

碩士學位 請求論文

高校生の 스트레스와 性格과의 關係

指導教授 許 鐵 洙



濟州大學校 教育大學院

教育行政專攻

金 弘 一

1990年度

高校生の 스트레스와 性格과의 關係

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

 제주대학교 중앙도서관
濟州大學校 教育大學院 教育行政專攻

提出者 金 弘 一

指導教授 許 鐵 洙

1990年 7月 日

金弘一의 碩士學位論文을 認准 함

1990年 7月 日



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

主審

김경



副審

高明奎



副審

김재현



濟州大學校 教育大學院

目 次

| | |
|--|----|
| I. 緒 論 | 1 |
| A. 研究의 必要性 및 目的 | 1 |
| B. 研究의 問題 | 2 |
| C. 研究의 制限點 | 3 |
| II. 理論的 背景 | 5 |
| A. 스트레스의 概念과 原因 | 5 |
| B. 性格의 概念과 諸特性 | 14 |
| C. 스트레스와 性格 特性 | 20 |
| III. 研究 方法 | 37 |
| A. 研究의 對象 | 37 |
| B. 檢査道具 | 37 |
| C. 資料의 處理 | 38 |
| IV. 研究結果 및 解釋 | 40 |
| A. 일상생활의 스트레스事件 類型, 原因知覺, 스트레스強度 | 40 |
| B. 性格의 諸特性 | 46 |
| C. 스트레스와 性格과 關係 | 49 |
| V. 要約 및 結論 | 54 |
| A. 要 約 | 54 |
| B. 結 論 | 58 |
| * 參 考 文 獻 | 62 |
| * 英 文 抄 錄 | 67 |
| * 附 錄 | 70 |

〈表 目 次〉

| | |
|--|----|
| (표 III-1) 集團別 標集 對象者 數 | 37 |
| (표 IV-1) 日常生活의 스트레스事件에 따른 類型 | 40 |
| (표 IV-2) 스트레스 事件에 대한 原因知覺 | 42 |
| (표 IV-3) 집단별 스트레스 強度의 比較 | 43 |
| (표 IV-4) 스트레스 強度의 平均의 比較 | 44 |
| (표 IV-5) 스트레스 사건별 강도의 平均, 표준편차 | 44 |
| (표 IV-6) 스트레스 사건에 따른 강도의 變량 分析 | 45 |
| (표 IV-7) 스트레스 사건의 類型간 強度의 Duncan검증 | 46 |
| (표 IV-8) 性格特性的의 男女別 比較 | 47 |
| (표 IV-9) 性格特性的의 도시·농촌간 比較 | 48 |
| (표 IV-10) 性格特性的의 인문·실업간 比較 | 48 |
| (표 IV-11) 스트레스 사건의 類型과 性格의 特性과의 關係 | 50 |
| (표 IV-12) 스트레스 強度와 性格의 特性과의 關係 | 51 |
| (표 IV-13) 스트레스 強度와 性格特性的과의 關係 | 53 |

I. 緒 論

A. 研究의 必要性 및 目的

오늘의 우리 社會는 그 어느 時代보다 빠른 속도로 변하고 있다. 즉 고도의 産業化로 職業의 世界가 기계화, 自動化로 변하고 社會의 다양한 변화에 따라 점점 複雜性을 띠고 있다. 그 결과 우리들은 급변하는 現代社會에서 비록 物質的인 豐饒를 느끼고는 있으나 精神的으로 많은 問題를 안고 있다.

인구의 都市集中에 따른 도시화는 表皮的인 人間關係를 유지하는 特性을 지니게 되었고, 따라서 깊은 생각이나 感情을 나눌 기회가 적어지고 있다. 매일같이 손아지는 대중매체와 拜金思想, 물질만능주의는 健全한 生活態度를 잃게 하고 있으며, 특히 가정의 교육적 기능이 약화현상은 그 어느 때보다 심화되고 있다.

지금 우리의 청소년들은 어느 社會, 어느 시대 靑少年들 보다 극심한 競爭속도에 살고 있다. 學校內에서의 경쟁, 입시에서의 경쟁, 그리고 취업 등 많은 심리적인 부담을 지니고 있다.

따라서 高校生들의 競爭일변도적인 生活은 그 정도가 심해서 精神的으로 지탱하기 어려운 심리적 壓力을 가중시키고 있다. 심리적으로 감당하기 어려운 스트레스를 받고 있는 것이 오늘의 고교생들이다. 과도한 경쟁에서 스트레스만이 아니라 좌절경험에서 오는 정서적 葛藤도 고통을 주고 있으며 신경적 不安의 경향은 증가하고 있어서, 일면은 사회적 문제 行動을 야기시키는 原因이 되고 있기도 하다.

사회 전반에 걸쳐 教育熱은 대단히 높은데도 靑少年 問題는 날이 갈수록 심각

한 問題로 대두되고 있다. 이러한 관점에서 金俊鎬¹⁾는 공부에 대한 압력이 직·간접적으로 청소년의 問題 行動에 영향을 주고 있음을 지적하고 있다.

이상과 같은 현사회의 현상과 학교나 가정의 정신적 압박, 좌절, 갈등 등으로 高校生들이 日常生活에서 심한 스트레스를 받고 있다. 스트레스가 새로운 狀態에 신체적, 정신적 조화를 이루는 적응의 한 과정이라면 직면한 문제에 대한 비합리적인 혼란된 생활 형태로 효과적인 적응 기능을 상실할 때는 정신적 충격으로 인한 부적응을 낳게 될 것이다. 원래 適應은 性格과 밀접한 關係에서 볼 때 同一한 스트레스 狀況이라도 性格에 따라 달라질 수도 있다. 精神的으로 어려움을 겪는 高校生에게 신체적, 생리적, 심리적 변화를 많이 겪게 되면서 스트레스가 深化되어 精神的 障礙를 나타낼 것이다.

그러므로 高校生の 환경적 狀況에서 어떤 類型的의 스트레스를 日常生活에서 받고 있으며, 性格의 特性和 관련하여 스트레스의 程度는 어떠하며, 스트레스와 性格과의 관련시켜 부적응을 낳게 할 것인지를 밝혀 教育的으로 적절한 生活指導의 資料를 얻는 데 研究의 意義가 있다 하겠다. 따라서 本 研究는 최근에 論議되는 스트레스와 性格과의 關係를 根據로 高校生을 대상으로 하여 日常生活의 스트레스 경험과 그 程度를 把握하고, 스트레스와 性格과는 어떤 關係가 있는가를 알아보는 데 그 目的이 있다.

B. 研究의 問題

이상과 같은 研究 目的을 達成하기 위하여 研究하고자 하는 구체적인 問題는 다음과 같다.

1) 金俊鎬, "청소년 비행의 원인," 「조선일보」, 1982.12. 1. p.15.

1. 日常生活의 스트레스 事件, 原因知覺, 스트레스 強度에서,
 - 1-1. 高校生の 日常生活에서 어떤 類型的인 스트레스 事件을 가지며, 性別, 地域別, 系列別에 따라 差異가 있는가?
 - 1-2. 스트레스에 대한 原因知覺은 性別, 地域別, 系列別에 따라 差異가 있는가?
 - 1-3. 스트레스 強度는 性別, 地域別, 系列別에 따라 差異가 있으며, 스트레스 事件의 類型에 따른 強度은 어떠한가?
2. 性格의 諸特性(自己知覺, 行動類型, 不安反應)은 男女別, 지역별, 계열별에 따라 어떤 차이가 있는가?
 3. 스트레스와 性格과의 관계에서
 - 3-1. 스트레스 事件의 類型과 性格의 特性간에 따른 差異는 어떠한가?
 - 3-2. 스트레스 強度와 性格의 特性간에 따른 差異는 어떠한가?
 - 3-3. 스트레스 強度와 性格의 諸特性간 및 性格의 諸特性 상호간에 어떠한 관계가 있는가?



C. 研究의 制限點

본 연구의 결과에 대한 제한점을 提示하면 다음과 같다.

1. 본 연구의 대상은 우리나라 전체 高等學生을 체계적으로 類層標集한 것이 아니라 濟州道內로 한정되었다. 그리고 제주도내 고등학교 2학년을 對象으로 性別, 地域別, 系列別로 標集했으나 實業系 고등학교는 도시지역에 한정되었다. 그러므로 結果의 解釋과 一般化도 이에 準하여 適用된다고 하겠다.
2. 경험한 스트레스 事件의 類型과 程度에 대한 性格과의 관계를 주 研究領

域으로 한정하여, 스트레스에 대한 대처 행동과 그 효과는 본 연구에서 제외되었다.

3. 본 研究에서는 여러 性格特性 중 自己知覺, 一관된 行勳類型, 不安反應 측면에서 특성들을 고찰하여, 특히 이들 性格特性들과 스트레스와의 관련성을 파악하려는 것이기 때문에 성격의 일부분만을 다루었고, 이들 관련성을 의미있게 파악하기 위하여 관찰, 면접법 등 다양한 방법을 사용하여야 할 것이나 본 연구에서는 질문지를 통하여 연구가 수행되었다.



II. 理論的 背景

스트레스와 性格의 關係에 대한 諸理論이나 先行연구를 검토하기 위하여 먼저 스트레스의 概念과 原因을 살펴보고자 한다. 스트레스 개념은 최근에 논의되고 있는 세가지 次元 즉 反應과 刺戟, 그리고 相互關係論의 입장에서 검토하고 心理的 스트레스의 原因을 밝히고자 한다.

다음으로 性格의 여러 定義 중에서 Allport의 특질론과 Rogers의 自我論을 검토하여 Girdano와 Everly의 總體的 接近을 살펴보고 스트레스와 性格과의 關係에서 性格의 諸特性을 自己知覺, 行動類型, 不安反應에 대한 先行研究를 검토하고자 한다.

A. 스트레스의 概念과 原因

일반적으로 스트레스는 生理的, 心理的 次元에서 파악되고 주로 세 가지 意味로 定義되고 있다. Engel²⁾에 의하면 19세기 생리학자인 Bernard가 외적 刺戟에 대한 적응 反應으로서 스트레스를 정의 하였으며, 반면에 20세기 생리학자 Cannon(1963)은 刺戟으로서 스트레스를 정의하였다. 그리고 Wolff(1953)는 주요 요인으로서 과거 經驗을 가진 유기체와 外적환경 사이의 상호작용으로 스트레스를 定義하였다.

초기의 스트레스 연구자들은 스트레스를 外적 條件에 대한 生理的 反應으로 定義하고, 주로 醫學的, 生理적 次元에서 스트레스를 파악하고자 하였다. 心理

2) Bernard T. Engel, "Stress is a Noun! No, a Verb! No, an Adjective!" ed., Tittany M. Field et al., *Stress and Coping*, (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1985), pp. 4-5.

的次元에서 스트레스는 환경적 刺戟이나 개인과 環境사이의 상호작용으로 보고 있다.

그러나 스트레스라는 用語가 모호하고 明確하게 정의되고 있지 않다고 하며 아직도 논쟁점이 되고 있다고 한다.³⁾ 또한 Engel⁴⁾도 스트레스에 대한 통일된 개념이 없을 뿐만 아니라, 개념의 모호성을 지적하고 있다.

스트레스와 性格과의 관계를 알아보기 위하여 우선 스트레스의 定義를 위의 세 가지 차원에서 알아보고 그 원인을 밝히고자 한다.

첫째, 스트레스의 反應的 定義이다.

反應的 정의는 주로 생리적, 의학적 차원에서 스트레스를 파악한다. 19세기 생리학자 Bernard⁵⁾는 外的刺戟에 대한 適應反應이라 定義한다. 즉 그는 영향을 받은 체계를 均衡상태로 회복하는 신체의 시도이었다. 적응반응의 強度가 해로운 자극과 직면하기에 부적합했을 때, 혹은 적응반응의 근원이 되는 자극이 작용하는 것보다 더 組織을 해롭게 하는 原因이 될 때 그 結果는 疾病이 생기는 것이다.

스트레스의 反應的 정의는 선택적 의미로 스트레스를 일으키고 있는 狀況보다 그 사람의 반응이나 반작용에 초점을 둔다.⁶⁾

Selye⁷⁾에 의하면 동물실험을 통하여 생물학적 症候群으로 처음 기술하였다. 한 유기체의 생물학적 체계내에 일어나는 모든 특수한 변화로 명시하며 스트레스가 일으키는 狀態를 스트레스源(stressor)이라 부르고 있다. 그는 外的 刺戟源

3) 金貞姬, "知覺된 스트레스 認知세트 및 대처方式의 우울에 대한 작용" (서울대학교 박사학위논문, 1987), p. 4.

4) Bernard T. Engel, op. cit., p. 3.

5) Bernard T. Engel, op. cit., pp. 3-4.

6) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness* (New York: McGraw-Hill, 1969), p. 168.

7) Linas A. Bieliauskas, *Stress and its Relationship to Health and Illness* (Colorado: Westview Press, 1985), pp. 1-5.

에 유기체의 적응 症候群으로 스트레스 반응을 보면서, 이 증후군이 취하는 형식을 일반적응증후군 (General Adaptation Syndrome : GAS)으로 명명하였다. 이 G. A. S는 경고반응기, 저항기, 소진기의 3단계로 구성되었다.

G. A. S의 개념은 스트레스가 순전히 生物學的 반응이라는 생각은 Mason에 의해 도전을 받았다. Mason⁸⁾은 폭넓은 다양한 자극들에 있어서 하나의 생물학적 反應을 생리적 기반에 대한 설명으로는 곤란하다고 주장한다. 그는 일련의 실험에서 일반적인 스트레스 반응은 스트레스 要因들에 둘러싸인 심리적 媒介變數에 의존한다고 보고 있다. 스트레스가 일차적으로 행동적 수준에서 중재되고 이차적으로 생리적 영향을 갖는다는 것이다. 일반적으로 G. A. S의 개념에서 불특정적인 반응과 일반 반응은 精神身體的 의학에서 질병의 다른 형태들이 다른 심리적 前兆를 갖는다고 알려지고 있다. 그리하여 Bieliauskas⁹⁾는 일차적으로 심리적 반응이나 상태이고 단지 이차적으로 생리적인 어떤 반응들이 함축하는 의미를 갖는다고 정리하고 있다.

반응적 定義들 중 Selye는 1974년에 스트레스를 “外的 刺戟에 신체의 不特定の 반응으로”¹⁰⁾ 한정했으나, 1985년에는 “어떤 것이든 그 要求에 대한 신체의 불특정적 반응(nonspecific response of the body to any demand made upon it)”¹¹⁾이라 정의하였다. 이 정의에 의하면 스트레스 반응이란 서로 다른 자극에 의해 誘發되었을 가능성이 있는 데, 그러나 아직도 무엇이 긴장원이고 무엇이 반응인지를 구분하는 근거가 명확하지 않다.

둘째, 刺戟으로서의 스트레스이다.

8) Ibid., pp. 4-6.

9) Ibid.

10) Bernard T. Engel, op. cit., p. 5.

11) 金貞姬, 前掲論文, p. 4.

20세기 생리학자 Cannon¹²⁾은 刺戟으로서 스트레스를 定義하였다. 그는 자극으로서 외적 힘을 스트레스로 정의한 것이다. 이러한 정의는 행동이나 생리적 상호작용을 확인하는 시도에서 모든 動物을 연구하는 대부분이 研究者들은 자극으로서 스트레스를 사용하고 있다. 더욱이 인간행동을 연구하는 수많은 과학자들은 자극으로서 스트레스를 지각하고 있다.

최근까지 심리학자들이 가장 보편적으로 보는 立場이며 그 定義가 외적인 환경조건으로부터 내적인 생리적 現象까지 다양한 刺戟이다. 이는 Selye가 긴장원 (stressor)이라 부른 것과 같은 것이다.

이러한 자극으로서 스트레스 정의에 대표적인 것으로 Lazarus는 “한 사람에게 외적 環境이나 그에게 이례적 혹은 特別한 要求를 만들거나 어떤 방법에서 그를 협박하는 것이다”¹³⁾라고 정의하였다. 이는 개인에 대한 보편적 일이 아닌 要求를 부과하는 외적환경인 것이며 이례적인 혹은 극단적 본질은 물론 외적으로 개인의 처한 상황적 관점을 강조하는 것이다. 즉 다루기가 현저히 곤란한 狀況의 要求가 스트레스 刺戟인 것이다.

그러나 刺戟的 定義의 난점은 혼란된 반응을 일으키는 環境으로서 한 개인의 혼란된 根源은 다른 사람에게 그렇게 필연적인 것이 아닌 데 있다. 사람은 꼭 같은 狀況에서 다른 方向으로 反應한다.

스트레스를 刺戟으로 보는 學者들은 몇 가지 類型으로 나누고 있다. Lazarus와 Cohen¹⁴⁾은 세 가지 類型을 들고 있는데, 중대한 변화의 事件, 부정적 경험, 日常生活의 문제거리 (daily hassles)로 세 가지가 있다. 그런데 이 세 가지 유형에

12) Bernard T. Engel, op. cit., p. 5.

13) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*, op. cit., pp. 168-169.

14) Richard S. Lazarus and J. B. Cohen, "Environmental Stress" ed. Altman I. *Human Behavior and the Environment* (New York: Plenum, 1977), pp. 89-127.

서 제일 나중의 일상생활에 문제거리가 緊張源으로 심리적 부담을 주며 적응에 중요한 역할을 한다. 이것은 생활사건의 접근법이나 주관적 생활의 변화로 개인의 知覺을 量化하고자 하는데 관심을 두고 있다.

셋째, 사람과 환경사이의 상호작용으로 보는 관계론적 입장이다.

위에서 지적한 대로 Wolff (1953)는 스트레스를 주요 요인으로 과거 경험을 가진 유기체와 외적환경 사이의 상호작용으로 정의한다. 1985에 Williams¹⁵⁾은 유기체의 선천적 혹은 획득된 特徵들을 포함하는 스트레스의 상호작용적 모델을 제시하였다. 그런데 그의 모델은 질적 다른 반응형태를 생산하여 많은 반응체계들로 확대하는 환경과의 상호작용을 한다는 모형이다.

