

## 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구

박 준 호

서 영 석<sup>†</sup>

연세대학교

본 연구에서는 Cohen 등(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도를 번안하여 2차에 걸친 연구를 통해 타당화 작업을 실시하였다. 연구 1에서는 수도권 지역 4년제 6개 대학 대학생들( $N = 312$ )에게 설문을 실시하여 탐색적 요인분석을 실시하였고, 공존타당도 및 신뢰도를 확인하였다. 그 결과, 지각된 스트레스 척도는 부정적 지각과 긍정적 지각 등 2개의 요인으로 구성된 것으로 나타났으며, 두 요인 모두 우울, 불안, 부정적 정서와 정적 상관을, 긍정적 정서와 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 연구 2에서는 전국 4년제 대학에 재학 중인 남녀 대학생들 ( $N = 368$ )에게 설문을 실시하여 확인적 요인분석 및 타당도 검정을 실시하였다. 그 결과, 2 요인 구조가 전국단위 표집에서도 안정적인 것으로 나타났고, 우울, 불안, 부정적 정서, 긍정적 정서와의 관계는 1차 연구와 비슷하게 나타났다. 또한 지각된 스트레스 척도는 사회적 지지와 유의미한 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 본 연구결과를 스트레스 관련 선행연구와 비교하였고, 척도의 활용 방안 및 제한점을 논하였다.

주요어 : 지각된 스트레스 척도, 타당화, 대학생

<sup>†</sup> 교신저자: 서영석, 연세대학교 교육학부, (120-749) 서울특별시 서대문구 성산로 262 용재관 302호  
Tel: 02-2123-6171, E-mail: seox0004@yonsei.ac.kr

대학 진학 후 경험하는 급격한 학습 환경 변화는 대학생들에게 많은 스트레스를 야기한다(김성경, 2003; 송소원, 2000; 이은희, 2004; 전경구, 김교현, 1991; 홍지연, 2005). 서울시 광역 정신보건센터 조사에 따르면, 조사에 참여한 대학생 중 97%가 스트레스로 인해 도움을 받고 싶다고 보고하였고, 10%는 정신건강에 위험 신호를 보이는 것으로 나타났다(이승철, 2008에서 재인용). 이처럼 대학생 시기에 경험하는 스트레스는 불안(이영자, 1995; 전경구, 김교현, 이준석, 2000), 우울(이영자, 1995; 전경구 등, 2000; 홍지연, 2005; Stader & Hokanson, 1998), 섭식 장애(Pawlow, O'Neil, & Malcolm, 2003; Rutledge & Linden, 1998)의 전조가 되고, 약물남용, 인터넷 중독 및 자살과 같은 심각한 심리적 문제의 원인이 될 수 있다(서승연, 이영호, 2007; 손정남, 2007; Cerbone & Larison, 2000). 따라서 대학생들의 심리적 안녕감을 증진시키고 대학생활에 적응하도록 돕기 위해서는 대학생들이 경험하는 스트레스에 대한 체계적인 연구가 필요하다.

스트레스는 심리학을 비롯한 다양한 학문 분야에서 지속적인 관심을 받아왔다. 심리학에서는 상황이 개인의 자원이나 역량을 넘어서는 것을 요구할 때 스트레스가 발생한다고 가정한다(Coyne & Lazarus, 1980; Holroyd, 1979). 이는 스트레스를 경험하는 과정에는 특정 상황이 무엇을 요구하는지를 지각하는 것뿐만 아니라, 개인이 지닌 역량과 자원에 비해 상황적인 요구가 어느 정도인지를 평가하고 판단하는 과정이 포함되어 있음을 의미한다. 스트레스에 관한 대표적 관점인 인지 현상학적이론에 근거한 스트레스-대처이론(Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986)에서도 유사한 스트레스 상황을 경험하더라도

스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 통제능력에 대한 평가, 실제로 수행된 대처행동에 따라 개인의 적응이 달라진다고 주장한다. 즉, 스트레스 유발 사건의 객관적 특성이나 타인의 평가보다는 그 사건에 대한 개인의 판단과 평가, 사건의 통제가능성 여부, 그리고 이에 대한 대처방식이 개인의 적응에 더 많은 영향을 미친다는 것이다(Lazarus & Folkman, 1984). 경험적 연구에서도 비록 일관된 결과를 보고하고 있지는 않지만, 스트레스에 대한 개인의 지각과 통제가능성이 적응 및 심리적 증상에 영향을 미치는 것으로 나타났다(e.g., Conway & Terry, 1992; Forsythe & Compas, 1987; Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon, 1990). 예를 들어, Conway와 Terry(1992)는 사람들이 통제가능하다고 지각하는 상황에서 문제중심적 대처를 더 많이 할수록 그 상황을 잘 다룰 수 있다고 생각하는 반면, 정서중심적 대처를 많이 할수록 상황을 잘 다룰 수 없다고 지각하는 것으로 나타났다.

스트레스의 개념적 정의와 함께 스트레스를 측정하는 도구 또한 개발되어 왔다. 스트레스를 측정하는 대표적인 척도로는 생활사건 기록지(Holmes & Rahe, 1967), 지각된 스트레스 척도(Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), 지각된 스트레스 질문지(Levenstein, Prantera, Varvo, & Scribano, 1993), 스트레스 증상 체크리스트(Schlebusch, 2004) 등을 들 수 있다. 또한 대학생(예, Zautra et al., 1986), 교사(예, Pettegrew & Wolf, 1982), 심리학과 학생(Cahir & Morris, 1991), 직장인(예, Palmer & Clark, 2001) 등을 대상으로 스트레스를 측정하기 위한 도구들이 개발되어 왔다. 이 중 Holmes와 Rahe(1967)가 개발한 생활사건 기록지는 Levine과 Perkins(1980)의 대학생용 생활사건 기록지

(College Student Life-Event Scale)로 발전되었고, 우리나라에서도 전경구와 김교현(1991), 전경구 등(2000)이 대학생들을 대상으로 타당화 및 개정 과정을 거쳐 다양한 연구에 활용되어 왔다. 생활사건 기록지는 한 개인이 스트레스(stressor)를 얼마나 자주 경험하는지를 객관적으로 평가한다는 장점에 불구하고, 몇 가지 제한점을 지니고 있다. 우선, 동일한 스트레스에 노출된다고 하더라도 개인마다 경험하는 스트레스 수준이 다를 수 있는데(Lazarus, 1966, 1977), 생활사건 기록지를 통해서 개인이 지각하는 스트레스 수준을 측정하기가 어렵다. 전경구 등(2000)의 연구에서도 하위 척도인 이성 친구, 가족관계 스트레스 소척도는 우울과 유의미한 상관이 없는 것으로 나타나, 생활사건 기록지가 구인하는 것이 개인의 심리적 어려움을 설명하는 데 제한점을 지니고 있음을 시사한다. 따라서 심리적 어려움과 관련이 있을 것으로 추정되는 주관적 스트레스 수준을 측정할 수 있는 대안적인 척도가 필요하다. 둘째, 생활사건 기록지는 경험 빈도 및 중요도를 평정하는 50개의 문항으로 구성되어 있어 경제적인 측면에서 제한점이 있다. 설문 참여자의 입장에서는 문항수가 많은 것이 부담으로 작용할 수 있고, 연구자의 입장에서도 스트레스와 다른 변인들 간의 관계를 살피는 연구를 수행할 때 상대적으로 많은 문항 수로 인해 다양한 관련 변인들을 함께 측정하는 것이 부담이 될 수 있다. 따라서 스트레스 관련 연구를 활성화시키기 위해서는 보다 경제적인 척도가 필요하다. 셋째, 생활사건 기록지는 지난 1년 동안의 스트레스 관련 경험들을 묻기 때문에 개인의 회상 능력에 따라 반응이 쉽게 왜곡될 수 있는 단점이 있다. 따라서 보다 최근의 스트레스 경험을 측정하면서 개인의 회

상 능력에 영향을 덜 받는 척도가 필요하다. 요약하면, 개인의 주관적 경험에 초점을 두면서 최근의 스트레스 경험을 측정하는 보다 간편한 척도가 필요하다. 이런 관점에서 Cohen 등(1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도가 하나의 대안이 될 수 있다.

