http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.01.211

청소년의 자기효능감 및 셀프리더십이 스트레스에 미치는 영향

Effect of Self Efficacy and Self Leadership on Stress in Adolescents

김남희*, 이혜순**
동의대학교 간호학과*, 한남대학교 간호학과**

Nam-Hee Kim(namheek@deu.ac.kr)*, Hea-Shoon Lee(lhs7878@hanmail.net)**

요약

본 연구는 청소년의 자기효능감 및 셀프리더십이 스트레스에 미치는 영향을 파악하였다. 연구대상은 중·고등학생 722명으로, 수집된 자료는 SPSS 20.0 program을 사용하여 평균과 표준편차, t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression 으로 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 대상자의 스트레스는 성별, 학년, 경제수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 대상자 스트레스는 자기효능감 및 셀프리더십과 부적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 스트레스를 설명해주는 변인으로 자기효능감(일반적 자기효능감), 셀프리더십(인지적전략), 성별(여), 학년(고등학생)로 나타났으며, 32.5%의 설명력을 나타내었다. 본 연구의 결과를 바탕으로 청소년의 스트레스에 대한 이해를 높이고, 스트레스 예방 및 중재를 위한 프로그램개발에 기초자료를 제공하고자한다.

■ 중심어 : | 청소년 | 자기효능감 | 셀프리더십 | 스트레스 |

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to identify the effect of self efficacy and self leadership on stress in adolescents. Methods: Data were collected from 722 adolescents and analyzed using descriptive statistics, t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson correlation coefficients and stepwise multiple regression with the SPSS 20.0 program. Results: Stress differed according to gender, grade, economic level. Self efficacy and self leadership had a significant negative correlation with stress. Stepwise multiple regression analysis showed self efficacy(general self efficacy), self leadership(cognitive strategies), gender(female), grade(high school) explained 32.5% of the total variance in stress. The findings indicate that self efficacy and self leadership had an influence on stress. Conclusions: The results of this study offer basic data for the development of intervention programs to prevent adolescents stress.

■ keyword : | Adolescent | Self Efficacy | Self Leadership | Life Stress |

* 이 논문은 동의대학교 교내연구비(과제번호: 2014AA489) 지원에 의해 수행되었음
* This article was supported by Dong-Eui University grant (No:2014AA489).

접수일자 : 2014년 08월 25일
수정일자 : 2014년 12월 10일
심사완료일 : 2014년 12월 30일
교신저자 : 이혜순, e-mail : lhs7878@hanmail.net

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

인간의 발달단계에서 나타나는 전환기는 심리적인 변화와 환경적인 변화로 인해 다양한 문제들이 발생하는 위기단계이며 특히 청소년기는 아동기에서 성인기로의 발달하는 전환기로 변화에 따른 스트레스를 동반하게 됨으로 정신건강 문제가 많이 발생하는 시기이다[1]. 청소년기는 신체적 변화와 성적인 성숙, 부모로부터의 심리적 독립, 가치관의 정립 등으로 인한 갈등과 학업성적이나 진로 문제 등에 대한 부담감으로 스트레스가 많을 뿐 아니라[2], 심리적으로 불안정하여 스트레스에 취약하다[3]. 청소년의 정신건강 문제는 개인적인 차원뿐 만 아니라 일탈행동과 밀접한 연관이 있어 사회적 측면에서도 문제가 된다[1].

2013년 청소년 통계조사에서 13세~19세의 전반적 생활스트레스는 64.5%, 학교생활 스트레스는 56.9%로 나타났다[4]. 나아가 청소년 사망원인 1순위인 자살의 대표적 원인이 스트레스인 것으로 나타나[5], 청소년의 스트레스로 인한 문제가 심각함을 알 수 있다. 스트레스는 개인에 의해 지각되는 내외적 자극이 개인의 적응자원을 초과하여 부담으로 느껴지는 상태로[6], 청소년기는 변화에 적응하는 능력이 요구되는 동시에 생리적, 심리적, 사회적으로 혼동과 좌절 그리고 도전과 격동의 시기라고 할 수 있다[7]. 이러한 시기에 청소년의 대처능력을 넘는 스트레스는 부적응을 초래하기 때문에[8], 청소년이 경험하는 스트레스에 대한 이해가 필요하다.

