유의한 차이가 없었다고 보고한 것과 일치한다. 하지만 중학생을 대상으로 한 Chandra와 Batada(2006)의 연구에서 여학생이 남학생보다 사회적 지지 추구하고 문제중심적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타난 결과와 차이가 있었다.

본 연구의 주요변인인 자아존중감과 대처방식과의 관계를 분석한 결과, 소극적 대처방식은 자아존중감과 유의한 관계가 없는 반면, 적극적 대처방식은 자아존중감과 유의한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이 결과는 청소년을 대상으로 한 국내외의 여러 연구들(성선진과 이재신, 2000; Mullis, & Chapman, 2000; Neill, & Proeve, 2000)에서 자아존중감이 높은 청소년이 그렇지 않은 경우에 비해 적극적 대처방식의 점수가 유의하게 높게 나온 결과와 유사하다. 자아존중감과 적극적 대처방식과의 관계에 대해 학자들은 자아존중감이 높을수록 문제에 초점을 맞추어 문제를 변화시키고 해결하려는 적극적 대처방식을 많이 취하며, 반면에 자아존중감이 낮은 경우 스트레스나 변화에 포기하고 좌절하는 등의 좀 더 부정적 대처방식을 보인다고 지적하고 있다(Neill & Proeve, 2000; 성선진, 이재신, 2000). 반면에 본 연구에서는 적극적 대처방식과 상반되는 개념이라고 할 수 있는 소극적 대처방식과 자아존중감 간에 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타나 이는 자아존중감이 높고 낮음에 따라 소극적 대처방식을 사용하는 정도에 차이가 없다는 것을 의미한다고 하겠다. 이러한 결과를 종합해 볼 때 자아존중감이 높은 집단의 경우 적극적 대처방식과 소극적 대처방식을 고루 사용하는 경향이 높을 가능성이 있음을 시사한다. 이는 정서중심 대처와 같은 소극적 대처방식을 부정적인 대처방식으로 간주하기보다는 스트레스로부터 초래되는 정서적 고통을 조정, 통제하여 삶과 환경에 변화를 가져오게 하는 방식이라고 간주하는 여러 연구자들의 견해(Guinn & Vincent, 2002; Lazarus & Folkman, 1984)와 신현숙과 구분용(2001)이 스트레스 상황에 따라 대처방식의 탄력적인 사용이 스트레스 적응에 중요하다고 한 주장을 뒷받침 해 준다.

본 연구의 결과는 청소년이 사용하는 적극적 대처방식이 스트레스 적응에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 있으나 이는 다른 유형의 대처방식, 예를 들면 소극적 대처방식 등과 함께 사용할 경우 청소년의 건강한 적응을 증진시킬 수 있음을 보여주는 것이라 사료된다.

결론 및 제언

본 연구는 초기 청소년기에 속하는 중학생을 대상으로 자아존중감과 스트레스 대처방식 간의 관계를 파악하고자 시도하였다.

본 연구의 대상자는 경기도에 소재한 3개 중학교의 학생 674명이었으며, 자료수집 기간은 2005년 6월 10일에서 20일이었었다. 연구도구는 Rosenberg(1968)가 개발한 자아존중감 척도(Rosenberg's Self-esteem Scale), Folkman과 Lazarus(1985)가 개발한 스트레스 대처방식 도구(The Ways of Coping Checklist)였다. 자료분석 방법은 기술적 통계분석 방법, t-test, One-way ANOVA로 분석하였다.