Cohen 등(1983)은 Holmes와 Rahe(1967)의 생활사건 기록지가 지닌 단점을 염두에 두고 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 개발하였다. 우선, 이 척도는 스트레스에 대한 주관적 지각을 강조하면서 문항 수(14문항)가 적다는 장점을 지니고 있다. 특히, 예측 불가능하고 통제 불가능하며, 압도당한다고 지각하는 정도에 초점을 두고 문항을 제작하였기 때문에, Lazarus와 동료들이 발전시킨 스트레스의 정의에 가장 부합되는 척도라고 할 수 있다. 또한 지난 1달 동안의 스트레스 관련 경험을 묻고 있어서, 개인의 회상 능력에 따른 왜곡의 정도를 최소화할 수 있다는 장점을 지니고 있다. 마지막으로, 특정 사건 경험보다는 일반적인 상황과 맥락에 초점을 두고 있어 광범위한 영역에서 사용될 수 있다.

한편, 지각된 스트레스 척도는 Cohen과 Williams(1988)의 연구에서 “긍정적 지각” 및 “부정적 지각” 두 개의 하위 요인으로 구분되는 것으로 나타났고, Mimura와 Griffiths(2008)의 연구에서도 두 요인구조가 안정적인 것으로 확인되었다. 또한 Cohen 등의 연구에서 지각된 스트레스 척도는 대학생용 생활사건 기록지(Levine & Perkins, 1980)와  $r = .20 \sim .35$  ( $ps < .01$ )의 상관을 지닌 것으로 나타났다. 또한 금연프로그램에 참여한 성인 집단을 대상으로 했을 때 생활사건 기록지와  $r = .33 \sim .49$  ( $ps < .01$ )의 상관을 나타냈다. 또한 우울, 사회회 회피 및 고통, 신체적 증상 등 정신건강

관련 지표를 잘 예측하는 것으로 나타났다(Cohen et al., 1983). 국내에서 수행된 연구에서도 지각된 스트레스는 대학생의 자살사고 및 부적응적 완벽주의와 정적인 상관을 나타냈고(유상미, 이승연, 2008), 대학생의 긍정적 정서와는 부적 상관, 부정적 정서와는 정적 상관을 나타냈다(송보라, 이기학, 2009). 또한 남성 직장인의 가족역할갈등 및 직무만족과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다(백지애, 최수찬, 2006). 지각된 스트레스 척도가 이후 개발된 스트레스 관련 척도의 타당도를 검토하는 참조 기준으로 사용되고(e.g., Levenstein, Prantera, Varvo, & Scribano, 1993) 스페인, 스웨덴, 중국, 일본 등 여러 나라에서 번역, 타당화되어 사용되고 있지만, 우리나라에서는 엄격한 타당화 과정을 거치지 않은 채 번역되어 사용되고 있다. 이에 본 연구에서는 지각된 스트레스 척도를 재번안하여 전국 단위의 남녀 대학생 표집을 대상으로 타당화하고자 하였다.

본 연구는 크게 연구 1과 연구 2로 구분하여 수행되었다. 우선 연구 1에서는 역번역 과정을 거쳐 척도를 번안하였고, 수도권 지역 대학생들을 대상으로 설문을 실시하여 수집된 자료를 토대로 탐색적 요인분석을 통해 척도의 요인구조를 확인하였다. 또한 척도의 공준 타당도를 확인하기 위해 우울, 불안, 부정적 정서, 긍정적 정서와의 상관을 확인하였고, 기존의 스트레스 대처양식 척도와의 상관을 산출하였다. 연구 2에서는 전국의 대학생들을 대상으로 설문을 실시하여 연구 1에서 확인된 요인 구조를 재확인하는 절차를 거쳤다. 이때 연구 1에서와 마찬가지로 우울, 불안, 부정적 정서, 긍정적 정서와의 상관을 확인하였고, 스트레스 대처양식 척도 대신 사회적 지지와

의 상관을 확인하였다.

## 연구 1

### 방 법

#### 연구대상

연구 1에서는 수도권 소재 6개 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 313명이 설문에 참여하였고, 한 명의 통계적 이상치(outlier)를 제외한 312명(여자 203명, 남자 105명, 4명 미보고)의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 연령은 18세에서 46세까지 분포하였으며( $M = 22.87$ ,  $SD = 3.57$ ), 학년별로는 1학년 7명, 2학년 89명, 3학년 78명, 4학년 137명이었다. 설문 개시 전 강사들에게 설문에 대한 동의를 구하고 수업 중에 설문을 실시하였다. 참여자들은 선물 또는 해당 과목에서 추가 점수를 받았다.

#### 측정도구

##### 지각된 스트레스

본 연구에서 타당화한 지각된 스트레스 척도는 각 문항에 대해 “지난 한 달 동안 얼마나 자주 느끼거나 생각하는가”라는 질문에 5점 리커트 형식으로(0 = ‘전혀 없었다’, 1 = ‘거의 없었다’, 2 = ‘가끔 있었다’, 3 = ‘꽤 자주 있었다’, 4 = ‘매우 자주 있었다’)로 평정한다. 총 14문항 중 7문항은 긍정적으로 진술되어 역채점된다. 일반 대학생과 금연프로그램에 참여한 성인들을 대상으로 한 Cohen 등(1983)의 연구에서 내적 일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .84~.86으로 나타났고, 이를 간격으로 실시

한 검사-재검사 신뢰도는 .85, 6주 후 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .55로 나타났다.

본 연구에서는 번역-역번역 과정을 거쳐 지각된 스트레스 척도를 번안하였는데, 우선 두 명의 연구자(한 명의 이중 언어 사용자 포함)가 영문 척도를 한국어로 번안하였고, 다른 한 명의 이중 언어 사용자가 한국어로 번안된 척도를 다시 영어로 역번역하였다. 마지막으로 두 명의 연구자가 원본과 역번역된 문항들을 비교하였는데, 번안으로 인한 의미 손실이 없는 것으로 확인되었다.

