

스트레스 관리훈련과 통제소재가 지각된 스트레스 및 우울에 미치는 영향

윤 호 열 이 희 백 천 성 문
구미전대 영남대 춘해전대

본 연구는 대학생들이 당면하고 있는 주요 스트레스 요인이 무엇인지 밝혀 보고 이와 관련된 변인들(통제소재, 대처방식, 우울) 간의 관계를 분석해 보았다. 또한 이러한 분석을 근거로 스트레스 관리훈련 프로그램을 구성하여 지각된 스트레스와 우울에 대한 스트레스 관리훈련의 훈련효과를 검증해 보았다. 연구 결과를 살펴보면 첫째, 대학생들의 주요 스트레스 요인 가운데 자기 자신 및 대인관계가 가장 비중이 큰 요인으로 나타났으며 1학년임에도 불구하고 진로와 관련된 스트레스로 고민하고 있음을 알 수 있었다. 둘째, 지각된 스트레스, 통제소재, 정서중심적 대처 그리고 우울이 상호 유의미한 관계가 있음이 드러났다. 특히, 스트레스와 우울이 높은 상관을 보여 우울이 스트레스로 인한 주요 증상의 하나임을 알 수 있었다. 셋째, 주요 스트레스 요인, 대처방식, 우울과의 관계에서 정서중심의 대처는 스트레스 요인 모두와 상호 정적상관을 보였으며, 문제중심의 대처에서는 사회환경과 교수와의 관계와 관련된 스트레스 요인에서 정적상관을 보인 반면, 학업 및 진로와 관련된 요인에서는 부적상관을 보였다. 또한 주요 스트레스 요인과 우울 간의 관계에서 사회환경과 관련된 스트레스 요인을 제외하고 나머지 스트레스 요인들과 우울 간에 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 넷째, 주요 스트레스 요인을 기초로 세가지 형태의 스트레스 관리훈련을 실시하고 지각된 스트레스에 대한 훈련의 효과를 알아 본 결과 모두 훈련의 효과가 있는 것으로 나타났다. 다섯째, 우울에 대한 훈련의 효과에 있어서 문제중심의 훈련집단에서만 훈련의 효과가 있는 것으로 나타나 문제중심의 훈련이 우울이라는 증상을 다루는데 유용한 방법이라 할 수 있다. 여섯째, 각 훈련집단 모두 훈련의 효과를 보인 지각된 스트레스에 있어서 훈련집단 간의 훈련효과를 비교한 결과 문제중심의 훈련과 혼합형태의 훈련은 효과면에서 차이가 없으며 두 가지 훈련형태 모두 정서중심의 훈련과 차이가 있는 것으로 나타났다. 일곱째, 훈련의 효과와 관련하여 통제소재의 역할에 대한 규명을 시도하였으나 훈련의 유형만이 주효과로 작용할 뿐 통제소재의 주효과와 상호작용 효과는 발견되지 않았다.

서 론

‘스트레스’라는 용어는 일상적인 대화나 대중매체에서 뿐만 아니라 물리학, 생리학, 심리학 등 다양한 학문에서 언급되는 학술적 용어이기도 하다. 스트레스는 개인의 적응에 심각한 영향을 미치며, 현대인이 경험하는 질병의 50%~70%가 이로 인한 원인으로 추정되고 있을 정도이다(Pelletier, 1977). 실제의 경험적인 연구들에서도 스트레스의 축적이 여러 가지 부적응적인 결과를 초래하게 되며 신체 및 심리적 증상과 관련이 있음을 보고 하고 있다(장현갑·윤병수, 1991; Cohen & Lazarus, 1979; DeLongis, Coyne, Dakof, Folkman & Lazarus, 1988). 따라서 스트레스를 적절하게 예방하고 대처하지 않으면 두통, 위장병, 심장질환, 고혈압 등의 신체질환을 야기할 뿐 아니라 불안, 분노, 우울, 긴장, 의욕상실 등의 심리적 장애와 작업부진, 약물남용, 과음 등과 같은 행동장애를 초래하게 된다(장현갑, 1990a). 이와같이 스트레스로 인한 희생이 점차 늘어간다는 사실에 대한 경각심이 높아지면서, 스트레스에 효과적으로 대처하는 방법을 개발하고 가르치는데 대한 관심이 점점 증가하고 있다.

최근 들어 대학의 생활지도 및 상담은 소수의 심각한 심리적 문제를 가진 학생들만을 대상으로 할 것이 아니라, 보다 광범위한 적응상의 문제를 가진 학생들을 대상으로 하여야 한다는 점이 강조되고 있다. 실제의 연구에서도 대학생의 정체감이 매우 불안정하며, 많은 학생들이 정체감을 형성하는 문제로 고민 하고

있는 것으로 나타났으며(박성수·김순화, 1985), 대학생의 78%가 자신의 생활을 스트레스와 관련이 있는 것으로 보고하고 있다(Prouten & Mirwaldt, 1988). 특히 대학 1학년의 경우 고등학교에서 대학으로 진학하면서 새로운 학문적·사회적 요구가 증대되고, 고등학교 시절의 친밀했던 사회적 지지를 상실할 수 있는 시기로서 스트레스에 대해 매우 취약하다(Compas, Wagner, Slavin & Vannatta, 1986).

대학생이 경험하고 있는 스트레스에 관한 연구들을 살펴 보면, 주요 스트레스 요인으로는 연구자에 따라 스트레스 영역에 있어 구분을 달리 하고 있으나, 크게 학교생활과 관련된 스트레스와 대인관계에 관련된 스트레스로 분류해 볼 수 있다. 학교생활과 관련된 주요 스트레스 요인으로는 학업수행, 성적 및 경쟁, 시간과 관련된 것(시간이 너무 많거나 너무 없거나), 교수와 수업환경, 진로와 미래의 성공, 경제적인 어려움, 리포트, 등록에 관한 것 등이 있다. 또 대인관계와 관련된 주요 스트레스 요인으로는 친밀한 인간관계의 형성, 부모와의 갈등, 친구와의 갈등, 이성관계, 친구들로부터의 평가, 타인과의 접촉 등으로 나타나고 있다(Archer & Lamnin, 1985; Robert & White, 1989). 대학 생활의 적응을 위해 학생들이 필요로 하는 주요 요구사항에 대한 연구에서 밝혀진 결과로는, 진로계획, 흥미 및 가치, 성격의 이해, 스트레스의 대처, 합리적인 자기기대의 설정, 효율적인 의사소통이 가장 중요한 요구사항인 것으로 나타났다(Barrow, Cox, Sepich & Spivak, 1989). Walker(1989)는 대학생들이 대학생활

의 적응을 위해 도움받기를 원하는 20가지의 중요 요구사항을 평가한 결과, 스트레스와 시간관리에 대한 교육의 요구가 전체의 순위에서 다섯 번째로 나타났다고 보고하였다. 한편, 우리나라의 대학생들이 경험하고 있는 가장 큰 스트레스를 살펴보면, 학업생활(이혜성·손영숙·김미경, 1989), 대학공부에 대한 좌절과 위협(원호택·김순화, 1985), 물리적 환경(원호택·이명선·김순진, 1989; 김광운, 1989), 대인관계 형성의 어려움(장현갑·윤병수·박순권·장경희, 1991)등으로 나타나고 있다. 또 전국 22개 대학생을 대상으로 한 대학생활 적응에 관한 연구에서 밝혀진 대학생의 주요 스트레스 요인으로서는 대인관계(교우/교수), 심리적 문제, 학업동기, 진로 및 취업, 학업기술, 대학제도 및 시설 등을 들 수 있다(한덕웅·전경구·이창호, 1991). 이러한 선행 연구들을 살펴볼 때, 대학생은 다양한 스트레스 사건을 경험하고 있으며, 이들을 대상으로 한 스트레스 관리훈련의 중요성과 필요성이 요구되고 있음을 알 수 있다.

따라서 대학생의 성공적인 대학생활을 돕기 위한 스트레스 대처훈련에 관한 프로그램의 개발과 실시가 요구된다고 하겠다. 그러나 이러한 훈련 프로그램의 개발에 앞서, 훈련을 필요로 하는 사람들이 직면하게 되는 중요 스트레스 요인(stressor)이 무엇인가를 살펴보는 것이 선행되어야 할 것으로 지적되고 있으며(Auerbach, 1989), 또한 훈련의 목적과 대상에 따라 대처방법의 적용이 달라져야 한다고 강조하고 있다(장현갑, 1990b).

실제 생활에 응용할 수 있는 스트레스 관리

훈련은 양적으로 그 수가 많음에도 불구하고 연구의 대부분이 증상에 초점을 맞추고 있는데 반해, 스트레스의 근원에 대한 검토가 이루어지지 않고 있음이 밝혀졌다(Nicholson, Duncan, Hawkins, Belcastro, & Gold, 1988). 또한 대개의 전통적인 스트레스 관리훈련들은 스트레스와 관련된 증후들을 근육이완 훈련과 같은 정서중심적 대처전략을 통하여 조절하려는 것에 그 중점을 두어 온데 반해, 스트레스 원인들을 관리하기 위한 문제중심적인 대처전략의 사용에 대해서는 소홀하였다는 사실이 지적되고 있다(Hillenber & DiLorenzo, 1987). 이와같은 지적은 스트레스 관리에 대한 접근에 있어서 중요한 문제는 개인이 가지고 있는 스트레스 관련 증상들을 조절함과 동시에, 스트레스를 유발하는 원인을 파악하고 이에 대처하는 기술에도 관심을 두어야 한다는 것으로 해석된다. 왜냐하면, 스트레스 관리훈련의 계획에 있어서 스트레스 원인에 대한 강조를 제한하는 것은 스트레스 관리훈련의 효과와 일반화 가능성을 감소시킬 위험이 있기 때문이다. 이와 유사한 내용으로 Auerbach(1989)에 의하면, 스트레스 관리 프로그램의 개발은 피험자가 직면하게 되는 스트레스 요인에 대한 규명과 함께 시작되어야 하고, 이러한 스트레스 요인들에 의해 부과되는 대처요구에 대한 분석이 뒤따라야 한다는 사실을 제안하고 있다. 또한 스트레스 관리훈련의 효과를 극대화 하기 위해서는 개인의 욕구나 선호도에 따라 특정의 대처방법이 선택되어야 하고(McLeroy, Green, Mullen, & Foshee, 1984), 스트레스 관리훈련의 효율성에 있어서 개인차 변인의 작용을 검

증해 볼 것(Murphy, 1984) 등을 제안하고 있다.

위에서 기술한 연구자들의 제안을 요약하면, 스트레스 관리훈련에 대한 프로그램의 개발은 훈련의 목적과 대상에 따른 활용을 위해 훈련을 필요로 하는 사람들이 직면하게 되는 중요 스트레스 요인들에 대한 규명이 선행되어야 할 것이다. 이와 함께 훈련의 계획에는 스트레스의 원인을 관리하기 위한 문제중심적 전략과 스트레스와 관련된 증상을 통제하기 위한 정서중심적 전략이 포함되어야 한다는 사실을 시사하고 있다. 또한 최근의 정신건강 분야의 동향은 부적응적인 문제의 치료적 측면에서 보다 사전에 부적응 문제의 발생을 예방하여 적응행동을 촉진하는 데 초점을 두고 있다(Anastasi, 1979; 원호택, 1988).

스트레스 관리훈련과 관련된 선행연구들을 살펴 보면, 일반적으로 실험실적 접근방법을 통한 이론의 검증이나(Strentz & Auerbach, 1989) 임상적 처치 또는 심층적인 집단상담(Boutet, 1994) 등을 통한 훈련효과를 검증하는 목적으로 실시되어 왔다. 그러나 실험실적 접근은 일상생활에서 경험하는 스트레스를 다루는 데 있어 사람들이 일상생활에서 겪게 되는 문제에 대한 서술적 정보나 대처반응에 대한 정보가 부족하고 실험실에서의 결과를 일반화시킬 수 있는지가 의문스럽다는 점이 지적되고 있다(Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981).

따라서 일상생활에서 개인이 겪는 스트레스에 관심을 두는 연구는 실험실 상황에서 스트레스를 제공하고 그 결과를 측정하거나 일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 반응에 초점

을 두기 보다는 생활 스트레스를 직접 다루어야 할 필요성이 있는 것이다. 또한 개인이 경험하는 스트레스로 인한 적응상의 문제를 사전에 예방하기 위한 활동을 확대하기 위해서는 교육 현장에서 쉽게 적용할 수 있는 구조화된 훈련 프로그램의 개발도 요청되고 있다.

이론적 배경

스트레스에 대한 대처

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 대한 대처를 개인의 수용능력을 넘어서는 부담스런 것으로 평가되는 특성의 외적 그리고 내적인 요구들을 처리하려는 개인의 인지적 그리고 행동적인 노력으로 정의하고 있다. 대처에 대한 이러한 개념화는 구체적인 스트레스 상황에서 개인이 실제적으로 생각하고 행하는 것과 상황이 전개됨에 따라서 그것이 어떻게 변화하는지에 초점을 맞추고 있다. 결론적으로 대처 노력은 효과적이든 아니든 간에 개인이 스트레스를 느끼는 요구들을 처리하기 위해 행하는 모든 것으로 간주되는 반면, 대처결과는 대처행동의 효율성에 대한 평가적 판단을 포함하기 때문에 이들은 서로 구분된다.

대처에 대한 Lazarus와 Folkman(1984)의 이론에서 중요한 골자는 대처행동에 있어서 뚜렷이 구분되는 두 가지 기능들에 대한 가정이다. 첫째는 스트레스를 유발하는 실제적인 문제거리를 처리하거나 대처하려고 시도하는 문제중심적 대처로 언급되며, 둘째는 문제에 대한 정서적 반응을 통제하려는 시도로 이루어지

는 정서중심적 대처로 설명한다. 문제중심의 대처 형식은 개인 자신의 행동, 환경조건 등을 변화시키려는 인지적인 문제해결 노력과 행동적 전략을 포함한다. 이것은 환경적인 요구를 조정하기 위한 대안적인 계획을 개발하고, 이런 계획을 수행하기 위해 행동을 취하고, 상황에 대하여 더 많은 정보나 조언을 구하고, 보다 효율적으로 문제를 해결하기 위해 새로운 기술들을 학습하는 것과 같은 전략들을 포함한다. 정서중심의 대처 형식은 정서적인 스트레스를 감소시키거나 인내하려고 시도하는 인지적 행동적 노력들을 포함한다. 인지적 전략들은 스트레스를 주는 상황에 대하여 현실적인 면으로 생각하는 것을 피하는 노력과 관계가 있을 것이며, 부정, 공상, 문제로부터 회피하여 그 문제의 영향을 최소화하는 것 등과 같은 과정을 포함한다. 인지적인 전략들은 그 상황의 최대한 긍정적인 면들에 초점을 맞추거나 혹은 자신의 처지를 보다 좋게 느끼기 위해서 다른 사람들의 삶의 조건들과 자신의 상황을 비교하는 것과 같이 스트레스 상황의 의미를 재평가함으로써 위협을 감소시키려는 시도와 관계될 것이다. 운동, 이완, 명상, 감정의 해소와 정서적인 지지를 추구하는 것 등과 같은 행동적인 전략들은 정서적인 발산과 긴장감소를 제공한다 (Boutet, 1994).

Folkman과 Lazarus(1980)는 100명의 성인 지역주민들을 대상으로 한 연구에서 대처의 이 중적 기능에 대한 견해를 피력하였다. 각각의 피험자는 지난 1년여 기간에 걸쳐서 평균 14개 정도의 스트레스 일화를 보고하였으며, 총 1,332개의 스트레스 일화중 98%에서 문제중심

적 대처와 정서중심적인 대처가 함께 사용되고 있음이 밝혀 졌다. 이 발견은 대처가 문제해결과 정서통제 기능 모두와 관련되는 복잡한 과정이라는 이론적 골자에 대한 지지로서 해석된다. 스트레스를 주는 사건들은 무엇인가를 할 수 있는 상황으로 평가되거나 혹은 더 많은 정보를 필요로 하는 상황에서는 문제 중심적 대처를 더욱 많이 사용하며, 이와 대조적으로, 받아들여야만 하는 것으로 평가되는 스트레스 상황이나 혹은 개인이 행동을 제어해야 하는 상황에서 더욱 많은 사람들이 정서중심적 대처를 사용한다는 것을 보여주었다.