그러나 Engel¹⁶⁾은 Williams의 모델이 스트레스의 자극적 정의도 아니고 상호작용적 정의도 아닌 스트레스의 신체적 개념과 일치성으로 비평하였다. 그런데 스트레스의 상호작용적 개념은 매우 곤란한 測定의 問題를 제시한다고 본다. 예를 들면 Wolff의 모델에서 과거의 경험에 어떤 질적 가치를 부여하기는 매우 곤란하다. 그리고 Williams의 모델에서 개인들이 질적으로 다른 반응의 형태들에 그 모두를 측정할 것을 제시하기는 불가능하다. 그러므로 사람이 이런 모델들의 실험을 설계할 수는 없다고 본다.

스트레스에 대한 사람과 환경사이의 상호작용적 입장에서 또 하나의 定義는 Lazarus와 그의 동료들이 한 정의이다. 스트레스란 “개인이 가진 資源을 청구하거나 超過하며, 개인의 안녕상태를 위협한다고 評價되는 개인과 환경간의 특정한 관계 (Psychological stress is a particular relationship between the person and the environment that is appraised by the person as taxing or

15) Bernard T. Engel, op. cit., pp. 5-6.

16) Bernard T. Engel, op. cit., p. 6.

exceeding his or her resources and endangering his or her well-being)이다.”

¹⁷⁾ 이 定義는 매우 광범위한 개념으로 사회적, 심리적, 생리적 體系를 모두 포함하며, 일반적인 복합체(rubric)라 할 수 있다.

Lazarus¹⁸⁾가 이미 밝혀듯이 스트레스 반응을 생산하는 刺戟, 反應 그 자체와 여러가지 중재과정들을 포함하는 문제의 전영역에 대한 일반적 用語로서 스트레스를 사용하는 것이 현명하다고 하였다.

스트레스는 사상의 緊張性에 대한 개인의 지각, 대처할 수 있는 능력에 대한 評價 등에 의하여 결정된다. 이러한 면에서 볼 때, 유기체가 환경적 자극을 해석하고 요구에 대해 反應할 수 있는 대처자원을 선택하는 방법이다. 그것은 거대하고, 복합적이고 애매하며 연구나 관심의 다학문적 영역인 것이다.

Mikhail¹⁹⁾의 논평에 의하면, 개인마다 스트레스 반응에 차이, 상황에 대한 지각, 스트레스 정도의 능력의존 등으로 要求-力量 不均衡에 대한 인지적 評價의 중요성을 인정하게 됨에 따라 스트레스를 사람과 환경사이의 상호작용으로 관계론적 입장이 강조된 것이다.

관계론적 연구자들은 지각된 스트레스를 測定하기 위해 특정기간에 스트레스로 높게 지각된 生活事件을 보고하도록 하거나 질문지로 평정하고 있다.

이상에서 본 研究者는 스트레스의 자극적 定義와 인지적 評價를 강조하는, 사람과 環境과의 상호작용적 관점을 중시하며, Bieliauskas의 비평과 같이 스트레스의 반응은 2차적인 결과적 측면으로 본다. 스트레스의 刺戟的 定義로서 외적 환경이나 상황적 要求로서 스트레스를 다루기도 하지만, 본 연구에서는 스트레스

17) 金貞姬, 前掲論文, p. 8.

18) Richard S. Lazarus, *Psychological stress and the coping process* (New York: McGraw-Hill, 1966), p. 27.

19) 金貞姬, 前掲論文, pp. 7-9.

자극을 받아들인 개인의 독특한 개인차를 중시할 때 환경이나 狀況을 評價하는 인지적 측면을 강조하고자 한다. 이와 같은 면에서 Lazarus와 그의 동료들의 理論이나 Rogers의 현상학적 자아면에서 스트레스를 보고자 한다. 그러므로 「스트레스는 개인의 가진 環境이나 狀況에서 評價하는 日常生活의 문제거리가 해결하기 곤란하거나 개인의 안녕상태를 위협하는 개인과 환경간의 특정한 관계라고 定義」할 수 있다.

다음으로 스트레스 原因을 살펴보고자 한다. 생활에서 일어나는 많은 事件들이 우리에게 스트레스를 느끼게 한다. 사람들은 심한 스트레스를 느끼지 않은 狀況에는 쉽게 適應하나 너무나 많은 壓迫感과 동시에 適應해야만 하거나 계속적인 葛藤과 挫折의 연속을 경험할 경우에는 스트레스가 심각한 문제로 발전될 수 있다.

스트레스의 原因을 유기체내의 生體的 反應에 따른 結果의 차이를 통해 볼 수도 있겠으나, 여기에서는 어떤 상황이나 環境에서 유발되어 발전하는지에 着점을 맞추어 보고자 한다. 이런면에서 볼 때, “주요 原因을 압박감, 不安, 挫折, 갈등, 자극의 결핍 등을 들 수 있다”²⁰⁾고 한다.

첫째, 압박감은 어떤 行動의 기준이나 급속한 변화에 適應하려는 긴장 狀態이다. 내외적 압력으로서 자존심 유지는 내적 압력이고 경쟁이나 가족의 기대 등은 외적 압력이다.

둘째, 不安은 生活장면의 객관적 評價와는 모순된 듯한 감정이며 상당히 주관적이다.

셋째, 挫折에는 방해물 때문에 目標에 접근이 금지될 때의 상태이다. Colema

20) 서봉연等, 「心理學 概論」 (서울: 博英社, 1987), pp. 365-372.

n과 Hammen²¹⁾은 좌절을 다섯가지 根源으로 나누고 있다. 행동과정의 지연, 資源의 결핍, 喪失, 失敗에 대한 죄책감, 인생에 대한 無意味感 이상 다섯가지이다.

넷째, 갈등은 두 가지 이상의 상반된 요구, 욕구, 기회 또는 目標에 당면했을 때 일어난다.

다섯째, 자극에 결핍은 일상생활에 일정수준의 각성상태를 유지되지 않을 때, 외적자극의 박탈이 주 原因이다.

이상에서 스트레스 원인은 어떤 상황이나 환경에서 유발되어 발전하는지에 초점을 둔 것들이다. 이러한 스트레스 원인들에서 성장과 발달에 따라 그 변화가 심한 청소년 시기에 잘 나타난다고 본다.

원래 청소년 시기는 일생 중에서 가장 도발적이며 때로는 꺾 어려움을 겪는 시기이다.²²⁾ 왜냐하면 이 시기는 신체, 성, 認知的 기능에 변화가 있고, 사회적 要求의 증진에 따라 독립하려 하고, 친구와 成人과의 관계에 변화가 있으며, 성적적응, 교육 그리고 직업에 대한 준비를 하면서 예측불능의 生物學的 成熟을 경험하기도 하는 시기이다. 그러므로 청소년기는 발달적 변화를 극복하면서 자신의 주체성을 확립해야 하는 어려운 시기이다.

청소년기의 시기적 구분을 명확히 하기란 어렵지만 대개 發達心理學者들의 종합적인 견해에 따르면, 청년초기(中學校 시절 : 13-15세경), 청년중기(高等學校 시절 : 16-18세경), 청년후기(大學校 시절 : 19-22세경)로 구분하고 있다.²³⁾ 그러므로 고등학교 시절은 이 구분에 따르면 청년중기에 해당하는 시기가 되겠다. 또한 고등학교 시절은 변화가 심한 시기로서 신체적, 性的, 인지적 기능의 변화

21) 上掲書, p. 369.

22) 金聖泰, 「發達心理學」(서울 : 法文社, 1988), p. 260.

23) 金忠起, “青少年的 職業觀,” 「私學」, (1987 봄) : 44.

와 사회적 要求의 증진에 따라 獨立하려는 욕구가 강하다. 이러한 변화에 적절히 대응하며 自我正體感을 확립하여야 하므로 이 時期는 “다른 시기에 비해 스트레스를 더 많이 받고, 그에 따른 반응도 性格에 따라 다를 것으로 생각된다.”²⁴⁾ 이러한 이유 때문에 일반적으로 이 시기가 스트레스 연구의 좋은 대상이라 생각하며 많은 경험에 따라 스트레스에 적절히 대응하는 건강한 성장을 위해 중요한 역할을 한다고 본다.

사실 高校生들은 어느 시기보다 많은 과제와 문제에 직면하고 있다. 발달적 과제에서 오는 문제만이 아니라 대학입시의 준비에서 오는 경쟁으로 심리적 압력을 가중시키고 있다. 경쟁에서 오는 정신적으로 지탱하기 어려운 심리적 압력, 신경불안, 좌절경험에서 오는 정서적 갈등 등으로 스트레스를 가중시키는 요소들이라고 들고 있다.²⁵⁾

靑少年白書에 의하면²⁶⁾, 청소년들이 당면하는 가장 큰 고민거리의 세 가지 선택에서 학업문제(73%), 진학 및 장래문제(68%), 자신의 성격(36%)에 관한 고민 등을 지적하고 있다. 또한 李載昌 等²⁷⁾의 研究에 의하면, 靑少年들이 苦悶하는 문제는 학업성적(37.4%), 진학·진로(23.9%), 건강(9.2%), 용모체격(7.5%), 가정불화(6.6%), 가정빈곤(3.9%), 이성교제 및 친구관계(각 3.4%), 성격(3.2%) 등의 순으로 나타났다. 이상의 연구들에서 오늘날 청소년들은 스트레스를 많이 받는 문제가 학업이나 성적, 진로, 건강, 가정문제 交友, 性格 등임을 알 수 있다.

24) 金正謙, “高等學生들의 스트레스에 관한 研究” (고려대학교 석사학위논문, 1987), p. 8.

25) 朴性洙·林承權·鄭元植, 「生活指導」 (서울: 한국방송통신대출판부, 1984), pp. 3-11.

26) 靑少年對策委員會, 「靑少年白書」 (서울: 국무총리행정조정실, 1986), p. 74.

27) 李載昌 等, 「靑少年問題綜合診斷 研究」 (서울: 한국교육개발원, 1981), p. 15.

B. 性格의 概念과 諸特性

인간이 삶에 어떻게 適應해 가는지를 알기 위해서는 한 個人의 性格에 관하여 알아야만 한다. 人間의 행위와 주관적 경험의 源泉은 外部刺戟과 內的性向 이 두 가지이다.²⁸⁾ 결국 인간행동은 순간적인 외부자극 뿐 아니라 그의 고정된 特性에 의해서도 좌우된다. 그러므로 우리가 만일 심리적인 反應을 이해하고 예측하려면 이러한 속성 내지 性向을 밝혀야 한다.

그러나 性格에 대한 定義는 다양하며 합의된 개념으로 통용되고 있지 못하고 관점이나 基準에 따라 여러가지로 정의되고 있다.

여기에서 본 研究는 Allport의 特質論的 理論과 現象學的 理論을 중심한 Roger s의 自我論을 살피고 精神身體的 觀點에서 검토 정리하고자 한다.

性格研究에서 가장 오래되고 지속적인 接近法은 分類學으로 시작하는 特質論이라고 曹大京²⁹⁾은 제시하고 있다. 그는 特質論을 類型論과 特質論으로 나누고, 유형론이 신체형이나 내외향성으로 분류하는 비연속적인 범주들을 가정한다면, 특질론은 배후의 차원이 연속적임을 가정한다고 설명한다. 특질론이 지칭하는 특질이란 어떤 특질을 어느 정도 보유하고 있는지, 量的 測定에 의해서 개인차를 구분해 낸다. 대표적인 特質論者들로 Allport, Cattell, Eysenck와 같은 사람들을 들 수 있다.

Allport³⁰⁾에 의하면, 그 自身 세 가지 주요 要素들을 강조하는 性格의 定義를 택한다. 일반적 生活形態로 본 特性의 조직, 사람의 環境에 대한 적응양식, 개성이나 特有性의 발전적 成長과 發達개념의 반영 등 세 가지 주요 요소이다.

28) 曹大京·李寶鎔·金基重, 「精神衛生」(서울:中央適性出版社, 1987), p. 39.

29) 徐鳳延 等, 前掲書, pp. 336-339.

30) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment* (New York: McGraw-Hill, 1976), p. 19.

그는 定義에 이들의 각각을 포함하고 있다. 그는 “性格은 각 개인의 精神身體的 體系 안에서 그의 特徵的 思考와 行動을 決定해 주는 力動的 組織이다”³¹⁾라고 定義한다. 아마도 이 정의는 다른 어느 정의보다 폭넓게 인용되어 왔다. 그리고 조직, 적응, 특성을 강조하며 실제로 달리 개선하지도 않은 채, 性格의 抽象性에서 무엇을 의미하는지를 가장 만족스런 진술로 평가되고 있다.

Allport의 定義에 사용된 用語나 單語의 意味를 보면 다음과 같이 설명한다.³²⁾ 첫째, 역동적 조직이란 인간행동은 끊임없이 發達하고 變化한다는 것을 말한다. 한 인간에게 비록 성격의 여러 要素를 결합하고 조직하는 주요한 精神的 體系가 내재하지만 그는 精神的 存在는 아니라는 뜻이다. 精神身體的 體系란 用語는 性格을 연구하고 서술할 때는 반드시 정신과 신체를 둘 다 고려하여야만 한다는 것을 意味한다. 결국 인간의 本質을 뜻한다. 決定한다는 用語는 性格은 적당한 刺戟이 주어졌을 때, 行動을 야기시키는 決定 傾向性으로 이때 行動은 개인의 本성을 나타낸다. 特徵的이란 단어는 각 개인의 獨特性을 의미한다. 마지막으로 行動과 思考란 인간이 하는 모든 것을 나타내려고 한다.

다음으로 Rogers의 現象學的 自我論을 검토하고자 한다. 現象學的 理論은 여러 접근법이 있지만 모두 개인의 주관적 경험(subjective experience)으로 세상에 대한 개인의 견해를 강조하는 공통점을 가지고 있다. 개인이 세상을 어떻게 知覺하고 解釋하는지에 관심을 가진다.

현상학적 理論에 공헌을 한 사람은 Allport와 Lewin을 들고 아울러 人本主義的 立場과 實存主義도 現象學的 理論에 영향을 미쳤다.³³⁾ 그리고 이들 이론은 Gestalt 심리학자, Kurt Koffka에서 시작한 S-O-R이론을 거쳐, Rogers와 Masl

31) Ibid.

32) 李勳永譯, 「性格心理學」(서울: 法文社, 1987), pp. 320-321.

33) 徐鳳延 等, 前揭書, pp. 355.

ow의 자아아론, Lewin의 장이론, Murray의 체계의 관점을 현상학적 이론으로 분류하고 있다.³⁴⁾

Lazarus³⁵⁾에 의하면, 성격에 주안점에서 네 가지 일반적 질문이 형태로서 소위 성격의 4Ds로 기술(description), 발달(development), 역동성(dynamics) 및 결정인자(determinants)를 들고 있다. 다시 말하면 성격체계는 어떻게 기술하며, 무엇이 형성 발달하며, 무엇이 기능하는 法則이고, 무슨 條件이 영향을 주는가 하는 것을 의미한다. 그의 이러한 논점에 따라 언급하면 다음과 같다.

성격의 記述을 해결하는 主題는 성격구조의 형식과 자극에 대한 접근으로 두 가지이다. Freud가 原初我, 自我, 超自我로 세 가지 구조라면, Rogers는 自我(self)가 성격구조의 형식이다. 刺戟의 접근에서는 객관적 刺戟을 강조하는 학습연합이론과 가설적 내부구조에 의해 이해되고 중재된 자극을 강조하는 Rogers 등의 중심한 現象學的 理論이다.

성격의 發達は Freud의 精神性的 理論(구강, 항문, 생식)이나 Piaget의 認知發達理論이 있으나 Rogers는 사람이 유아기에서 성숙기에 이르는 중요한 단계들의 예정표를 마련하지 않았다.

성격의 力動性은 성격의 기능하는 체계의 작용규칙을 다루고 있다. 여기에는 動機의 본질을 세 가지 원칙이나 모형을 들고 있다. Freud의 理論이나 학습연합이론은 緊張縮小 모형으로 보고, White의 효능이론도 결국 긴장축소모형으로 보고 있다. 그러나 Rogers나 Maslow 등의 현상학적 이론은 成長을 위한 힘이 동기적 원리이다.

성격의 決定因者로서 Freud는 생물학적 표명을 강조하며, Kardiner는 사회문

34) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*, op. cit., pp. 103-157.

35) Ibid., p. 99.

화적인 것을 강조한다. 대부분이 비프로이드파의 학자들은 성격형성에 사회적 힘을 더 강조하고 있다.

Rogers³⁶⁾의 性格理論에 핵심개념은 自己(self)와 유기체(organism)이다. 自己란 '나'가 지니는 특징들에 대한 知覺, 他人과 관계성의 지각과 價値觀들로 구성하는 체계화되고 일관성 있는 것이다. 이 자기에는 '내가 무엇이며' 또 '무엇이 될 수 있는가'의 지각을 포함한다.

유기체란 모든 경험의 소재지이다. 경험은 어떤 특정한 순간에 유기체 내에 진행되는 것이다. 이러한 경험이 現象學的 場(phenomenal field)을 구성한다. 현상학적 장은 개인의 참조준거(frame of reference)로서 그 사람 자신에게 알려질 수 있을 뿐이다.

개인의 行動은 主觀的 現實이다. Rogers는 現實的 自己와 理想的 自己를 想定한다. 이들이 불일치 때문에 위협과 不安을 느끼며 현실적 自己와 이상적 자기 사이의 차가 크면 만족감을 얻지 못하고 適應하지 못한다. 그러므로 지각된 自己와 有機體의 실제 경험 사이의 일치의 문제가 중요하다.