### 정서 상태

지각된 스트레스 척도의 공준타당도를 확인하기 위해, 우울과 불안, 긍정적 정서와 부정적 정서와의 상관관계를 확인하였다. 우선, 우울 및 불안을 측정하기 위해, Derogatis(1983)의 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-Revised)를 김재환과 김광일(1984)이 한국 실정에 맞게 표준화한 척도를 사용하였다. 우울은 13문항, 불안은 10문항으로 구성되어 있고, 각 문항에 대해 5점 리커트 척도로 평정한다(0 = '전혀 없다', 1 = '약간 있다', 2 = '웬만큼 있다', 3 = '꽤 심하다', 4 = '아주 심하다'). 본 연구에서는 문항의 선택지가 많을수록 응답자들이 보다 다양한 응답지에 반응한다는 선행연구 결과(Dawes, 2008)와 이 척도에 역채점 문항이 없다는 두 가지 사항을 고려하여 0에서 9까지 평정하게 하였다. 우울과 불안은 대학생용 생활 스트레스 척도(전경구 등, 2000)와 .30( $p < .001$ )의 상관관계를 나타냈다(전경구 등, 2000). 본 연구에서의 내적일치도는 우울이 .94, 불안은 .93으로 나타났다.

긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하기 위해 Watson, Clark와 Tellegen(1988)이 개발한

PANAS(Positive and Negative Affect Scale)를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 것을 사용하였다. PANAS는 긍정적 정서와 부정적 정서 소척도로 구성되어 있으며, 5점 척도(0 = '전혀 그렇지 않다', 1 = '약간 그렇다', 2 = '보통 정도로 그렇다', 3 = '많이 그렇다', 4 = '매우 많이 그렇다')로 평정한다. 긍정적 정서 소척도는 간이정신진단검사(김재환, 김광일, 1984)의 우울 소척도와 .19의 상관을 보였고, 부정적 정서 소척도는 간이정신진단검사 8개의 소척도와 정적 상관을 나타냈다( $r = .39 \sim .68$ ). 한편, 이현희 등(2003)은 "alert" 문항이 원척도와는 달리 부정적 정서에 포함된 것과 관련해서 이 문항에 대한 한국어 번역이 부적절했을 가능성을 시사하였다. 이에 본 연구에서는 이 문항을 "기민한"에서 "정신을 바짝 차린"으로 수정 번역하였고, 탐색적 요인분석을 실시한 결과 Watson 등(1988)의 연구에서처럼 두 개의 요인이 안정적인 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 "alert"에 해당하는 한국어 문항(정신을 바짝 차린)을 긍정적 정서 소척도에 포함시켜 자료를 분석하였다. 이현희 등(2003)의 연구에서 긍정적 정서의 내적일치도는 .84, 부정적 정서는 .87로 나타났고, 본 연구에서는 긍정적 정서가 .78, 부정적 정서가 .86으로 나타났다.

### 스트레스 대처양식

참여자들의 대처양식을 측정하기 위해 김정희(1987)가 타당화한 Folkman과 Lazarus(1985)의 대처 양식 척도를 사용하였다. 이 척도는 문제집중적 대처(21문항), 정서완화적 대처(23문항), 사회적 지지추구(6문항), 소망적 사고(12문항) 등 네 개 하위 요인으로 구성되어 있다. 문제집중적 대처에 해당하는 문항의 예로 "활

동 계획을 세우고 그것에 따른다”가 있고, 정서완화적 대처는 “그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다”, 사회적 지지 추구는 “문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기를 한다”, 소망적 사고는 “자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다”가 있다. 모든 문항은 4점 리커트 척도(1 = ‘사용하지 않는다’, 2 = ‘약간 사용한다’, 3 = ‘어느 정도 사용한다’, 4 = ‘아주 많이 사용한다’)로 평정하며, 점수가 높을수록 해당 대처 양식을 많이 사용함을 의미한다. 김정희의 연구에서 내적일치도는 .87~.95로 나타났고, 본 연구에서는 문제집중적 대처 .87, 정서완화적 대처 .78, 사회적 지지추구 .72, 소망적 사고 .75로 각각 나타났다.

## 결 과

### 탐색적 요인분석

요인분석의 적절성 여부를 확인한 결과, Bartlett 검사에서 타당한 것으로 나타났고( $p < .001$ ) KMO 값 또한 .823로 나타나, 요인분석을 실시하는 것이 적합한 것으로 판단하였다. 선행연구에서처럼 두 요인이 독립적이라고 가정하고 Varimax 회전을 적용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 고유값(eigenvalue)과 스크리 도표(scree plot)를 참조한 결과 요인 수가 4개 이상 일 경우 고유값이 1미만으로 나타나, 2~3개의 요인수가 적합한 것으로 판단하였다. 이 때 2요인의 누적 설명량은 44.339, 3요인의 누적 설명량은 51.921로 나타났다. 그러나 3요인 구조의 경우, 두 개 요인에 포함된 문항들이 서로 유사한 의미를 지닌 것들이 많아 독

립적인 요인으로 보기 어려웠다. 예를 들어 “지난 한 달 동안, 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요?”와 “지난 한 달 동안, 생활 속에서 짜증나는 일들을 얼마나 컨트롤할 수 있었나요?”와 같은 문항들이 서로 다른 요인에 속해있었으나 개념적으로 비슷한 것으로 판단되었다. 2요인 구조의 경우에는 두 요인이 각각 일반 채점 문항과 역채점 문항으로 구성되어, 두 요인이 개념적으로 분리될 수 있다고 판단하였다. 따라서 최종적으로 2요인 구조를 채택하였다.

요인 1에 속한 문항들은 문제 상황이 개인의 역량을 넘어선다고 지각될 때 경험하는 스트레스를 측정하고 기능적이지 못한 스스로를 평가한다고 볼 수 있기 때문에, 본 연구에서는 요인 1을 “부정적 지각”으로 명명하였다. 즉, 부정적 지각은 개인이 일상생활에서 예측 불가능하고, 통제 불가능하며, 압도당한다고 지각하는 정도를 측정한다고 볼 수 있다. 반면, 요인 2에 속한 역채점 문항들은 문제 상황이 개인의 역량을 넘어서지 않는다고 지각하는 것으로 기능적인 스스로에 대한 평가로 간주할 수 있어, 본 연구에서는 요인 2를 “긍정적 지각”으로 명명하였다. 즉, 긍정적 지각은 일상생활에서 발생하는 일들을 예측하고, 적절히 통제하며, 성공적으로 대처하는 정도를 측정한다. 이러한 명명은 Cohen과 Williams (1988) 그리고 Mimura와 Griffiths(2008)의 명명 방식과 동일한 것이다. 한편, 본 연구에서는 보다 간명한 측정 도구를 개발하기 위해, 요인부하량이 .50보다 작거나 요인부하량의 차이가 .10보다 작은 문항들은 채택하지 않았다. 이 기준에 따라 4개 문항이 제외되었고, 최종적으로 10개 문항이 선정되었다. 요인 별 문항 구성과 요인부하량을 표 1에 제시하였다.