문제중심적 대처와 정서중심적 대처를 비교함에 있어서, Lazarus와 Folkman (1984)은 문제중심적 대처전략들은 상황-특정적(예, 업무와 관련된 요구들을 처리하는 것)인 경향이 있는 반면, 정서중심적 대처전략들은 다양한 스트레스 하에서 보다 자주 적용이 가능하다는 것을 기술하고 있다. 따라서 Lazarus와 Folkman의 이론에서 대처 효율성은 문제의 처리와 정서의 통제라는 두 가지 대처기능을 완성하는가의 여부에 따르게 된다. 극도의 정서를 대가로 치르면서 문제를 해결한 사람을 효과적으로 대처했다고 하지는 않는다. 왜냐하면 효율적인 대처는 부정적인 감정의 관리도 포함하고 있기 때문이다. 이와 유사하게 음주와 같은 방법을 통하여 자신의 정서적인 스트레스를 성공적으로 처리했으나, 실제적인 문제를 조절하려는 시도를 하지 않는 사람 역시 효율적인 대처를 한다고 볼 수 없다.

스트레스를 주는 사건과 관련되는 위협에 대한 1차적 평가 또한 대처과정과 관련된다. 자

아존증감에 심각한 위협을 느끼는 개인은 자아 존중감에 위협을 느끼지 않는 사람들보다 자아 통제적이고, 도피-회피 대처 전략들을 많이 사용하였으며, 많은 책임감에 시달리고, 사회적 지지의 추구가 적은 것으로 나타났다. 사랑하는 사람의 안녕에 대한 심각한 위협을 느끼는 개인은 이런 위협이 적은 사람에 비하여, 도피-회피 대처를 더 많이 사용하였으며 계획적인 문제해결을 위한 대처는 좀처럼 사용하지 않았다(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986).

경험적인 연구들로부터 얻은 결과가 Lazarus와 Folkman의 모형에 완전하게 일치하지는 않고 있으며(Forsythe & Compas, 1987), 다른 최근의 스트레스 이론가들이 이 모형의 몇몇 부적합성을 지적해오고 있지만(Wong, 1993), Lazarus와 Folkman이 제안한 중요한 개념의 상당부분은 환경적인 요구와 개인의 적응 간의 복잡한 관계를 이해하는 데에 유용하다는 것이 밝혀져 왔다. 따라서 스트레스와 대처에 대한 Lazarus와 Folkman의 상호작용적인 모형의 이론적인 엄밀성 뿐 아니라, 경험적인 지지에 근거하여 이 모형을 본 연구의 이론적인 기초로 삼고자 한다.

스트레스 대처, 통제소재, 우울의 관계

스트레스 연구자들과 이론가들 간에서는 개인적 요소로서의 환경적 요구와 개인적응 간의 관계에 있어서 개인적 요소의 중요성에 대한 인식이 일반화되어 왔다(Auerbach, 1989; Hillenberg & DiLorenzo, 1987; Ivancevich,

Matteson, Freedom & Phillips, 1990 ; Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스의 상호작용적 모형에서 개인적 요소들은 상황적인 요구들에 대한 인지적인 평가, 스트레스 상황에 대한 반응상에서 대처행동에 대한 선택 뿐만 아니라, 스트레스를 주는 돌발사태에 대한 개인의 적응결과 등에 영향을 주는 것으로 보고 있다.

대처반응을 선택함에 있어서 개인적 요소들의 영향은 개인의 대처 특성이나 양식이라는 용어로 자주 논의된다. Lazarus와 Folkman(1984)에 의하면, 대처특성의 측정은 사람들이 스트레스 상황에 대처하는 방식에 대해 예언을 할 수 있을 뿐이라고 말한다. 즉 Goldstein(1973)의 민감자-회피자(sensitizers-avoiders)의 단순한 분류에서처럼 대처의 전통적인 개념화는 대처과정에 나타나는 복잡성과 다양성을 과소평가한다는 것이 쟁점이 된다. 대안적으로, 상호작용 이론에서의 대처는 일반적인 특성 혹은 성격특성을 측정하는 통계적 방법으로는 파악하기 어려운, 항상 변화하는 과정으로 본다(Folkman & Lazarus, 1980). 개인적 요소들은 또한 개인의 적응에도 작용할 수 있으며 스트레스에 처한 개인의 취약성에 대한 인식과 관련된다. 스트레스에 대한 개인의 취약성은 적응적인 요구를 다루기 위한 개인의 신체적, 심리적 그리고 사회적 자원의 적합성이라는 견지에서 개념화될 수 있을 것이다. Lazarus와 Folkman(1984)은 개인이 활용할 수 있고, 개인에게 주어진 스트레스 상황에서 자신의 대처선택에 영향을 주는 몇 가지 대처자원들을 정의하고 있다. 이러한 대처

자원들은 신체적 건강과 에너지, 자신에 대한 긍정적인 믿음, 문제해결 기술, 사회적 기술, 사회적 지지, 그리고 물질적 자원들 등을 포함하며, 개인이 이러한 자원들을 더욱 많이 활용할 수 있을 수록 위협에 대한 개인의 취약성은 더욱 낮아지며, 효율적인 대처에 대한 개인의 잠재력이 더욱 커질 것으로 추정된다. 스트레스에 대한 개인의 취약성은 성격 특성이란 측면에서 개념화될 수도 있다(Boutet, 1994). 수많은 성격특성들이 이런 점에서 연구되어 왔는데 예를 들면, 특성불안, 자존감, 자기 혐오, 강인성, 대인 신뢰감, 자기 효능감 등을 들 수 있다.

상기한 성격특성 중 이론적이고 연구적인 관심을 받아온 성격특성 중의 하나가 개인 통제에 대한 신뢰이다. 스트레스와 대처에 대한 상호작용 이론에서, 개인의 통제력에 대한 일반화된 신념 즉, 통제소재는 환경적인 돌발상황 속에서 무엇이 위험한 것인지를 1차적으로 평가하는 데에 영향을 주는 안정적인 성격특성으로 개념화 되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 통제소재는 ‘인과관계의 본질은 개인 자신의 행동과 그 결과들에 있다고 간주되는 일반화된 태도, 신념 혹은 기대’를 말한다(Rotter, 1966). 내적 통제소재는 사건이 자기 자신의 행동 혹은 특징에 의해 결정된다고 생각하는 개인의 확신을 말하며, 외적 통제소재는 사건이 그 자신의 행동에 전적으로 의존하는 것이 아니라 운이나, 기회, 운명, 혹은 영향력 있는 다른 사람들의 통제에 의해 결정된다고 생각하는 개인의 확신을 말한다.

일반적으로 스트레스의 상호작용적 모형 내

에서 개인의 통제력에 대한 신념은 인지적 평가, 대처행위 그리고 적응에 영향을 주는 것으로 추정된다. Anderson (1977)은 자기 사업을 하는 소기업주들을 대상으로 홍수 후의 3년 6개월의 기간동안 통제소재와 대처행동 간의 관계에 대한 연구에서, 외적통제를 하는 사람은 내적통제를 하는 사람들에 비해 홍수라는 천재지변에 대해 더욱 많은 스트레스를 느끼는 것으로 나타났다. Vitaliano, Russo, Maiuro(1987)는 대학 신입생과 2학년생을 대상으로하여 개인에게 스트레스 요인이 위협을 주거나 혹은 도전을 주는 정도라는 견지에서, 또한 개인이 그 상황을 수용할 필요성과 변화할 가능성을 지닌 견지에서 통제소재와 스트레스 요인에 대한 인지적 평가 간의 관계를 조사하였다. 그 결과 스트레스 요인은 내적 통제자들과 외적 통제자들 간의 차이는 없었으나, 내적 통제자들은 스트레스 요인들을 도전으로 평가한 반면에, 외적 통제자들은 스트레스 요인들을 위협으로 평가하였다. 변화 또는 수용이라는 평가와 관련하여, 내적 통제자들은 자신이 수행해야 할 스트레스 요인들을 변화가능한 것으로 평가하고, 반드시 받아들여야만 하는 상황으로는 평가하지 않는 경향성을 띄었다. 반대로, 외적 통제자들은 그들이 수행해야 할 스트레스 요인들을 변화불가능하고 반드시 받아들여야 하는 상황으로 평가하는 경향이 높았다. 연구자들은 이 결과를 내적 통제소재를 지닌 피험자들이 스트레스에 대한 평가에 있어서 보다 현실적이고 변별적이라고 해석하였다.

통제력에 대한 일반화된 신념들은 또한 대처행위의 양상과 관련된다. 일반화된 신념에 관

하여, Anderson(1977)은 외적통제를 지닌 사람들이 스트레스를 주는 자극에 대하여 자신의 정서적 혹은 분노 반응을 처리함에 있어서 보다 방어적인 대처 행동을 사용한다는 사실을 발견하였다(예, 철회와 같은 정서중심적 대처). 반대로, 내적 통제자들은 객관적인 스트레스 상황을 처리함에 있어서 문제해결 행동을 보다 많이 사용하였다(예, 문제중심 혹은 과제중심적 대처). Strickland(1978)은 내외 통제소재와 건강에 대한 태도의 검토에서 이와 유사한 발견을 하였는데, 자신의 건강에 가치를 두는 내적 통제자들은 외적 통제자에 비해 질병의 위협에 노출되었을 때는 건강유지와 질병의 진행에 관한 정보를 더 많이 추구하고, 안전벨트를 보다 많이 사용하는 것처럼 건강에 대한 예방적인 행동을 더욱 많이 한다고 보고하고 있다. 내적 통제자들은 신체적 질병을 경험할 때에 적절한 치료적 행위를 보다 많이 하는 경향이 있으며, 치료적 요구에 대한 반응에 있어서 보다 협조적인 것으로 기술되고 있다(Cromwell, Butterfield, Brayfield, & Curry, 1977). 전반적으로 내적 통제성을 지닌 개인들은 보다 많이 자신의 건강에 대한 책임감을 느끼고 적응적인 건강과 관련된 반응에 더욱 더 민감한 것으로 보인다.

Parkes(1984)에 의하면, 외적 통제자에 비해 내적 통제자들의 효율적인 대처행동은 내적 통제자들과 외적통제자들의 대처양식에서 나타나는 차이와 관련되기 보다는 상황에 대한 평가에 따라서 대처의 시도를 다르게 적용한다는 것과 관련된다고 주장하고 있다. 또한 여대생들을 대상으로 스트레스 사건들을 보고하도록

한 그녀의 연구에 의하면 통제소재와 직접적 대처 간에는 작지만 유의한 부적 상관이 나타났는데, 그 중 내적 통제자는 직접적 대처에서 전반적으로 높은 수준을 보였다. 직접적인 대처는 이성적인 과업지향적인 전략 뿐 아니라, 부적응적 행동과 인지적 왜곡을 회피하는 것도 포함한다. 이 발견은 사람들이 실제로 스트레스 상황에서 어떻게 대처하는지를 결정함에 있어서 대처특성이나 대처양식의 측정이 적절한 예측가치를 지닌다는 Lazarus와 Folkman(1984)의 견해와 일치한다. 이러한 결과를 바탕으로, Parkes는 내적 통제자들이 자신의 대처노력을 적절하게 집중할 수 있는 능력이 좀 더 많은 듯하다는 사실을 제안하고 있다. 나아가 내적 통제자들은 특정한 스트레스 사건에 대한 자신의 평가와 관련하여 적응적인 방법으로 자신들의 대처반응을 적용시키는 반면에, 외적 통제자들은 자신의 평가와 관련한 대처노력에서 거의 선택의 여지가 없는 듯 보이며, 부적응적인 대처양식을 보인다고 결론지우고 있다.

Folkman과 Lazarus(1980)는 대처 행위에 있어 통제에 대한 상황-구체적 평가(situation-specific appraisals)가 영향을 준다고 주장하고 있다. 이는 100명의 지역 주민들을 대상으로 스트레스를 경험한 생애 사건들에 대한 연구로, 사람들이 뭔가를 할 수 있다고 믿거나 혹은 더 많은 정보가 필요하다고 믿는 상황에 대해서는 문제 중심적 대처가 보고된 반면에, 받아들여야 한다고 믿거나 해결할 수 없다고 믿는 상황에서는 정서중심적 대처행동들이 보고되었다.

많은 연구자들은 자신이 스트레스를 주는 삶의 사건들에 대해 통제력을 갖거나 혹은 전혀 지니지 않는 것으로 지각하는 개인에 대해 삶의 변화가 극히 상반된 효과를 지닐 것이라는 예견을 하면서, 통제소재와 스트레스를 주는 삶의 사건들 간의 관계를 조사해왔다(Johnson & Sarason, 1978). 여기서 통제소재와 삶의 사건들 간에는 일치된 유의한 관련성은 없으나(Cole & Sapp, 1988; Lefcourt, Miller, Ware, & Sherk, 1981), 외적 통제자들은 내적 통제자들에 비해 부정적인 삶의 사건들을 경험할 때에 더욱 우울하고, 긴장, 상태불안과 특성불안, 그리고 전반적인 정서장애 등을 보이는 심리적인 문제에 더욱 취약성을 나타내고 있다.(Cole & Sapp, 1988; Johnson & Sarason, 1978; Lefcourt, Miller, Ware & Sherk, 1981; Schoeneman, Reznikoff, & Bacon, 1983).

한편, 스트레스와 우울에 관한 연구들을 살펴 보면, 많은 연구자들이 스트레스에 대한 보편적인 반응으로 우울을 들고 있으나(Silver & Wortman, 1980), 이들의 연구는 주로 실험실 상황에서 스트레스를 제공하고 그 결과를 측정하거나 일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 반응에 관심을 두고 있다. 그러나 실험실적 접근에 의하여 실험적인 통제가 제공되었음에도 불구하고 부정적 경험과 우울과의 관련성이 명확하게 나타나지 않거나, 실험실에서의 연구 결과를 일상생활에서 경험하는 스트레스에 대한 반응에까지 일반화시킬 수 있는 지에 의문을 가지게 되었다(Coyne & Gotlib, 1983). 이러한 실험실적 접근의 제한점으로 인하여 일상생활에서 개인이 경험하는 스트레스에 관심을

두고 있는 연구자들은 생활 스트레스를 직접 다루어야 할 필요성을 강조하고 있다(Coyne, Aldwin, & Lazarus, 1981; Silver & Wortman, 1980). 따라서 사람과 환경 간의 관계론적 측면에서 스트레스를 파악하고자 할 때 개인이 경험하는 생활 스트레스로 인하여 우울해 질 가능성은 스트레스 상황에 대한 인지적 평가와 대처가 중요한 작용을 한다는 점에서 스트레스와 적응의 관계에 가장 큰 영향을 주는 것은 대처활동이라 할 수 있다.

Coyne, Aldwin 및 Lazarus(1981) 등의 연구에 의하면, 우울한 사람과 우울하지 않는 사람들 간의 문제중심적 대처, 자기비난 등에서는 차이가 없었으나 정서지향적 대처, 도움의 추구 등에서는 차이가 있다는 사실을 보고하고 있다. Billings, Cronkite, Moos(1983)는 우울한 사람과 우울하지 않는 사람 간의 스트레스를 주는 생활사를 보고하는 양과 그로부터 받는 긴장의 정도를 비교해 볼 때, 우울한 사람이 더 많은 생활사를 보고하고 있을 뿐 아니라, 긴장도 더 많이 느끼는 것으로 설명하고 있다. 또한 스트레스 대처양식과 우울한 정도에 따른 차이를 알아 본 결과, 문제지향적 대처양식에서는 우울집단이 정보추구 활동을 더 많이 하고 정서지향적 대처양식에서는 감정표현 활동을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 또한 Mitchell, Cronkite, Moos(1983) 등의 연구에서도 문제해결적 대처와 정서조절적 대처가 각기 우울과의 관련성에 차이를 보이고 있다는 사실을 보고하였다. 김정희와 이장호(1985)의 연구에 의하면, 문제중심 대처와 사회적 지지의 추구에서는 우울 수준에 따른 차이를 보이

지 않는 반면, 소극적 대처행동의 범주로 분류되는 분리, 긴장해소, 타협 등의 대처는 우울한 사람들이 더 많이 사용하고 있었다. Coyne 등(1981)은 스트레스를 주는 사건과 대처양식과의 연구에서, 우울한 집단은 우울하지 않는 집단보다 정서적 지지의 추구나 정보에 대한 도움을 더 많이 구하고 있지만, 문제지향적인 대처나 자기비난의 영역에서는 우울한 집단과 그렇지 않는 집단 간에 별 차이가 없는 것으로 나타났다. 그리고 어떤 변화를 가할 수 있다고 생각되는 상황에서는 문제지향적 대처와 자신을 비난하는 경향이 일반적으로 나타났고, 받아들일 수 밖에 없다고 여겨지는 상황에서는 공포감을 줄이려는 경향이 나타났다.

스트레스 관리훈련에 대한 선행연구

스트레스 관리 프로그램의 발달적 측면에 대한 이해는 이 분야의 응용연구에 있어서 스트레스 관리훈련에 대한 타당한 연구 방법론들을 구성하고 유용한 연구 과제를 수행하는 데에 필수적이다.