Rogers³⁷⁾는 인간에게는 全體的 인간이 되려는 自己實現의 욕구가 있고 그것이 생의 目標이다. 그리고 이론의 일원론적 특징에도 불구하고 肯定的 關心에 대한 욕구와 自存에 대한 욕구를 중시하고 있다. 그리고 사람의 성숙단계에 대한 발달예정표가 그에게는 없지만, 어린시절의 유기체 경험과 自我사이의 일치가 심리적 適應으로 발휘되고, 어린이는 행동의 評價에 의해 가치관을 배운다고 한다.

Lazarus³⁸⁾에 의하면, 현상학적 이론에서 구조적 要素와 조직된 원리로서 자아 개념을 들고 있다. 性格의 用語로서 自我(self)는 두 가지 意味를 갖는다. 하나

36) 徐鳳延 等, 前掲書, pp. 355-357.

37) 前掲書, p. 356.

38) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment and Human Effectiveness*, op. cit., pp. 103-109.

는 '우리가 누구냐'의 우리가 가지는 像이다. 그러나 다른 하나는 힘들 사이에 중재되고 통제하고 관리하고 행동하는 행동적, 적응적 과정에 대한 것으로, 이것은 지각된대로 자아라기보다 행동자로서 자아이다. 이것은 또한 Adler의 創造的 自我와 Freud의 自我(ego)와 같은 것이다. 인간의 존재의 像으로 자각할 때 다소 다른 개념이 의도되었다. 현상학적 이론중에서 Rogers에서는 유기체가 경험하고 지각한대로 場에서 반응한다. 이 지각적 場이 개인의 實體(reality)이다.

그런데 그의 원리로 自我像의 維持와 強化는 기본적 동기이며 모든 일에 항구적 반응을 要求된다. 自我는 모든 일에 評價하는 基本尺度이다. 그러나 위의 논의된 두 自我 사이의 구별이 불명료하게 되는 경향과 동기적 힘으로 긍정적 성장은 정의하기 곤란한 문제가 있다.

性格의 精神身體의 입장을 살펴보고자 한다. 性格에서 이 입장은 哲學的 背景을 갖는다. 고대 그리스와 동양철학은 精神과 身體를 분리하지 않았다. 그러나 17세기 데카르트의 二元論에서 점차 분리되어 정신우위로 기울어져, Alvin Toffler의 미래의 충격과 같이 변화에 대한 대처의 악순환을 낳고 있다. 여기에서 벗어나는 것은 精神身體의 一元論으로 돌아가 정신의 메시지와 몸의 메시지를 들어야 한다. 이것이 정신신체의 개념속에 내포하는 주장이다.³⁹⁾

사실 데카르트의 哲學은 方法論的 회의에서 "나는 思惟한다. 그러므로 나는 存在한다"는 原理이다.⁴⁰⁾ 사유하는 存在를 內的 明證性에 확인하므로 精神의 존재로 보며, 물체는 外界의 延長과 위치, 운동 등 양태로 본다. 이리하여 思惟實態와 延長實態로 구별하였다. 그러므로 精神과 身體의 二元論이 출현했으나 그 후 實存哲學이 양차대전에 대한 反省으로 이성철학에 반대하여 인간의 情意的

39) 李珉圭·金順花·琴明子 共譯, 「스트레스: 그 원인과 대책」 (서울: 中央適性出版社, 1985), pp. 17-21.

40) 安相鐵·尹明老·韓茶淑, 「哲學概論」 (서울: 서울대학교 출판부, 1978), pp. 89-92.

심층을 보려는 현실 존재방식으로 實存을 논하게 된 것이다.

Sartre의 ‘實存이 본질에 앞선다’라는 인간존재 그 자체에 의의가 있다는 파악과 Kierkegaard의 내면적 主體性 즉 거짓없는 자기의 내면적 충실한 주체가 실존(Existence)이다.⁴¹⁾

精神身體의 문제는 Riley와 Fuready⁴²⁾에 의하면 다른 세계가 아닌 같은 세계 안에 단지 다른 體系일 뿐이라고 보며, Merleau와 Ponty⁴³⁾는 실제상황이 존재하는 다른 방법들로 특징짓는 지각된 구조로 본다.

Girdano와 Everly⁴⁴⁾는 정신신체 이론의 핵심이 심신의 균형이나 일체 개념에 있다고 한다. 이러한 균형은 環境과 인간 유기체의 均衡과 인간 유기체 자체내의 균형이 모든 사물에 있어 상호관계와 일체감을 핵심으로 한 삶에 대한 총체적 접근이다. 그러므로 그들은 性格을 ‘사람들이 환경과 상호작용속에 나타난 特性, 態度, 價値觀 및 行動 패턴의 總和로’ 定義한다.

우리가 경험하는 생활주변의 상황들에 대한 知覺, 그것에 의미와 해석하는 방식은 우리의 性格特性에 의해 決定되고 성격특성은 가치관, 태도, 행동패턴으로 形成된다. 우리의 성격에서 가치체계는 깊이 뿌리 박혀진 信念體系이다. 그리고 이보다 덜 완고한 것이 態度이다. 그러나 행동패턴(행동유형)은 가치나 태도보다 더욱더 덜 고정적인 것이다. 行動은 가치관과 태도를 나타내는 수단으로 우리 자신에 대한 지각과 행동, 반응하는 방식을 설명해 주는 것이 性格이라고 한다⁴⁵⁾

41) 孫仁錄, 「教育史·教育哲學研究」(서울:文音社, 1988), pp.41-43.

42) Robert Kugelmann, "The Stress on Stress in Psychology and Medicine," *New-Ideas in Psychol.*, 7, No. 1(1989): 100-101.

43) Ibid.

44) 李珉圭 等, 前掲書, p. 32.

45) 李珉圭 等, 前掲書, pp. 181-182.

이상과 같은 여러 성격의 定義에서 볼 때, 성격의 特性으로서 自己知覺은 Rogers의 現象학적 자아이론에서 강조하고 있다. 개인이 자신의 像에 대한 지각은 주관적이고 현실적인 상황에서 이해하고 해석한다. 이는 스트레스가 일상생활에서 문제거리로 볼 때 스트레스와 관련하여 중요한 성격적 特性이다.

행동패턴 또는 행동유형은 Allport의 理論에서 개인이 성격적 特質로서 어떤 행동을 규정짓을 수 있을 것이다. Girdano와 Everly가 일관된 行動類型을 개인의 갖는 어떤 特質로 본다. 또한 가치관이나 태도는 행동으로 나타난다고 볼 때 행위-정서복합으로서 행동유형은 성격적 特性으로 본다.

그리고 特質-상태 불안 이론은 어떤 기질적 특성으로 특성불안을 들고 있고 이것을 Girdano와 Everly가 성격적 特性으로 보고 있으며 Rogers의 自我와 유기체가 場에서 느끼고 해석하는 개인의 狀況이나 환경에서 불안을 느낀다고 볼 때 불안반응이라는 것은 추상적이고 실제적인 서로 모순된 듯한 반응이다.

이상에서 성격의 特質이나 特性으로서 일반적으로 스트레스와 관련시켜 볼 때, 자기지각, 행동유형, 불안반응을 Girdano와 Everly가 스트레스의 총체적 접근에서 성격적 特質로 본 것을 선택하고자 한다.

C. 스트레스와 性格 特性

다음으로 성격의 특성적 要素들이 스트레스에 어떤 역할을 하는지에 관한 여러 학자들이 이론이나 선행연구를 검토하고자 한다. 앞에서 지적한 자기지각, 행동유형 및 불안반응을 중심으로 이런 성격적 특징들이 스트레스에 어떤 관계가 있는지를 살펴보겠다.

1. 自己知覺과 스트레스

金基重⁴⁶⁾은 스트레스를 느끼는 心理的 要求로 위협의 認識이라는 가상적 위협에 있다고 한다. 외부의 위협을 認識하는 것은 일차적 情報를 받아들이는 것이다. 이 때의 強度는 개인의 성향에 따라 달라진다. 스트레스에 대한 지각과 반응은 주관적이다. 그러므로 스트레스 자체의 특성, 경험하는 상황, 그 상황에 대한 개인적인 판단과 評價에 따라 좌우된다.

Atkinson과 Hilgard⁴⁷⁾도 스트레스의 強度에 영향을 미칠 수 있는 要因은 크게 예언가능성, 지속기간의 통제, 認知的 評價, 능력감, 사회적 지지로 구분하고 있다. 그들의 설명에 의하면 인간은 예언할 수 없는 혐오자극보다 예언할 수 있는 혐오자극을 좋아하고, 비록 혐오자극을 統制할 수 없다고 하더라도 스트레스를 減少시킬 수가 있다. 지속기간을 통제할 수 있거나 통제가 전혀 실행되지 않더라도, 통제한다고 생각만이라도, 不安이 減少한다고 한다. 동일한 스트레스적 사건이라도 각 개인에게 달리 知覺되며, 사회적 지지로서 다른 사람과 함께 경험하거나 感情的 支持라면 부담없이 수월하게 극복한다.

Lazarus⁴⁸⁾는 스트레스에 대처하는 方法은 위협요소를 어떻게 評價하느냐에 따라 결정된다고 한다. 일차적 評價라 불리는 위협요소 평가는 개인의 欲求, 信念, 취할 수 있는 다른 행동의 인식 등에 영향을 받기 때문에 주관적이다. 이와 함께 행동의 효율성에 대한 평가는 이차적 평가로 현실적 지각인 객관적 판단이다.

自己知覺은 과업행동과 스트레스 반응 및 그 結果로서 병의 진행에 영향을 미

46) 曹大京·李寶鎔·金基重, 前掲書, pp. 78-92.

47) 曹大京 等, 前掲書, pp. 98-100.

48) Charles S. Carver and Michael F. Scheier, "Self-Consciousness, Expectancies, and the Coping Process," ed. Tiffany M. Field et. al., *Stress Coping* (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1985), p. 136.

친다.⁴⁹⁾ 사람들이 그들 自身이 어떤 狀況을 지각하는 정도가 크면 클수록 스트레스 반응이 약해진다고 한다. 이는 개인의 無力感과 自身の 環境을 변화시킬 충분한 힘이 부족하다는 생각이 고민의 근본적인 原因일 수 있음을 시사한다고 하겠다.

자신이 환경이나 다른 사람의 統制를 받는 수동적 존재이며, 能力이 부족한 존재라는 생각은 劣等感과 일종의 무기력을 초래한다. Seligman과 그 동료들이⁵⁰⁾ 발견한 학습된 無氣力(learned helplessness)이라는 현상이다. 이 핵심은 통제할 수 없는 結果 그 자체에 있는 것이 아니라 그러한 결과에 대한 당사자의 因果的 解釋(causal explanation)이다. 최근(1979)에 그의 수정이론은 개인의 처한 狀況과 자신의 수행에 대한 認知的 評價가 情緒的 損傷과 동기적 손상을 포함하는 학습된 무기력의 주요 決定要因이라 한다.

자기지각은 Girdano와 Everly⁵¹⁾에 의하면 스트레스의 根源으로 개인의 自身에 대한 概念, 자신에 대한 心像으로 개인적 스트레스와 反應에 주요한 역할을 한다고 한다. 이것은 Rogers의 自我像과 같은 인간존재의 像과 같다고 할 수 있다.

Carver와 Scheier⁵²⁾는 주장하기를 한 인간의 어떤 일을 知覺할 때 깨달음이 경험을 가진 自我이다. 그것은 무엇이든 관심을 준 자아로 外部世界에 한정하지 않고 내면에 초점을 둔 自身에 대한 지각이다. 자기 現象學을 구성하는 심오한 깨달음이며, 정서적 경험(Carver, Blaney 등, 1979), 기대되나 존재하지 않은 느낌의 부재(Broker와 Swap, 1983 등)로 본다. 내적 自己知覺, 자기조정(Self-Regulation)은 Lazarus의 一차적 評價와 비교되는 구조적 대응물로 보고 있다.

49) 李珉圭 等, 前掲書, p. 141.

50) 徐鳳延 等, 前掲書, pp. 154-155.

51) 李珉圭 等, 前掲書, p. 140.

52) Charles S. Carver and Michael F. Scheier, op. cit., pp. 305-306.

Brocker⁵³⁾는 낮은 자존심에 연합된 부정적 경험, 특히 낮은 자존심을 가진 사람은 그 자신 적은 期待를 한다. 그런 理由는 노력을 방해하며, 그것은 빈약한 期待를 재확인하며 부족한 成果를 거둔다고 한다.

생활의 난점에 대처하는 自己知覺은 스트레스에 대한 알콜방응과 낙천주의를 들고 있다.⁵⁴⁾ Hull의 研究에서 음주는 자기지각을 축소하기 위해 부정적 영향을 줄이는 데 짧은 시기에 효과적이나 적절한 對處로 생각할 수 없다. 또한 매일의 言語에서 측정하기를 원하는 낙천주의 대 비관주의(생활지향 테스트: LOT)가 있다. 학기종료 4주전 대학생을 대상으로 한 檢査는 自己知覺의 높은 수준은 生活에 긍정적, 낙천적 전망을 가진 사람중에 期待의 분기점에 효과적인 대처를 촉진한다는 Mullen과 Suls의 研究와 일치한다고 Carver 등은 들고 있다.

Bieliauskas⁵⁵⁾는 스트레스 要因들에 評價와 대처에 自己知覺의 중요성을 여러 학자들의 실험적 실증을 들고 주장하고 있다. 그는 다음과 같이 실험적 실증자료를 제시하고 있다.

인간에서 스트레스源의 知覺은 필연적으로 복잡하며, 어떤 要因은 심리적 特徵과 개인적 지각을 가진 내용과 경험에 의존한다. Wolf와 Goodell은 문화적 취약성, Lazarus의 협박자각의 認知, Ursen 등은 협박하는 일의 熟達로 스트레스 요인의 지각을 중시한다. 평가와 대처에서 Aldrich와 Mendkoff의 관찰은 성인이나 개인의 요양원에 배치되었을 때 높은 사망율을 자기지각과 관련시킨다. 그리고 Brady와 Weiss의 동물실험과, Tsuda와 Hirai 유사실험, Miller의 Seligman이 한 실험검토 등에서 결국 스트레스의 중요성을 얼마나 衝擊이 크냐에 의존하지 않고 개인이 스트레스 要因을 어떻게 知覺하느냐에 의존한다. 그러므로 An

53) Ibid., p. 321.

54) Ibid., p. 322.

55) Linas A. Bieliauskas, op. cit., pp. 25-36.

tonovsky는 상호작용을 확대하여 긴장축소 기제로 보았으며 이 반응은 생활의 편재요인(Omnipresent factor)으로 본다. 스트레스와 자기지각의 상호작용은 Rahe 등의 생활사건의 상호작용 모형으로 여섯단계를 들고 있는데, 그 중에서 첫단계가 자기지각과 관련하여 요인지각에 대한 세상을 보는 렌즈로 보고 있다.

Chan⁵⁶⁾은 높은 자존심, 내적지향, 그리고 강한 不安으로부터 自由를 가진 개인은 스트레스 要因에 긍정적 적응적 反應을 대부분 明示한다고 結論짓고 있다.

Bieliauskas는 이상의 관계를 스트레스源→評價→스트레스→대처로 나타내면서 대처가 실패할 때 질병을 발생하며, 성공적일 때 스트레스로 남는다고 한다.

한편 Smith⁵⁷⁾ 등은 자기지각에 초점화된 관심과 우울사이의 관계에서 사적 자기지각은 우울과 관련되었고, 그러나 시험불안과 관련이 없다고 한다. 더욱이 우울과 사적 자기지각은 自我의 不定的 評價와 독립적으로 관련되었다고 한다.

또한 이러한 부정적 자기지각은 귀인이론에 의해 실패나 예견된 실패에 편파된 자기긍정이 적은 결과이라고 본다. 그리고 부정적 자기지각에서 자기비난적 認知 왜곡은 自信에 대한 부정적 견해, 경험의 부정적 解釋, 장래에 대한 부정적 期待 등 우울의 特徵으로 認知的 3要素를 들고 있다.⁵⁸⁾

2. 行動類型과 스트레스

동일한 스트레스 狀況이라도 개인의 性格에 따라 그 영향력은 달라진다. 이러한 개인의 性格과 疾病은 밀접한 관계를 맺고 있다. 이것은 정신신체의 질환은 성격과 관계된다는 의미로 Helen F. Dunbar는 커다란 상관이 있음을 시사하였다.⁵⁹⁾

56) Ibid., p. 35.

57) Timothy W. Smith, et al., "Self-Focused Attention and Depression: Self-Evaluation, Affect, and Life Stress," *Motivation and Emotion*, 9, No. 4 (1985): 381-388.

58) 金貞姬, 前掲論文, pp. 26-27.

59) 曹大京 等, 前掲書, p. 94.

Friedman과 Rosenman⁶⁰⁾은 과거 50년 동안 심장병에 일반적인 증가는 우리들의 점차 복잡한 文明의 도전과 스트레스와 관련되었다고 주장한다. 이 점증하는 복잡성은 그들의 A형 행동유형(행동패턴을 행동유형으로 부르겠다. 즉 Type A Coronary-Prone Behavior Pattern : TABP)이라 부르는 일련의 行動을 일으킨다고 주장하였다. 이들 개척자적 심장학자들은 수많은 冠狀病患者들이 특별한 행동의 集合을 관찰하여 관상지향 행동유형(TABP)이라 명명하여 概念的 定義를 확립하였다.

대부분이 흔히 인용하는 개념적 정의는 “TABP를 보다 적은 時間에 더 많이 成就하려는 끊임없는 투쟁과, 만약 그렇게 하도록 要求된다면, 다른 일이나 사람들이 반대하는 努力에 대항하여 하나의 고질로서 공격적인 것이 내포하는 어떤 사람에서 관찰될 수 있는 행위-정서 복합(action-emotion complex)을 意味한다”⁶¹⁾고 한다.