표 1. 지각된 스트레스 척도의 하위 요인과 각 문항에 대한 요인부하량

요인 및 문항	요인부하량	
	요인 1	요인 2
<b>요인 1: 부정적 지각</b>		
3. 초조하거나 스트레스가 쌓인다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	.739	.117
1. 예상치 못한 일이 생겨서 기분 나빠진 적이 얼마나 있었나요?	.714	.002
11. 당신이 통제할 수 없는 범위에서 발생한 일 때문에 화가 난 적이 얼마나 있었나요?	.605	.047
2. 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	.561	.167
14. 어려운 일이 너무 많이 쌓여서 극복할 수 없다고 느낀 적이 얼마나 있었나요?	.522	.222
8. 해야 할 모든 일들을 다 대처할 수 없다고 느낀 적은 얼마나 있었나요?	.433	.205
12. 끝마쳐야 할 일들을 생각한 적이 얼마나 있었나요?	.339	-.004
<b>요인 2: 긍정적 지각</b>		
10. 매사를 잘 컨트롤하고 있다고 느낀 적이 얼마나 있었나요? (R)	.493	.654
6. 개인적인 문제를 처리하는 능력에 대해 자신감을 느낀 적은 얼마나 있었나요? (R)	.189	.610
7. 자신의 뜻대로 일이 진행된다고 느낀 적은 얼마나 있었나요? (R)	.039	.619
5. 생활 속에서 일어난 중요한 변화들을 효과적으로 대처한 적이 얼마나 있었나요? (R)	.010	.612
4. 짜증나고 성가신 일들을 성공적으로 처리한 적이 얼마나 있었나요? (R)	-.014	.595
9. 생활 속에서 짜증나는 일들을 얼마나 컨트롤할 수 있었나요? (R)	.424	.488
13. 시간을 보내는 방식을 컨트롤할 수 있었던 적이 얼마나 있었나요? (R)	.093	.338

주. N = 312. 모든 문항의 앞부분에는 “지난 한 달 동안”이란 문구가 생략됨. 요인부하량이 진하게 표시된 문항이 최종 선정된 문항이며, (R) 표시가 된 문항은 역채점 문항임.

### 공존타당도

지각된 스트레스 척도의 공존타당도를 확인하기 위해, 탐색적 요인분석을 통해 선정된 10 문항에 해당되는 점수와 우울, 불안, 부정적 정서, 긍정적 정서, 대처 양식 점수와의 0차 상관을 확인하였다. 또한 지각된 스트레스 하위 척도 중 하나를 통제된 상태에서, 다른 소척도와 우울, 불안, 부정적 정서, 긍정적 정서, 대처 양식 점수와의 편상관을 산출하였다.

### 0차 상관

지각된 스트레스 소척도와 준거변인들과의 상관을 확인한 결과(표 2), 부정적 지각은 우울, 불안, 부정적 정서, 정서완화적 대처와 유의미한 정적 상관을 나타냈고, 긍정적 정서와는 부적 상관을 나타냈다. 반면, 문제집중적 대처, 사회적 지지추구, 소망적 사고와는 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다. 한편, 긍정적 지각은 우울, 불안, 부정적 정서와 정적 상관을 나타냈고, 긍정적 정서, 문제집중적 대

표 2. 변인 간 0차 상관, 평균값 및 표준편차

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	M	SD
1. 부정적 지각	-										10.85	3.42
2. 긍정적 지각	.29***	-									8.08	2.88
3. 우울	.60***	.34***	-								36.11	23.10
4. 불안	.58***	.27***	.84***	-							22.31	17.99
5. 부정적 정서	.58***	.28***	.67***	.70***	-						14.98	8.07
6. 긍정적 정서	-.16**	-.43***	-.28***	-.13*	-.05	-					20.68	7.84
7. 문제집중적 대처	-.10	-.35***	-.19***	-.01	-.02	.48***	-				37.91	9.62
8. 정서완화적 대처	.20***	.00	.26***	.31***	.34***	.01	.20**	-			31.38	9.27
9. 사회적 지지추구	.06	-.18***	-.08	.02	.02	.28***	.45***	.17**	-		10.49	3.55
10. 소망적 사고	.07	-.21**	.01**	.07	.15**	.25***	.68***	.49***	.41***	-	23.07	5.55

주. N = 312. 긍정적 지각은 역채점한 이후의 점수임.  
\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

치, 사회적 지지추구, 소망적 사고와는 부적 상관을 나타냈다. 그러나 정서완화적 대처와는 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다.

**편상관**

표 2에 나타난 것처럼, 지각된 스트레스 척도의 소척도인 부정적 지각과 긍정적 지각 간에는 .29의 비교적 낮은 상관이 존재하는 것을 알 수 있다. 두 소척도가 독립적인 개념으로써 서로 다른 역할을 하는지를 확인하기 위해 준거변인들과의 편상관(partial correlation)을 확인하였다. 우선, 긍정적 지각을 통제된 상태에서 부정적 지각과 준거변인들과의 편상관을 확인한 결과, 부정적 지각은 긍정적 정서 및 문제집중적 대처와는 유의미한 상관이 없는 것으로 나타났고, 나머지 준거변인들과는 유의미한 정적 상관을 나타냈다(표 3 참조). 반면, 부정적 지각을 통제된 상태에서 긍정적 지각과 준거변인들과의 편상관을 확인한 결과,

긍정적 지각은 우울, 불안, 부정적 정서와는 정적 상관을 나타냈고, 긍정적 정서, 문제집중적 대처, 사회적 지지추구, 소망적 사고와는 부적 상관을, 그리고 정서완화적 대처와는

표 3. 변인 간 편상관

변인	부정적 지각	긍정적 지각
1. 우울	.56***	.21***
2. 불안	.55***	.12*
3. 부정적 정서	.54***	.14**
4. 긍정적 정서	-.04	-.41***
5. 문제집중적 대처	.00	-.33***
6. 정서완화적 대처	.21***	-.06
7. 사회적 지지추구	.12*	-.21***
8. 소망적 사고	.14*	-.24***

주. N = 312. 긍정적 지각과 준거변인과의 편상관은 긍정적 지각을 역채점한 이후에 산출된 것임.  
\*  $p < .05$ . \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .



유의미한 상관이 없는 것으로 나타났다(표 3 참조).

### 신뢰도

지각된 스트레스 척도의 신뢰도를 확인하기 위해, 내적 일치도와 문항 간 상관을 확인하였다. 내적 일치도는 부정적 지각이 .77, 긍정적 지각은 .74로 각각 나타났다. 또한 부정적 지각 소척도 전체 문항과 각 문항 간 상관은 .67~.77의 분포를 나타냈고, 긍정적 지각 소척도 전체 문항과 각 문항 간 상관은 .66~.73의 분포를 나타냈다.

### 논 의

탐색적 요인분석 결과, 지각된 스트레스 척도는 2요인 구조가 안정적인 것으로 나타났다. 또한 문항들의 구성 내용을 토대로 두 요인을 “부정적 지각”과 “긍정적 지각”으로 명명하였는데, 두 요인 간 상관이 작은 것으로 나타나 두 요인이 서로 독립적인 개념임을 시사하였다. 한편, 지각된 스트레스는 우울 및 불안 등 정서 상태를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 본 연구결과를 선행연구와 비교하면 다음과 같다.

편상관 분석 결과, 부정적 지각은 우울, 불안 및 부정적 정서와 정적 상관을 나타낸 반면, 긍정적 정서와는 관련이 없는 것으로 나타났다. 즉, 스트레스를 야기하는 상황이 개인의 역량을 넘어서 예측불가능하고, 통제하기 어려우며 압도당한다고 느낄 때, 우울 및 불안을 포함한 부정적인 정서를 경험할 가능성이 높음을 의미한다. 또한 부정적 지각은 정

서완화적 대처, 사회적 지지추구 및 소망적 사고와는 정적인 상관을 나타낸 반면, 문제집중적 대처와는 관련이 없는 것으로 나타났다. 이는 0차 상관분석에서 부정적 지각이 정서완화적 대처와만 정적인 상관을 보인 것과는 다른 결과이다. 긍정적 지각의 점수를 통제된 상황에서 부정적 지각의 고유 효과만을 고려했을 경우에는, 부정적 지각이 정서완화적 대처뿐만 아니라 사회적 지지추구 및 소망적 사고와 정적인 관련성이 있음을 의미한다. 즉, 자신이 처한 상황이 통제 불가능하고 통제하기 어려우며 압도당한다고 느껴 스트레스를 경험할 때, 사람들은 다른 일에 주의를 기울이거나 타인의 도움을 구하거나 또는 지금보다 더 좋은 상황을 상상하는 등의 대처방식을 사용하는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 연구결과는 통제 불가능한 상황에서 스트레스를 많이 경험할수록 보다 소극적인 대처방식을 사용한다는 선행연구(Forsythe & Compas, 1987; Park, Folkman, & Bostrom, 2001)와 유사한 결과이다.