스트레스 관리에 대한 초기 연구들의 대부분은 직무관련 스트레스 분야에서 많이 수행되었다. Newman과 Beehr(1979)는 직무 스트레스를 다루기 위해 개인적 접근과 조직적인 접근들의 광범위한 영역에 걸친 52개의 연구들을 살펴 보았다. 그 내용을 요약해 보면, 직무관련 스트레스를 처리하기 위한 고용인의 시도로서 개인적인 전략들이 활용되었고, 명상, 잠재적인 스트레스 요인에 대한 사전계획, 삶에 대한 건전한 철학의 적용, 스트레스 요인에 대한 체

계적 둔감법, 운동, 행동수정, 사회적 지지들의 활용, 철회행동, 그리고 문제해결 등이 포함되어 있었다. 연구자들은 직무스트레스를 처리하기 위한 개인적 전략은 개인의 작업환경보다는 개인을 변화시키는 것을 목적으로 한 반면에, 조직적인 전략은 조직의 몇 가지 측면을 변화시키는 것을 기본적인 목적으로 하고 있다. 또 이들은 조직구조의 변화, 보상체계, 자원의 배분, 선발, 배치 그리고 프로그램의 훈련, 바람직한 의사소통 체계의 개발, 참여적 차원의 의사결정, 고용인의 건강서비스 등을 포함하고 있다. 이들에 의하면 기존의 연구들은 직무관련 스트레스를 다루기 위한 다양한 개인적이고 조직적인 전략들을 채택하고 있으나, 이러한 개입의 효율성을 평가하는 연구는 거의 없었으며, 연구의 대부분은 일화나 개인적인 경험에 근거한 견해에 의존하고 있다는 사실을 밝히고 있다.

1970년대 후반과 1980년대 초반에 걸쳐 직무 관련 스트레스를 위한 스트레스 처리개입에 대한 연구가 가장 활발하였다. 부분적으로 이것은 날로 증가하는 고용인의 의료비와 장애 소송, 그리고 낮아진 생산성, 장기 결근, 이직 등에 기인한 것이었다(McLeroy, Green, Mullen, Foshee, 1984; Murphy, 1984). Murphy(1984)와 McLeroy, Green, Mullen, Foshee(1984) 등은 1970년대 후반과 1980년대 초반에 출간된 스트레스 관리 프로그램에 대한 연구들의 분석을 통해 프로그램 참가자, 프로그램의 형태, 사용된 기술 그리고 연구 설계 등에 따라 각 연구들에서 나타난 특징들이 매우 다양하다는 사실을 보고 하였다. 즉, 연구에 참

가한 사람들은 학교의 심리학자, 간호원, 회사원, 경찰관, 고속도로 보수 근로자, 그리고 노동직과 사무직 고용인 등이었다. 프로그램의 형태는 1개에서 15개의, 지시적인 수업형태로부터 집에서 자가학습을 할 수 있는 내용까지 포함하고 있었으며, 개인적인 훈련시간은 40분에서 2시간까지, 전체적인 접촉시간은 1시간에서 16시간까지의 범위를 지니고 있었다. 대부분의 연구들은 스트레스 관리의 특정 기법들을 중심으로 진행되었으며, 어떤 형태의 근육이완 훈련은 스트레스 교육, 바이오 피이드백, 명상, 인지적 재구조화, 혹은 행동적인 기술훈련 등과 함께 사용되기도 하였다. 총 19편의 연구 중 6개의 연구는 하나의 집단을 대상으로 하여 사전-사후 측정설계를 하는 진실험을 사용하였으며, 3개의 연구는 피험자 집단을 비무선 할당하여 준실험을 하였다. 나머지 10개의 연구들은 처치와 통제조건에 피험자들을 무선으로 할당하여 진실험을 한 것들이었다.

스트레스 관리 프로그램의 특징이 다양함에도 불구하고, 연구자들은 대부분의 연구들이 긍정적인 효과가 있음을 보고 하였다. 작업측면의 스트레스 관리 프로그램에 관한 평가적 연구의 몇 가지 제한점에 대한 논의에서, Murphy(1984)와 McLeroy 등(1984)은 스트레스 관리 훈련 프로그램의 효과를 고양시키기 위한 제안으로 연구자들이 프로그램 개발과 스트레스 이론 간의 관계에 더욱 초점을 두고 조사해야 할 필요가 있다고 강조하였다.

1980년대를 통해서 스트레스 관리 프로그램은 기업뿐만 아니라, 교육, 심리학, 약학, 간호학, 그리고 공공의 건강 등 많은 분야에서 활용

되었다. Nicholson과 그의 동료들(1988)은 스트레스 관리 프로그램들에 관한 62개의 연구에서 나타난 결과들을 검토하였다. 그 결과를 요약해 보면, 프로그램의 참가자들 중에는 자각 증상이 없는 일반대중과 긴장성 두통이나 수면 장애 등과 같이 스트레스의 외적인 증상을 경험하는 사람과 고혈압과 같은 만성적인 스트레스 관련 장애로 고생을 하는 환자들이 포함되었다. 대부분의 프로그램들은 대학이나 의학센터, 공립학교, 감옥, 사회시설 등에서 실시되었다. 스트레스 측정에 대한 표준이나 규준은 없었으며 종속변인으로는 심리적 지지, 주관적 지각, 그리고 행동적 반응과 같은 광범위한 양상들이 포함되었다. 평가설계는 사례연구, 진실험, 준실험 등이 포함되었다. 62개의 프로그램들 중에서 56개가 연구자들에 의해 효율적이라는 사실이 입증되었으나, 그 효율성의 정도에는 몇 가지 제한점들이 있었다. 어떤 연구들은 단순히 미미한 정도의 혹은 단기간의 개선만을 주장한 반면, 어떤 연구들은 다만 몇 가지 측정치들에 대한 개선점을 발견하였다. 11개의 연구는 오로지 연구자의 주관적인 지각에만 의거하여 측정치에 대한 개선을 보고한 것으로 밝혀졌다.

많은 연구자들이 스트레스 관리 프로그램의 개발과 연구에 대한 미래의 방향을 언급해왔다. 전통적인 스트레스 관리훈련은 스트레스와 관련된 증후들을 근육이완 훈련과 같은 정서중심적인 대처전략을 통하여 통제하려는 것에 그 중점을 두어왔다. 반면에 스트레스의 원인들과 이러한 원인을 관리하기 위한 문제중심적인 대처전략의 사용에 대해서는 소홀해 왔다

(Hillenber & DiLorenzo, 1987). 이와 같은 지적인 기존의 스트레스 관리 프로그램들이 개인의 스트레스 관련 증상들의 다양한 원인에는 관심을 두지 않았다는 것으로 해석되고 있다. 처치계획에 있어서의 스트레스 원인론에 대한 강조를 제한하는 것은 선택된 스트레스 관리 개입의 효과와 일반화 가능성을 감소시킬 수 있는 위험이 있다. 더우기, 이는 스트레스의 원인에 대한 관심없이 특정 스트레스 관리 개입의 선택을 다른 것들에게까지 정당화하기에는 무리가 있다.

Auerbach(1989)에 의하면, 스트레스 관리에 관한 연구들은 개인이 직면하게 되는 스트레스의 근원들에 대한 이론에 충분한 근거를 두고 있지 않으며, 이러한 중요 스트레스 요인들에 의해 부과되는 대처의 요구에도 민감하지 못하다고 주장하고 있다. 그는 스트레스 관리 프로그램의 개발은 개인이 직면하게 되는 주요 스트레스 상황에 대한 규명과 함께 시작되어야 하며, 이런 중요한 스트레스 요인들에 의해 부과되는 대처요구에 대한 분석이 뒤따라야 한다는 것을 제안하고 있다. 나아가 스트레스 관리 개입은 이러한 주요 스트레스 상황들을 효과적으로 다루는 데 있어서 문제중심과 정서중심의 대처 기술들이 유용하다고 말하고 있다. 그는 또한 스트레스 관리 프로그램의 효율성에 있어서의 개인 요인의 중요성을 강조한다. 그는 대처유형에 있어서 개인차, 그리고 복잡한 스트레스 인자구조에 의해 부과되는 특정 대처요구들 간의 상호작용을 검증할 것을 제안하였다. 그 예로써 정보에 대한 환자의 선호도(개인의 대처 유형)와 구강수술에 관하여 환자들에게

제공된 사전 스트레스 정보의 수준에 따른 개입들 간의 상호작용을 조사한 연구들(Auerbach, Kendall, Cuttler, & Levitt, 1976; Martelli, Auerbach, Alexander & Mercuri, 1987)에서 정보를 추구하는 사람들은 높은 수준의 사전 스트레스 정보에 대해 보다 긍정적으로 반응을 하지만, 스스로 괴로워 하거나 스트레스와 관련되는 정보를 회피하려는 사람들은 부정적인 반응을 보였다는 사실을 제시하였다.

스트레스 관리 프로그램 개발과 연구에 대한 연구자들의 제안들을 요약해 보면, 다음과 같은 공통점이 있음을 알 수 있다. 첫째, 스트레스 관리 프로그램의 개발, 도구화, 평가에 있어서 스트레스와 대처에 대한 이론에 보다 많은 관심을 둘 필요가 있다. 이는 이론에 근거한 스트레스 관리 프로그램은 효율적인 대처의 개발을 촉진시키고, 특정의 스트레스 관리 기술과 그 결과 측정의 원인들을 보다 명백하게 해준다는 점에서 강조된다(Hillenber & DiLorenzo, 1987; Ivancevich et al., 1990; McLeroy et al, 1984; Nicholson et al, 1988). 둘째, 개인 혹은 피험자 집단이 직면하는 중요한 스트레스 요인들에 대한 규명과 분석에 기초하여 스트레스 관리 프로그램들이 개발되어야 한다(Auerbach, 1989). 셋째, 스트레스의 원인과 근원들을 관리하기 위한 문제중심 대처 전략과 스트레스 관련 증후들을 통제하기 위한 정서중심 대처전략을 모두 포함하는 처치 계획을 세워야 한다(Auerbach, 1989; Hillenber & DiLorenzo, 1987; McLeroy et al, 1984). 넷째, 스트레스 관리 개입의 효율성을 결정하

는 데에 개인차의 역할을 검증하는 것이 중요하다. 는 데에 의견의 일치를 보이고 있다 (Auerbach, 1989; Hillenberg & DiLorenzo, 1987; Ivancevich et al, 1990; Murphy, 1984; Newman & Beehr, 1979)는 사실들이다.

연구의 목적

이상에서 살펴보았던 연구문헌들을 통해 대학생들의 적응 문제는 스트레스라는 측면에서 접근될 수 있으며, 그들이 일상생활 속에서 경험하는 스트레스를 대처 및 관리할 수 있는 방법을 습득케하여 좀더 효율적으로 자신의 적응 문제를 해결하고, 궁극적으로는 좀더 효과적인 대학생활을 영위할 수 있는 훈련 프로그램의 개발과 실시에 경험적인 연구자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

따라서 본 연구는 첫째, 대학생이 당면하고 있는 주요 스트레스 요인들을 밝혀보고, 이들 주요 스트레스 요인과 통제소재, 대처방식, 우울 등 스트레스 관련 변인들이 상호 어떠한 관계에 있는지를 알아 보고자 하였다. 둘째, 밝혀진 주요 스트레스 요인에 관한 분석을 근거로 스트레스 감소를 위한 스트레스 관리훈련 프로그램을 개발· 실시하여 그 효과를 검증하는 데 목적이 있다.

연구 1

스트레스 요인 및 관련 변인에 관한 분석

연구 1의 목적은 대학생의 주요 스트레스 요인이 무엇인지를 규명하고 이와 관련된 변인들

(통제소재, 대처방식, 우울) 간의 관계를 살펴보고자 한 것이다. 이를 위해 우선 스트레스 관리훈련 프로그램의 개발에 앞서, 훈련을 필요로 하는 사람들이 경험하는 주요 스트레스 요인들에 대한 규명이 선행되어야 한다 (Auerbach, 1989). 이러한 견지에서 대학생이 당면하는 주요 스트레스 요인들이 무엇인지를 구체적으로 밝혀 보고 이 요인들이 개인의 대처방식, 통제소재, 우울과 같은 변인들과 어떤 관계가 있는지를 알아 보고자 하였다. 국내에서 대학생의 스트레스와 관련된 많은 연구들 (김대영, 1991; 김명권, 1984; 김정희, 1987; 원호택, 1988; 이영호, 1993; 최해림, 1986)이 4년제 대학생을 대상으로만 수행되어 왔으나, 전문대학 학생을 대상으로한 연구가 발견되지 않았다는 점에서 전문대 1학년 학생을 본 연구의 대상으로 삼았다.

주요 스트레스 요인에 대한 분석은 스트레스 현황에 대한 이해와 함께 스트레스 관리 훈련에서 다루고자 하는 스트레스 요인 및 관련변인의 선정과 프로그램 구성의 근거를 제공한다는 점에서 먼저 규명되어야 할 문제이다. 스트레스 관련 변인들 간의 관계에 초점을 두고 있거나(김명권, 1984; 김정희, 1987; 이영호, 1993; Lefcourt, Miller, Ware, & Sherk, 1981; Parkes, 1984; Vitaliano, Russo, & Maiuro, 1987), 스트레스 감소를 위한 훈련에 초점을 두고 있는 기존의 선행연구들(김대영, 1991; 원호택, 1988; 최해림, 1986; Boutet, 1994; Kelly, Bradlyn, Dubbert, & Lawrence, 1982; Roskies, 1987)은 연구의 대상과 측정하고자 하는 종속변인들에 있어서 본 연구의 모

집단과 성격을 달리하고 있기 때문에 본 연구에서 채택한 스트레스 관련 변인들의 관계양상을 검토해 볼 필요가 있는 것이다.

연구문제

연구 1에서 검토하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

- I. 전문대학 학생들이 경험하는 주요 스트레스 요인은 무엇인가?
- II. 스트레스와 통제소재, 대처방식, 그리고 우울 간에는 어떤 관계가 있는가?
- III. 주요 스트레스 요인과 대처방식 간에는 어떤 관계가 있는가?
- IV. 주요 스트레스 요인과 우울 간에는 어떤 관계가 있는가?

방 법

대 상

본 연구의 조사 대상은 전문대학 1학년 학생들이었다. 스트레스 척도와 대처방식 척도의 제작을 위해 대구 소재의 Y전문대와 S전문대생 300명을 대상으로 1차 조사를 실시하였다. 회수된 278명의 응답지 중 245명(남106명, 여139명)의 유효 응답지를 토대로 스트레스와 대처방식별로 구분하여 내용을 분류하고 문항화하였다. 이를 대구, 울산 그리고 부산지역의 전문대학 1학년 학생 400명을 대상으로 2차 조사에 사용하였다. 회수된 응답지 중 최종 318명(남자 142명, 여자 176명)의 응답지가 분석에 사용되었다. 최종 분석의 대상의 평균연령은

20.1세이고 연령의 범위는 18세에서 25세였다.

도 구

스트레스 척도 : 주요 스트레스 요인을 알아보기 위해 본 연구자들이 제작한 스트레스 척도는 전체 51문항의 5점 척도(0점-4점)로 구성되어 있다. 1차 조사에서 수집된 자료를 바탕으로 51개 문항을 구성하여 2차 조사에 사용하였다. 수집된 자료는 요인분석을 통해 51문항에 대한 주성분 분석(principal component analysis)을 실시하였다. 1차적으로 11개의 요인이 추출되었다. 이 요인들을 Varimax회전하여 고유치와 Scree plot을 검토한 결과 최종적으로 6개의 스트레스 요인이 선정되었다. 6개의 요인에 대한 전체문항 중 요인부하량(factor loading)이 .30이상인 42개 문항을 추출하여 본 연구의 최종 분석 자료로 삼았다. 이들 문항의 전체 내적신뢰도 계수는 $\alpha = .92$ 였으며 각 스트레스 요인별 내적신뢰도 계수는 $\alpha = .70 \sim .88$ 로 나타났다.

대처방식 척도 : 스트레스에 대한 문제중심 대처와 정서중심 대처의 경향성을 알아보기 위해 본 연구자들이 제작한 대처방식 척도는 43문항의 4점 척도(0점-3점)로 구성되어 있다. 스트레스 척도의 요인분석과 동일한 과정을 거쳐 두개의 요인이 추출되었으며 이 두개의 요인에 대한 전체문항 중 각 문항에 대한 요인부하량이 서로 비슷하여 변별력이 낮은 문항들은 제외되고 요인부하량이 .30이상인 28개의 문항과 부하량에서 큰 차이를 보인 1개문항을 포함하여 최종 29개 문항으로 구성하여 분석의 자

료로 삼았다. 이들 문항의 전체 내적신뢰도 계수는 $\alpha = .82$ 로 나타났으며 요인I(정서중심적 대처문항)은 $\alpha = .60$, 요인II(문제중심적 대처문항)는 $\alpha = .88$ 로 나타났다.