본 연구결과, 대상자의 자아존중감의 평균값은 31.81 ± 6.62 이였으며, 스트레스 대처방식의 평균값은 문제중심 대처 25.56 ± 10.55 , 사회적 지지 추구 6.89 ± 3.35 , 정서중심 대처 26.69 ± 10.22 , 소망적 사고 추구 15.64 ± 8.09 이었다. 일반적 특성에 따른 스트레스 대처방식 점수의 차이에서는 학년($F=4.69$, $p=.01$), 부모($F=4.036$, $p=.02$) 및 형제($F=3.902$, $p=.02$)와의 관계에 따라 적극적 대처방식의 점수에 유의한 차이가 있었다. 사후 검정한 결과 2, 3학년 대상자가 1학년 대상자보다, 부모와의 관계가 좋은 대상자가 보통이라고 응답한 대상자보다 적극적 대처방식 점수가 높았다. 한편 소극적 대처방식의 점수는 학년($F=3.05$, $p=.04$), 부모와의 동거여부($F=3.559$, $p=.02$), 경제적인 상태($F=3.736$, $p=.02$), 형제와의 관계($F=3.408$, $p=.03$), 대상자의 고민 유형($F=5.422$, $p=.005$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 검정한 결과 편부모와 지내는 대상자가 부모와 지내는 대상자에 비해, 경제적인 상태가 나쁘다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자보다, 형제와의 관계가 나쁘다고 응답한 대상자가 보통이라고 응답한 대상자에 비해, 부모 및 교사와의 관계로 고민한다고 응답한 대상자가 학업성적으로 고민한다고 응답한 대상자에 비해 소극적 대처방식 점수가 높았다. 자아존중감과 스트레스 대처방식과의 관계를 분석한 결과, 자아존중감과 적극적 대처방식 간에 유의한 정적인 상관관계가 있었고($r=.162$, $p<.001$), 자아존중감과 문제중심적 대처 및 사회적 지지 추구 간에 유의한 정적인 상관관계가 있었다($r=.162$, $p<.001$; $r=.113$, $p=.004$). 그러나 자아존중감과 소극적 대처방식 간에는 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다($r=-.035$, $p=.405$). 또한 자아존중감과 정서중심적 대처 및 소망적 사고 추구 간에도 유의한 상관관계가 없었다($r=-.061$, $p=.139$, $r=.021$, $p=.608$).

본 연구 결과 자아존중감이 높은 경우 적극적 대처방식 뿐만 아니라 소극적 대처방식도 다양하게 사용하는 반면, 자아존중감이 낮은 경우 자아존중감이 높은 경우에 비해 적극적 대처방식의 사용이 상대적으로 적다는 것을 의미한다고 볼

수 있다. 또한 본 연구 결과는 초기 청소년의 스트레스에 대한 건강한 적응을 위해 효율적인 대처방식의 발달을 위한 프로그램 개발에 자료를 제시하고 있다.

본 연구의 결과를 바탕으로 다음과 같이 제안하고자 한다. 첫째, 청소년의 성장 과정에 따른 스트레스 대처방식의 발달 양상과 이에 따른 적응결과에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 사료된다. 둘째, 중기 또는 후기 청소년을 대상으로 스트레스 대처방식에 대한 성별에 따른 차이를 확인하는 추후연구가 필요하다. 셋째, 효율적인 스트레스 대처방식의 발달에 영향을 미치는 관련요인을 파악하는 연구가 필요하다.

Reference

- 김미례, 홍경자, 양승남 (2002). 고등학교 학생들의 스트레스와 대처방식. *청소년상담연구*, 10(1), 107-125.
- 김정숙, 임영미 (2002). 고등학생의 스트레스, 대처, 우울과의 관계. *정신간호학회지*, 11(1), 19-32.
- 김정희 (1987). *지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용*. 서울대학교 대학원 박사학위논문, 서울.
- 박제일 (2007). 대학생들의 성격과 스트레스 대처방식에 관한 연구. *용인대학교 학생생활연구*, 15, 1-22.
- 성선진, 이재신 (2000). 청소년의 자아존중감 및 사회적 지지와 스트레스 대처 방식과의 관계. *학교생활연구*, 22, 51-89.
- 손향숙 (2002). *고등학생의 스트레스와 스트레스 대처방식에 관한 연구*. 전남대학교 대학원 석사학위논문, 광주.
- 신현숙, 구분용 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. *청소년 상담연구*, 9, 189-225.
- 윤민화 (2004). *중학생의 사상체질에 따른 신체상과 자아존중감의 관계에 관한 연구*. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문, 서울.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이재광, 진태원, 조주연 (1998). 비행청소년의 불안, 억압, 대처방식에 관한 연구. *신경정신의학*, 37(3), 493-500.
- 정선미 (2007). *청소년이 지각한 부모 자녀간 의사소통 유형과 자아존중감과의 관계*. 건양대학교 대학원 석사학위논문, 논산.
- Brook, U. & Tepper, I. (1997). Self image, coping and familial interaction among asthmatic children and adolescents in Israel. *Patient Educ Couns*, 30, 187-192.
- Cantrell, N. A., & Lupinacci, P. (2004). A predictive model of hopefulness for adolescents. *J Adolesc Health*, 35, 478-485.
- Chandra, A., & Batada, A. (2006). Exploring stress and coping among urban African American adolescents: The shifting the lens study. *Prev Chronic Dis*, 3(2), 1-10.
- Compas, B. E. (2006). Psychological processes of stress and coping: Implication for resilience in children and adolescents. *Ann N Y Acad Sci*, 1094, 226-334.
- Corte, C., & Zucker, R. A. (2008). Self-concept disturbance: Cognitive vulnerability for early drinking and early drunkenness in adolescents at high risk for alcohol problems. *Addic Behav*, 33, 1282-1290.
- Daughters S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of gender and ethnicity. *Behav Res Ther*, 47(3), 198-205.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol*, 48, 150-170.
- Guinn, B., & Vincent, V. (2002). Determinants of coping responses among Mexican American adolescents. *J Sch Health*, 72(4), 152-156.
- Jemta, L., Fugl-Meyer, K. S., Oberg, K., & Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: Impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica*, 98, 567-572.
- Lim, H. K., Viner-Brown, S., & Garcia, J. (2009). Children's mental health and family functioning in Rhode Island. *Pediatrics*, 119(Supplement 1), s22-s28.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co.
- Mullis, R. L., & Chapman, P. (2000). Age, gender, and self-esteem differences in adolescent coping styles. *J Soc Psychol*, 140(4), 539-541.
- Neill, N. M., & Proeve, M. J. (2000). Ethnicity, gender, self-esteem, and coping styles: A comparison of Australian and South-east Asian secondary students. *Aust Psychol*, 35(3), 216-220.
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment interventions to the school setting. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 7(4), 223-240.