한편, 긍정적 지각과 준거변인들과의 편상관을 살펴본 결과, 긍정적 지각은 우울, 불안 및 부정적 정서와 정적인 상관을 나타낸 반면, 긍정적 정서와는 부적의 상관을 나타냈다. 긍정적 지각 점수가 역채점된 것을 고려했을 때, 이러한 연구결과는 일상생활에서 예측 및 통제가 가능하고 압도당하지 않는다고 지각할수록 우울, 불안 및 부정적 정서를 덜 느끼고, 긍정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 더욱이, 상관계수의 크기를 고려할 경우, 긍정적 지각은 부정적인 정서 상태보다는 긍정적인 정서 상태와 더 큰 관련성이 있다고 볼 수 있다. 한편, 긍정적 지각은 정서완화적 대처를 제외한 나머지 대처 양식

과 유의미한 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 이러한 결과는 0차 상관분석에서 도출된 결과와 거의 일치하며 기존 연구 결과(Folkman & Lazarus, 1985; Forsythe & Compas, 1987; Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo, & Katon, 1990)와도 일치하는 것이다. 즉, 스트레스를 유발하는 상황이 통제가능하고 예측가능하며 따라서 상황에 압도되지 않는다고 지각할수록 문제를 해결하기 위해 계획을 세우는 등 적극적인 대처방식을 사용하는 것을 의미한다.

편상관분석 결과를 종합하면, 지각된 스트레스의 두 하위 척도는 정서 상태 및 대처 양식과 다른 패턴의 관련성을 지닌 것으로 이해할 수 있다. 우선, 부정적 지각은 우울, 불안 및 부정적 정서 등 부정적인 감정과 상관이 높은 반면, 역채점한 긍정적 지각은 긍정적 정서와 상관이 높은 것으로 나타났다. 또한 부정적 지각은 정서완화적 대처와 가장 상관이 높은 반면, 역채점한 긍정적 지각은 문제집중적 대처와 상관이 가장 높은 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 부정적 지각과 긍정적 지각이 서로 독립적인 개념임을 의미하며, 서로 다른 현상들을 설명하는데 유용함을 시사한다.

연구 1은 몇 가지 제한점을 지니고 있다. 우선, 연구참여자들이 수도권 대학에 재학 중인 대학생들로만 구성되어 표집의 대표성 문제가 제기될 수 있다. 따라서 연구 2에서는 다양한 지역에 재학 중인 대학생들을 표집한 후, 지각된 스트레스 척도에 대해 확인적 요인분석을 실시하고 공준타당도를 확인하였다. 둘째, 연구 1에서 부정적 지각은 부정적인 감정과 높은 상관을 보인 반면, 긍정적 지각은 긍정적 정서와 높은 상관을 나타냈다. 그러나 연구 1에서는 긍정적인 변인이 긍정적 정서

척도 하나뿐이어서 이러한 상관 패턴이 다른 긍정적 변인과의 재현되는지를 확인할 필요가 있다. 따라서 연구 2에서는 대처 양식을 제외하고 대신 사회적 지지를 변인으로 채택하여, 지각된 스트레스의 하위 요인들과의 상관을 확인하였다.

## 연구 2

### 방 법

#### 연구대상

전국에 소재한 4년제 대학교를 행정구역 별로 나눈 후, 각 소재지에 있는 4년제 대학의 수에서 4% 비율에 해당하는 12개 대학에 재학 중인 남녀 대학생 368명에게 설문지를 실시하였다. 지역별로는 강원권 64명, 경상권 55명, 수도권 107명, 전라권 33명, 제주 29명, 충청권 80명이었으며, 성별은 여자 183명, 남자 185명의 자료가 분석에 사용되었다. 참여자의 연령은 18세에서 36세까지 분포하였고( $M = 21.85$ ,  $SD = 2.66$ ), 학년별로는 1학년 65명, 2학년 139명, 3학년 66명, 4학년 93명, 학년을 밝히지 않은 학생이 5명이었다. 설문은 교양 및 전공 수업에서 담당 교수의 감독 하에 실시되었다.

#### 측정도구

##### 지각된 스트레스 및 정서 상태

연구 1에서 탐색적 요인분석을 통해 추출한 10문항의 지각된 스트레스 척도를 사용하였으며, 연구 2에서의 내적 일치도는 부정적 지각 소척도 .76, 긍정적 지각 소척도 .75로 각각 나

타났다. 정서 상태를 측정하기 위해 연구 1에서 사용한 간이정신진단검사와 PANAS를 사용하였는데, 연구 2에서의 내적 일치도는 우울 .90, 불안 .90, 부정적 정서 .83, 긍정적 정서 .87로 나타났다.

### 사회적 지지

Sarason, Pierce와 Sarason(1990)은 지각된 사회적 지지를 측정할 경우, 평정자 개인의 특성이 반영되어 주변 사람으로부터 받고 있는 실질적인 지지를 측정하지 못할 수 있다고 지적하였다. 따라서 본 연구에서는 연구참여자들이 실질적으로 받고 있는 사회적 지지를 측정하기 위해, “학업과 관련해서 도움을 받을 수 있는 친구 및 선배는 몇 명이나 있나요?”라는 질문을 사용하였고, 1(없다), 2(1-2명), 3(3-4명), 4(5-6명), 5(7명 이상) 중 하나를 선택하도록 하였다. 이런 방식의 질문은 스트레스 대처 자기효능감 척도를 타당화한 Chesney, Neilands, Chambers, Taylor와 Folkman(2006)의 연구에서 처음 사용되었다. Chesney 등(2006)은 실질적으로 받고 있는 사회적 지지를 측정하기 위해 “애완견 돌보기와 쇼핑하러 갈 때 차를 태워준다” 문항을 사용하였는데, 본 연구에서는 이 문항이 우리나라 상황에 맞지 않는다고 판단하여 우리나라 대학생들에게 보다 적합한 학업 관련 문항을 제작하여 사용하였다. Chesney 등의 연구에서 사용된 문항은 사회적 지지 효능감 척도와 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다(partial  $r = .36$ ).

## 결 과

### 확인적 요인분석

연구 1에서 도출된 지각된 스트레스 척도의 2요인구조가 적절한지를 확인하기 위해, AMOS 7.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법을 적용하였으며, 모형의 적합도를 판단하기 위해  $\chi^2$  이외에 CFI, RMSEA, NNFI, SRMR을 활용하였다. CFI, NNFI는 .90보다 높을 경우 모형이 적합한 것으로 판단하고, RMSEA는 .08보다 낮을 경우 적합한 것으로 판단한다(홍세희, 2000). 또한 SRMR은 .08보다 낮으면 적합한 모형으로 판단한다(Hu & Bentler, 1999).