통제소재 척도 : Rotter(1966)의 내외통제척도(Internal-External Locus of Control Scale)를 차재호, 공정자, 김철수(1973) 등이 우리나라 실정에 맞게 3차의 문항분석을 거쳐 만든 것을 사용하였다. 이 척도는 두개의 짝지워진 진술문 중에서 하나를 선택하게 하는 강제 선택형 검사지로 전체 21개의 문항 중 본 문항 15개, 허구문항 6개로 구성되어 있다. 이들 문항의 내적신뢰도 계수는 $\alpha = .71$ 로 나타났다.

우울 척도 : 우울척도는 Beck의 BDI를 이영호(1993)가 표준화한 도구를 사용하였다. 이 척도는 모두 21문항으로 구성된 자기보고식 질문지로 되어 있으며 각 문항은 0-3점으로 채점되어 0점에서 63점까지의 점수 범위를 갖는다.

절차 및 자료처리

척도의 제작과 조사의 실시 : 스트레스와 대처방식의 측정을 위한 도구의 제작은 선행연구(최해림, 1986; 원호택·김순화, 1985)의 제작방법을 적용하였다. 1차 조사의 실시는 해당대학에서 교육학 및 심리학 강의를 담당하고 있는 강사에게 의뢰하여 설문지의 작성요령에 대해 설명한 후 작성하도록 하였다. 여기서 사용된 설문지는 ‘대학생활에서 겪는 스트레스’라는 제목으로 대학생들의 적응과 의미있는 대학생활을 돕기 위한 기초 자료를 수집하기 위

한 목적으로 실시된다고 소개하였다. 설문지의 구성은 현재 일상생활에서 경험하고 있거나 입학 후 대학생활에서 경험했던 스트레스 상황이나 사건을 기술하게 하고, 이러한 스트레스에 어떻게 대처하였는지를 자유롭게 기술하게 하였다. 1차 조사에서 회수된 278명의 응답지 중 응답이 누락되었거나 알아보기 힘든 불성실한 응답지를 제외한 최종 245명(남자 103명, 여자 141명)의 응답지에 대한 반응내용을 스트레스와 대처방식별로 분류하고 이를 문항화하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 작성된 문항은 척도제작의 경험이 있는 임상 및 교육심리 전공자 3인에 의해 반응내용의 범주와 문항들에 대한 타당성이 검토되었으며, 최종적으로 스트레스에 관한 51개 문항과 대처방식에 관한 43개 문항이 선정되었다.

1차 조사의 자료를 토대로 작성한 스트레스 및 대처방식에 관한 질문지를 내외통제척도, 우울척도와 함께 ‘대학생의 스트레스 실태조사’라는 이름의 소책자로 만들어 이를 2차 조사에 사용하였다. 2차 조사의 실시는 경남북 지역의 전문대학에서 교양과목의 강의를 맡고 있는 강사에게 의뢰하여 실시하였다. 조사에 소요된 시간은 약 40분 정도였다. 총 364명의 응답지가 회수되었으며 회수된 응답지 중 불성실한 응답지를 제외한 318명(남자 142명, 여자 176명)의 응답지를 최종 분석의 자료로 삼았다.

자료처리 : 수집된 자료의 처리는 스트레스 및 대처방식 질문지의 최종 분석 문항을 선정하고 주요 스트레스 요인이 무엇인지 알아보기 위하여 요인분석(factor analysis)을 실시하

였다. 관련 변인들(스트레스, 통제소재, 대처방식, 우울)간의 관계 검증을 위해서는 Pearson의 적률상관계수와 중다회귀(Multiple Regression)분석을 적용하였다.

결 과

주요 스트레스 요인의 추출

요인분석을 통해 선정된 요인은 여섯 개로 나타났는데, 이 여섯 개의 요인들로 설명되는 누가변량은 모두 51.9%이었다. 본 연구에서는 가능한 한 선행연구들(원호택, 1988; 최해림, 1986; Boutet, 1994)의 분류(대개 네개에서 다섯개)에 가깝게 확인될 수 있는 요인들의 수를 추출하려고 하였다. 스트레스 요인별 문항의 내용과 요인 부하량은 표 1에 제시되어 있다.

표 1에서 보는 바와 같이, 요인1은 자기 자신 및 대인관계에 관한 스트레스 요인으로 볼 수 있다. 요인1에서 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 자신의 성격문제(.73)로 나타났다. 전체 요인 중에서 요인1이 설명하는 변량은 23.8%로 자기 자신 및 대인관계와 관련된 요인이 대학생생활에서 스트레스를 느끼게 하는 가장 비중이 큰 요인임을 알 수 있다. 요인2는 경제 및 가정문제와 관련된 스트레스로 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 학비조달(.79)에 관한 것이었으며 이 요인이 설명하는 변량은 7.1%이다. 요인3은 학업 및 진로와 관련된 스트레스로 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 어려운 과목의 수강(.76)이었으며 이 요인이 설명하는 변량은 6.6%이다. 요

인4는 사회환경과 관련된 스트레스로 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 공공질서의 무질서(.82)로 나타났으며 이 요인이 설명하는 변량은 5.1%이다. 요인5는 교수와의 관계에 관한 것으로 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 교수의 불성실한 강의(.78)였으며 이 요인이 설명하는 변량은 4.8%이다. 요인6은 이성 관계와 관련된 것으로 가장 큰 부하량을 보이는 문항의 내용은 이성 친구와의 갈등(.83)이었으며 이 요인이 설명하는 변량은 4.5%이다.

표 1. 스트레스 요인별 문항내용과 요인 부하량

| 요인1 : 자기 자신 및 대인관계($\alpha = .88$) | | |
|--------------------------------------|-------------------------|--------|
| 문항 번호 | 문항내용 | 요인 부하량 |
| 38. | 나 자신의 성격에 문제가 있는것 같다 | .73 |
| 40. | 나 혼자라는 느낌이다 | .67 |
| 39. | 다른 사람들이 나보다 우수한 것 같다 | .66 |
| 3. | 친구, 선후배 관계 등 인간관계가 힘들다 | .66 |
| 36. | 어떻게 살아야 할 것인지 혼란스럽다 | .65 |
| 37. | 인생에 대해 고민하고 있다 | .65 |
| 1. | 친구가 없고 사귀기가 힘들다 | .63 |
| 43. | 계획이나 의지대로 실천이 잘 안된다 | .62 |
| 2. | 친구와 갈등이 있다 | .56 |
| 42. | 용모나 외모에 대한 고민이 있다 | .56 |
| 45. | 현실과 이상 간의 차이를 느끼고 있다 | .51 |
| 14. | 대중앞에 나서는 것이 힘들다 | .45 |
| 요인2 : 경제 및 가정문제($\alpha = .85$) | | |
| 32. | 학비의 조달이 힘들다 | .79 |
| 31. | 집안의 경제사정이 악화되어 있다 | .78 |
| 30. | 경제적 부족으로 대학생생활이 위축되어 있다 | .69 |
| 29. | 가정의 분위기가 좋지 않다 | .68 |
| 26. | 부모님 두 분의 관계가 좋지 않다 | .61 |
| 33. | 용돈이 부족하여 행동의 제한을 받는다 | .60 |
| 34. | 경제적인 면에서 친구와 비교된다 | .55 |
| 35. | 벌린 돈이나 외상값 때문에 고생하고 있다 | .53 |
| 25. | 부모와 갈등이 있다 | .45 |
| 요인3 : 학업 및 진로($\alpha = .84$) | | |

| | |
|-----------------------------|-----|
| 17. 어려운 과목을 억지로 수강하고 있다 | .76 |
| 15. 전공공부가 적성에 맞지 않는다 | .73 |
| 16. 아무 소용이 없는 강의를 듣고 있다 | .72 |
| 18. 전공에 맞는 취업을 할 수 있을까 고민이다 | .70 |
| 19. 진로와 취업에 관한 정보가 없다 | .63 |

요인4 : 사회환경($\alpha = .78$)

| | |
|--------------------------|-----|
| 48. 공공절서가 너무 무질서하다 | .82 |
| 47. 참기 힘든 공해 속에서 생활하고 있다 | .72 |
| 49. 사회의 부정부패에 기분이 상한다 | .71 |
| 46. 교통때문에 짜증이 난다 | .67 |
| 50. 사회적 편견(여자,전문대학)을 느낀다 | .47 |
| 51. 양심의 가책을 느낀 경험이 있다 | .40 |
| 13. 상대방이 약속을 지키지 않고 있다 | .40 |

요인5 : 교수와의 관계($\alpha = .81$)

| | |
|--------------------------|-----|
| 21. 교수의 불성실한 강의에 실망하고 있다 | .78 |
| 22. 교수가 학생들을 편애한다 | .78 |
| 20. 교수의 전문성에 신뢰가 가지 않는다 | .71 |
| 24. 교수의 인격에 대해 실망하고 있다 | .68 |
| 23. 교수와의 인간관계가 어렵다 | .52 |

요인6 : 이성관계($\alpha = .70$)

| | |
|-------------------------|-----|
| 7. 이성친구와 갈등이 있다 | .83 |
| 9. 이성친구가 나의 마음을 몰라 준다 | .79 |
| 8. 이성과의 관계 때문에 고민스럽다 | .68 |
| 10. 원하지 않는 이성친구의 접근이 있다 | .32 |

(전체 $\alpha = .92$)

관련 변인들 간의 관계

지각된 스트레스, 통제소재, 대처방식, 우울이 어떠한 관계에 있는지를 알아 보기 위한 각 변인들 간의 상관관계는 표 2와 같다.

표 2의 결과를 살펴 보면, 지각된 스트레스는 통제소재($r=.22, P<.001$), 정서중심대처($r=.31, P<.001$), 우울($r=.42, P<.001$)과 유의미한 관계가 있음을 알 수 있다. 이러한 결과는 스트레스가 높은 사람은 통제소재에 있어 외적 통제성과 대처방식에 있어 정서중심의 대처 그

리고 우울의 경향성이 높음을 의미한다. 이를 세부적으로 살펴 보면 각 변인들 간의 상관에 있어 지각된 스트레스, 통제소재, 정서중심의 대처 및 우울 간에는 상호 정적인 상관관을 보이고 있는 것으로 나타났으며, 문제중심의 대처는 대처의 두 가지 기능 중 하나인 정서중심의 대처에서만 상호 정적인 상관관을 보이고 있는 것으로 나타났다.

표 2. 관련 변인들 간의 상관

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|-------------|--------|--------|-------|--------|
| 1. 지각된 스트레스 | | | | |
| 2. 통제소재 | .22*** | | | |
| 3. 문제중심대처 | .10 | -.07 | | |
| 4. 정서중심대처 | .31*** | .18** | .16** | |
| 5. 우울 | .42*** | .29*** | -.05 | .22*** |

*요인1은 자기자신 및 대인관계 ** $p<.01$, *** $p<.001$

*요인2는 경제 및 가정문제

*요인3은 학업 및 진로 *요인5는 교수와의 관계

*요인4는 사회환경 *요인6은 이성관계

스트레스 요인, 대처방식, 우울과의 관계

주요 스트레스 요인들과 스트레스 대처방식 간의 상관 관계를 알아 본 결과는 표 3과 같다.

표 3. 주요 스트레스 요인과 스트레스 대처방식 간의 상관

| 대처방식\ 스트레스 요인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 문제중심대처 | .08 | .05 | -.13* | .27*** | .16* | .03 |
| 정서중심대처 | .29*** | .19*** | .21*** | .24*** | .23*** | .13* |

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 3에 의하면, 주요 스트레스 요인과 대처

방식 간의 관계는 대처방식에 따라 다소 다르게 나타나고 있음을 알 수 있다. 대처방식에 따른 각 스트레스 요인별 상관을 살펴보면 문제 중심의 대처에서는 사회환경과 관련된 스트레스($r=.27, P<.001$)와 교수와 관련된 스트레스($r=.16, P<.05$)에서는 정적 상관을, 학업 및 진로와 관련된 스트레스($r=-.12, P<.05$)에서는 부적 상관을 보인 반면, 정서중심의 대처에서는 스트레스 전체 요인에 걸쳐 정적 상관($r=.28, P<.001 \sim r=.13, P<.05$)을 보였다.

표 3의 결과를 토대로 스트레스 요인이 대처 방식에 미치는 영향을 보다 분명히 알아 보기 위해 대처방식별로 중다회귀분석을 실시

해 보았다. 스트레스 요인이 문제중심의 대처에 미치는 영향을 알아 본 결과는 표 4과 같다. 표 4의 결과에 따르면, 주요 스트레스 요인들 중에서 사회환경과 관련된 스트레스와 교수와 관련된 스트레스가 문제중심 대처에 대해 중요하게 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

스트레스 요인이 정서중심의 대처에 미치는 영향을 알아 본 결과는 표 5과 같다. 표 5의 결과에 따르면, 스트레스 요인 중에서 자기 자신과 관련된 스트레스와 교수와의 관련된 스트레스가 정서중심 대처에 대해 중요하게 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

표 4. 스트레스 요인의 문제중심적 대처에 관한 중다회귀분석

| 스트레스 요인 | 통계치 | MR | R2 | R ² 증가량 | β | t |
|-------------|-----|-------|-------|--------------------|---------|-----------|
| 요인4 | | .2719 | .0739 | - | .2719 | 5.01*** |
| 요인3*요인4 | | .3605 | .1299 | .0560 | -.3344 | - 4.49*** |
| 요인5 | | .3831 | .1467 | .0168 | .1456 | 2.48** |
| 요인3*요인4*요인5 | | .4053 | .1662 | .0195 | -.2755 | -2.55*** |
| 요인1 | | | | | .0549 | .83 |
| 요인2 | | | | | -.1156 | -1.78 |
| 요인3 | | | | | .0037 | .02 |
| 요인6 | | | | | -.0673 | -1.09 |

p<.01, *p<.001

표 5. 스트레스 요인의 정서중심적 대처에 관한 중다회귀분석

| 스트레스 요인 | 통계치 | MR | R2 | R ² 증가량 | β | t |
|---------|-----|-------|-------|--------------------|---------|---------|
| 요인1 | | .2845 | .0809 | - | .2845 | 5.27*** |
| 요인5 | | .3177 | .1009 | .0200 | .1490 | 2.64** |
| 요인2 | | | | | .0623 | .99 |
| 요인3 | | | | | .0515 | .81 |
| 요인4 | | | | | .1174 | 1.89 |
| 요인6 | | | | | .0657 | 1.06 |

p<.01, *p<.001

주요 스트레스 요인과 우울과의 상관 관계를 알아 본 결과는 표 6과 같다.

대해 중요하게 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

표 6. 주요 스트레스 요인과 우울 간의 상관

| 스트레스 요인 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---------|--------|--------|--------|-----|--------|--------|
| 우울 | .52*** | .32*** | .34*** | .06 | .23*** | .21*** |

***p<.001

위의 표 6에서 나타난 바와 같이, 주요 스트레스 요인과 우울 간의 상관관계를 살펴보면 사회환경과 관련된 요인을 제외한 나머지 요인들과 정적인 상관을 보이고 있음을 알 수 있다. 특히 자기 자신 및 대인관계(r=.52, P<.001), 학업 및 진로(r=.34, P<.001), 경제 및 가정문제(r=.32, P<.001)와 관련된 스트레스에서 비교적 높은 상관을 보였다.

표 6의 결과를 토대로 스트레스 요인이 우울에 미치는 영향을 보다 분명히 알아 보기 위해 중다회귀분석을 실시해 보았다. 그 결과는 표 7과 같다.