- Robins, R., & Trzesniewski, K. H. (2005). Self-esteem development across the lifespan. *Current Directions Psychological Science*, 14(3), 158-162.
- Rosenberg, M. (1968). *Self-concept from middle childhood through adolescence*. In J. Suls & A. G., Greenwald (Eds.), *Psychological Perspectives on the self*, Vol.3, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sawyer, M. G., Pfeiffer, S., & Spence, S. H. (2009). Life events, coping and depressive symptoms among young adolescents. *Journal of Affective Disorder*, 117(1-2), 48-54.
- Shortt, A. L., & Spence, S. H. (2006). Risk and protective factors for depression in youth. *Behav Change*, 23, 1-30.
- Spence, S. H., Sheffield, J., & Donovan, C. (2002). Problem-solving orientation and attributional style: moderators of the impact of negative life events on the development of depressive symptoms in adolescence?. *J Clin Child Psychol*, 31, 219-229.

A Study of Self-esteem and Stress Coping Skills in Early Adolescence

Hyun, Myung-Sun¹⁾ · Nam, Kyoung A²⁾

1) Associate Professor, College of Nursing, Ajou University

2) Associate Professor, Division of Nursing, College of Medicine, Hallym University

Purpose: This study was conducted to investigate the relationship between self-esteem and coping skills among middle school students. **Method:** The participants were 674 students in three middle schools in GyeongGi-Do. The data were collected from June 10 to 20, 2005. The instruments used were the Rosenberg Self-esteem Scale and the Ways of Coping Checklist. The data were analyzed using the SPSS-Win 12.0 program. **Result:** Self-esteem showed a significant positive correlation with positive coping skills ($r = .162, p = .000$). As for the positive coping skills, there was a significant difference by grade ($F = 4.69, p = .010$), relationship with parent ($F = 4.036, p = .02$), and relationship with siblings ($F = 3.902, p = .02$). As for the negative coping skills, there was a significant difference by grade ($F = 3.05, p = .04$), condition of living with parents ($F = 3.559, p = .02$), economic status ($F = 3.736, p = .02$), relationship with sibling ($F = 3.408, p = .03$), and troubling matters ($F = 5.422, p = .005$). **Conclusion:** Positive coping skills may be effective for adjustment because they positively related to self-esteem. Self-esteem and coping skills should be considered when an adolescent's mental health enhancement program is designed.

Key words : Adolescent, Self-esteem, Coping skill

• Address reprint requests to : Hyun, Myung-Sun

College of Nursing, Ajou University

San 5, Wonchon-dong, Youngtong-gu, Suwon 442-721, Korea

Tel: 82-31-219-7014 Fax: 82-31-219-7020 E-mail: mhyun@ajou.ac.kr