10개 문항으로 구성된 지각된 스트레스 척도의 확인적 요인분석 결과 모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(34, N = 368) = 99.085(p < .001)$ , CFI = .929, RMSEA = .077(90% 신뢰구간, 0.059-0.094), NNFI = .906, SRMR = .068. 부정적 지각과 긍정적 지각 간 상관관계는 .239로 나타났으며, 확인적 요인분석 모형은 그림 1에 제시하였다.

### 공존타당도

#### 0차 상관

표 4에 나타난 것처럼, 지각된 스트레스의 소척도인 부정적 지각과 긍정적 지각 모두 준거변인들과 유의미한 상관관계를 지닌 것으로 나타났다(  $.15 \leq |r| \leq .59, p < .01$ ). 부정적 지각은 긍정적 지각과 비교해서 우울, 불안, 부정적 정서와 상대적으로 높은 정적 상관관계를 나타낸 반면, 역채점한 긍정적 지각은 긍정적 정서와 상대적으로 높은 상관관계를 지닌 것으로 나타났다. 부정적 지각과 역채점한 긍정적 지각은 모두 사회적 지지와 유의미한 부적 상관

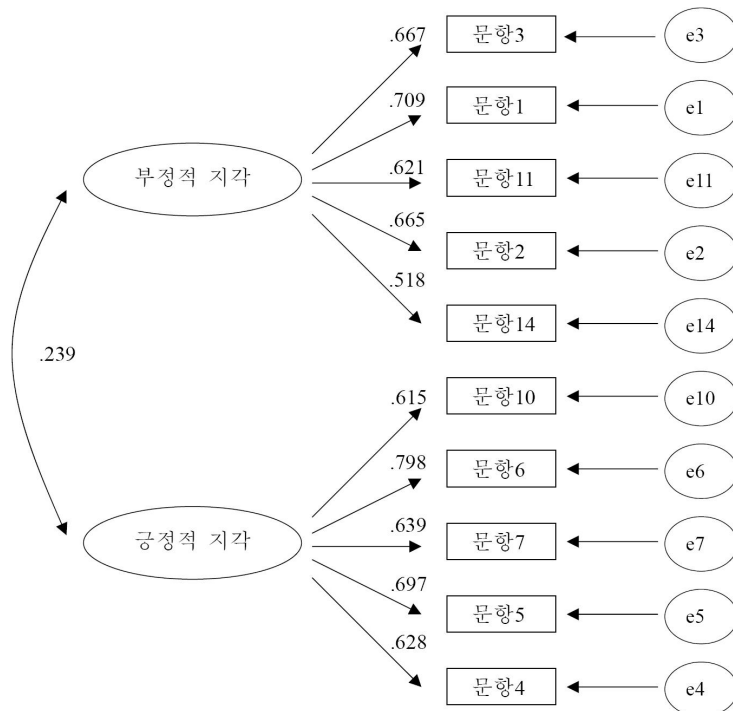


그림 1. 지각된 스트레스 척도의 확인적 요인분석 결과

주.  $N = 368$ . 문항번호는 탐색적 요인분석 번호와 일치함.

표 4. 변인 간 0차 상관, 평균값, 표준편차

변인	1	2	3	4	5	6	7	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. 부정적 지각	-							10.11	3.80
2. 긍정적 지각	.20***	-						12.97	3.25
3. 우울	.56***	.32***	-					35.01	20.42
4. 불안	.58***	.28***	.90***	-				27.04	16.75
5. 부정적 정서	.59***	.27***	.65***	.67***	-			15.06	7.78
6. 긍정적 정서	-.15**	-.41***	-.20***	-.16**	.01	-		21.76	8.16
7. 사회적 지지	-.20***	-.16**	-.24***	-.19***	-.16**	.17***	-	3.12	1.15

주.  $N = 368$ . 긍정적 지각은 역채점한 점수임.

\*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

을 나타냈다.

**편상관**

지각된 스트레스의 긍정적 지각 소척도를 통제된 상태에서 부정적 지각 소척도와 준거변인들과의 편상관을 살펴본 결과, 부정적 지각은 우울, 불안, 부정적 정서와 상대적으로 높은 정적 상관을, 사회적 지지와는 낮은 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다(표 5). 그러나 긍정적 정서와는 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 반면, 긍정적 지각과 준거변인 간 편상관을 살펴본 결과, 긍정적 지각은 우울, 불안, 부정적 정서와는 상대적으로 낮은 정적 상관을 나타냈고, 사회적 지지와는 낮은 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 한편, 부정적 지각과는 달리, 긍정적 지각은 긍정적 정서와 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

표 5. 지각된 스트레스 하위 척도와 준거변인 간 편상관

변인	부정적 지각	긍정적 지각
1. 우울	.54***	.26***
2. 불안	.55***	.21***
3. 부정적 정서	.57***	.18***
4. 긍정적 정서	-.08	-.39***
5. 사회적 지지	-.17***	-.12*

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

**논 의**

전국적 표집을 대상으로 실시한 확인적 요인분석 결과, 지각된 스트레스 척도는 2요인

구조가 자료에 적합한 것으로 나타났다. 또한 편상관분석 결과, 부정적 지각 소척도는 긍정적 지각 소척도에 비해 우울 및 불안, 그리고 부정적 정서와 상대적으로 높은 정적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 이는 부정적 지각 소척도가 우울 및 불안 등 심리적인 어려움을 설명하는데 있어서 긍정적 지각 소척도보다 더 효과적일 수 있음을 시사한다. 반면, 부정적 지각 소척도와는 달리 긍정적 지각 소척도는 긍정적 정서와 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 긍정적 지각 소척도가 긍정적인 심리 상태를 설명하는데 있어서 부정적 지각 소척도보다 더 효과적일 수 있음을 시사한다. 이렇듯, 지각된 스트레스의 두 하위 척도가 서로 다른 방식으로 심리적 개념들과 상관을 보인다는 것은 두 하위 척도가 독립적으로 기능한다는 것을 의미한다. 이는 확인적 요인분석에서 두 잠재변인 간 상관이 낮은 것을 통해서도 확인할 수 있다.

한편, 사회적 지지는 두 하위 척도와 부정적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 이러한 결과는 주변에 도움을 청할 수 있는 사람이 많을수록 자신의 상황을 통제하고 예측할 수 있으며 덜 압도당한다고 지각하기 때문에, 스트레스를 적게 경험하는 것으로 해석할 수 있다. 이는 사회적 지지가 대학생들의 스트레스 수준을 완충시키는 역할을 하고 있음을 시사한다. 그러나 단일 문항을 사용해서 사회적 지지를 구인한 것은 본 연구의 제한점으로 지적할 수 있다. 비록 선행 연구(Chesney et al., 2006)를 토대로 단일 문항으로 사회적 지지를 구인했지만 1 문항으로 구성된 측정변수의 안정성에 대한 논란을 고려한다면, 후속 연구에서는 측정학적으로 보다 안정된 사회적 지지 척도를 사용할 필요가 있을 것이다.