표 7의 결과에 따르면, 스트레스 요인 중에서 자기 자신 및 대인관계와 관련된 스트레스, 학업 및 진로, 경제 및 가정문제가 우울에

논 의

본 연구는 대학생들의 주요 스트레스 요인이 무엇인지를 밝혀 보고 스트레스, 통제소재, 대처방식, 그리고 우울이 상호 어떠한 관계에 있는지를 알아 보고자 하였다. 지금까지 제시된 결과를 토대로 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 전문대학 1학년 학생들이 지각하고 있는 주요 스트레스 요인을 알아 본 결과 6개의 요인이 분석되었다. 즉, 주요 스트레스 요인으로 자신의 성격 및 대인관계, 경제 및 가정문제, 학업 및 진로, 사회환경, 교수와의 관계, 이성관계 등으로 인해 스트레스를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 4년제 대학생의 스트레스 요인으로 공부문제, 대인관계(친구, 이성, 가정), 경제문제, 신체 건강문제, 사고방식과 가치관의 갈등 등을 보고한 원호택과 김순화의 연구(1985)와 친구/대인관계, 자기자신(일반생활, 가치관, 정체감, 신체), 가정생활, 학교생활(진로, 학사문제), 환경문제(물리적, 사

표 7. 스트레스 요인의 우울에 관한 중다회귀분석

| 스트레스 요인 | 통계치 | MR | R2 | R ² 증가량 | β | t |
|---------|-----|-------|-------|--------------------|--------|----------|
| 요인1 | | .5218 | .2723 | - | .5218 | 10.87*** |
| 요인3 | | .5491 | .3015 | .0292 | -.1877 | 11.59*** |
| 요인2 | | .5642 | .3183 | .0168 | .1467 | 2.78** |
| 요인2*요인3 | | .5751 | .3307 | .0124 | .2030 | 3.70*** |
| 요인5 | | .5831 | .3400 | .0093 | .1071 | 2.09* |
| 요인4 | | | | | .1021 | 1.86 |
| 요인6 | | | | | .0411 | .75 |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

회적 환경) 등을 보고한 최해림(1986)의 연구에서 보여준 스트레스 영역들과 유사하게 나타나고 있음을 알 수 있다. 또한 진로, 학업, 시험, 경제적인 문제, 외모, 여가시간의 확보, 대인갈등(친구, 타인), 부모와의 관계 등을 보고한 Robert와 White(1989)의 보고와도 유사한 결과를 보였다. 한 가지 차이가 있다면 4년제 대학생 1학년과 2학년을 대상으로 수행된 원호택과 김순화(1985)의 연구에서는 나타나지 않았던 진로와 관련된 스트레스가 본 연구에서 학업과 관련하여 스트레스 요인으로 나타났다는 점이다.

본 연구에서 밝혀진 주요 스트레스 요인을 구체적으로 살펴 보면 자기 자신 및 대인관계와 관련된 스트레스가 가장 비중이 큰 요인으로 나타났으며 그의 경제 및 가정문제, 학업 및 진로, 사회환경, 교수와의 관계, 이성과의 관계 등의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 우리나라 대학생들이 학업생활(원호택·김순화, 1985; 이혜성·손영숙·김미경, 1989)과 사회적·물리적 환경(김광운, 1989; 최해림, 1986)에서 가장 많이 스트레스를 받는다고 보고한 연구결과와는 차이를 보이고 있다. 그리고 시험과 평가에 대한 불안이 학생들의 스트레스의 주된 원인이며 특히 학점은 대학생들에게 가장 심각한 스트레스 유발요인이라는 연구(Fullerton & Potkay, 1973)와 진로와 미래에 대한 목표가 가장 중요한 스트레스 유발요인이라는 연구(Robert & White, 1989)와도 차이를 보이고 있다. 그러나 대학에서의 대인관계의 형성이 가장 큰 스트레스이며(장현갑 외, 1991), 새로운 대인관계의 형성과 관련된 문제

가 학생 자신들의 행동방식, 습관, 성격 등에 적지 않은 변화를 초래하여 스트레스를 유발시킨다는 Hinke의 보고(원호택·김순화 1985, 재인용)와는 유사한 경향을 보여준다. 스트레스 요인의 중요도에 있어서 선행연구(원호택 외, 1985; 이혜성 외, 1989; 최해림, 1986; Robert & White, 1989)와 차이를 보이고 있는 것은 스트레스가 개인적인 문제이며 대학생들은 여러 가지 다양한 스트레스 요인을 가지고 있으며(Roberts & White, 1989), 대학의 사회적 지명도나 거주지역에 따라 스트레스의 유형 및 정도에서 차이가 있을 수 있는 것으로 설명할 수도 있겠지만 무엇보다 연구대상의 모집단이 갖는 특징의 상이함에서 그 원인을 찾을 수 있다. 즉, 대개의 선행연구들이 학년에 관계없이 4년제 대학생을 모집단으로 채택한 반면 본 연구에서는 전문대학 1학년 학생들만을 대상으로 하였다는 점에서 선행연구와 차이가 있는 것으로 추론된다. 이와 같은 추론의 근거로는 본 연구에서 나타난 학업 및 진로와 관련된 스트레스에 있어서 4년제 대학의 1학년 학생들과 비교했을 때 진로에 관한 내용이 전혀 나타나고 있지 않거나(원호택·김순화, 1985) 다른 스트레스 요인에 비해 하위 스트레스 요인으로 나타났다는 점에서(최해림, 1986) 전문대학의 특수성을 반영한 것이 아닌가 한다.

둘째, 관련변인들 간의 관계검증에서 스트레스, 통제소재, 정서중심적 대처, 그리고 우울은 상호 유의미한 정적 관계에 있음을 알 수 있었다. 즉 스트레스가 높은 사람은 통제소재에 있어서 외적 통제성과 관계하며 대처방식에 있어서는 문제중심의 대처보다 정서중심의 대처와

관련이 있으며 우울의 경향성이 높음을 의미한다. 이러한 결과는 지각된 스트레스와 심리적 증상에 있어 내외 통제자 간에 의미있는 차이를 보고한 선행연구(Cole & Sapp, 1988; Lang & Markowitz, 1989)와 일치하고 있다. 또한 외적통제자가 내적 통제자보다 스트레스를 더 많이 느끼며 대처행동에 있어서 문제해결 보다는 정서적 반응의 방어적인 대처행동을 더 많이 하고 부정적인 삶의 사건들을 경험할 때 우울과 같은 심리적인 취약성을 더 많이 보인다고 하는 선행연구들(Lefcourt, Miller, Ware, & Sherk, 1981; Anderson, 1977)과도 일치하고 있음을 확인할 수 있었다. 예컨대, 통제소재에 따라 대처시도를 적용하는 방식이 다르며(Parkes, 1984) 외적 통제자들이 내적 통제자에 비해 스트레스에 대해 더욱 긴장하며 우울, 불안이나 정서장애 등을 보인다(Johnson & Sarason, 1978)는 연구결과와 우울한 사람이 우울하지 않는 사람보다 정서지향적인 대처를 더 많이 사용하고 있다는 Coyne, Aldwin, Lazarus 등(1981)의 연구결과와도 유사한 결과를 보였다.

셋째, 스트레스 요인, 대처방식, 우울과의 관계에서 정서중심의 대처에서는 스트레스 전요인에 걸쳐 정적상관을 보인 반면, 문제중심의 대처에서는 사회환경과 교수와의 관계와 관련된 스트레스 요인에서 정적 상관을 보였으며 학업 및 진로와 관련된 요인에서는 부적상관을 보였다. 이러한 결과는 사회환경과 교수와의 관계에 있어서는 문제중심적·대처와 정서중심적 대처가 혼합되어 사용되고 있으며 기타 요인에 있어서는 주로 정서적인 대처를 많이 사

용하고 있는 것으로 해석된다. 이를 구체적으로 알아 보기 위해 단계적 중다회귀분석을 실시한 결과 사회환경, 교수와의 관계와 관련된 스트레스 요인이 문제중심의 대처에 영향을 미치며 자신 및 대인관계, 교수와의 관계와 관련된 스트레스는 정서중심적 대처에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히 교수와의 관계와 관련된 스트레스는 문제중심적 대처와 정서중심적 대처 모두에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 스트레스 요인에 따라 대처방식의 경향성이 다르게 작용하고 있음을 의미한다. 또한 Lazarus와 Folkman(1984)의 대처행동에 대한 설명에 있어 문제중심적 대처와 정서중심적 대처에 관한 가정을 본 연구의 결과에 적용해 보면 사회환경과 학업 및 진로와 관련된 스트레스는 스트레스를 일으키는 문제 자체를 처리하려 하거나 해결하려는 시도로 볼 수 있으며 자신의 성격 및 대인관계와 관련된 스트레스는 스트레스에 대한 정서적 반응을 통제하려는 시도로 볼 수 있을 것이다. 또한 교수와의 관계에서 발생하는 스트레스에 대한 대처 노력은 문제중심적 대처와 정서중심적 대처가 혼합된 형태로 작용하는 것으로 해석된다.

한편, 주요 스트레스 요인과 우울과의 상관에서는 사회환경과 관련된 스트레스를 제외한 나머지 스트레스 요인들과 유의미한 정적관계에 있음을 보여 주었다. 이러한 요인들 중 우울에 대한 영향이 가장 큰 것은 자기 자신 및 대인관계와 관련된 스트레스로 나타났으며 다음으로 학업 및 진로, 경제 및 가정문제, 교수와의 관계 등의 순으로 나타났다. 이러한 결과는 자기 자신 및 대인관계와 관련된 스트레스가

우울과 밀접한 관계가 있으며 따라서 스트레스와 우울을 감소시키기 위한 스트레스 관리훈련 프로그램의 구성에 있어 중점적으로 다룰 스트레스 요인이 무엇인지를 시사해 주고 있다.

요약하면 연구 1의 결과에서 지각된 스트레스는 우울과 정서중심의 대처 간에 정적상관이 있는 것으로 나타났으며 문제중심의 대처와 우울 간에는 유의하지는 않지만 부적상관의 형태로 나타났다. 또한 자기 자신 및 대인관계, 학업 및 진로와 관련된 스트레스가 우울과 높은 상관을 보였다. 따라서 스트레스 관리훈련에서 자기 자신 및 대인관계, 학업 및 진로와 관련된 스트레스를 중점적으로 다룰 필요성이 있으며 훈련의 형태에 따라 지각된 스트레스와 우울에 대한 훈련의 효과에는 차이가 있을 것으로 예측되어 연구 2를 통해 이를 확인해 볼 필요성이 있다.

연구 2

스트레스 관리훈련의 효과

연구 2에서는 연구 1에서 밝혀진 주요 스트레스 요인에 관한 분석을 근거로 스트레스 감소를 위한 스트레스 관리훈련의 프로그램을 구성하여 대처유형(문제중심, 정서중심, 혼합형태)에 따른 훈련의 효과를 검증하고자 하였다.

스트레스 관리훈련 프로그램은 스트레스와 대처에 대한 이론과 관련되어야 한다(Ivancevich, Matteson, Freedman, & Phillips, 1990). 스트레스에 대한 접근방법은 연구자의 관점에 따라 다양하게 적용될 수 있으나 자극중심의 접근에서는 어떠한 종류의 자

극이, 그리고 자극의 어떠한 속성들이 스트레스를 일으키는가 하는 문제에 대한 규명이 불확실하다. 반응중심의 접근에서는 서로 다른 자극조건에 대해서 동일한 반응이 일어날 수 있다는 점에서 스트레스 반응과 일상생활에서의 반응을 구별하기 어렵다는 난점이 있다. 따라서 연구 2에서는 상호작용으로서의 스트레스 관점을 받아들여 스트레스에 대한 대처의 효율성은 스트레스를 일으키는 문제가 된 개인과 환경의 관계를 변화시키는 문제중심적 대처와 스트레스로 인해서 일어나는 정서를 조절하는 정서중심적 대처의 완성 여부에 따르게 된다는 Lazarus와 Folkman(1984)의 이론을 스트레스 관리훈련을 통해 검증할 필요가 있다.

스트레스 관리 훈련의 유형은 Boutet(1994)의 분류방식을 채택하였다. 그 이유는 스트레스 요인별로 훈련유형에 따른 기법의 효과를 보고하고 있고, 본 연구의 연구 1에서 밝혀진 스트레스 요인과 매우 유사한 대학생의 스트레스 요인들을 다루고 있기 때문이다. 또한, 특성 불안, 자기존중감, 강인성, 대인신뢰감, 통제소재 등과 같은 개인적 요소가 스트레스 상황에 대한 인지적 평가, 대처행동의 선택, 개인의 적응적 결과 등에 영향을 미치며(Hillenber & DiLorenzo, 1987; Lazarus & Folkman, 1984), 특히 통제소재는 스트레스 상황에서 무엇이 위험한 것인지를 일차적으로 평가하는 데에 영향을 주는 안정적인 성격특성으로 개념화되고 있다(Lazarus & Folkman, 1984)는 점에서 통제소재를 개인차 변인으로 하여 피험자들의 통제소재가 훈련의 효과에 어떠한 작용을 하는지 살펴 보고자 하였다.

연구문제

연구 2에서 검토하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

- I. 스트레스 관리훈련 후 지각된 스트레스와 우울의 정도에 있어서 의미있는 변화가 있는가?
- II. 훈련집단(문제중심, 정서중심, 혼합형태) 간의 비교에서 훈련효과에 의미있는 차이가 있는가?
- III. 개인차 변인인 통제소재가 훈련의 효과에 있어서 어떠한 작용을 하는가?

방 법

피험자

본 연구의 피험자는 부산의 C전문대학 1학년 학생들이었다. 스트레스 훈련집단은 '효과적인 스트레스 관리훈련'이란 교내 공고를 통해 모집된 자원자들로 총 53명(남4명, 여49명)이 훈련의 참가를 신청하였다. 집단 구성원의 동질성을 위해 연구 1에서 조사된 평균연령(20.1세) 이상인 2명의 피험자와 사전검사에서 우울점수가 24점 이상인 1명의 피험자가 제외되고 최종 50명의 피험자가 집단별로 할당되었다. 집단의 구성은 훈련집단이 세집단 각각에 12명으로 구성 되었으며, 통제집단은 최초 14명으로 구성되었으나, 사후검사에서 1명의 피험자가 탈락하여 최종 13명으로 구성되었다. 피험자들은 스트레스와 관련된 교육이나 훈련의 경험이 없으며 평균연령은 19.5세 였다.

훈련지도자

훈련 프로그램의 진행은 대학원에서 상담심리를 전공하고 한국심리학회에서 인정하는 상담심리 전문가 자격을 취득한 2명의 전문 상담자가 실시하였다. 이들은 스트레스 대처 훈련을 포함한 집단상담의 경험이 500시간 이상이며, 전문 상담기관에서 4년 이상의 훈련 경력을 소유하고 있다. 1명의 지도자가 정서중심의 훈련 프로그램을 실시하였으며 다른 1명의 지도자가 문제중심과 혼합집단의 훈련을 실시 하였다.

도 구

지각된 스트레스 : 지각된 스트레스의 측정은 김정희(1987)의 측정방법에 근거하였다. 피험자 개인의 사전, 사후 지각된 스트레스 수준을 측정하기 위해 연구 1에서 밝혀진 주요 스트레스 요인을 중심으로 진로, 학업, 대인관계, 자기 자신과 관련된 생활 스트레스의 네가지 영역으로 구분하였다. 각 영역별로 개인이 지각한 주관적인 스트레스 상황이나 사건을 기술하게 하고 이를 7점 척도의 점수로 평정하게 하였다. 평정된 점수는 4점-28점의 범위를 가지며 점수의 합계를 개인이 지각한 스트레스 수준의 측정치로 삼았다.

통제소재 : 연구 1에서 사용한 척도와 동일한 것으로 Rotter(1966)의 내외통제 척도를 차재호, 공정자, 김철수 등(1973)이 수정하여 제작한 것을 사용하였다.

우울척도 : 연구 1에서 사용한 척도와 동일한 것으로 BDI척도를 사용하였다.

절 차

스트레스 관리훈련 프로그램의 구성 : 스트레스 관리훈련 프로그램의 구성은 관련 연구와 문헌(Barrow, 1981; Boutet, 1994; Duckworth, 1983; Hoberman, Lewinsohn, & Tilson, 1988; Kelly, Bradlyn, Dubbert, & Lawrence, 1982; Meichenbaum & Cameron, 1984; Roskies, 1987; Strentz & Auerbach, 1988; Tiedeman, 1961; 김대영, 1991; 원호택, 1988; 최해립, 1986)에 대한 검토를 통해 구성되었으며 훈련의 내용은 연구 1에서 밝혀진 주요 스트레스 요인을 중심으로 구성되었다. 경제적인 문제와 사회 환경과 관련된 스트레스는 일상의 생활에서 쉽게 해결될 수 있는 성질의 것이 아닐 뿐 아니라, 훈련을 통해 효과를 기대하기 어려운 영역이라는 선행연구(최해립, 1986)에 비추어 본 연구의 훈련내용에서는 제외하였다. 교수와의 관계 및 이성관계와 관련된 스트레스는 대인관계와 관련된 스트레스 영역을 포함하여 진로, 학업, 대인관계, 자기 자신과 관련된 생활 스트레스의 영역에 걸쳐 구성되었다.