이와 같은 행위는 경쟁적 성취투쟁, 시간긴박감의 의미, 그리고 적대감으로 Glass에 의해 좀더 특징적인 기술을 하였다. Glass⁶²⁾는 주장하기를 A형 개인들은 환경적 事件에서 통제의 상실에 극단적인 협박을 받으며 統制를 維持하기 위해 끊임없이 투쟁한다. 그는 A형 개인이 그와 같은 努力이 要求되지 않은 쉬운 일에도 모든 일에 忍耐의 극단적 水準으로 밀접하게 행동하는 경향이라 한다. 그러나 통제가 없는 일에 직면했을 때, A형 개인은 다른 사람보다 더 쉽게 포기하는 경향이다. 왜냐하면 가설적으로 그들은 상실된 統制의 가능성을 승락할 수 없기 때문이다.

비록 A형 행동유형과 신체적 질병사이 관계에 관심을 둔 研究는 많으나(Jenki

60) Linas A. Bieliauskas, op. cit., p. 74.

61) Thodere M. Dembroski and James M. MacDougall, "Beyond Global Type A" ed. Tiffany M. Field, *Stress and Coping* (New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1985), p. 224.

62) Linas A. Bieliauskas, op. cit., p. 74.

ns, Zyzanski와 Rosenman, 1978; Byrne, 1981; Somes, Garrity와 Mary, 1981 등), A형 행동유형의 심리학적 眺望들에도 관심이 증가하고 있다. 예로 A형은 더 不安하며 (Nowack와 Sassenrath, 1980) 보다 공격적이며 (Carver와 Glass, 1978), 보다 충동적이며 (Blumenthal, Mckee, 1981 등), 더 특별히 응징적이고 (Irvin, Lyle와 Allen, 1982), 더 신경질적 (Lavalls와 Priskin, 1980 등) 으로 B형의 개인들과 비교하고 있다.⁶³⁾

여기에서 A형 행동유형에 대응하는 개념으로 B형 행동유형 (Type B Behavior Pattern : TBBP)이란 A형의 사람들이 나타내는 特性들의 상대적 不在를 보이는 사람들이 行動類型을 말한다. Matthews와 Glass⁶⁴⁾은 이런 유형의 사람들은 단순히 A형의 사람보다 스트레스에 統制努力을 덜 기울이는 사람이라기 보다는 A형과 다른 양식으로 대처하는 사람이라 본다. 따라서 여러 研究者들은 A, B형 행동유형을 불연속적 개념이 아니라 “연속선상의 양극단의 分類일 뿐”⁶⁵⁾이라 주장하고 있다.

최근의 研究에서 두 유형을 대비하는 연구가 많다. Glass, Brunson, Matthews⁶⁶⁾ 등은 통제능력 研究에서, 비우발적 일에 간단한 노출에서 A형이 B형보다 같거나 좋게 수행했고, 노출이 연장된 후에는 統制條件에 관련하여 A형의 실행은 부족하였다. 그러나 실패단서가 뚜렷할 때만 그러하였다. A형은 실패를 무릅쓰고 問題 해결에 힘쓰나 B형은 비효과적 戰略을 쓰지 않았다. 이 發見은 두 類型 사이에 認知的 差異를 알 수 있으며 環境을 통제유지 하는 A형의 사고방식

63) Adrian Furnham, Anne Hillard, and Chris R. Brewin, "Type A Behavior Pattern and Attribution of Responsibility" *Motivation and Emotion*, 9, No. 1 (1985) : 39-40.

64) Karen A. Matthews, "Psychological Perspectives on the Type A Behavior Patterns" *Psychological Bulletin*, 91, (1982) : 293-323.

65) Ibid.

66) Adrian Furnham, Anne Hillard, and Charis R. Brewin, op. cit., pp. 40-41.

이다. 그리고 Glass⁶⁷⁾ 등은 A형의 초과적인 거부(denial)를 特徵으로 들고 있다. 기대되지 않거나 보통의 일을 의미하는 여러 실험에서 B정보다 오래 견디고 실험동안 피로를 거부하나 후에 더 보고 하였다.

Pittner와 Houston⁶⁸⁾은 낮은 스트레스상태와 자기존중의 협박이나 충격협박 조건에서 A형과 B형의 심리생리적, 認知的 差異를 測定하였다. 낮은 스트레스와 충격 협박을 내포한 狀況에는 두 유형의 生理的 差는 없으나 自己尊重이 협박되었을 때, A형은 B정보다 높은 혈압을 보였다. 結果는 A형은 B정보다 知覺된 위험-협박 狀況(perceived danger-threatening situation)에 인지적으로 억제하는 傾向을 가르킨다. 그리고 A형은 B정보다 心理生理的 覺醒의 水準에 관련된 보다 적은 주관적 苦悶을 意味있게 보고하는 경향이 있다.

Furnham⁶⁹⁾은 발견하기를 A형은 B정보다 精神的 苦悶을 묻는 질문지에 높게 의미있는 득점을 하였으며, 그러나 신체적 健康에 관해 크게 統制하는 것으로 믿고 있었다. 또한 내적 통제소재에서 A형은 자기좌절(self defeating)을 보였다. 통제할 수 없는 成果를 통제하려는 시도를 했으며 그리고 不定的 還流에 감각적으로 의미있는 반응을 하기도 하는데 이러한 이유들은 실패가 그 원인이다.

Friedman과 Rosenman⁷⁰⁾은 심장질환에 감염하기 쉬운 決定因者로 性格과 生活形態의 특징에 초점을 둔다. 血栓病를 발병하는 것은 A형의 사람에게 훨씬 더 빈번하다고 주장하였다.

의학의 역사를 통하여 많은 思惟는 행동유형, 성격귀인, 정서반응과 같은 것이 임상적으로 나타난 관상 심장질환(Coronary Heart Disease : CHD)의 출현과

67) Ibid.

68) Ibid., p. 41.

69) Ibid.

70) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment*, op. cit., p. 120.

연합되었다고 관심이 집중되어온 문제이었다. 여기에서 忿怒, 적대감과 CHD사이 관계는 다년간 가장 빈번한 인용을 하는 것으로 나타났다.⁷¹⁾

원래 심장혈관 장애(Cardio vascular disease)에 대표적인 것으로 고혈압과 CHD를 든다. 가장 치사율이 높은 CHD에는 협심증과 심장발작을 드는 데 그 原因은 모두 산소공급이 불충분 때문이다. 지방분이 관상동맥에 누적되거나 관상폐색과 동맥경화증으로 산소 공급이 부족하게 되는 것이다. 미국심장협회에 의하면 CHD에 나이, 性, 흡연, 고혈압, 혈청 콜레스테롤, 좌심실의 크기, 당뇨병 등 7요인을 든다. 그러나 다른 원인연구에 스트레스와 性格에 집중되어, 그 중 A형 행동유형의 가장 유망한 증거는 Friedman과 Rosenman⁷²⁾의 연구이다.

그들의 研究는 WCGS(Western Collaborative Group Study)라 부르는 8.5년간 거대한 研究이었다. 結果는 전통적 위험요소들의 것과 동등한 독립 위험요소로 A형 행동유형을 확립하는 증거를 제공한다. 국제심폐혈협회는 A형을 나이, 수축혈압, 혈청 Cholesterol, 흡연에 떠맡긴 것을 넘어선 위험요소로 종결지었다.

A형이 CHD와 관련된 理由는 스트레스 반응시 B형보다 혈액속에 노에피네프린(norepineprine) 수준이 높다.⁷⁴⁾ 그래서 이것이 動脈이나 심장에 損傷을 주며 혈판(platelets)이 응집정도를 증가시켜 동맥이 막힌다는 假說을 유력시 하고 있다.

Willams⁷⁵⁾은 A형特性的의 연구로 심장기능과 관련된 다른 개인차를 제시한다. CHD의 사고와 강도는 감각입력의 한 형태에 혼란하게 운영하는 개인이나 한

71) Theodore M. Dembroski and James M. MacDougall, op. cit., p. 223.

72) 이봉건 역, 『異常心理學』 (서울:성원사, 1988), pp.164-171.

73) Theodore M. Dembroski and James M. MacDougall, op. cit., pp. 225-226

74) 이봉건역, 前揭書, p.172-173.

75) Friderick Rhodewalt, and Jennifer O'Keeff, "Type A Behavior, Field Dependence, and Hypervigilance" *Motivation and Emotion*, 10, No. 2(1986) : 105-107.

형태에서 다른 형태로 轉換했을 때 극적 흔들임을 나타내는 개인에게 보다 클 것이라고 A형과 B형을 비교하였다. 심리적인 差異에서 장의존과 장독립은 심장 기능과 연합된 다른 知覺的, 認知的 차이라고 하고 있다(Witkin, Dyk 등). 장의존자는 장독립자들이 나타내는 것보다 높은 혈청 Cholesterol과 독성적 심장수축의 수준이 높다는 발견이 중요하다고 한다.

그런데 Dembroski와 MacDougall⁷⁶⁾은 광범한 연구에서 WCGS의 연구가 CHD와 A형 행동이 관계는 있었으나 포괄적 定義로는 測定상 정확한 구성요소들을 밝히지 못하였다고 비평한다. 그들은 수많은 연구의 지지로서 몇 가지 주장을 하고 있다. 첫째, SI로 定義된 TABP의 공헌은 임상적으로 CHD 발생과 관계 있다. 둘째, 적대감과 A형 귀인은 혈관조형적 實證으로 CAD와 관계된다. 셋째, 내적 忿怒(분노와 짜증의 표면억제)의 귀인은 Framingham의 연구에서 CHD발생과 연구에 CAD를 예언되었다. 그러나 TABP의 개념 정의에 포함되지 않고 있다.

A형의 行動은 成人들만이 獨特한 성격이 아니라 兒童들도 이런 類型의 特徵을 갖는다는 연구가 있다. 즉 A형이 아동들도 성인과 비슷한 스트레스 反應을 갖는다는 연구이다. Berenson⁷⁷⁾은 美國 루지애나州에 사는 2세에서 17세까지 378名の 兒童을 대상으로 한 실험연구와 6~7천명의 대규모 長期 研究에서 성인과 같은 冠狀動脈 疾患에 동질성을 밝혔다. A형의 아동은 B형의 아동보다 혈액에 콜레스테롤을 많이 갖으며, 경쟁심, 과식, 침착하지 못하는 것 등 뚜렷한 性格과 行動特徵을 보였다. Kannel⁷⁸⁾은 이 結果를 兒童期에 없어도 成人

76) Theodore M. Dembroski and James M. MacDougall, op. cit., pp. 223-238.

77) David Elkind, The hurried child, 원영미등 공역, 「스트레스 받는 우리 아이들」, (서울:창지사, 1988), pp. 210-211.

78) 上掲書, p. 211.

期에 계속 維持된다고 밝혔다.

Matthews⁷⁹⁾는 A형과 B형의 性格을 지닌, 兒童을 가진 어머니의 養育實際와 相關한 研究에서 부모의 재촉이 이런 性格을 낳는다고 한다. A형의 少年들이 B형의 少年들과는 다르게 養育되었다. A형의 경우, 어머니들이 課題를 수행한 結果에 훨씬 덜 긍정적 評價를 하였다. 그리고 B형의 어머니들이 B형의 자녀보다 A형의 자녀를 더 억압하였다.

Haney와 Blumenthal⁸⁰⁾은 TABP와 CHD사이 關係에 關한 알려진 것을 검토하여, 同時代의 世界의 變化된 特徵을 중요한 증거로 제안하였다. 問題는 原子的 個人主義 쇠퇴가 유행적 심장질환과 어떤 關係가 있는가 하는 것인데, 이런 主題는 건강과 安녕에 대한 社會的 支持의 必要性이었다. Dembroski 등의 主張을 인용하면서, 가장 發達한 社會에 존재하는 CHD의 發病하는 理由를 現代의학은 설명하기 어려운 難點으로 본다. 하나의 結論은 社會구조가 증진시킨다는 것이다.

Rosenman과 Chesney⁸¹⁾도 同時代의 서부화된 環境이 다른 사람보다 더 신속히 공격적으로 意思疏通과 수행을 할 수 있는 사람에게 특별한 報償으로 TABP의 보급을 증가하고 있다. 인구통계학에서 노동자보다 사무원이 농촌보다 도시화 산업화된 곳에 더욱 공통적으로 TABP를 찾아볼 수 있다고 한다.

3. 不安反應과 스트레스

不安의 본질에 대한 여러 학자들의 主張을 살펴보고자 한다. 먼저 Spielberger

79) 上揭書.

80) Robert KuGelman, op. cit., pp. 99-108.

81) Ibid.

⁸²⁾은 염려나 緊張의 느낌과 자율 신경계의 증가된 活動으로 구성하는 순간적 情緒狀態로서 不安의 本質과 測定을 논한다. 그는 특성불안과 상태불안으로 구별하였다. 狀態不安(A-states)은 개인에 영향을 주는 스트레스 機能으로 強度에서 다양하고 時間에 넘어 動搖하는 것으로 믿고 있다. 特性不安(A-Trait)은 불안상태가 全時間에 걸쳐 명시되는 빈번성에 개인차로 定義한다. 그는 느낌과 정서의 측정을 고려한 상태-특성 불안검사(state-trait inventory)를 개발하였다. 그리고 그는 불안의 특성-상태 이론이 특성불안에서, 다른 사람에게 狀態不安의 水準에서, 스트레스적 刺戟의 다른 부류의 영향을 명확히 하는 것을 제안하였다.

Izard와 Tomkins⁸³⁾는 공포를 가진 不安을 동일시하면서, 일차적 혹은 基本的 情緒로 주시한다. 그들은 不安이 정서의 한 형태로 다른 기본적인 情緒는 물론 恐怖를 포함하는 복합 정서적 반응으로 본다. 이 解析을 지지하기 위해 다른 정서척도를 이용한 結果로 要素分析 절차를 통한 도구를 들고 있다.

Cattell⁸⁴⁾은 不安에 전통적 研究의 비평을 놀라지 않고 받아드린다. 그는 적당한 개념모델에 의해 적절한 복합접근법의 사용을 통해서 불안의 科學的 理解는 가능할 것으로 안다. 그는 氣分狀態로서 불안과 特性으로의 不安사이를 구별하였다. 그의 강조점은 時間에 일치된 행동적, 생리적 변화의 특수한 形態에 의해 定義된 단일자원 상태로서 不安이다. 지난 수년간 요소분석 研究의 結果에서 그는 全時間에 걸쳐 이 氣分狀態의 변화를 특징화한 유일한 반응형태로 우울, 공포, 스트레스 성과, 각성과 같은 다른 유사 기분상태와 구별되었다.

그러나 그의 정서이론에서 단일 근원상태의 제한된 수가 존재하며 이런 정서

82) Charles D. Spielberger, ed., Anxiety : Current Trends in Theory and Research (New York : Academic Press, 1972), pp. 10-39.

83) Ibid., p. 10.

84) Ibid., pp. 10-11.

들은 表面의 皮상적 差異가 아닌 대단히 분명한 복합성으로 판명된 것이다.

不安의 신경생리학과 생화학적 관점에서 Barratt와 Ferris Pitt⁸⁵⁾의 定義가 있다. Barratt는 不安과 行動을 설명하는 생리적 모형을 제시한다. 자율신경계에 변화의 영향을 주는 내분비선 기능의 시상하부 뇌하수체 統制에 의해 決定, 전두엽 皮질이 活動의 비특수한 망상통제 結果로 본다.

그러나 이러한 본질적 定義에 대한 다른 각도에서, 몇 가지 특징을 제시하여 不安을 설명하는 데, Lazarus⁸⁶⁾에 의하면 세가지로 구분하고 있다.

첫째, 豫見的이다. 인간의 중심정체나 存在에 脅박으로 必然的인 신체적 해가 아닌 心理的 損傷이며, 미래에 해로운 어떤 것이다. 직접적, 구체적 놀람과 반대된다.

둘째, 높은 象徴的 위험에 관계된다. 그리하여 實存 心理學者들이 實存的 不安이라 한다. 그것은 존재하지 않음의 두려움과 自我의 喪失이다.

셋째, 높은 模糊性을 가진 본질과 위험, 잠재적 適應에 관심이다. 사람은 무엇이 위험이며 무엇이 일어날 것이며, 언제 어떻게 취급할 것인가를 모르는 것이다.

Lazarus의 不安에 대한 特徵은 불안현상에서 認知的 要素들의 중요성을 공통적 主題로 삼는다. Lazarus와 Averill⁸⁷⁾은 불안과 행동에 대해 表現한 의미있는 탐색의 정서이론을 제시한다.

그들은 스트레스 反應이 유발되는 條件, 스트레스자극과 반응사이 중재하는 過程, 그리고 개인이 스트레스에 어떻게 대처하는가를 규명하는 心理學的 理論의 개발에 일차적 관심을 두었다. 이들의 情緒概念은 스트레스 刺戟, 反應, 그

85) Ibid., p. 11.

86) Richard S. Lazarus, *Pattern of Adjustment*, op. cit., p. 70.

87) Richard S. Lazarus, and Janes R. Averill, "Emotion and Cognition: with Special Reference to Anxiety" ed. Chares D. Spielberger, *Anxiety* (New York: Academic Press, 1972), pp. 242-278.

들 사이의 중재하는 認知的 生理的 過程이다. Lazarus와 Averill의 不安을 定義하기를 협박의 評價에 기반을 둔 정서로, 象徴的(symbolic), 豫期的(anticipatory), 다른 不確實性(uncertain) 要素들로 定義한다.

그리고 不安과 恐怖와 관련된 情緒들 사이에 구별을 짓고 있다. 공포와 관련된 것은 놀람, 분리고민, 그리고 이런 情緒狀態의 발단적 根源들의 観点에서 도구적 공포, 그들을 끌어내는 조건들, 그들이 特徵화된 것에, 반응형태와 같은 공포에 관련된 情緒와 구별이다. 그러나 다른 공포에 관련된 정서로부터 不安을 구별하기 위한 가장 유일하고 중요한 基準은 情緒的 反應과 그것을 유발하는 스트레스 刺戟사이에 中裁하는 評價 혹은 認知機制이다.