## 전체논의

본 연구에서는 지각된 스트레스 척도를 타당화하기 위해, 우리나라 대학생들을 대상으로 설문을 실시하여 요인구조를 탐색하였고, 심리적 준거변인들과의 상관을 통해 공존타당도를 확인하였다. 요인분석 결과, 지각된 스트레스 척도는 Cohen과 Williams(1988), Mimura와 Griffiths(2008)의 연구에서와 같이 두 개의 요인구조가 안정적인 것으로 나타났고, 두 하위 요인을 “부정적 지각”과 “긍정적 지각”으로 명명하였다. 그러나 척도 사용의 경제성을 고려하여 보다 엄격한 문항 선정 기준을 적용한 결과, 원 척도와는 달리 10개 문항이 최종적으로 선정되었다. 10개 문항으로 구성된 지각된 스트레스 척도는 우울, 불안 등 부정적인 감정과 정적 상관을 나타냈고, 긍정적 정서와는 부적 상관을 지닌 것으로 나타났다. 이는 스트레스와 심리적 디스트레스 간 관계를 살펴본 선행연구들과 일치하는 결과로써, 본 연구에서 타당화한 지각된 스트레스 척도가 심리적인 정서 상태를 설명하는 데 유용하게 활용될 수 있음을 시사한다.

또한 연구 1에서 지각된 스트레스 척도의 두 하위 요인과 심리적 준거변인들과의 편상관 분석 결과, 부정적 지각이 높을수록(통제 불가능하고 예측 불가능하며 압도당한다고 지각할수록) 정서완화적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 반면, 긍정적 지각이 높을수록(통제와 예측이 가능하고 따라서 압도당하지 않는다고 지각할수록) 문제중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 스트레스와 대처방식 간 관련성을 연구한 기존의 연구(Folkman & Lazarus, 1985; Forsythe & Compas, 1987; Park,

Folkman, & Bostrom, 2001; Vitaliano et al., 1990)와 일치하는 것이다.

한편, 척도 활용에 있어서 다음과 같은 점들에 유의할 필요가 있다. 지각된 스트레스 척도를 타당화한 선행연구들(Cohen & Williams, 1988; Mimura & Griffiths, 2008)에서는 두 하위 요인을 구분하지 말고, 부정적 지각과 긍정적 지각 문항을 합산해서 전반적으로 지각하는 스트레스 수준을 평가할 것을 제안하고 있다. 그러나 본 연구에서 긍정적 지각 문항들을 역채점한 이후에도 부정적 지각과의 상관이 낮다는 점을 고려한다면, 이는 두 하위 요인이 스트레스의 다른 측면들을 평정하고 있음을 시사한다. 따라서 두 하위 척도 점수를 독립적으로 활용하고 해석하는 것이 보다 적절할 것으로 판단된다. 즉, 부정적 지각에 속하는 문항들은 한 개인이 통제 불가능하고 예측 가능하지 않기 때문에 상황에 압도당한다고 지각하는 정도를 확인하는데 사용하고, 긍정적 지각에 해당되는 문항들은 역채점하지 않은 상태에서 환경에서 일어나는 일들을 얼마나 예측하고, 통제할 수 있으며, 따라서 상황에 압도당하지 않는 정도를 평가하는 데 사용하는 것이 바람직할 것이다. 예를 들어, 스트레스 감소를 위한 프로그램을 개발해서 그 효과를 검증할 경우, 각 하위 요인의 점수를 산출해서 통제와 예측이 불가능해서 느끼는 스트레스뿐만 아니라 통제와 예측이 가능해서 상황에 압도되지 않는 정도를 확인할 수 있을 것이다. 이를 통해 스트레스와 관련된 부정적인 측면의 감소뿐만 아니라 긍정적인 측면의 증가를 확인할 수 있을 것이다. 반면, 선행연구에서 제안하고 있는 것처럼 전체 문항의 총점을 사용할 경우 긍정적 지각 하위요인의 명칭을 변경하고 점체 점수에 대한 해석에 주의

를 기울일 필요가 있다. 특히, 긍정적 지각에 해당되는 문항들을 역채점할 경우 이를 부정적 지각으로 해석할 것이 아니라 '긍정적 지각의 결여'로 인해 발생하는 스트레스로 해석할 필요가 있다. 즉, 긍정적 지각 문항들을 역채점할 경우 부정적 지각으로 인한 스트레스를 의미하는 것이 아니라 긍정적 지각이 부족해서 느끼는 스트레스임을 주지할 필요가 있다. 따라서 전체 문항의 총점은 부정적 지각으로 인한 스트레스 수준과 긍정적 지각의 결여로 인한 스트레스 수준이 포함된 것으로 해석해야 할 것이다.

본 연구에서 타당화한 지각된 스트레스 척도는 다양한 장면에 활용될 수 있다. 우선, 보다 심각한 심리적인 문제를 예측하고 방지하기 위한 예방적 차원에서 진단 도구로 활용될 수 있다. 스트레스는 우울, 불안, 섭식장애, 약물남용, 인터넷 중독, 자살 등 보다 심각한 문제로 발전할 수 있기 때문에, 대학 당국이나 대학 상담기관에서 정기적으로 본 척도를 대학생들에게 실시하여 스트레스 수준을 확인할 수 있다. 이 때 스트레스 수준이 심각한 것으로 확인된 학생들, 특히 부정적 지각 하위 요인 점수가 높은 대학생들에게 상담을 권함으로써 보다 심각한 문제로 진행되는 것을 예방할 수 있을 것이다. 또한 본 연구에서 타당화한 지각된 스트레스 척도가 상대적으로 적은 수의 문항으로 구성되어 있기 때문에, 다양한 상황에서 비교적 용이하게 활용될 수 있을 것으로 기대된다. 예를 들어, 스트레스 관련 연구에서 스트레스 이외의 다른 변인들을 포함시켜야 할 경우, 비교적 적은 문항으로 구성되어 있기 때문에 전체 문항의 수가 증가하는 데서 오는 부담이 상대적으로 적을 것으로 기대된다. 또한 지각된 스트레스 척도는 1달 이

내에 경험한 스트레스를 측정하기 때문에, 스트레스와 관련된 종단 연구에서 다양한 목적으로 활용될 수 있다. 예를 들어, 상담을 시작하기 전에 내담자의 스트레스 수준을 파악하고 이를 1달 주기로 반복해서 실시함으로써, 상담과정에서 내담자의 스트레스 수준이 어떻게 변하는지를 확인할 수 있을 것이다. 또한 상담 시작 전과 종료 시의 스트레스 수준을 비교함으로써 상담 성과의 한 지표로도 활용될 수 있을 것이다.

본 연구에서 타당화한 지각된 스트레스 척도는 다음과 같은 제한점을 지니고 있다. 우선, 척도의 구인타당도와 관련된 문제를 지적할 수 있다. 본 연구에서는 두 명의 연구자와 이중 언어 사용자 등 총 3명이 번역-역번역 과정에 참여하였고, 번안으로 인한 의미의 손실이 없는 것으로 확인하였다. 또한 두 번의 요인분석을 통해 두 개의 요인구조가 자료에 적합한 것으로 나타났다. 그러나 우리나라 대학생들의 스트레스 관련 특성이 척도에 충분히 반영되지 않았을 가능성은 여전히 존재한다. 즉, 외국에서 외국인들을 대상으로 개발된 문항이 우리나라 대학생들에게도 타당하게 적용될 수 있지만, 우리나라 대학생들만이 지니고 있는 스트레스 관련 특성들이 지각된 스트레스 척도에 반영되지 않았을 수 있다. 특히, 지각된 스트레스 척도는 통제 가능성, 예측 가능성, 상황에 압도되는지의 여부로 스트레스 수준을 파악하는데, 우리나라 대학생들에게는 스트레스를 지각하는 다른 기준이 존재할 가능성이 있다. 따라서 이를 확인하는 연구가 수행될 필요가 있고, 이를 통해 사회문화 특수적인 문항들이 개발될 수 있을 것이다. 또한 척도 사용의 외적 타당도를 지적할 수 있다. 즉, 본 연구에서는 대학생들을 대상으로

지각된 스트레스 척도를 타당화했기 때문에, 후속 연구에서는 연령이나 교육배경 및 사회경제적 지위가 다른 사람들을 대상으로 했을 경우에도 동일한 요인구조가 나타나는지, 그리고 심리적 준거변인들과도 유사한 관계를 나타내는지를 재차 확인할 필요가 있다.