훈련의 유형에 따라 사용될 훈련 기법의 선택은 Boutet(1994)가 분류한 기법을 채택하였으며, 기법의 세부적인 절차와 내용은 우리나라에 맞게 국내의 연구자료(김대영, 1991; 김성희, 1990; 김창수·윤정륜·석수룡·김성희, 1990; 송재홍·천성문, 1996; 원호택, 1988; 유현식, 1994; 이수원·박광엽, 1992; 장혁표·박성우, 1990; 장현갑, 1990a; 홍경자, 1988)를 참고하여 선정하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 1차 작성된 훈련 프로그램은 훈련 지도자간 훈련의 회기에 따라 구체적인 진행절차의 통일성

을 기하였다. 프로그램 진행 상의 차이를 제거하고자 상담심리 전공의 대학원생 다섯명을 대상으로 스트레스 관리 훈련 프로그램에 대한 연습이 Y대학교 학생생활연구소에서 실시되었다. 훈련의 연습기간(4회기) 동안 지도자들은 본 연구자와 프로그램의 내용과 진행절차 전반에 관하여 의문사항을 논의하였으며, 훈련에 참가한 학생들로부터의 피이드백을 참조하여 1차 작성된 훈련 프로그램의 수정이 있었다. 특히 각 훈련회기에 사용되는 기법의 양적인 면에 균형을 맞추려고 하였다. 문제와 정서를 혼합한 형태의 훈련집단에 있어서 균형의 유지는 문제중심과 정서중심의 훈련에 사용된 기법들 중에서 제한된 수의 기법을 선정할 필요가 있었다. 이 선정은 훈련의 내용 중에서 학생들에게 유용하고 가장 강력한 개입으로 기대되는 것에 기초하여 프로그램의 연습에 참가한 학생들의 피이드백을 참조하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 작성된 훈련 프로그램은 스트레스 대처훈련의 경험이 있는 상담심리 전문가 3명의 검토를 통하여 최종 완성되었다.

다음의 표 8은 훈련 프로그램의 전체적인 구성을 요약한 것이다.

표 8. 스트레스 관리 훈련 프로그램

| 회기/내용 | 문제중심 | 정서중심 |
|----------------------|---|---|
| 1회 스트레스 경험 나누기 | <공통> - 자기 소개, 스트레스에 대한 개념 설명 - 스트레스 경험 나누기 | |
| 2회 진로관련 스트레스 | - 진로 발달 단계의 특성* - 진로의사결정 - 진로목표의 설정과 계획 | - Holland의 직업성격 유형의 탐색* - 직업흥미의 탐색 - 상호공감과 지지 |
| 3회 학업관련 스트레스 | - 학업목표의 설정* - 효율적인 시간관리 - 학습계획 세우기 | - 신체이완 훈련* - 자율 훈련, 심상훈련 |
| 4회 대인관련 스트레스(I) | - 대인관계 분석 - 대인갈등 해결* | - ABC 모델* - 비합리적 신념 바꾸기 |
| 5회 대인관련 스트레스(II) | - 감정과 자기주장 - 주장훈련* | - 감정의 지각* - 감정표현 : 나 메시지 |
| 6회 자기자신과 관련된 생활 스트레스 | - 문제해결 7단계* - 문제해결 연습 | - 긍정적인 자기 모습찾기* - 자기돌보기 |
| 7회 훈련 경험 나누기 | <공통> - 훈련의 요약 - 훈련 경험에 대한 상호 피이드백의 교환 | |

*표는 문제와 정서의 혼합형태에서 사용

본 연구의 프로그램 구성에 있어서 대인관계와 관련된 스트레스를 2회기로 나누는 것은 연구 1의 결과에서 알 수 있듯이, 자기 자신 및 대인관계와 관련된 스트레스 요인(요인 1)이 대학 생활에서 스트레스를 느끼게 하는 가장 큰 비중을 가진 요인으로 나타났다. 또한 넓은 의미로 보면 대인관계는 교수와의 관계(요인 5), 이성과의 관계(요인 6)를 포괄한다는 맥락에서 이를 구체적으로 다룰 필요성이 있었기 때문이었다. 그리고 연구 1에서 밝혀진 바와 같이, 진로와 관련된 스트레스는 선행연구(원호택·김순화, 1985; 최해림, 1986)와 차이를 보인 것으로 나타났기 때문에 학업 및 진로와 관련된 스트레스 요인을 별도의 회기로 분리하여 구성하였다. 스트레스의 경험나누기와 훈련의 경험나

누기에 관한 내용은 Boutet(1994)의 분류에서 언급되고 있지는 않지만 스트레스의 경험나누기와 훈련의 경험나누기를 통해 자신의 스트레스 경험과 훈련경험을 탐색하고, 그것을 다른 사람과 나누게 함으로써 구성원들 간의 관계형성을 촉진하고, 훈련회기의 시작과 끝을 나타낸다는 점에서 전체의 공통적인 내용으로 구성하였다.

절차 : 사전검사는 훈련 2주일 전에 본 연구자에 의해 집단으로 실시되었다. 소요시간은 약 30분 정도였다. 사전 검사로는 지각된 스트레스의 측정을 위한 질문지, 통제소재 척도, 그리고 우울척도를 실시하였다. 사전 검사의 결과를 토대로 피험자들은 짝짓기 방식을 통해 각 훈련집단과 통제집단에 할당되었다. 내외통

제자(내적 30명, 외적 19명)의 집단별 균형을 위해 훈련집단의 경우 내적 통제자는 각 집단에 7명씩 할당되었으며 외적 통제자는 5명씩 할당되었다. 통제집단의 경우에는 내적 통제자가 9명, 외적 통제자는 4명으로 구성되었다. 사후검사는 훈련 2주일 후에 실시하였으며, 지각된 스트레스의 측정을 위해 스트레스 질문지와 우울척도가 실시되었다.

훈련의 실시방법은 대개 개별적이 아닌 집단 형태로 훈련되며, 주 1회의 시간은 1시간 30분~2시간씩, 총 4회에서 8회의 분산적 실시가 일반적이다. 본 연구에서는 시간의 경과에 따른 훈련 참가자의 탈락을 방지하고 마라톤식 단기 집중적 훈련이 분산적 훈련보다 응집력이 크고, 자기수용에 미치는 효과가 더 크다고 하는 점에서(Dies & Hess, 1971; Kimball & Gelso, 1974) 단기 집중적인 훈련방법을 택하였다. 스트레스 관리훈련의 실시는 1996년 7월 17일과 18일에 문제중심과 정서중심의 훈련이, 그리고 7월 20일과 21일에 혼합형태의 훈련이 실시되었다. 훈련의 기간 동안 통제집단은 아무런 처치도 받지 않았다. 훈련의 장소는 피험자 대학의 집단상담실과 소강의실이었으며 훈련의 회기와 시간은 1회 2시간씩 총 7회의 14시간이었다. 각 집단의 훈련은 녹음 또는 비디오로 촬영되었다.

자료처리

각 훈련집단과 통제집단 간의 비교를 통해 훈련효과를 알아 보기 위하여 사전 점수를 공변인으로 통제한 공변량분석(ANCOVA) 방법

을 적용하였다. 또한 훈련집단들(문제중심/정서중심/혼합형태) 간의 훈련효과와 차이를 알아 보기 위해 일원 변량분석 방법과 Tukey의 사후 개별비교 방법을 적용하였다.

결 과

훈련집단과 통제집단의 비교를 통한 훈련효과

1. 지각된 스트레스에 대한 비교

스트레스 관리 훈련 후 문제중심의 훈련집단과 통제집단 간의 차이를 검증하기 위해 지각된 스트레스의 사전검사 점수를 공변인으로 통제하고 공변량분석한 결과는 표 9와 같다.

표 9. 문제중심과 통제집단의 지각된 스트레스 분석

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|-----|--------|----|--------|----------|
| 집단간 | 271.86 | 1 | 271.86 | 37.30*** |
| 집단내 | 160.37 | 22 | 7.29 | |
| 전체 | 532.24 | 24 | | |

*** $p < .001$

표 9에 의하면, 지각된 스트레스는 문제중심의 훈련집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($F(1,22) = 37.30, p < .001$).

스트레스 관리 훈련 후 정서중심의 훈련집단과 통제집단의 차이를 검증하기 위해 지각된 스트레스의 사전검사의 득점을 공변인으로 통제하고 공변량 분석한 결과는 표 10과 같다.

표 10. 정서중심과 통제집단의 지각된 스트레스 분석

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|-----|--------|----|--------|----------|
| 집단간 | 107.95 | 1 | 107.95 | 54.30*** |
| 집단내 | 43.73 | 22 | 1.99 | |
| 전체 | 538.56 | 24 | | |

***p<.001

표 10에 의하면, 지각된 스트레스는 정서중심의 훈련집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F(1,22)=54.30, p<.001).

스트레스 관리 훈련 후 혼합형태의 훈련집단과 통제집단의 차이를 검증하기 위해 지각된 스트레스의 사전검사의 득점을 공변인으로 통제하고 공변량분석한 결과는 표 11와 같다.

표 11. 혼합집단과 통제집단의 지각된 스트레스 분석

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|-----|--------|----|--------|-----------|
| 집단간 | 413.12 | 1 | 413.12 | 122.14*** |
| 집단내 | 74.41 | 22 | 3.38 | |
| 전체 | 673.84 | 24 | | |

***p<.001

표 11에 의하면, 지각된 스트레스는 혼합형태의 훈련집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F(1,22)=122.14, p<.001).

2. 우울에 대한 비교

스트레스 관리 훈련 후 우울에 있어 문제중심의 훈련집단과 통제집단 간의 차이를 검증하기 위해 우울의 사전검사의 득점을 공변인으로 통제하고 공변량분석한 결과는 표 12와 같다.

표 12. 문제중심과 통제집단의 우울에 대한 분석

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|-----|--------|----|--------|---------|
| 집단간 | 158.16 | 1 | 158.16 | 10.50** |
| 집단내 | 331.28 | 22 | 15.06 | |
| 전체 | 507.44 | 24 | | |

**p<.01

표 12에 의하면, 우울에 있어 문제중심의 훈련집단과 통제집단 간에는 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다(F(1,22)=10.50, p<.01).

훈련집단의 유형에 따른 훈련효과의 차이

1. 지각된 스트레스에 대한 비교

지각된 스트레스에 대한 훈련효과에 있어서 훈련집단들 간의 차이를 알아 보기 위한 변량분석의 결과는 표 13과 같다.

표 13. 훈련집단의 유형에 따른 지각된 스트레스 분석

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|-----|---------|----|--------|---------|
| 집단간 | 160.667 | 2 | 80.333 | 9.96*** |
| 집단내 | 266.083 | 33 | 8.063 | |
| 전체 | 426.750 | 35 | | |

***p<.001

표 13에 의하면, 지각된 스트레스의 경우 훈련집단의 유형에 따라 유의미한 차이를 보이고 있는 것으로 나타났다(F(2,33) = 9.96, P<.001). 따라서 훈련집단의 유형에 따른 훈련효과의 차이를 구체적으로 알아 보기 위해 Tukey의 사후검증 절차를 적용하여 개별비교한 결과는 표 14와 같다.

표 14. 훈련집단별 사후 개별 비교

| 집단별 평균 | 혼합적 | 문제적 | 정서적 |
|----------|-----|------|-------|
| 혼합적=9.58 | - | 2.33 | 5.17* |
| 문제적=7.25 | | - | 2.84* |
| 정서적=4.41 | | | - |

HSD: 2.83

*p<.05

표 14를 살펴 보면, 지각된 스트레스에 있어서 혼합형태의 훈련집단과 문제중심 집단의 훈련효과 간에는 차이가 없는 것으로 나타났으며 두 집단 모두 정서중심의 훈련집단과 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 정서중심의 훈련집단(M=4.41)보다 혼합형태의 훈련집단(M=9.58)과 문제중심의 훈련집단(M=7.25)에서 훈련의 효과가 더 높음을 알 수 있다.

2. 우울에 대한 비교

우울에 대한 훈련효과에 있어서 훈련집단들 간의 비교는 표 12의 결과에서 보듯이 훈련의 효과가 문제중심의 훈련집단(F(1,22)=10.50, p<.01)에서만 나타났기 때문에 훈련집단들 간의 비교가 이루어지지 않았다.

훈련의 효과에 있어 통제소재의 작용

통제소재가 훈련의 효과에 어떠한 작용을 하는지 알아 보기 위하여 3가지 형태의 훈련 모두에서 훈련의 효과를 보인 지각된 스트레스에 대해 변량분석을 실시해 본 결과는 표 15와 같다.

표 15. 지각된 스트레스에 대한 통제소재의 효과

| 변산원 | SS | df | MS | F |
|---------|--------|----|-------|----------|
| 훈련유형(A) | 166.67 | 2 | 80.33 | 10.21*** |
| 통제소재(B) | 6.01 | 1 | 6.01 | .76 |
| A * B | 24.02 | 2 | 12.01 | 1.53 |
| 오차 | 236.06 | 30 | 7.87 | |
| 전체 | 426.75 | 35 | | |

***p<.000

표 15에 의하면, 훈련의 유형만이 주효과로 작용하고 있을 뿐 통제소재의 경우 주효과와 상호작용 효과는 나타나지 않았다.

논 의

본 연구는 주요 스트레스 요인에 관한 분석을 기초로 구성된 스트레스 관리훈련 프로그램의 효과를 검증하고, 스트레스 관리훈련의 유형과 통제소재가 훈련의 효과에 어떠한 영향을 미치는지를 알아 보고자 하였다. 지금까지 제시된 결과를 토대로 논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 지각된 스트레스를 감소시키는데 있어 스트레스 관리 훈련집단이 통제집단에 비해 도움이 되었음을 알 수 있다. 즉, 문제중심의 훈련집단과 정서중심의 훈련집단 그리고 혼합형태의 훈련집단이 통제집단과의 비교에서 유의미한 감소를 보였다. 이러한 결과는 일반대학생을 대상으로 대학에서의 적응과 심리적 스트레스를 감소시키는데 있어서 훈련의 형태에 관계없이 스트레스 관리 훈련을 받은 피험자들이 통제집단에 비해 더 큰 향상을 보였다고 하는 Boutet(1994)의 연구결과와 일치하는 것으

로 본 연구에서 실시한 세 가지 스트레스 관리 훈련 모두 훈련의 효과가 있었음을 의미한다.

그러나 우울을 감소시키는데 있어서는 문제 중심의 훈련집단만이 통제집단에 비해 도움이 되었으며 정서중심의 훈련집단과 혼합형태의 훈련집단은 통제집단과의 비교에서 의미있는 차이를 보여 주지 못하였다. 이러한 결과는 몇 가지 의미에서 해석될 수 있다. 우선 문제중심의 훈련집단에서는 지각된 스트레스의 감소와 함께 우울의 감소를 가져 왔지만 정서중심의 훈련집단과 혼합형태의 훈련집단에서는 지각된 스트레스에서만 효과를 보였을 뿐 우울에 대한 훈련의 효과가 나타나지 않은 것으로 미루어 보아 각 훈련 프로그램들에서 사용한 훈련기법의 차이를 생각해 볼 수 있다. 즉, 문제 중심의 훈련을 받은 피험자들에게서는 여러 가지 문제해결 절차와 관련된 훈련이 피험자들이 현재 당면하고 있는 실제문제에 적용되어 다루어졌다는 것이 우울과 같은 스트레스 증상에 대해 완화와 조절을 가능케 한 것으로 보여진다. 또한 훈련기법에 대한 연습의 시간량에 있어서 정서중심의 피험자가 문제중심의 피험자보다 더 많은 연습시간이 필요하다는 Boutet(1994)의 연구결과에서 보여 주듯이 본 연구의 스트레스 관리 훈련이 단기집중적으로 구성되었기 때문에 훈련이 진행되는 동안 회기 밖에서의 훈련기법에 대한 연습의 기회가 없었다고 하는 점이 정서중심의 피험자들에게 도움이 되지 못한 것이 아닌가 보여진다. 따라서 단기집중적인 훈련방법에 의한 훈련의 효과는 정서중심의 훈련보다 문제중심의 훈련에 더 적절하다는 것을 시사해 준다고 하겠다. 혼합집단

의 피험자들은 문제중심의 피험자들에 비해 상대적으로 문제중심의 훈련에 대한 기회가 적었다고 하는 점이 스트레스에 대한 증상을 감소시키는데 하나의 제한점으로 작용하지 않았나 한다.