Epstein⁸⁸⁾은 수많은 性格 理論家들에 의해 사용된 不安의 本질을 分析으로 結論을 내리기를, 不安은 협박의 知覺에 따른 각성이 퍼진 상태로 실제로 불유쾌한 것이다. . 그에 의하면 不安狀態는 일차적 過刺戟, 인지적 不一致, 反應 不通用性이 基本條件에 의해 유발된다고 한다. 恐怖와 不安은 협박하는 環境에 의해 일으키는 각성이 적절한 目的行動으로 通路化되는지 여부의 観点에서 구별한다. 공포는 높은 각성수준이 놀렘으로 직접화되는 회피동기로 본다. 不安은 미결정된 恐怖의 상태로 보며 거기에는 협박의 지각에 따라 생기는 覺醒이 지속되고 퍼지게 한다. 왜냐하면 개인이 각성을 目的的 行動으로 직접적일 수 없기 때문이다. 未決定, 갈등, 외적 제한은 認知不一致와 反應不通用性을 낳는 불안반응의 환기에 기여한다.

기대는 각성수준을 결정하는 基本的 자(basic parameter)가 되는 것으로 Epstein은 생각했다. 그의 研究에서 불안스런 刺戟의 착수나 強度로 주시한 기대는

88) Charles D. Spielberger, op. cit., pp. 12-13.

실험적으로 조작되었는데 심박율, 피부전도계수, 恐怖와 不安의 자기보고 評價에 이런 조작의 結果는 예견동안, 영향, 회복시기를 관찰하였다. 資料는 해로운 자극에 대한 잠복과 습관작용이 공포반응에 효과를 보고 했으며, 협박의 출현에 대한 주시에 따라 不確實性이 있을 때 자율적 活動 形態에 관한 효과를 보고하였다.

Beck⁸⁹⁾은 心理生理的 症候의 發達에서 인지와 不安의 상호작용을 검토하였다. 심리생리적 장애의 병인학에서 불안의 역할에 관한 여러모델이 있다. 불안은 긴장, 놀람이나 신경증으로 주관적 경험을 하고 자율적 賦課가 동반하는 실제적, 상상적 위험들에 불유쾌한 情緒反應으로 본다. 만약 단서들이 불안반응과 연합되면 인지적이든 생리적이든 위험 信號로 그들 스스로 解釋된다. 그리하여 부가적 불안이 유발되며 나선적 순환 結果가 생긴다. 精神身體的 症候는 하나 이상의 生理體系에 超過的 反應들로 배열하는 불안지향 개인이 협박으로 해석하는 狀況에 긴시간에 걸쳐 계속적으로 나타낼 때 發達한다.

Mandler⁹⁰⁾도 절망과 불안의 관계에서 스트레스적 환경은 최초로 苦悶과 覺醒을 낳게 되고 불안에 인지적으로 해석된 절망은 한 유기체가 그의 고민을 풀어야 할 그에게 유효한 行動이 없을 때 생긴다.

Freud⁹¹⁾의 정신역동 이론에 의하면, 성격구조가 原初我, 自我, 超自我로 구성되어 있다.

原初我(id)와 超自我(superego)의 갈등으로 不安을 일으킨다. 신경증적 不安(neurotic anxiety)과 道德的 不安(moral anxiety)이다. 자신의 본능적 충동이 자신의 통제를 벗어나서, 처벌받을 수 있는 행동을 일으킬까 두려워 하는 것이

89) Ibid.

90) Ibid., p. 14.

91) 徐鳳延 等, 前揭書, p. 343.

신경증적 불안이다. 道德的 不安은 외부 체계에서 현실적인 위협에 대해 느끼는 두려움이다. 이는 양심의 두려움이라고도 한다. 자아와 초자아로부터 벌의 위협을 받을 때 일어나는 정서반응이다.

그러나 애매한 두려움, 외부의 刺戟이 별로 위험하지도 않을 데 생기는 不安은 무의식속에 숨겨진 衝動 때문에 생긴다고 Freud가 본 것을 Simeons⁹²⁾는 이를 浮動不安(free-floating anxiety)이라고 하며 스트레스를 경험한다고 한다.

한편 검사-불안척도와 일반-불안척도는 서로 다른 형태의 스트레스에 대한 반응들의 豫測을 허용한다는 것이 밝혀졌다. Spielberg⁹³⁾는 많은 연구들을 체계화하여, 特性不安과 狀態不安을 강조하였다. 특정불안은 불안에 반응할 潛在性이라면, 狀態不安은 특정상황에 실제로 나타난 불안이다.

Spielberger⁹⁴⁾에 의하면, 특성-상태 의론에서 상태불안(A-states)은 일시적 정서상태나 강도에서 다양하고 시간 넘어 동요하는 인간 유기체의 조건으로 개념화하였다. 이 條件은 주관적이고 긴장이나 염려가 의식적으로 지각된 느낌과 자율신경계의 活動에 의해 특징지웠다. 상태불안의 水準은 객관적 위협에 개의치 않고 협박된 개인에 의해 지각된 環境에서 높은 것으로 본다. 그러므로 狀態不安의 強度는 스트레스가 없는 상황에서나 실제로 있는 위협이 脅迫으로 지각되지 않을 環境에서 낮을 것으로 본다.

特性不安(A-trait)은 불안의 지향에 비교적 안정된 個人差로, 위협스럽고 협박된 刺戟狀況의 폭넓은 범위를 지각하는 氣質이며, 상태불안으로 협박되는 것과 같은 반응의 경향에서 차이가 있다. 특성불안은 상태불안이 과거에 명시된 빈도나 강도에서 그와 같은 상태가 未來에도 경험할 예언으로 개인차를 반영하는 것

92) 曹大京 等, 前掲書, pp. 78-79.

93) 徐鳳延 等, 前掲書, p. 361.

94) Charles D. Spielberg, op. cit., pp. 38-45.

을 주시하고 있다. 특성불안에 높은 사람은 낮은 사람보다 위협과 협박을 지각하는 경향에서 보다 큰 強度의 狀態不安으로 확대하는 협박된 狀況에서 반응하는 경향이 있다. 이 理論의 중요성은 特性不安이 다른 개인에서 상태불안의 특이한 수준을 유발시키는 스트레스 刺戟源의 特徵을 명확히 하는데 있다.



Ⅲ. 研究의 方法

A. 研究의 對象

본 研究의 標集대상은 濟州道內 高等學校 2학년을 유층무선 표집하였다. 전체 436명을 대상으로 삼았으나 본 연구에 사용된 대상자 수는 391명이다. 연구에 사용된 標集對象者 數를 정리하면 <表 Ⅲ-1>과 같다.

<表 Ⅲ-1> 集團別 標集對象者 數

N (%)

| 성 별 | | 지 역 별 | | 계 열 별 | | 계 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| 남 | 여 | 도 시 | 농 촌 | 인 문 | 실 업 | |
| 184 (47.1) | 207 (52.9) | 273 (69.8) | 118 (30.2) | 306 (78.3) | 85 (21.7) | 391 (100.0) |

B. 檢査道具



본 研究에 사용된 道具는 高校生の 日常生活에서 경험하는 스트레스 事件을 묻는 自作 질문지와 스트레스와 관련된 性格特性을 측정하는 性格 檢査지로 되어 있다. 1, 2부로 나뉘 제1부에서 스트레스 檢査를, 제2부에서는 성격檢査를 측정하기 위한 것이다.

제1부는 주관적으로 경험한 스트레스 事件을 자유기술 하도록 한 것과 그 스트레스에 대한 自身の 原因을 어떻게 知각하는가 하는 原因知覺, 그리고 그 스트레스 事件의 현재의 狀態에서 어느 정도로 스트레스를 받고 있는지를 묻는 스트레스 強度檢査 등 세가지로 되어 있다.

제2부는 스트레스와 성격과 관련시켜 性格의 諸特性을 추출한 自己知覺, 行動類型, 不安反應을 測定하기 위한 검사이다. 이 검사는 Daniel A. Girdano와 George S. Everly가 스트레스의 精神身體的 접근방법으로 개발된 것을 우리 실정에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

그리고 본 연구에 사용된 질문지의 조사기간은 1990년 2월 15일부터 17일까지 3일간 본 연구자가 참가하여 실시되었다.

C. 資料의 處理

본 研究를 수행하기 위해 다음과 같이 資料를 처리하였다.

1. 日常生活의 스트레스 事件에 대한 類目 分類는 본 연구자가 자유기술된 事項을 여러차례 읽어 事件마다 소주제를 붙여 분류한 다음, 高等學校 상담교사와 상담교사를 7년동안 담당했던 교사, 그리고 본 연구자와 함께 3인의 토의하여 공통적인 의견의 일치에 따라 類目간에 排他的인 것이 되도록 소주제별로 검토하여 綜合하였다. 원래 열 가지 類目으로 分類했으나 전산처리 過程에서 統計적으로 빈도수가 적은 용돈문제, 교사와 관계, 외모문제, 건강문제 등은 기타로 합하여 처리되었다.

知覺된 스트레스 사건의 類型을 분리 처리된 項目은 成績問題, 學習態度, 進路問題, 家庭·家族問題, 交友문제, 異性문제, 其他 등으로 일곱 유형으로 分類되었다. 이들 유형에 따라 全體的 빈도수로 集計하여 性別, 地域別, 系列別로 빈도수에 따른 비율(%)로 분석하였다.

2. 原因知覺은 사례수에 따라 全體的, 性別, 地域別, 系列別로 χ^2 檢證을 하였다.

3. 스트레스의 強度 檢사는 그 程度에 있어, '없다'를 0점으로 처리하고 強度의 水準에 따라 '약하다', '보통이다', '강하다', '아주강하다'로 규정한 5단계 척도를 적용하여, 0점에서 4점까지 주어 통계 分析하였다. 보통 보다 더 높은 程度를 스트레스가 심각한 強度로 본다. 集團別 分布로서 χ^2 으로 意義度 檢증을 하여 그 差를 分析하였다.

다음으로 집단별로 평균에 의한 T검증을 하였으며, 스트레스 사건의 類型에 따라 전체 평균과 표준편차를 변량분석에 의한 F검증, 사후개별 비교를 위한 Duncan검증을 하여 사건의 유형간 差를 알아왔다.

4. 性格檢査는 응답에 따라 모든 항목에 1점에서 4점까지 주어 개인별 領域別로 전체득점을 구하였다. 自己知覺, 行動類型, 不安反應 등 諸 檢査의 개인별 각각의 득점에 따라 상위득점자 25%와 하위득점자 25%를 양 극단적 性格으로 보고 상과 하의 集團으로 나누어 정하였다. 자기지각의 득점은 높을수록 하위집단이고, 득점이 낮을수록 상위집단이다.

각 檢査마다 집단별로 평균에 의해 그 差가 있는지를 T검증하였다.

5. 스트레스사건과 성격의 제특성간에는 성격의 상·하집단에 따라 스트레스 사건 유형의 χ^2 에 의한 의의도 檢증을 하여, 성격과 스트레스 유형을 分析하였다.

스트레스 強度와 성격과의 관계에서도 성격의 상·하집단에 따라 스트레스 강도로 χ^2 에 의한 의의도 檢증을 하였다.

스트레스의 강도와 성격특성의 제요인간 그리고 성격특성 상호간의 상관관계와 그 의의도는 SPSS에 의해 처리되었다.

본 연구에 適用된 統計的 方法은 빈도수에 의한 비율(%), χ^2 , M, SD, t검증, F검증, 개별사후 비교를 위한 Duncan검증, r과 r의 檢증 등이다.

IV. 研究結果 및 解釋

A. 일상생활의 스트레스事件 類型, 原因知覺, 스트레스強度

1. 일상생활의 스트레스 事件의 類型

高校生들이 일상생활에서 경험하는 여러가지 스트레스 사건의 類型은 자유기술한 資料를 分析하였다. 이들 스트레스 사건은 열개의 類型으로 分類했으나 빈도수가 적은 네개의 유형(용돈문제, 교사와 관계, 외모문제, 건강문제 및 기타)은 其他로 묶어 統計 處理 하였다.

이 類型들이 性別, 地域別, 系列別에 따라 어떤 差異가 있는지를 빈도수에 의해 비율로 分析한 結果는 <表 IV-1>과 같다.

<表 IV-1> 일상생활의 스트레스사건에 따른 유형

N(%)

| 집단별 | | 스트레스의 유형 | | | | | | | 계 |
|-----|----|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-----|
| | | 1. 교우 문제 | 2. 학습 태도 | 3. 가정 가족 | 4. 진로 문제 | 5. 성적 문제 | 6. 이성 문제 | 7. 기타 문제 | |
| 성별 | 남자 | 45 (24.5) | 34 (18.5) | 31 (16.8) | 19 (10.3) | 24 (13.0) | 9 (4.9) | 22 (12.0) | 184 |
| | 여자 | 36 (17.4) | 37 (17.9) | 40 (19.3) | 46 (22.2) | 13 (6.3) | 10 (4.8) | 25 (12.1) | 207 |
| 지역별 | 도시 | 47 (17.2) | 50 (18.3) | 59 (21.6) | 50 (18.3) | 27 (9.9) | 12 (4.4) | 28 (10.3) | 273 |
| | 농촌 | 34 (28.8) | 21 (17.8) | 10 (10.2) | 15 (12.7) | 10 (8.5) | 7 (5.9) | 19 (16.1) | 118 |
| 계열별 | 입문 | 63 (20.6) | 61 (19.9) | 51 (16.7) | 50 (16.3) | 30 (9.8) | 15 (4.9) | 36 (11.8) | 306 |
| | 실업 | 18 (21.2) | 10 (11.8) | 20 (23.5) | 15 (17.6) | 7 (8.2) | 4 (4.7) | 11 (12.9) | 85 |
| 전체 | | 81 (20.7) | 71 (18.2) | 71 (18.2) | 65 (16.6) | 37 (9.5) | 19 (4.9) | 47 (12.0) | 391 |

〈表 IV-1〉에 의하면, 남녀간에 큰 차이를 보이는 스트레스事件의 類型은 교우 문제, 진로문제, 성적문제이다. 남학생이 가장 많이 스트레스를 받는 사건의 유형은 교우문제 (24.5%)로서 여학생 (17.4%)보다 높다. 여학생의 가장 많이 받는 스트레스사건의 유형은 進路問題 (22.2%)로 남학생 (10.3%)보다 높다.

지역별에 의한 도시·농촌간에는 교우문제와 家庭·家族問題에 차이를 보였다. 家庭·家族問題는 도시학생 (21.6%)이 농촌학생 (10.2%)보다 높으며, 交友問題에서는 농촌학생 (28.8%)이 도시학생 (17.2%)보다 높다.

계열에 의한 인문고와 실업고간에는 인문고 학생들의 가장 높은 비율을 차지하는 교우문제 (20.6%)가 실업고 (21.2%)보다 낮으며, 실업고의 가장 많이 받는 스트레스사건의 유형은 가정·가족문제 (23.5%)이다. 이 문제는 인문고 (16.7%)보다 높았다.

전체적으로 보면, 대부분이 고교생들의 많이 받는 유형은 交友문제 20.7%, 학습태도와 가정가족문제에, 각각 18.2%, 진로문제 16.6%, 성적 9.5%, 이성문제 4.9% 순이다.

이상의 結果에서 교우문제는 농촌지역 인문계 남학생들이 가장 많이 받는 스트레스사건의 유형이며, 가정·가족문제는 도시지역, 실업계 여학생들이 스트레스를 많이 받는 유형이다. 진로문제는 여학생들이 스트레스를 많이 받는 유형인데 비교적 도시지역 학생들이 비율이 높다. 성적문제는 남학생들이 비교적 많이 받는 스트레스사건의 유형으로 나타났다.

2. 스트레스 事件에 대한 原因知覺

스트레스 事件들에 대한 원인지각은 성별, 지역별, 계열별에 따라서 차이가 있는지를 檢證한 結果는 〈表 IV-2〉와 같다.

〈表 IV-2〉 스트레스 事件에 대한 原因知覺

N (%)

| 원인개각 | | 나 자 신 | 상황이나환경 | x ² | df | p |
|------|-----|---------------|---------------|----------------|----|-------|
| 집단별 | 전 체 | 218 (55.8) | 173 (44.2) | 3.84 | 1 | p<.05 |
| 성 별 | 남 자 | 100 (54.3) | 84 (45.7) | .18 | 1 | N.S |
| | 여 자 | 118 (57.0) | 89 (43.0) | | | |
| 지역별 | 도 시 | 158 (57.9) | 115 (42.1) | 1.38 | 1 | N.S |
| | 농 촌 | 60 (50.8) | 58 (49.2) | | | |
| 계열별 | 인문 | 170 (55.6) | 136 (44.4) | .10 | 1 | N.S |
| | 실업 | 48 (56.5) | 37 (43.5) | | | |

〈表 IV-2〉에서 보면, 全體的으로 스트레스 事件에 대한 原因知覺은 나자신이 55.8%, 狀況이나 環境이 44.2%로 나타났다(x²=3.84, p<.05). 그러나 性別, 지역별, 계열별은 有意義한 차가 없는 것으로 검증되었다. 대부분 고교생들은 스트레스를 받은 원인이 나자신에 있다고 자각하고 있다.

3. 스트레스 사건에 대한 스트레스 強度

a. 스트레스 強度의 比較

스트레스의 強度는 性別, 地域別, 系列別에 따라서 차이가 있는지를 검증한 결과는 〈表 IV-3〉과 같다.