### 참고문헌

- 김성경 (2003). 대학신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. *청소년학연구*, 10(2), 215-237.
- 김재환, 김광일 (1984). 간이정신진단검사(SCL-90R)의 한국판 표준화연구 III. *정신건강연구*, 2, 278-311. 한양대학교 정신건강연구소.
- 김정희 (1987). 지각된 스트레스, 인지 세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용: 대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 백지애, 최수찬 (2006). 남성 주말부부 근로자의 가족역할갈등과 직무만족간의 관계에서 스트레스의 매개효과에 관한 연구. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 19(4), 617-639.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(2), 391-405.
- 손정남 (2007). 대학생의 자살생각 관련 요인에 대한 판별분석. *정신간호학회지*, 16(3), 267-275.
- 송보라, 이기학 (2009). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(3), 73-88.
- 송소원 (2000). 대학생의 자아존중감과 스트레스 지각수준, 스트레스 대처양식의 관계 연구. *학생생활연구*, 12, 167-198. 상명대학교 부설 학생생활연구소.
- 유상미, 이승연 (2008). 대학생의 스트레스, 부적응적 완벽주의, 자살사고의 관계: 사회적 문제해결능력과 애착유형의 조절효과 중심으로. *한국심리학회지: 학교*, 5(2), 119-136.
- 이승철 (2008년 5월 27일). *학업·취업·사랑. 스트레스에 청춘이 시든다*. 중앙일보, C4.
- 이영자 (1995). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위 논문.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 전경구, 김교헌 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발: 제어이론적 접근. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 137-158.
- 전경구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 임상*, 5(2), 316-335.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍지연 (2005). 대학생의 스트레스가 우울에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위 논문.
- Cerbone, F. G., & Larison, C. (2000). A bibliographic essay: The relationship between stress and substance use. *Substance Use &*



- Misuse*, 25(5), 757-786.
- Chesney, M. A., Neilands, T. B., Chambers, D. B., Taylor, J. M., & Folkman, S. (2006). A validity and reliability study of the coping self-efficacy scale. *The British Psychological Society*, 11, 421-437.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.
- Conway, V. J., & Terry, D. J. (1992). Appraised controllability as a moderator of the effectiveness of different coping strategies: A test of the goodness of fit hypothesis. *Australian Journal of Psychology*, 44(1), 1-7.
- Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1980). Cognitive style, stress perception and coping. In I. L. Kutash, L. & B. Schlesinger (Eds.), *Handbook on stress and anxiety: Contemporary knowledge, theory, and treatment* (pp. 114 - 158). Washington, DC : Jossey-Bass.
- Derogatis L. D. (1983). *SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual II*. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.
- Dawes, J. (2008). Do data characteristics change according to the number of scale points used? An experiment using 5-point, 7-point and 10-point scales. *International Journal of Market Research*, 50(1), 61-77.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- 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.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social adjustment scale. *Journal of Psychosomatic Medicine*, 11, 213-218.
- Holroyd, K. (1976). Cognition and desensitization in the group treatment of test anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 991-1001.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1 - 55.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1977). Psychological stress and coping in adaptation and illness. In Z. J. Lipowski, Don R. Lipsi, and Peter C. Whybrow (Eds.), *Psychosomatic medicine: Current trends* (pp. 14-26). New York: Oxford University Press.
- Levenstein, S., Prantera, C., Varvo, V., & Scribano, M. L. (1993). Development of the Perceived

- Stress Questionnaire: A new tool for psychosomatic research. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 19-32.
- Levine, M., & Perkins, D. V. (1980). *Tailor making life events scale*, presented at the meeting of the American Psychological Association, Montreal.
- Mimura, C., & Griffiths, P. (2008). A Japanese version of the Perceived Stress Scale: Cross-cultural translation and equivalence assessment. *BMC Psychiatry*, 8:85, 1-7.
- Palmer, R., Spurgeon, P., & Clark, J. (2001). Doctors in management: Career view mirror. *Health Service Journal*, 111, 26 - 27.
- Park, C. L., Folkman, S., & Bostrom, A. (2001). Appraisals of controllability and coping in caregivers and HIV+ men: Testing the goodness-of-fit hypothesis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(3), 481-488.
- Pawlow, L. A., O'Neil, P. M., & Malcolm, R. J. (2003). Night eating syndrome: Effects of brief relaxation training on stress, mood, hunger, and eating patterns. *International Journal of Obesity*, 27(8), 970 - 978.
- Pettegrew, L. S., & Wolf, G. E. (1982). Validating measures of teachers' stress. *American Educational Research Journal*, 19(3), 373-396.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Rutledge, T., & Linden, W. (1998). To eat or not to eat: Affective and physiological mechanisms in the stress-eating relationship. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(3), 221 - 240.
- Sarason, B. R., Pierce, G. R., & Sarason, I. G. (1990). Social support: The sense of acceptance and the role of relationships. In B. R. Sarason, I. G. Sarason, & G. R. Pierce (Eds.), *Social support: An interactional view* (pp. 97-128). New York: Wiley.
- Schlebusch, L. (2004). The development of a stress symptom checklist. *South African Journal of Psychology*, 34(3), 327-349.
- Stader, S. R., & Hokanson, J. E. (1998). Psychosocial antecedents of depressive symptoms: An evaluation using daily experiences methodology. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1), 17 - 26.
- Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the association between coping and depression: A test of the hypothesis of fit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 582 - 592
- Watson, D., & Friend R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Zautra, A. J., Guarnaccia, C. A., & Dohrenwend, B. P. (1986). Measuring small life events. *American Journal of Community Psychology*, 14, 629-655.

원고접수일자 : 2010. 7. 10.

게재확정일자 : 2010. 9. 13.

## **Validation of the Perceived Stress Scale (PSS) on Samples of Korean University Students**

**Juno Park**

**Young Seok Seo**

Yonsei University

To get a culturally validated version of the Perceived Stress Scale (PSS; Cohen et al., 1983), the authors translated the PSS into Korean and conducted exploratory and confirmatory factor analyses. In study 1, exploratory factor analyses with a sample of college students ( $N = 312$ ) revealed that the two-factor structure (negative perception and positive perception) best fit the data. Also, positive correlations were found between the PSS subscales and depression, anxiety, and negative affect, and negative correlations were found between the PSS scales and positive affect. In study 2, confirmatory factor analyses with a nation-wide sample of college students ( $N = 368$ ) revealed that the two-factor solution was adequate. The negative perception subscale correlated more with depression, anxiety, and negative affect, while the positive perception scale correlated with positive affect. The two sub-scales negatively correlated with social support. Implications for usage of the PSS are discussed.

*Key words* : Perceived Stress Scale, validation, college students