둘째, Lazarus와 Folkman의 스트레스 이론에서 논의한 두 가지 대처기능의 효율성을 확인한 결과 훈련의 유형에 따라 부분적인 차이가 있음이 발견되었다. 즉, 지각된 스트레스의 감소에 있어 훈련집단의 유형 간에 유의한 차이를 보이고 있는 것으로 나타났다. 따라서 어떠한 유형의 훈련형태가 지각된 스트레스를 감소시키는 효과면에서 가장 우수하였는지를 알아 보기 위해 각 훈련집단의 효과의 크기를 개별 비교한 결과 문제중심의 훈련집단과 혼합형태의 훈련집단 간에는 의미있는 차이가 없었으나 두 집단 모두 정서중심의 훈련집단과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 문제중심의 훈련과 혼합형태의 훈련은 지각된 스트레스를 감소시키는 효과면에서 서로 비슷한 결과를 가져왔으며 정서중심의 훈련이 효과면에서 문제중심의 훈련과 혼합형태의 훈련에 비해 상대적으로 낮았다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 세가지 형태의 훈련 간에 효과면에서 차이가 없었다고 보고한 Boutet(1994)의 연구결과와 문제중심의 훈련보다 정서중심의 훈련에서 효과를 보인 Strentz와 Auerbach(1988)의 연구결과와는 차이가 있다. 대학생을 대상으로 일반 생활스트레스를 다룬 본 연구와 항공사 승무원을 대상으로 실험실 장면에서 통제할 수 없는 가상의 스트레스 요인을 다룬 Strentz와 Auerbach(1988)의 연구 간에는 연구의 대상

과 스트레스 장면에서 큰 차이가 있으나 스트레스 요인의 통제성 여부가 연구결과 간의 차이를 가져오지 않았나 한다. 연구의 대상과 훈련에서 다른 스트레스 요인이 유사한 Boutet(1994)의 연구와 본 연구 간의 차이는 훈련의 방법과 훈련지도자의 전문성과 관련지워 볼 수 있을 것이다. 즉, Boutet(1994)의 연구에서는 분산적인 훈련방법으로 장기간 훈련회기 밖에서 기법에 대한 충분한 연습시간이 주어졌으며 각 훈련회기별 개인 과제가 부과되었으며 훈련지도자가 고도의 전문성을 갖춘 임상 심리학자였다는 점에서 세가지 훈련 간에 효과면에서 차이를 보이지 않은 반면, 본 연구에서는 단기집중적인 훈련방법으로 회기밖에서의 충분한 연습의 기회가 없었으며 훈련이 끝난 후 개인에게 자율적으로 연습하게 하였으며 이에대한 피이드백이 이루어지지 못하였다는 것이 많은 연습시간을 필요로 하는 정서중심의 훈련에 불리한 요소로 작용하지 않았나 한다.

한편, 우울에 있어서는 통제집단과의 비교에서 문제중심의 훈련에서만 효과가 있는 것으로 나타나 훈련집단 간의 효과에 대한 비교가 이루어지지 않았다. 이러한 결과는 문제중심의 대처에 비해 정서중심의 대처는 스트레스 사건의 의미를 직접적으로 변화시키지 않는다는 Lazarus와 Folkman(1984)의 견해로 설명될 수 있을 것이다.

셋째, 스트레스 관리훈련의 유형과 통제소재 간의 상호작용을 검토한 결과 훈련의 유형만이 주효과가 있었을 뿐 통제소재의 주효과와 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 이러한 결과는

통제소재에 대한 개인차가 훈련의 효율성을 결정하는데 작용하지 않았다는 것을 의미하며, 통제소재에 따라 스트레스 상황에 대한 평가와 대처방식의 사용이 다르다(Parkes, 1984; Strickland, 1978; Vitaliano, Russo & Maiuro, 1987)는 것이 대처의 효율성이라는 측면과는 그 성격이 다르다는 것을 시사해 준다. 즉, 스트레스 상황이 자신의 통제에 의해 변화가능하다고 지각되는 경우에는 문제중심의 대처로 행동하고 그렇지 못하고 받아들여야만 하는 경우에는 정서중심의 대처로 행동한다(Krantz, 1983)는 것은 통제소재가 대처의 경향성을 예언하는 변인으로서는 기능하지만 대처의 효율성이라는 점에서는 해석의 어려움이 있다. 그러나 많은 선행연구들(Anderson, 1977; Lefcourt, Miller, Ware & Sherk, 1981; Schoeneman, Reznikoff, & Bacon, 1983; Vitaliano, Russo, & Maiuro, 1987)에서 통제소재는 스트레스에 대한 평가, 대처행위 그리고 적응에 영향을 줄 것으로 추정되고 있다는 점에서 후속연구에서 지속적인 확인작업이 요청된다고 하겠다.

종합 논의

본 연구는 대학생들의 주요 스트레스 요인이 무엇인지를 밝혀 보고 스트레스, 통제소재, 대처방식, 그리고 우울이 어떠한 관계에 있는지를 알아 보았다. 또한 주요 스트레스 요인에 관한 분석을 근거로 스트레스 감소를 위한 스트레스 관리훈련의 프로그램을 구성하여 대처유형(문제중심, 정서중심, 혼합형태)에 따른 훈련

의 효과를 검증하였다.

연구 1과 연구 2의 결과 및 초기의 논의에서 얻은 몇 가지 시사점을 중심으로 종합논의를 전개하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스 관리훈련을 필요로 하는 사람들이 직면하게 되는 주요 스트레스 요인에 대한 규명이 훈련의 효과와 관련지워 논의될 필요가 있다. 연구 1에서 밝혀진 주요 스트레스 요인을 기초로 진로, 학업, 대인관계(I, II), 자기 자신과 관련된 생활 스트레스의 영역으로 프로그램의 회기를 구성하여 세가지 형태의 훈련을 실시 하고 통제집단과의 비교를 통해 훈련의 효과를 알아 본 결과, 지각된 스트레스에 있어 모두 훈련의 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 실시된 세가지 형태의 훈련 프로그램들이 제각기 지각된 스트레스를 감소시켜 준다는 소기의 목적은 달성하였다고 볼 수 있다. 그러나 훈련집단 간의 비교에서 문제중심의 훈련과 혼합형태의 훈련은 효과면에서 차이가 없으며, 두 가지 훈련형태 모두 정서중심의 훈련과 차이가 있는 것으로 나타났다. 그리고 혼합형태의 훈련집단이 문제중심의 훈련집단 보다 우수하다는 점은 발견되지 않았다. 이러한 결과에 대한 대안적인 설명을 얻기 위하여 몇 가지 추가적인 분석을 실시해 보았다. 먼저 각 훈련집단에서 다른 스트레스 요인 하나 하나에 대해 사전-사후 훈련의 효과를 살펴 보았다(부록 표1 참조). 그 결과 문제중심의 훈련집단과 혼합형태의 훈련집단에서는 스트레스 요인 전체에 있어서 사전-사후 유의미한 차이를 보인 반면, 정서중심의 훈련집단에서는 진로, 학업, 대인관계의 영역에서는 유의한 차

이가 발견되었으나 가장 비중이 큰 자기 자신과 관련된 스트레스에서는 유의미한 차이를 보여 주지 못하였다.

정서중심의 훈련에서 나타난 이러한 결과는, 자기 자신과 관련된 생활스트레스를 효과적으로 다루기 위한 프로그램의 구성에 있어 재검토가 요구된다는 것을 시사한다. 즉, 본 연구의 정서중심 훈련은 자기 자신과 관련된 생활스트레스를 긍정적인 자기모습 찾기와 생활 속에서의 자기돌보기로 구성되었는데, 자기 자신과 관련된 생활스트레스를 감소시키는데 있어 긍정적인 자기모습 찾기와 생활 속에서의 자기돌보기가 구체적으로 어떠한 역할을 하였는지 본 연구의 결과로서 논하기는 어렵다. 그러나 긍정적인 자기 모습 찾기가 자기 자신의 존재가치에 대한 수용을 통한 자기존중감의 향상을 통해 일상생활에서의 좌절에 대한 반응이나 두려움, 걱정, 불안, 우울 등을 개선할 수 있다(Daly & Burton, 1983; Taylor & Marshall, 1977). 이러한 점에서 긍정적 자기모습 찾기는 일반 생활스트레스의 극복에 도움을 줄 것으로 기대되나 생활속에서의 자기돌보기는 유인물에 대한 설명으로 진행되었다는 점이 효과를 가져오기에는 미약하지 않았나 생각한다. 이러한 추론의 근거는 문제해결에 대한 연습과 긍정적인 자기모습 찾기로 구성된 혼합형태의 훈련에서 훈련의 효과를 보였다는데 있다.

둘째, 문제중심의 훈련은 우울에 대한 훈련의 효과에 있어서 사전-사후 효과가 있는 것으로 나타나 문제중심의 훈련이 우울이라는 증상을 다루는 데 효과적이라는 것을 시사해 준다. 연구 1에서 수행된 관련변인들 간의 분석에서

문제중심적 대처는 우울과 유의하지 않은 부적 상관의 형태로 나타났는데, 연구 2의 문제중심적 훈련을 통해 이러한 결과를 재확인 할 수 있었다. 즉, 대처의 경향성(문제중심적 대처)이 증상의 개선을 직접적으로 의미한다고는 보기 어렵지만 스트레스에 대한 대응책이 활발하면 증상을 개선하는 데 있어 성공적일 확률이 높다(이평숙·임현빈, 1980). 이러한 점에서 집중적인 문제중심의 훈련이 우울을 감소시키는 데 기여한 것으로 보인다.

정서중심의 훈련에서 우울에 대한 훈련효과가 나타나지 않았다는 것은 우선 대학생의 경우 대인관계 문제해결 기술(interpersonal problem-solving skills)이 우울과 중요한 상관이 있고(Gotbil & Robinson, 1982; Youngren & Lewinsohn, 1980; Zemore & Dell, 1983), 주장행동이 우울수준을 의미있게 예언한다(Sanchez & Lewinson, 1980)는 점과 연구 1의 결과에서 나타난 자기자신 및 대인관계와 관련된 스트레스가 우울에 대한 설명력이 가장 크다고 하는 점을 정서중심의 훈련 기법에서 충분히 반영하지 못한 것이 아닌가 한다. 대인관계와 관련된 스트레스를 다루기 위해 정서중심의 훈련에서 사용한 훈련기법은 대학생을 대상으로 정서중심의 훈련을 통하여 SCL-90-R척도에서 현재의 장애수준을 나타내는 전체심도지수(GSI: Global Severity Index)의 개선을 보고한 Boutet(1994)의 분류를 따른 것이었으나 본 연구의 결과와는 일치하지 못하였다. 이러한 점은 스트레스 관리훈련의 프로그램을 구성하는 데 있어 선행연구에서 사용된 훈련기법을 그대로 적용하기 보다는

훈련을 필요로 하는 사람들이 경험하고 있는 스트레스 요인 및 관련 변인들에 대한 분석을 토대로 프로그램이 구성되어야 한다는 사실을 의미한다. 혼합형태의 훈련에 있어서도 우울에 대한 효과는 없는 것으로 나타났지만 훈련 후 우울에 대한 평균을 살펴보면, 정서중심의 훈련집단보다 혼합형태의 훈련집단이 낮은 것으로 나타났다(부록 표2 참조). 이러한 결과는 문제중심과 관련된 훈련기법의 사용이 혼합형태의 훈련에서 제한되어 사용되었다는 점에서 위에서 기술한 정서중심의 훈련집단에 대한 논의와 맥락을 같이하는 것으로 보여진다.

문제중심적 훈련집단이 다른 훈련집단에 비해 상대적으로 우수하였다는 것에 대해 또 하나 생각해 볼 수 있는 것은, 통제할 수 없는 스트레스 사건은 본 연구에서 제외되었다는 점을 들 수 있다. 스트레스를 관리하기 위한 시도로써 문제중심적 대처는 특정 문제나 상황에 초점을 두는 것으로 환경의 변화에 대한 모색과 함께 자기자신의 내부에 대한 변화를 지향하는 반면, 정서중심적 대처는 특정 문제나 상황을 통제할 수 없을 때 사용하는 것으로 부정적인 정서의 조절에 초점을 두는 것으로 상황자체는 변화될 수 없다(Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 1996). 따라서 변화가능한 그리고 통제할 수 있는 스트레스 요인에 대해서는 문제중심적 전략의 사용이 정서중심적 전략에 비해 더 적응적이다(Roussi, 1996; Silver, 1995). 그러나 변화하기 어렵고 통제할 수 없는 스트레스 요인에 대해서는 정서중심적 전략의 사용이 문제중심적 전략에 비해 보다 적응적이라 할 수 있다(Randall, 1993;

Strentz & Auerbach, 1988). 이러한 관점에서 본다면, 본 연구에서 다루어진 진로, 학업, 대인관계, 자기자신과 관련된 생활스트레스 요인들은 변화가능한 그리고 통제할 수 있는 스트레스 요인들로 구성되었다는 점에서 문제중심의 훈련집단이 다른 훈련집단에 비해 보다 나은 결과를 가져왔다고 볼 수 있다. 그렇다면 스트레스에 대한 대처의 효율성이라는 것은 스트레스 요인에 대한 통제성의 지각에 달려있는 것으로 해석된다. 즉 스트레스 관리 훈련에 있어 특정 대처전략의 선택과 사용은 개인의 스트레스 요인에 대한 통제가능성에 대한 검토를 출발점으로 하여야 한다는 사실을 시사해 준다.

셋째, 개인적 요소로서 통제소재가 훈련의 효과에 어떠한 작용을 하는지 알아 보았다. 그 결과 통제소재가 훈련의 효율성을 결정하는 데 훈련의 유형과 상호작용할 것이라는 가설은 지지되지 못하였다. 이러한 결과는 세가지 훈련 유형 모두에서 훈련의 효과를 보인 Boutet(1994)연구에서도 규명되지 못한 점으로 미루어 초기 논의에서 서술한 바와 같이 통제소재가 대처의 경향성을 예언하는 변인으로서는 기능하지만 대처의 효율성이라는 점에서는 해석의 어려움이 있다. 통제소재에 따른 훈련의 효과와 스트레스 관리훈련에 있어 통제소재의 역할에 대한 보다 자세한 규명은 추후 연구과제로 다루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 김광운(1989). 전남대학생의 스트레스 요인분석. 全南大 學校 學生生活研究所. 學生生活研究, 21, 75-89.
- 金大永(1991). 스트레스 對應訓練이 大學生의 스트레스 減少에 미치는 效果. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 김명권(1984). 생활사건과 우울 및 인지예 관련 일 연구. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 대학원.
- 金晟會(1990). 非主張 行動 原因別 主張訓練 方法이 主張行動에 미치는 效果 比較. 미간행박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 金貞姬(1987). 知覺된 스트레스, 認知세트 및 對處方式의 憂鬱에 대한 作用. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 金貞姬·李將鎬(1985). 스트레스 對處方式의 構成要因 및 憂鬱과의 關係. 高麗大學校 行動科學 研究所. 行動科學研究, 8, 143-153.
- 金昌洙·尹正倫·石秀隆·金晟會(1991). 進路意思決定 프로그램: 大學生用. 경북대학교 학생생활연구소. 학생지도연구, 23, 1-60.
- 박성수·김순화(1985). 대학생들의 자아정체 수준과 문화지향성과의 관계. 서울대학교 學生生活研究所. 學生研究, 20, 52-77.
- 박희석·손정락·오상우(1993). 스트레스, 사회적지지, 역기능적 태도 및 대처방식의 우울에 대한 효과. 韓國心理學會誌: 臨床, 12, 2, 179-196.
- 송재홍·천성문(1996). 청소년의 진로발달과 의사결정을 위한 집단상담 프로그램. 西江大學校 學生生活 相談研究所. 人間理解, 17, 42-66.
- 원호택(1988). 대학생의 스트레스 대처훈련 프로그램. 漢陽大學校 學生生活研究所. 大學生生活研究, 6, 97-113.
- 원호택·김순화(1985). 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구. 서울대학교 學生生活研究所. 學生研究, 12, 43-51.
- 원호택·이명선·김순진(1989). 서울대생의 스트레스 實態調査. 서울대학교 學生生活研究所. 學生研究, 24, 80-92.
- 유현식(1994). 스트레스 대응 훈련이 고등학생의 스트레스 대응능력 향상에 미치는 효과. 한국카운슬러

- 협회. 상담현장연구, 4, 1, 13-20.
- 이수원·박광엽(1992). 갈등관리 훈련 프로그램. 漢陽大學校 學生生活研究所. 大學生活研究, 10, 85-112.
- 이영호(1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울과의 관계 : 공변량 구조모형을 통한 분석. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원
- 李惠星·孫英淑·金美京(1989). 大學生 問題診斷 및 解決行動 체크리스트 製作研究 梨花女子大學校 學生生活研究所. 學生生活研究, 25, 42-103.
- 장혁표·박성우(1990). 관계증진을 위한 의사소통 기법 훈련 프로그램. 전국대학 학생생활연구소장 협의회. 집단상담 프로그램 워크샵 자료집, 1-42.
- 장현갑(1990a). 스트레스는 이렇게 푼다. 서울: 고려원.
- 張鉉甲(1990b). 스트레스의 效率的인 對處方案. 全國大學 學生生活研究所長 協議會. 大學生活研究資料集, 2, 71-148.
- 장현갑·윤병수(1991). 편도중심핵에 대한 Dopamine 성 물질의 투여가 스트레스성 위궤양에 미치는 영향. 韓國心理學會誌: 生物 및 生理, 3, 32-40.
- 장현갑·윤병수·박순권·장경희(1991). 영남대학교 학생의 스트레스 요인 연구. 嶺南大學校 學生生活研究所. 學生研究, 22, 1, 87-98.
- 장현갑·강성군(1996). 스트레스와 정신건강. 서울: 학지사.
- 차재호·공정자·김철수(1973). 내외통제척도 작성. 한국행동과학연구소, 연구노우트, 2, 263-271.
- 崔海林(1986). 韓國 大學生의 스트레스 現況과 認知-行動的 相談의 效果, 미간행 박사학위논문. 이화여자대학교 대학원.
- 한덕웅·전경구·이창호(1991). 한국대학의 생활환경 변화와 대학생활적응. 성균관대학교 학생생활연구소. 학생지도연구, 9, 5-169.
- 홍경자(1988). 자기표현 및 자기주장을 위한 집단상담 프로그램. 漢陽大學校 學生生活研究所. 大學生活研究, 6, 147-169.
- Anastasi, A.(1979). *Field of applied psychology* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Anderson, C. R.(1977) Locus of control, coping behaviors and performance in a stress setting: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 62, 446-451.
- Archer, J., & Lamin, A.(1985). An investigation of personal and academic stressors on college campuses. *Journal of College Student Personnel*, 26, 210-215.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S.(1966). *Hilgard's introduction to psychology* (12th ed.). NY: Harcourt Brace.
- Auerbach, S. M.(1989). Stress management and coping research in the health care setting: An overview and methodological commentary. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 388-395.
- Auerbach, S. M., Kendall, P. C., Cuttler, H. F., & Levitt, N. R.(1976). Anxiety, locus of control, type of preparatory information, and adjustment to dental surgery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 809-818.
- Barrow, J. C.(1981). Educational programming in stress management. *Journal of College Student Personnel*, 22, 17-22.
- Barrow, J., Cox, P., Sepich, R., & Spivak, R.(1989). Students need assessment surveys: Do they predict student use of services? *Journal of College Student Development*, 30, 77-82.
- Beck, A. T(1967). *Depression: Causes of treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Billings, A. G., Cronkite, R. C., & Moos, R. H.(1983). Social-environmental factors in unipolar depression: Comparisons of depressed patients and nondepressed controls. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 119-133.
- Boutet, C. A.(1994). *Interraction of locus of control and problem- and emotion-focused stress management training with first year university students*. Unpublished Doctoral dissertation, Winnipeg, MB: University of Manitoba.