〈表 IV-3〉 집단별 스트레스 強度의 比較

N (%)

| 집단별 | 스트레스 강도 | N | 아주 강하다 | 강하다 | 보통이다 | 약하다 | 없다 | χ^2 | df | p |
|-----|---------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------|----|-------|
| 전체 | | 391 | 80 (20.5) | 83 (21.2) | 161 (41.2) | 48 (12.3) | 19 (4.9) | 9.48 | 4 | p<.05 |
| 성별 | 남자 | 184 | 33 (17.9) | 42 (22.8) | 76 (41.3) | 26 (14.1) | 7 (3.8) | 3.27 | 4 | N.S |
| | 여자 | 207 | 47 (22.7) | 41 (19.8) | 85 (41.1) | 22 (10.6) | 12 (5.8) | | | |
| 지역별 | 도시 | 273 | 55 (20.1) | 54 (19.8) | 119 (43.6) | 31 (11.4) | 14 (5.1) | 2.98 | 4 | N.S |
| | 농촌 | 118 | 25 (21.2) | 29 (24.6) | 42 (35.6) | 17 (14.4) | 5 (4.2) | | | |
| 계열별 | 인문 | 306 | 72 (23.5) | 65 (21.2) | 120 (39.2) | 34 (11.1) | 15 (4.9) | 9.49 | 4 | p<.05 |
| | 실업 | 85 | 8 (9.4) | 18 (21.2) | 41 (48.2) | 14 (16.5) | 4 (4.7) | | | |

〈表 IV-3〉에서 보면, 스트레스 강도의 정도에 따라 유의있는 차가 나타났다($\chi^2 = 9.48, p < .05$). 스트레스 強度가 '강하다'에 21.2% '아주강하다'에 20.5%로 전체적으로 41.68% (163명)의 학생들이 비교적 높은 상태이다. 그러나 성별과 지역별에는 모두 意義있는 차이가 없는 것으로 나타났다.

그런데 계열별에서 보면 스트레스 強度가 인문고와 실업고간에 유의있는 차가 나타났다($\chi^2 = 9.49, p < .05$). 인문고 학생들이 實業高의 學生들 보다 스트레스가 더 높다. '아주강하다'에서 인문고가 23.5%로 실업고 9.4% 보다 높은 스트레스 상태이다. 이것은 대학진학과 학습성적 등에 심한 스트레스를 받고 있다고 해석된다.

스트레스 강도의 집단별 평균의 차이를 검증한 결과는〈表 IV-4〉와 같다.

〈表 IV-4〉 스트레스 강도의 평균의 비교

| 구분 | N | M | SD | t | df | 유의도 |
|-----|----|-----|------|------|-----|---------|
| 성별 | 남자 | 184 | 2.37 | 0.78 | 389 | N. S |
| | 여자 | 207 | 2.43 | | | |
| 지역별 | 도시 | 273 | 2.38 | 0.53 | 389 | N. S |
| | 농촌 | 118 | 2.44 | | | |
| 계열별 | 인문 | 306 | 2.47 | 3.93 | 389 | p < .01 |
| | 실업 | 85 | 2.14 | | | |

〈表 IV-4〉의 결과를 보면, 스트레스 강도의 평균이 계열별에서 인문·실업간에 유의 있는 차가 나타났다(t=3.93, p<.01).

인문고의 스트레스강도(M=2.47)가 실업고의 강도(M=2.14)보다 높다. 그러나 성별, 지역별에는 유의의한 차가 없는 것으로 나타났다.

b. 스트레스 사건의 類型에 따른 強度

스트레스 사건의 유형에 따른 스트레스 강도의 차이가 있는지를 검증하기 위한 평균과 표준편차를 나타내면 〈表 IV-5〉와 같다. 그리고 어떠한 사건에 강도 차이가 있는지를 변량분석 한 결과는 〈表 IV-6〉과 같다.

〈表 IV-5〉 스트레스 사건별 강도의 평균, 표준편차

| 스트레스사건 | N | M | SD |
|------------|----|------|------|
| 1. 교우문제 | 81 | 1.99 | 1.07 |
| 2. 학습태도 | 71 | 2.49 | .10 |
| 3. 가정·가족문제 | 71 | 2.37 | 1.14 |

| | | | |
|-------------|----|------|------|
| 4 . 진 로 문 제 | 65 | 2.83 | 1.18 |
| 5 . 성 적 문 제 | 37 | 2.73 | .87 |
| 6 . 이 성 문 제 | 19 | 2.26 | 1.05 |
| 7 . 기 타 | 47 | 2.23 | .98 |

〈表 IV-6〉 스트레스사건에 따른 강도의 변량분석

| 변 량 원 | df | 자 승 화 | 변량추정치 | F | P |
|-------|-----|--------|-------|------------|------|
| 집 단 간 | 6 | 32.20 | 5.37 | ** 4.77 | .001 |
| 집 단 내 | 384 | 431.76 | 1.12 | | |
| 전 체 | 390 | 463.96 | | | |

**p<.01

〈表 IV-5〉에 의한 스트레스 사건의 強度는 〈表 IV-6〉의 結果에서 보면, 스트레스 사건들에 따라서 스트레스 강도에는 전체적으로 볼 때 통계적으로 의의 있는 차가 있음을 알 수 있다(F=4.77, p<.01). 스트레스사건에 따른 강도가 가장 높은 유형은 진로문제(M=2.83), 성적문제(M=2.73), 학습태도(M=2.49), 가정·가족문제(M=2.37), 이성문제(M=2.26) 순으로 나타났다. 그러나 빈도수가 가장 높은 교우문제(M=1.99)는 강도가 가장 낮으며, 보통의 강도(M=2)보다도 낮다. 강도에서 교우문제로 심각한 스트레스를 받고 있지 않다고 볼 수 있다.

이러한 결과에 따라 어떠한 스트레스 사건의 강도간에 차이가 있는지를 사후 개별비교를 위한 DunCan 검증한 결과는 〈表 IV-7〉과 같다.

〈表 IV-7〉 스트레스사건의 유형간 강도의 DunCan검증

| 사건의 유형 | ① 교우 문제 | ② 학습 태도 | ③ 가정·가족 | ④ 진로 문제 | ⑤ 성적 문제 | ⑥ 이성 문제 | ⑦ 기타 문제 |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ① 교우 문제 | | | | | | | |
| ② 학습 태도 | ** | | | | | | |
| ③ 가정·가족 | * | | | | | | |
| ④ 진로 문제 | ** | | * | | | | ** |
| ⑤ 성적 문제 | ** | | | | | | |
| ⑥ 이성 문제 | | | | | | | |
| ⑦ 기타 문제 | | | | | | | |

*p<.05 **p<.01

〈表 IV-7〉에서 보이듯이 스트레스 사건에 따른 실제적인 스트레스 強度의 차는 학습태도, 진로, 성적과 교우문제간에 $p<.01$ 수준에서 차가 있다. 그리고 진로와 가정·가족문제간, 가정·가족문제와 교우간에 $p<.05$ 수준에서 차가 있었다. 그러므로 진로문제, 성적문제, 학습태도문제가 가장 스트레스를 받는 스트레스 사건의 유형임을 알 수 있다.

B. 性格의 諸特性

성격의 제특성은 자기지각, 행동유형, 불안반응의 검사 결과이다. 이러한 특성들이 성별, 지역별, 계열별에 따라 남녀간, 도시·농촌간, 인문·실업간에 어떠한 차가 있는지를 살펴 보고자 한다.

1. 성격특성의 남녀별 비교

성격의 자기지각, 행동유형, 불안반응은 남녀간에 차가 있는지를 검증하기 위해 그 평균에 따라 비교한 결과는 <表 IV-8>과 같다.

<表 IV-8> 성격특성의 남·녀별 비교

| 성격 특성 | 성 별 | N | M | SD | t | df | 유의도 |
|---------|-----|-----|-------|------|------|-----|-------|
| 자기 지각 | 남 자 | 184 | 22.74 | 3.20 | 3.51 | 389 | p<.01 |
| | 여 자 | 207 | 23.83 | 3.09 | | | |
| 행 동 유 형 | 남 자 | 184 | 26.70 | 3.53 | 0.16 | 389 | N.S |
| | 여 자 | 207 | 26.76 | 3.83 | | | |
| 불 안 반 응 | 남 자 | 184 | 26.70 | 5.51 | 1.07 | 389 | N.S |
| | 여 자 | 207 | 27.29 | 5.32 | | | |

<表 IV-8>에서 보면, 성격특성의 남녀간에 자기지각의 평균에서 유의 있는 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.51, p<.01$). 그러나 행동유형과 불안반응은 유의 있는 차이가 없는 것으로 검증되었다.

남녀간에 자기지각의 차이를 보면, 수치상의 평균은 여자가 높다. 그러나 測定道具의 성격에서 자기지각은 낮은 득점이 높은 자기지각을 나타낸다고 볼 때, 자기지각은 남자의 평균($M=22.74$)이 여자의 평균($M=23.83$) 보다 낮으나, 남자가 자기지각 높고 여자가 낮음을 알 수 있다($DM=1.09$).

2. 성격특성의 도시·농촌간 비교

성격의 자기지각, 행동유형, 불안반응은 도시 농촌간에 차가 있는지를 검증하기 위한 그 각각 평균에 따라 비교한 결과는 <表 IV-9>과 같다.

〈表 IV-9〉 성격특성의 도시·농촌간 비교

| 성격특성 | 지역별 | N | M | SD | t | df | 유의도 |
|------|-----|-----|-------|------|-------|-----|-----|
| 자기자각 | 도시 | 273 | 23.42 | 3.12 | -1.40 | 389 | N.S |
| | 농촌 | 118 | 23.08 | 3.33 | | | |
| 행동유형 | 도시 | 273 | 26.80 | 3.55 | 0.32 | 389 | N.S |
| | 농촌 | 118 | 26.56 | 4.00 | | | |
| 불안반응 | 도시 | 273 | 26.96 | 5.28 | 0.26 | 389 | N.S |
| | 농촌 | 118 | 27.13 | 5.72 | | | |

〈表 IV-9〉에 의하면, 도시·농촌간에 성격의 제특성에서 그 각각의 평균은 유의 있는 차가 없는 것으로 나타났다.

3. 성격특성의 인문·실업간 비교

성격의 자기자각, 행동유형 및 불안반응은 인문·실업간에 차가 있는지를 검증하기 위한 그 각각 평균에 따라 비교한 결과는 〈表 IV-10〉과 같다.

〈表 IV-10〉 성격특성의 인문·실업간 비교

| 성격특성 | 계열별 | N | M | SD | t | df | 유의도 |
|------|-----|-----|-------|------|------|-----|-------|
| 자기자각 | 인문 | 306 | 23.43 | 3.20 | 1.80 | 389 | p<.05 |
| | 실업 | 85 | 22.92 | 3.13 | | | |
| 행동유형 | 인문 | 306 | 26.89 | 3.70 | 0.74 | 389 | N.S |
| | 실업 | 85 | 26.15 | 3.62 | | | |
| 불안반응 | 인문 | 306 | 27.12 | 5.38 | 0.74 | 389 | N.S |
| | 실업 | 85 | 26.62 | 5.54 | | | |

〈表 IV-10〉에서 보면, 인문 실업간에 자기지각의 평균에서 유의 있는 차이가 있는 것으로 나타났다($t=1.80, p<.05$). 그러나 행동유형과 불안반응은 유의 있는 차이가 없는 것으로 검증되었다.

자기지각의 인문·실업간에 평균에서, 남녀간 비교에서와 같이 수치상은 인문고가 높으나, 낮은 특점이 높은 자기지각을 나타낸다고 볼 때, 실업고가 인문고보다 높다. 그러므로 자기지각에 있어서 인문고의 평균($M=23.43$)이 실업고의 평균($M=22.92$)보다 낮다($DM=0.51$)고 할 수 있다($t=1.80, p<.05$).

이상의 성격의 세가지 특성으로서, 자기지각, 행동유형, 불안반응은 남녀간, 도시농촌간, 인문실업간에 비교하여 볼 때 그 평균의 자기지각에서 유의 있는 차이가 나타났다. 그러나 행동유형이나 불안반응은 유의 있는 차이가 없었다.

자기지각은 남녀간에 차이가 있었다($t=3.51, p<.01$). 그리고 인문·실업간에 있어서도 차이가 있었다($t=1.80, p<.05$). 그러므로 자기지각의 남녀간에는 남자가 여자보다 자기지각이 높으며, 인문·실업간에는 인문고보다 실업고가 비교적 자기지각이 높다고 할 수 있다.

性格은 일반적으로 표집수가 클 때, 각각의 집단마다 다양한 특성을 가진 개인들이 고루 분포되어 있다고 본다. 그러므로 행동유형이나 불안반응에서는 다른 차를 볼 수 없으나 단지 자기지각에서 남녀간과 인문·실업간에 차는 고교생들이 발달에 따라 있는 집단에 어떤 특징적 현상인 것으로 본다.

C. 스트레스와 性格과 관계

1. 스트레스 사건의 類型과 性格의 특성과의 관계

스트레스 사건의 類型과 性格의 諸特性간에 그 관계에 따른 차이를 검증한 결

과는 <表 IV-11>과 같다. (빈도수가 5이하는 제외)

<表 IV-11> 스트레스 사건의 유형과 특성과의 관계

N (%)

| 스트레스사건의 유형 성격 특성 | | ① 교 문 제 | ② 학 습 태 도 | ③ 가 정 · 가 족 | ④ 진 로 문 제 | ⑤ 성 적 문 제 | x^2 | df | 유의도 |
|---------------------|---|------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------|-------|----|-------|
| 자 기 자 각 | 상 | 27 (58.7) | 15 (48.4) | 15 (42.8) | 14 (41.2) | 11 (57.9) | 3.98 | 4 | N.S |
| | 하 | 19 (41.3) | 16 (51.6) | 20 (57.1) | 20 (58.8) | 8 (42.1) | | | |
| 계 | | 46 | 31 | 35 | 34 | 19 | | | |
| 행 동 유 형 | 상 | 27 (54.0) | 14 (45.2) | 30 (65.2) | 25 (62.5) | 13 (50.0) | 3.97 | 4 | N.S |
| | 하 | 23 (46.0) | 17 (54.8) | 16 (34.8) | 15 (37.5) | 13 (50.0) | | | |
| 계 | | 50 | 31 | 46 | 40 | 26 | | | |
| 불 안 반 응 | 상 | 19 (48.7) | 13 (40.6) | 27 (58.7) | 27 (75.0) | 14 (63.6) | 13.28 | 4 | p<.01 |
| | 하 | 20 (51.3) | 19 (59.4) | 19 (41.3) | 9 (25.0) | 8 (36.3) | | | |
| 계 | | 39 | 32 | 46 | 36 | 22 | | | |

<表 IV-11>에서 보면, 스트레스 사건의 類型은 자기지각과 행동유형의 상하 특성에 따라 의의 있는 차가 없는 것으로 나타났다. 그러나 불안반응은 높고 낮은 특성에 따른 차이가 의의 있는 것으로 나타났다 ($x^2=13.28$, $p<.01$). 불안반응의 높거나 낮음에 따라 스트레스 사건의 類型은 그 변화가 있었다.

교우문제와 학습태도는 불안반응의 낮은 사람들이 스트레스를 받는 문제유형들이다. 불안반응의 '하'에서 교우문제의 51.3%, 학습태도에 59.4%로 나타났다.

그리고 불안반응이 높은 '상'에서는 진로문제(75.0%), 성적문제(63.6%), 가정·가족문제(58.70%)로 나타나, 이들 유형은 불안반응이 높은 학생들이 스트레스를 받는 유형들이다.

2. 스트레스 強度와 性格의 特性과의 관계

스트레스 強度와 性格의 特性간에 그 관계에 따른 差異를 검증한 결과는 <表 IV-12>와 같다. 스트레스의 강도에서 빈도수가 적은(5 이하) '없다'를 제외한 분석결과이다.

<表 IV-12> 스트레스 강도와 성격의 특성과의 관계

N(%)

| 스트레스의 강도 성격특성 | | 스트레스 강도 | | | | x ² | df | 유의도 |
|------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----|-------|
| | | 아주강하다 | 강하다 | 보통이다 | 약하다 | | | |
| 자기지각 | 상 | 16 (33.3) | 21 (52.5) | 41 (57.7) | 14 (66.6) | 9.39 | 3 | p<.01 |
| | 하 | 32 (66.6) | 19 (47.5) | 30 (42.3) | 7 (33.3) | | | |
| 계 | | 48 | 40 | 71 | 21 | | | |
| 행동유형 | 상 | 37 (69.8) | 27 (55.1) | 41 (48.2) | 17 (48.6) | 7.87 | 3 | p<.05 |
| | 하 | 16 (30.2) | 22 (44.9) | 44 (51.8) | 18 (51.4) | | | |
| 계 | | 53 | 49 | 85 | 35 | | | |
| 불안반응 | 상 | 36 (75.0) | 25 (58.1) | 35 (43.8) | 8 (32.0) | 16.93 | 3 | p<.01 |
| | 하 | 12 (25.0) | 18 (41.9) | 45 (56.2) | 17 (68.0) | | | |
| 계 | | 48 | 43 | 80 | 25 | | | |

<表 IV-12>에 의하면, 스트레스 강도와 성격의 자기지각 '상하'와 관련시켜 그 결과를 살펴 볼 때, 자기지각의 높거나 낮음에 따라 스트레스 강도에 유의 있는 차이가 있는 것으로 나타났다($x^2=9.39$, $p<.01$). 스트레스가 '아주강하다'에서 자기지각의 '상'은 33.3% '하'는 66.6%로 나타나, 자기지각의 높은 성격의 특성은 스트레스의 강도가 낮은 비율을 보였다. 그리고 스트레스가 '강하다'에서는 자기지각의 '상'의 비율이 약간 높으나, 스트레스의 강도가 '보통이다' '약하다'로 낮

아질수록 자기지각이 '상'이 비율이 높다. 그러나 자기지각의 '하'는 스트레스 강도가 높을수록 그 비율이 높고, 강도가 낮을수록 그 비율이 낮음을 보였다. 그러므로 스트레스 강도와 성격의 자기지각은 자기지각이 높으면 스트레스 강도가 비교적 낮은 것으로 볼 수 있다.

行動類型의 '상'에 따른 스트레스의 強度는 的의 있는 차가 있는 것으로 나타났다 ($x^2=7.87, p<.05$). 행동유형의 '상'에서 스트레스 강도가 '아주강하다', '강하다'에 각각 69.8%, 55.1%로 나타났으며, 반면에 행동유형의 '하'에서는 스트레스 강도가 '보통이다' '약하다'에 각각 51.8%와 51.4%로 나타났다. 그러므로 스트레스 강도는 행동유형의 '상'과 '하'에 따라 대체로 강하거나 약하다고 볼 수 있다.

행동유형의 '상'은 A형 행동유형(TABP)을 말하고, 행동유형의 '하'는 B형 행동유형(TBBP)인 것이다. 그러므로 A, B형 행동양식을 나타냈으나 스트레스 강도에서 볼 때, 그렇게 높은 유의수준은 아닌 것이다.

스트레스 강도에 따른 불안반응의 상하의 특성은 的의 있는 차가 있는 것으로 나타났다 ($x^2=16.93, p<.01$). 스트레스의 강도가 '아주강하다'와 '강하다'에서 불안반응의 '상'은 75%와 58.1%로 나타났다. 반대로 스트레스의 강도가 '보통이다' '약하다'에서 불안반응의 '하'는 56.2%와 68%로 나타났다. 그러므로 스트레스의 강도는 불안반응이 높거나 낮은 특성에 따라 높은 유의수준에서 강하거나 약한 것을 보여 주고 있다.

대체로 불안반응이 높은 사람은 스트레스 강도가 높고 불안반응이 낮은 사람은 스트레스 강도가 낮다는 것을 보여주고 있으며, 불안반응이 높은 것은 특질 불안의 기질적 특성을 잘 나타내고 있다고 볼 수 있다.

3. 스트레스 強度와 性格의 特性간 상호관계

스트레스 強度와 性格의 특성에 따른 관계에 따라 이들 간의 상호 상관을 검증한 결과는 <表 IV-13>과 같다.

<表 IV-13> 스트레스 강도와 성격특성과의 관계

N=12

| 강도와 강도 와 특성 특성 | 자 기 자 각 | 행 동 유 형 | 불 안 반 응 | 스트레스강도 |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 자 기 자 각 | 1 | -.03 | .27 ** | .14 ** |
| 행 동 유 형 | -.03 | 1 | .29 ** | .14 ** |
| 불 안 반 응 | .27 ** | .29 ** | 1 | .19 ** |
| 스트레스강도 | .14 ** | .14 ** | .19 ** | 1 |

**p<.01

<表 IV-13>에 의하면, 성격의 특성과 스트레스 강도와는 意義있는 상관관계를 나타냈다($p < .01$). 그러나 성격의 특성에서 스트레스의 강도와는 높은 상관관계는 아니다. 성격의 특성 중에서 불안반응이 제일 높은($r = .19$) 관계를 나타내고 있다. 성격의 특성 상호간에는 불안반응과 자기지각($r = .27$), 불안반응과 행동유형($r = .29$)으로, 불안반응과의 관계가 유의미하게 높다($p < .01$).

Atkinson과 Hilgard가 스트레스의 強度에 영향을 미치는 다섯가지 要因으로 볼 때, 성격의 특성과 높은 상관관계는 아니더라도, 성격특성은 스트레스를 緩衝시키는 역할을 한다는 理論에서 보면 중요한 完化기법을 찾을 수 있다. 불안반응이 스트레스를 매개한다고 본다면 불안이 제거나 해소시키는 기법을 찾아야 한다고 해석된다.

V. 要約 및 結論

A. 要 約

본 研究은 高校生의 日常生活에서 스트레스 경험과 그 程度를 파악하여 스트레스와 性格과 어떤 관계가 있는지를 알아보기 위해 실시 되었다.

본 研究의 標集對象은 濟州道내 高等學校 2학년을 尤층무선 표집하였다. 전체 436名을 대상으로 삼았으나, 본 研究에 사용된 대상자 수는 391名이었다.

본 研究의 目的을 達成하기 위해 다음과 같은 研究問題를 두었다.

1. 日常生活의 스트레스 事件, 要因知覺, 스트레스 強度에서
 - 1-1. 高校生의 일상생활에서 어떤 類型의 스트레스 事件을 가지며 性別, 地域別, 系列別에 따라 差異가 있는가?
 - 1-2. 스트레스에 대한 要因知覺은 性別, 地域別, 系列別에 따라 差異가 있는가?
 - 1-3. 스트레스 強度는 性別, 地域別, 계열별에 따라 差異가 있으며, 스트레스 事件의 類型에 따른 強度는 어떠한가?
2. 性格의 諸特性(자기지각, 행동유형, 불안반응)은 남녀別, 地域別, 계열별에 따라 어떤 차이가 있는가?
3. 스트레스와 性格과의 관계에서
 - 3-1. 스트레스 事件의 類型과 性格의 특성간에 따른 差異는 어떠한가?
 - 3-2. 스트레스 強度와 性格의 특성간에 따른 차이는 어떠한가?
 - 3-3. 스트레스 強度와 性格의 특성간 및 性格의 諸特性 상호간에 어떠한 관계가 있는가?

이상의 연구문제를 해결하기 위하여 지각된 스트레스 경험을 묻는 自作 質問紙와 스트레스와 관련된 성격특성을 측정하는 Daniel A. Girdano와 George S. Everly의 검사를 일부수정하여 두 검사를 동시에 실시하였다.

資料의 處理는 SPSS를 이용하여 有意水準 1%와 5% 수준에서 알아보았다. 資料의 통계적 方法은 빈도수에 의한 비율(%), x^2 , 변량분석에 의한 F검증, t검증, Duncan검증에 의한 사후개별비교, 상관관계수 r 등이다.

그 結果를 要約하면 다음과 같다.

1. 日常生活의 스트레스 사건의 類型은 全體적으로 교우문제 20.7%, 학습태도와 가정·가족문제에 각각 18.2%, 진로문제 16.6%, 성적 9.5%, 이성문제 4.9% 순이다. 남녀간에는 남학생이 교우문제에 24.5%로 가장 빈도수가 높고, 여학생은 進路問題에 22.2%로 가장 높은 빈도를 보였다.

도시·농촌간에는 도시학생이 가정·가족문제에 21.6%로 가장 높고, 농촌학생은 교우 문제에 28.8%로 가장 높은 비율을 차지하였다.

인문·실업간에는 인문고가 가장 높은 비율을 차지한 교우문제(20.6%)은 실업고(21.2%)보다 낮다. 그리고 실업고는 가정·가족문제에 23.5%로 가장 높은 비율을 차지하였다.

교우문제는 농촌지역, 인문계, 남학생들이 가장 많이 받는 스트레스 유형이고, 가정·가족문제는 도시지역, 실업계, 여학생들이 많이 받는 스트레스 유형이다. 진로문제는 여학생들이 스트레스를 많이 받으며 비교적 도시지역 여학생들이다. 성적문제에서는 비교적 남학생에 많은 유형이다.

2. 스트레스의 要因知覺은 全體적으로 나 자신(55.8%)이 狀況이나 環境(44.2%)보다 높으나, 남녀, 지역, 계열간에 差는 意義 없다.

3. 스트레스 強度는 全體적으로 의미 있는 차가 나타났다($x^2=9.48$,

$p < .05$). 스트레스 강도가 '강하다'에 21.2%, '아주강하다'에 20.5%로 41.68%의 학생들이 비교적 높은 스트레스를 받고 있다. 그러나 성별과 지역별에 의의 있는 차가 없는 것으로 나타났으나, 인문고와 실업고간에 의의 있는 차가 나타났다($X^2=9.49$, $p < .05$). 스트레스가 '아주강하다'에서 인문고는 23.5%로 실업고의 9.4%보다 높았다.

스트레스 강도의 평균에서도 인문고는 강도의 평균($M=2.47$)이 실업고의 평균($M=2.14$)보다 높다($t=3.93$, $p < .01$).

스트레스 사전별 강도의 평균과 표준편차를 변량분석 한 결과는 의의 있는 차가 나타났다($F=4.77$, $p < .01$). 이러한 차를 DunCan 검증한 결과는 학습태도, 진로, 성적과 교우간에 $p < .01$ 수준에서 의의 있으며 진로와 가정·가족문제간, 가정·가족문제와 교우간에 $p < .05$ 수준에서 차가 있었다. 그러므로 고교생들이 가장 강도가 높은 스트레스 유형은 진로문제, 성적문제, 학습태도 순으로 나타났다.

진로문제는 여학생들이 많이 받는 유형이고, 성적은 남학생들이 비교적 많이 받으며, 학습태도는 전체적으로 고른 분포로 스트레스를 받고 있다.

4. 性格이 자기지각, 행동유형, 불안반응은 남녀간, 도시·농촌간, 인문·실업간에 각각 비교한 결과 자기지각에서만 차가 있었다.

자기지각은 남녀간 의의 있는 차($t=3.51$, $p < .01$)가 있는 것으로 나타나, 남자가 여자보다 높다. 인문·실업간에도 자기지각은 의의 있는 차($t=1.80$, $p < .05$)가 있었다. 실업고가 인문고보다 자기지각의 평균이 높다.

5. 스트레스 사건의 類型과 性格의 특성간에는 불안반응이 높고 낮은 특성에 따라 차이가 있었다($x^2=13.28$, $p < .01$). 불안반응의 '하'에서 교우문제와 학습태도에 각각 51.3%와 59.4%로 나타났다. 그리고 불안반응의 '상'에서는 진로

문제 75.0%, 성적문제 63.6%, 가정·가족문제 58.7%로 나타났다.

6. 스트레스 強度와 性格의 特性간에 그 관계에 따른 差異는 스트레스 強度에 따라 성격의 '상'과 '하'의 빈도에 의의 있는 차가 있는 것으로 나타났다($x^2=9.39$, $p<.01$). 스트레스의 強度는 낮아질수록 자기지각 '상'의 비율이 높고 '하'의 비율은 낮다. '아주강하다'에서 자기지각의 '상'은 33.3%, '하'는 66.6%로 나타났다. 그러므로 자기지각이 높으면 스트레스의 強度는 낮아지고 있다.

그리고 行動類型에서도 스트레스 強度에 따른 행동유형의 '상' '하'의 특성은 의의 있는 차가 있는 것으로 나타났다($x^2=7.87$, $p<.05$). 스트레스의 強度가 '아주강하다'와 '강하다'에서 행동유형의 '상'의 각각 69.8%, 55.1%로 나타났으며, 반면에 '보통이다'와 '약하다'에 행동유형의 '하'가 51.8%와 51.4%로 나타났다. 그러므로 스트레스 強度는 행동유형의 '상'과 '하'에 따라 대체로 강하거나 약하다고 할 수 있다.

다음으로 스트레스 強度에 따른 불안반응의 상하의 특성은 의의 있는 차가 있는 것으로 나타났다($x^2=16.93$, $p<.01$). 스트레스의 強度가 '아주강하다'와 '강하다'에서 불안반응의 '상'은 75%와 58.1%로 나타났고, 스트레스가 낮은 強度인 '보통이다'와 '약하다'에서 불안반응의 '하'는 56.2%와 68.0%로 나타났다. 그러므로 強度는 불안반응의 '상'과 '하'에 따라 강하거나 약한 것을 알 수 있다.

7. 성격의 특성과 스트레스 強度와는 意義있는 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.01$). 그러나 성격의 특성에서 스트레스의 強度와는 높은 상관관계는 아니다(強度와 자기지각, 행동유형, 불안반응은 각각 $r=.14$, $r=.14$, $r=.19$).

性格의 特性중에서 상호상관이 높은 것은 不安反應과 자기지각($r=.27$), 不安反應과 행동유형($r=.29$)으로, 不安反應과의 관계가 유의하게 $p<.01$ 수준에서 높다.

B. 結 論

이상의 研究 結果를 綜合하여 본 研究에서 究明하고자 했던 研究問題에 관한 結論을 내리면 다음과 같다.

1. 日常生活에서 스트레스 사건의 類型은 교우문제, 학습태도, 가정·가족 문제, 진로문제, 성적문제, 이성문제 순으로 스트레스를 받고 있다. 남녀간에는 남학생이 교우문제에 스트레스를 많이 받으며, 여학생은 進路문제에 가장 비율이 높다.

도시·농촌간에는 도시학생들이 가정·가족문제에 높은 빈도를 나타내고, 농촌학생은 교우문제에 비율이 높아, 이들 문제에 스트레스를 많이 받고 있다.

인문·실업간에는 인문고생들이 교우문제가 실업고생들 보다 낮아 나머지 학습태도나 가정·가족문제, 진로 등에 고른 비율로 스트레스를 받고 있다. 그리고 실업고에서는 가정·가족문제에 가장 많이 스트레스를 받는 문제이다.

이상에서 교우문제는 농촌지역, 인문계 남학생들이 가장 많이 받은 스트레스 유형이며, 가정·가족문제는 도시지역, 실업계 여학생들이 많이 받는 유형이다. 그리고 진로문제는 비교적 도시지역 여학생들이 받는 유형이며, 성적문제에서는 비교적 남학생들이 많이 받는 유형이다.

2. 스트레스의 原因知覺은 전체적으로 나 자신이 狀況이나 環境보다 높으며, 남·여, 도시·농촌간, 계열간에 차가 없다. 대부분 고교생들은 스트레스를 받은 원인이 나 자신에 있다고 지각하고 있다.

3. 스트레스 強度는 전체적으로 심각정도가 비교적 높다. 특히 빈도에서 인문고가 실업고 보다 $p < .05$ 수준에서 의의 있게 높으나, 남·녀간이나 농촌·도시간은 차가 없다. 스트레스 強度는 평균에서도 인문·실업간에서만 $p < .01$ 수

준에서 인문고가 실업고 보다 높다. 이러한 심각한 강도를 나타내주는 유형은 자연스럽게 정신적으로 내외적 압박감을 주는 진로문제, 성적문제, 학습태도문제로 대학진학과 관련된 문제들이다.

진로문제는 여학생들이 많이 받는 유형이고, 성적에는 남학생들이 비교적 많이 받으며, 학습태도는 전체적으로 고르게 스트레스를 받고 있다.

4. 性格의 特性으로 행동유형, 불안반응은 도시·농촌지역이나 인문·실업간에 차이는 없다. 그러나 자기지각은 남녀간에 $p < .01$ 수준에서 차이가 있었다. 남학생들이 여학생들 보다 자기지각이 높다. 그리고 실업고가 인문고 보다 자기지각이 $p < .05$ 수준에서 높다. 자기지각이 높다는 것은 Lazaras의 주장과 같이 스트레스에 대처하는 방법으로서 위협요소에 대한 評價인 것이다. 그리고 Carver 등의 주장대로 자아의 깨달음이고, 스트레스에 긍정적 적응을 나타낼 것이다.

5. 스트레스 사건의 類型과 性格의 特性간에는 자기지각이나 行動類型과는 의의 있는 차가 없다. 그러나 不安反應과는 깊은 관계로 $p < .01$ 수준에서 스트레스 사건의 類型에 변화가 있다. 不安反應이 높고 낮음에 따라 스트레스 사건의 類型이 다른 경향을 보인다. 교우문제나 학습태도는 불안반응이 낮은 느긋한 성격의 특성을 가진 학생들이 스트레스를 받고 있으며, 진로문제, 성적, 그리고 가정·가족문제는 높은 불안반응을 가진 학생들이 스트레스를 받는 유형으로 보인다.

불안반응이 높은 사람은 특질불안으로 spielberger의 理論에서와 같이 어떤 기질적 特性을 나타낸다고 보면, 이런 類型이 높은 스트레스를 받는 유형으로 강도가 자연히 높을 것이다.

6. 스트레스 強度와 性格의 特性간에는 자기지각, 행동유형, 그리고 불안반

응의 높고 낮음에 따라 스트레스 강도가 다르다.

자기지각의 높을수록 스트레스 강도가 약하고 자기지각이 낮을수록 스트레스 강도는 높은 경향을 보인다($p < .01$, 수준에서). 이러한 현상은 스트레스 狀況에서 문제해결을 찾는 認知的 評價의 중요성을 잘 나타낸 것이라 본다. Lazarus의 일차적 評價나 Girdano와 Everly의 주장과 일치한다고 본다.

그리고 행동유형의 높은 A형 행동유형(TABP)은 스트레스 強度가 높았다. 행동유형의 낮은 B형 행동유형(TBBP)은 비교적 낮은 스트레스 強度를 나타내고 있다. 이런 결과는 $p < .05$ 수준에서 의의도는 비교적 낮은 수준이다. 이런 행동유형의 특징적 성격이나 행동으로 보아, 대체로 Glass 등의 연구결과와 같은 것으로 설명해 주고 있다. A형 행동유형이 통제에 지나치게 민감하며 상황이나 환경에 인내로서 통제 유지에 힘쓰는 그런 성격적 특징으로 보여지는 결과이다.

끝으로 불안반응이 높고 낮음은 스트레스 強度에 높은 의의도를 보이고 있다($p < .01$). 불안반응이 높은 특질불안적 性格은 스트레스의 強度가 아주 높은 강도에서 그 빈도가 75%나 차지하고 있다. 그리고 不安反應이 낮을수록 스트레스 強度는 낮은 경향을 나타내고 있다. 이런 結果는 不安反應이 스트레스 強度와 대체로 높은 관계를 갖고 있음을 알 수 있다.