- Burns, D. D., & Beck, A. T.(1981). *Feeling good: The New mood therapy*. NY: A Division of Penguin Books.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S.(1979). Coping with stresses of illness. In G. C. Stone., F. Cohen & N. E. Adler (Eds.), *Health Psychology: A handbook* (pp. 217-254). San Francisco: Jossey-Bass.
- Cole, T., & Sapp, G. L.(1988). Stress, locus of control, and achievement of high school seniors. *Psychological Reports*, *63*, 355-359.
- Compas, B. E., Wagner, B. M., Slavlin, L. A., & Vannatta, K.(1986). A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *American Journal of Community Psychology*, *14*, 241-257.
- Cox, T.(1980). *Stress*. Baltimore, MD: University Park Press.
- Coyne, J. C., Aldwin, C., & Lazarus, R. S.(1981). Depression and coping in stressful episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *90*, 439-447.
- Coyne, J. C., & Gotlib, I. H.(1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, *94*, 472-505.
- Cromwell, R. L., Butterfield, E. C., Brayfield, F. M., & Curry, J. L.(1977). *Acute myocardial infarction: Reaction and recovery*. St. Louis, MO: Mosby.
- Daly, M. J., & Burton, B. L.(1983). Self-esteem and irrational belief: An exploratory investigation with implication for counseling, *Journal of Counseling Psychology*, *30*, 361-366.
- DeLongis, A., Coyne, J.C., Dakof, G., Folkman, S., & Lazarus, R.S.(1982). Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology*, *1*, 119-136.
- Dies, R. R., & Hess, A. K.(1971). An experimental investigation of cohesiveness in marathon and conventional group psychotherapy. *Journal of Abnormal Psychology*, *26*, 66-75.
- Duckworth, D. H.(1983). Evaluation of a program for increasing the effectiveness of personal problem-solving. *British Journal of Psychology*, *74*, 119-127.
- Ellenson, A.(1982). *Human relations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, Inc.
- Ellis, A., & Harper, R. A.(1977). *A New guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Book Company.
- Ferrandino, J. J., & Marlowe, H. A.(1978). *Assertion training manual*. Tampa, FL: Florida Mental Health Institute.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S.(1980). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219-239.
- Folkman, S.(1984). Personal control stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*. *21*, 219-239.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J.(1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 992-1003.
- Forsythe, C. J., & Compas, B. E.(1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, *11*, 473-485.
- Friedman, M., & Roseman, R. H.(1974). *Type A behavior and your heart*. NY: Knopf.
- Fullerton, T. S., & Potkay, C. R.(1973). Student perceptions of pressures, helps and

- psychological services, *Journal of College Student Personnel*, 14, 355-361.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H.(1990). *Introduction to counseling and guidance*. NY: Macmillan.
- Goldstein, M. J.(1973). Individual differences in response to stress. *American Journal of Community Psychology*, 1, 113-137.
- Gotbil, I. H., & Robinson, A. L.(1982). Responses to depressed individuals: Discrepancies between self-report and observer-rated behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 91, 231-240.
- Hillenberg, J. B., & DiLorenzo, T. M.(1987). Stress management training in health psychology practice: Critical clinical issues. *Professional Psychology: Research and Practice*, 18, 402-404.
- Hoberman, H. M., Lewinsohn, P. M., & Tilson, M.(1988). Group treatment of depression: Individual predictors of outcome, *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 56(3), 393-398.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H.(1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Ivancevich, J. M., Matteson, M. T., Freedom, S. M., & Phillips, J. S.(1990). Worksite stress management interventions. *American Psychologist*, 45, 252-261.
- Jacobson, E.(1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Jerusalem, M.(1993). Personal resources, environmental constraints, and adaptational processes: The predictive power of a theoretical stress model. *Personality and Individual Differences*, 14, 15-24.
- Johnson, J. H. & Sarason, I. G.(1978). Life stress, depression and anxiety: Internal-external control as a moderator variable. *Journal of Psychosomatic Research*, 22, 205-292.
- Kelly, J. A., Bradlyn, A. S., Dubbert, P. M., & St. Lawrence, J. S.(1982). Stress management training in medical school. *Journal of Medical Education*, 57, 91-99.
- Kimball, R., & Gelso, C. T.(1974). Self-actualization in maraton growth group: Do the story get stronger? *Journal of Counseling Psychology*, 21, 32-42.
- Krantz, S. E.(1983). Cognitive appraisals and problem-directed coping: A prospective study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 638-643.
- Kubiak, L. C.(1987). *A school-based, stress inoculation approach to stress management training with adolescents: Effects on locus of control, self concept, state-trait anxiety and social behavior*. Unpublished Doctoral Dissertation, FL: University of Florida.
- Lazarus, R. S.(1976). *Patterns of adjustment*. NY: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R.(1985). Stress and adaptational outcomes. *American Psychologist*, 40, 770-770.
- Lefcourt, H. M., Miller, R. S., Ware, E. E., & Sherk, D.(1981). Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 357-389.
- Martelli, M. F., Auerbach, S. M., Alexander, J., & Mercuri, L. G.(1987). Stress management in the health care setting: Matching interventions with patient coping styles. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55, 201-207.
- Matheny, K. B., Aycock, D. W., Pugh, J. L., Curlette, W. L., & Cannella, K. A.(1986). Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*, 14, 499-549.
- McLeroy, K. R., Green, L. W., Mullen, K. D., &

- Foshee, V.(1984). Assessing the effects of health promotion in worksites: A review of the stress program evaluations. *Health Education Quarterly*, 11, 379-401.
- Meichenbaum, D.(1983). *Coping with stress*. NY: Pacts on File.
- Meichenbaum, D.(1985). *Stress Inoculation Training*. NY: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D., & Cameron, C. T.(1984). *Stress inoculation training: Toward a general paradigm for training*, In D. Meichenbaum & M. E. Jaremko, NY: Prenum Press.
- Miller, S. M., & Mangan, C. E.(1983). Interacting effects of information and coping style in adapting to gynecologic stress, *Journal of Personality and Psychology*, 45, 1, 223-236.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H.(1983). Stress, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 443-448.
- Murphy, L. R.(1984). Occupational stress management: A review and appraisal. *Journal of Occupational Psychology*, 57, 1-15.
- Newman, J. E., & Beehr, T. A.(1979). Personal and organizational strategies for handling job stress: A review of research and opinion. *Personal Psychology*, 32, 1-43.
- Nezu, A. M., & Ronan, G. F.(1985). Life stress, current problem, problem solving, and depressive symptoms: An Integrative model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 693-697.
- Nicholson, T., Duncan, D. F., Hawkins, W., Belcastro, P. A., Gold, R.(1988). Stress treatment: Two aspirins, fluids, and one more workshop. *Professional Psychology: Research and Practice*, 19, 637-641.
- Parkes, K. R.(1984). Locus of control, cognitive appraisal and coping in stressful episodes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 655-668.
- Pealin, L. I., & Schooler, C.(1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2-21.
- Pelletier, K. R.(1977). *Mind as healer, mind as slayer: A holistic approach to stress disorders*. NY: Dell, Delacorte.
- Prouten, G. R., & Mirwaldt, P.(1988). *Report on the 1988 personal health practices and needs survey of University of Manitoba students: Contrasting international and local student populations*. Winnipeg, MB: University of Manitoba, Health Service.
- Rabkin, J., & Struening, E.(1976). Life events, stress and illness. *Science*, 194, 1013-1020.
- Randall, J.(1993). Differences in age-related appraisals in children's and adolescents' coping processes in a fire emergency situation (Unpublished Doctoral Dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University). *Dissertation Abstracts International*, B 54/02.
- Roberts, G. H., & White, W. G.(1989). Health and stress in developmental college students. *Journal of College Student Development*, 30, 515-521.
- Roskies, E.(1987). *Stress management for the healthy type A*. NY: Guilford Press.
- Rotter, J. B.(1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs: General and Applied*, 80, 1-28.
- Roussi, P.(1995). Flexibility in coping and its relation to psychological distress (Unpublished Doctoral dissertation, University of Temple). *Dissertation Abstracts International*, B 56/09.
- Sanchez, V., & Lewinsohn, P. M.(1980). Assertive behavior and depression, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 119-120.
- Schoeneman, S. Z., Reznikoff, M., & Bacon, S. J.(1983). Personality variables in coping with the stress of a spouse's chronic illness.

- Journal of Clinical Psychology*, 39, 430-436.
- Selye, H.(1973). The evolution of stress concept. *American Scientist*, 61, 692-699.
- Selye, H.(1978). *The stress of life* (Rev. ed.). NY: McGraw-Hill.
- Silver, A. R.(1995). College adjustment: Relationships to attachment security, separation-individuation, and style of coping (Unpublished Doctoral dissertation, Seton Hall University). *Dissertation Abstracts International*, A 56/06.
- Silver, R. L., & Wortman, C. B.(1980). Coping with undersirable life events. In J. Garber & M.E.P. Seligman(Ed.), *Human helplessness: Theory and applications*. (pp. 59-76). NY: Academic Press.
- Strentz, T., Auerbach, S. M.(1988). Adjustment to the stress of simulated captivity: effects of emotion-focused versus problem-focused preparation on hostages deferring in locus of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 652-660.
- Strickland, B. R.(1978). Internal-external expectancies and health-related behaviors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1192-1211.
- Taylor, F. G., & Marshall, W. L.(1977). Experimental analysis of a cognitive-behavioral therapy for depression. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 59-72.
- Tiedeman, D. V.(1961). Decision and vocational development: A Paradigm and its implications. *Personel and Guidance Journal*, 4, 15-20.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., & Maiuro, R. D.(1987). Locus of control, type of stressor, and appraisal within a cognitive-phenomenological model of stress. *Journal of Research in Personality*, 21, 224-237.
- Walker, J. L.(1989). *University of Manitoba student affairs survey: 1989 final report*. Winnipeg, MB: University of Manitoba.
- Wallston, K. A., Maides, S., & Wallston, B. S.(1976). Health-related information seeking as a function of health-related locus of control and health value. *Journal of Research in Personality*, 10, 215-222.
- Willner, P.(1985). *Depression: A Psychobiological synthesis*. NY: John Wiley & Sons.
- Wong, P. T.(1993). Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*, 9, 51-60.
- Youngren, M. A., & Lewinsohn, P. M.(1980). The functional relation between depression and problematic interpersonal behavior, *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 333-341.
- Zemore, R., & Dell, L. W.(1983). Interpersonal problem-solving skills and depression-proneness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 231-235

The Effects of Stress Management Training and Locus of Control on Perceived Stress and Depression

Hoyeol-Yoon Heeback-Lee Seongmoon-Cheon
(Kumi Junior College, Yeungnam University, Choonhae Junior College)

The present study analyzed the major stress factors which first year students of Junior college were facing, and the relations of those related variables (locus of control, coping style, and depression). Stress management training effects on perceived stresses and depression were tested after practicing stress management programs based on those analysis. The primary subjects of present study were 318(male 142, female 176) first year students of Junior college in Taegu, Pusan, and Ulsan, and the secondary subjects were 49 first year students of Junior college in Pusan.

The results of this study were as follows: First, the most important stressors were self and interpersonal relationships, therefore, it should be properly reflected on future stress management training. Second, stress, locus of control, emotion-focused coping, and depression had significant correlations to each other. Particularly, the high correlation between stress and depression offers foundation about dependant variables of stress management training. Third, all stress factors had positive correlations with emotion-focused coping. Problem-focused coping had positive correlations with stress factors about social environments and relationships with professors, and had negative correlations with schoolwork and career factors. All stress factors except the social environment factor had significant relations with depression. It can be said that coping tendencies and degrees of depression would be different according to stress factors. Fourth,

three types of stress management training had effects on reducing perceived stress. But training effects on depression appeared only in the problem-focused training group. So, it is proved that problem-focused training is more effective in reducing depression, and the negative correlation between depression and problem-focused coping supports this. Fifth, each training group had effects on reducing perceived stress. The problem-focused and mixed training groups had no differences in efficacies, but both groups had differences from the emotion-focused group. It might be because the latter had no effects on specific stress factors(daily stress relating self). Thus, much attention should be concentrated on the organization of a training program to treat specific stress effectively. Sixth, only the training type had a major effect in the training effects, and neither locus of control effect nor interaction-effect was found. Therefore it is difficult to say until it is verified by practical research, that locus of control can be explained in terms of coping efficacies, and has effects on adaptation to stress.

〈부 록〉

표1. 스트레스 요인별 훈련집단의 사전-사후 효과검증

| 훈련유형 | 스트레스 요 인 | 사 전 | | 사 후 | | t |
|--------------|-------------|------|------|------|------|---------|
| | | M | SD | M | SD | |
| 문제중심 훈련집단 | 진 로 | 4.25 | 1.06 | 3.08 | 1.24 | 2.18* |
| | 학 업 | 4.17 | 1.03 | 2.75 | .75 | 6.19*** |
| | 대인관계 | 4.92 | .90 | 3.25 | 1.21 | 7.42*** |
| | 자기자신 | 4.83 | .94 | 3.00 | .95 | 4.00** |
| 정서중심 훈련집단 | 진 로 | 4.50 | 1.57 | 3.98 | 1.64 | 2.67* |
| | 학 업 | 5.08 | 1.24 | 4.08 | 1.17 | 3.32* |
| | 대인관계 | 5.25 | 1.06 | 3.92 | 1.24 | 5.20*** |
| | 자기자신 | 5.33 | 1.56 | 5.01 | 1.23 | 1.35 |
| 혼합형태 훈련집단 | 진 로 | 4.92 | 1.51 | 3.17 | 1.12 | 5.33*** |
| | 학 업 | 4.58 | 1.50 | 2.92 | 1.24 | 6.50*** |
| | 대인관계 | 5.42 | 1.51 | 3.08 | 1.62 | 7.01*** |
| | 자기자신 | 4.75 | 1.71 | 3.42 | 1.73 | 3.55** |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

표2. 우울에 대한 사전-사후 평균과 표준편차

| 훈련유형 | 사 전 | | 사 후 | |
|------|-------|------|-------|------|
| | M | SD | M | SD |
| 문제중심 | 13.33 | 6.10 | 6.08 | 4.72 |
| 정서중심 | 11.92 | 6.82 | 10.01 | 4.71 |
| 혼합집단 | 12.50 | 6.59 | 8.75 | 5.14 |