7. 성격의 특성과 스트레스 강도와는 意義있는 상관관계를 나타내고 있다($p < .01$ 수준). 그러나 성격의 특성에서 스트레스 강도와는 높은 상관관계는 아닌 것 같다(강도와 자기지각 $r = .14$, 강도와 행동유형 $r = .14$, 강도와 불안반응 $r = .19$). 성격의 특성중에서 상호 상관이 높은 것은 불안반응과 자기지각($r = .27$), 불안반응과 행동유형($r = .29$)으로 불안반응과의 관계가 유의의한 의의도를 나타내고 있다. 불안반응의 높고 낮음에 따라 스트레스 사건의 類型도 변하였으며, 스트레스의 強度도 달라졌음을 앞에서 알 수 있다. 불안반응과 스트레스 강도와

의 상관계수가 $r=.19$ 로 낮은 상관이라 하지만 성격의 특성은 스트레스를 완충한다고 볼 때, 중요한 역할을 할 것이며, 스트레스를 완화시키는 기법을 찾을 수 있을 것이다.

參 考 文 獻

- 강수방. “청소년의 성격특성과 스트레스 대처행동과의 관계.” 서울여자대학원 석사학위논문, 1987.
- 金美夏. “쇼크위협에 대한 A型性格과 B型性格의 심장박동을 및 대처전략의 差異.” 전북대학교 석사학위논문, 1986.
- 金善玉. “特性不安과 自我概念과의 關係.” 고려대학교 석사학위논문, 1981.
- 金聖泰. 「發達心理學」. 서울 : 法文社, 1988.
- 金裕千. “쇼크위협에 대한 A/B유형 성격의 통제추구 경향성과 심박율의 차이.” 전북대학교 석사학위논문, 1988.
- 金滌塚. 「現代 統計學」. 서울 : 박영사, 1989.
- 金正謙. “고등학생들의 스트레스에 관한 연구.” 고려대학교 석사학위논문, 1987.
- 金貞姬. “지각된 스트레스, 認知세트 및 대처방식의 우울에 대한 作用.” 서울대학교 박사학위논문, 1987.
- 金宗西·林寅宰. 「教育研究法 및 統計」. 서울 : 한국방송통신대학 출판부, 1986.
- 金俊鎬. “청소년 비행의 원인.” 「조선일보」, 1982. 12. 13, p. 15.
- 金昌大. “우울과 스트레스 대처 양식.” 서울대학교 석사학위논문, 1985.
- 金忠起. “靑少年의 職業觀.” 「私學」, (1987, 봄호) : 44.
- 朴性洙·林承權·鄭元植. 「生活指導」. 서울 : 한국방송통신대출판부, 1984.
- 徐鳳延外 7人. 「心理學 概論」. 서울 : 박영사, 1987.
- 孫仁銖. 「教育史·教育哲學 研究」. 서울 : 文音社, 1988.

- 安相鎭·尹明老·韓茶淑. 「哲學概論」. 서울 : 서울대출판부, 1978.
- 원영미·심성경·이현순 共譯. 「스트레스 받는 우리 아이들」. 서울 : 창지사, 1988.
- 李珉圭·金順花·琴明子 共譯. 「스트레스 : 그 원인과 대책」. 서울 : 중앙적성출판사, 1985.
- 이봉건 역. 「異常心理學」. 서울 : 서원사, 1988.
- 李秀植. “스트레스가 단기기억에 미치는 영향.” 한양대학교 박사학위논문, 1984.
- 李載昌外 4인. 「靑少年 問題 綜合診斷 研究」. 서울 : 한국교육개발원, 1981.
- 靑少年 對策委員會. 「靑少年白書」. 서울 : 국무총리행정조정실, 1986.
- 李勳求譯. 「性格心理學」. 서울 : 법문사, 1987.
- 鄭元植·李相魯·李星珍. 「現代教育心理學」. 서울 : 교육출판사, 1984.
- 曹大京·李寬鎔·金基重. 「精神衛生」. 서울 : 중앙적성출판사, 1987.
- 洪大植. 「心理學概論」. 서울 : 박영사, 1988.
- Barrett, W.Gary and Rosenberg, Ruter. *Stress Effects on Natural Ecosystems*. New York : John wiley & Sons, 1981.
- Bieliauskas, Linas A. *Stress its Relationship to Health and Illness*. Colorado : Westview Press, 1982.
- Beehr, Terry A. and Bhagat, Robi S. *Human Stress and Cognition in Organization*. N. Y. : John Wiley & Sons, 1985.
- Cooper, Cary L. and Payne, Roy ed. *Stress at Work*. New York : John Wiley & sons, 1978.

-
- Carver, Charles S. and Scheier, Michael F. "Self-Consciousness Expectancies, and the Coping Process." ed. Field, Tittany M. *Stress and Coping*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
- Dunham, Jack. *Stress in Teaching*. New York : Nichols Publishing Co., 1984.
- Dembroski, T.M. and MacDougall, J.M. "Beyond Global Type A." ed. Field, T.M. *Stress and Coping*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
- Engel, Bernard T. "Stress is a Noun ! No, a Verb ! No, an Adjective !" ed. Field, T.M. et al., *Stress and Coping*. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, 1985.
- Furnham, Adrian and Hillard, Anne. "Type A Behavior pattern and Attributions of Responsibility." *Motivation and Emotion*, 9, No.1 (1985) : 39-51.
- Glass, David C. and Singer, Jerome E. *Urban Stress*. New York : Academic press, 1972.
- Hardy, Charles J. ; McMurray, Robert G. ; and Roberts, Sue. "A/B Types and Psychophysiological Responses to Exercise Stress." *Journal of sport & Exercise psychology*, 11 (1989) : 141-151.
- Harder, David W. et al., "Life Events and Psychopathology Severity." *Journal of Clinical Psychology*, 45, No.2 (1989, 3) : 202-209,
- Heinrich, Richard L. and Schag C. Anne Coscarelli. "Anxiety in medical

- situations." *Journal of Clinical psychology*, 45, No. 1 (1989, 1) : 20-26.
- Janisse, M. P. ; Edguer, Nukte; and Dyck, Dennis G. "Type A Behavior, Anger Expression, and Reactions to Anger Imagery." *Motivation and Emotion*, 10, No. 4 (1986) : 371-382.
- Kugelmann, Robert. "the Stress on 'Stress' in Psychology and Medicine." *New Ideas in Psychol*, 7, No. 1 (1989) : 99-108.
- Lazarus, Richard S. *Patterns of Adjustment and Human Effectiveness*. New York : McGraw-Hill, 1969.
- _____. *Patterns of Adjustment*. New York : McGraw-Hill, 1976.
- _____. and Cohen, J.B. "Environmental Stress." ed. Altman I. *Human Behavior and the Environment*. New York : Plenum, 1977.
- _____. *Psychological Stress and the Coping Process*. New York : McGraw-Hill, 1966.
- _____. and Averill, James R. "Emotion and Cognition," ed. Spielberger, Charles D. *Anxiety*. New York : Academic press, 1972.
- Martocchio, Joseph J. and O'Leary, Anne M. "Sex Differences in Occupational Stress." *Journal of Applied psychology*, 74, No. 3 (1989) : 495-501.
- Mcnally, Richard J. "Is Anxiety Sensitivity Distinguishable from Trait Anxiety?" *Journal of Abnormal psychology*, 98, No. 2 (1989) : 193-194.

- McCaffrey, Rober J. "Civilian -Related post-Traumatic Stress Disorder." *Journal of Clinical Psychology*, 45, No.1 (1989, 1) : 72-75.
- Rhodewalt, Frederick. "Type A Behavior, Field Dependence, and Hypervigilance." *Motivation and Emotion*, 10, No.2 (1986) : 105-113.
- Spielberger, Charles D. *Anxiety*. New york : Academic press, 1972.
- _____. and Sarason, Irwin G. *Stress and Anxiety*. New York : John Wiley & Sons, 1975.
- Swick, kevin J. and Hanley, P.E. *Stress and the Classroom Teacher*. Washington, D.C. : National Education Association, 1980.
- Smith, Ronald E. and Nye, S.Lee. "Comparison of Induced affect and Covert Rehearsal in the Acquisition of stress Management Coping Skills." *Journal of Counseling Psychology*, 36, No.1 (1989) : 17-23.
- Smith, Timothy W. ; Ingram, Rich E; and Roth, David L. "Self-Focused Attention and Depression : Self-Evaluation, Affect, and Life stress." *Motivation and Emotion*, 9, No.4 (1985) : 381-389.
- Saigh, philip A. "the Validity of the DSM- III posttraumatic stress disorder Classification as Applied to children." *Journal of Abnormal psy- chology*, 98, NO.2 (1989) : 189-192.
- Wolff, Harold G. *Stress and Disease*. New York : H. S. Stuttman co., 1963.

<Abstract>

A Study of the Relationship Between Stress and Personality Among High School Students

Kim Hong-II

Educational Administration Major,

Graduate School of Education,

Cheju National University, Cheju Korea

Supervised by Professor Heo Chul-soo

This study is aimed at determining the actual level of stressful experiences and at examining the relationship between stress and personality.

To conduct the survey, two scales were developed and revised by the researcher : Scale of Stress Experiences and Scale of Personality Characteristics. Data were Collected from 391 highschool students of the 2nd grade in Chejudo.

The following is the result of the analysis :

1. The kinds of stress are totally percived as 'Co-Students', 'Learing Attitudes', 'Family Affairs', 'Prospect of Future Task', 'Academic Achievements', and 'Intersexual Matters'. Male students show higher responses than female students in the matter of 'Co-Students', whereas

female students are responding higher than male students in 'Prospect of Future Work'. Urban students are showing a high tendency in 'Family Affairs', while rural students are responding high in 'Co-Students'. Students of academic highschools are responding in high frequency in 'Co-Students', and students of vocational highschools are showing high responses in 'Family Affairs'.

2. Generally, students seem to perceive stress from 'the self', rather than the 'Situation' and the 'Environment'. This tendency does not show any significant differences across sexual, urban-rural, and types of school variables.

3. The intensities of stress reveal significant differences ($\chi^2=9.48$, $p<.05$). 20.5% of students responded that they feel 'Strong Stress', and 21.2% of students responded that they feel 'Very Strong Stress'. In terms of sexual and urbanrural classification, the analysis shows no significant relationship with their perception of stress intensity. However, there are significant differences between acadmic highschools and vocational highschools, concerning the intensity of stress. 23.5% of academic highschool students reponded that they feel 'Very Strong Stress', while 9.4% of vocational highschool students reported that they feel 'Very Strong Stress' ($\chi^2=9.49$, $p<.05$).

4. Behavioral types, and anxiety reactions do not show any significant differences in the analysis of sexual, urban-rural, and kinds of schools. However, the 'Self' perception of personality showed significant differences

between male and female students; academic highschools and vocational highschools. Students of vocational highschools responded more positively than the students of academic highschools in 'Self' perception of personality.

5. Students responded differently between types of stress affairs and personality, according to the strength of anxiety reaction. In low anxiety reaction, 51.3% of students responded to 'Co-Students', and 59.4%, to 'Learning Attitudes'. In high anxiety reaction, 75% of students responded to 'Prospect of Future Task', while 63.6% of students, to 'Academic Achievements', and 58.7% of students, to 'Family Affairs'.

6. There is a significant difference between high frequencies and low frequencies of personality, owing to strength of stress ($\chi^2=9.39, P<.01$). Students' perception of 'Self' has a tendency of scoring low, in strength of stress. There is a significant difference between high behavioral types and low behavioral types, according to strength of stress ($\chi^2=7.87, p<.05$). There is a significant difference between high anxiety reaction and low anxiety reaction, in line with strength of stress ($\chi^2=16.93, p<.01$). The strength of stress becomes either strong or weak according to the level of anxiety reaction.

7. It was found that there is a significant correlation between personality characteristics and strength of stress. However, the correlation coefficient is not very high. Among personality characteristics, there are higher correlations between anxiety reaction and 'Self' perception: anxiety reaction and behavioral types.

스트레스 경험에 관한 질문지

안녕하십니까?

이 질문지는 고등학생들의 일상 생활에서 겪는 곤란한 일과 그 정도를 알고 그 일에 어떠한 성격적 특성이 있는지를 조사하고자 합니다. 이 질문지는 두 부분으로 되어 있습니다. 주의깊게 읽으시고 빠짐없이 답하여 주시기 바랍니다.

이제 잠시 시간을 내어 여러분들 각자가 오늘을 포함하여 지난 한달을 전후하여 가장 긴장을 받았던 사건이나 일을 생각해 보세요. 여기에서 스트레스란 당신이 다루기 힘들어 어려움을 겪었거나 곤란을 당했던 일을 말합니다.

이 질문지는 학교나 이름을 밝히지 않고 실시하여 여러분이 협조해 준 자료는 단지 전체적인 통계분석에만 사용됩니다. 안심하시고 솔직히 답해 주시면 연구에 좋은 자료가 되겠습니다.



1990. 2.

제주대학교 중앙도서관

JEJU 제주대학교 교육대학원 교육행정전공

김 홍 일

제 1 부

문항 I. 여러분은 오늘을 포함하여 지난 한달 전후 동안에 가장 스트레스를 받은 일은 무엇이었는지 한 가지 사건이나 일을 자세히 적어 보세요.

문항Ⅱ. 앞의 사건이나 일은 주로 당신 자신 때문에 일어났습니까? 아니면 주변의 상황이나 다른 사람 때문에 일어났습니까? (해당사항에 표시하세요.)

- (1) 나 자신 때문에 _____
 (2) 다른 사람이나 주위 사정 때문에 _____

문항Ⅲ. 지금 현재 이 일이나 사건은 여러분 자신이 어떠한 입장인지 해당 사항에 하세요.

- (1) 전혀 문제나 걱정거리가 안된다. _____
 (2) 별로 문제나 걱정거리가 안된다. _____
 (3) 아직도 약간 문제나 걱정거리가 안된다. _____
 (4) 문제나 걱정거리가 상당히 남아 있다. _____
 (5) 대단히 큰 문제거리로 남아 있다. _____

제 2 부

우리 주위에 생기는 일이나 사건은 그 원인이 있을 수 있습니다. 여러분 각자가 대개의 경우에 어떻게 행동하는지를 자신에 알맞은 사항의 '_____'에 표시 하세요.

| | 항 상 | 가 끄 | 중 처 럼 그 령 지 않 다 | 전 혀 그 령 지 않 다 |
|---|-------|-------|-----------------------|---------------------|
| 1. 나는 어려운 일을 만나면 최선을 다하려 하며 대개는 그 일이 성공적이다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 2. 나는 이성이 내 주위에 있을 때 마음이 편하다. | _____ | _____ | _____ | _____ |

| | 항 상 그렇다 | 가 끄 그렇다 | 좀 처 럼 그렇 지 않 다 | 전 혀 그렇 지 않 다 |
|---|------------|------------|----------------------|--------------------|
| 3 나는 나를 좋아하는 사람들이 많다고 느낀다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 4 나는 내 능력에 어떤 일이나 잘 할 수 있다는 상당한 자부심을 갖고 있다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 5 나는 누가 나를 위해 결정해 주는 일에 항상 반대되게 행동하기를 좋아한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 6 나는 윗사람이 옆에 있으면 안심이 되고 마음이 편안하다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 7 나는 낮은 사람들 앞에서는 지나치게 수줍어 한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 8 무슨 일이 잘 안될 때, 나는 나 자신을 비난하는 경향이 있다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 9 나는 무슨 일이 성공하지 못하면 당연히 느낄 수 있는 것 이상으로 우울해지는 편이다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 10 나는 줄을 서서 기다리는 것을 싫어한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 11 시간을 절약하기 위해 쫓기고 있는 나 자신을 종종 발견한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 12 나는 시간이 오래 걸린다고 생각하면 마음이 편하지 않고 당황하게 된다. | _____ | _____ | _____ | _____ |



| | 항 상 그렇다 | 가 끄 그렇다 | 좀 처 럼 그렇지 않 다 | 전 혀 그렇지 않 다 |
|--|------------|------------|---------------------|-------------------|
| 13 나는 어떤 간섭이나 억압을 누군가에 의해 받고 있을 때 화를 내기도 한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 14 나의 친구들은 내가 쉽게 흥분한다고 한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 15 나는 경쟁적으로 할 수 없는 일은 좀처럼 하려고 하지 않는다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 16 내가 해야 될 일이 있으면 자세한 계획이 되기도 전에 제일 먼저 시작한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 17 내가 실수를 하는 경우에, 대개 충분한 생각과 계획이 없이 무모하게 덤벼들었기 때문이다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 18 나는 일하면서 식사를 한다거나 공부하면서 다른 일을 계획하는 식으로 언제나 가능하면 동시에 두 가지 일을 하려 한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 19 나는 뭐든지 적극적으로 추진해 나가지 않으면 죄책감을 느낀다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 20 나는 해결하기 어려운 위험한 일에 부딪치면 나쁜 결과만 상상되어 불안해진다. | _____ | _____ | _____ | _____ |

| | 항 상 그렇 다 | 가 끄 그렇 다 | 좀 처 럼 그렇 지 않 다 | 전 혀 그렇 지 않 다 |
|---|-------------|-------------|----------------------|--------------------|
| 21. 나는 불안스런 일은 즉시 해결하지 않으면 몹시 걱정이 된다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 22. 몹시 불안한 일이 해결되어도 계속 마음에 되새겨진다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 23. 내가 몹시 불안한 일이 해결되어 일주일도 지나도 마음에 그 불안이 생생하게 떠오른다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 24. 나는 불안할 때 심장이 뛰는 것을 느낄 수 있다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 25. 나는 불안하면 가슴이 철렁 내려앉고 입술이 바짝바짝 마른다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 26. 나는 불안하면 땀이 축축히 난다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 27. 나는 불안할 때 손과 다리가 떨린다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 28. 나는 불안하면 말을 잘 못한다. | _____ | _____ | _____ | _____ |
| 29. 나는 불안하면 근육이 긴장되는 것을 느낄 수 있다. | _____ | _____ | _____ | _____ |

— 대단히 수고했습니다. —