자기효능감은 개인이 행동이나 활동을 성공적으로 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 신념으로[9], 자기효능감이 높은 경우 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다[10]. 일반적인 상황에서 대처를 반복적으로 성공함으로써 얻게 되는 일반적 자기효능감(General Self-efficacy)과 대인관련 사회적 기술을 통해 얻게 되는 사회적 자기효능감(Social Self- efficacy)이 낮은 경우 우울수준이 높고[11], 우울은 스트레스로 인한 정서적인 증상으로 발생하며[12], 자기효능감은 자살의 예측요인으로 보고되고 있다[13]. 스트레스는 자기효능감에 영향요인이며[14], 청소년기의 자기효능감 문제에 대한 개입은 성인기로 이어질 수 있는 부적응을 예방할 수 있다[15]. 따라서 청소년기는 성인기로 이행하는 과정에서 변화와 적응의 불안정한 시기에 겪게 되는 스트레스에 대처하고 발달과제를 성취하기 위해 자기효능감과 같은 자기내적인 자원 강화가 필요하다.

셀프리더십(self-leadership)은 개인이 자신에게 스스로 영향을 미치고 리드하기 위해 취하는 행동으로 자율과 책임이 주어질 때 셀프리더가 될 사람들이 스스로 책임지고 행동하는 방식을 의미하며[16], 목표를 효율적으로 달성하기 위한 행동지침이 있는 행동적 전략과 일 자체가 주는 즐거움을 파악하고 이를 강화하도록 생각을 변화시키는 인지적 전략을 포함한다[17]. 셀프리더십은 스트레스[18] 및 스트레스 대처방식과 관계가 있으며[19], 발달심리학 측면에서 리더십 발달의 결정적 시기로 청소년기를 들고 있기 때문에[20], 청소년에게 셀프리더십에 대한 올바른 인식과 건전한 태도를 형성할 수 있도록 지원이 필요하다.

본 연구에서는 리더십 연구에서 상대적으로 부족한 셀프리더십에 대한 연구를 시행하였으며, 기존의 셀프리더십 연구는 성인대상[21], 대학생 대상[18][19]연구가 대부분으로 발단단계에서 특히 중요한 청소년기의 셀프리더십을 측정하고 스트레스에 미치는 영향을 확인 하는 것은 매우 의미 있는 것으로 생각된다.

따라서 본 연구는 청소년의 자기효능감 및 셀프리더십이 스트레스에 미치는 영향을 파악하였다. 특히 자기효능감과 셀프리더십의 어떤 하부요인이 스트레스에 더 영향을 미치는 요인인지 파악함으로써, 청소년 스트레스에 대한 이해를 높이고, 스트레스 예방 및 중재를 위한 프로그램 개발에 기초자료를 제공하고자한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

1) 대상자의 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스를 파악한다.
2) 대상자 일반적 특성에 따른 스트레스를 파악한다.
3) 대상자 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스 간의 상관관계를 파악한다.
4) 대상자 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

II. 연구 방법

1. 연구 설계

본 연구는 청소년의 자기효능감, 셀프리더십이 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상 및 대상자에 대한 윤리적 고려

본 연구는 일 도시에 재학 중인 남녀 중고등학생을 편의 추출하였으며, 중학교(1개교), 고등학교(1개교)에서 본 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의하여 동의서에 서명한 자를 대상자로 선정하였다.

대상자 수는 표본크기 결정방법에 근거하여[22], 유의수준(α) .05, 검정력(1-β) 80%, 효과 크기(r) 0.1로 하여 양측검정으로 산정한 결과 642명의 대상자가 요구되었다. 목표인원은 642명 이상이고 탈락률 10~15%를 고려하여 765부의 설문지를 배부하였다. 배부한 설문지 중 741부(96.8%)가 회수되었고, 이중 불완전하게 응답한 설문지 19부를 제외한 722부(94.3%)를 최종자료로 분석하였다.

3. 자료수집방법

본 연구의 자료수집 기간은 2014년 3월 10일부터 3월 21일까지이며, 연구 참여를 허락한 중학교와 고등학교를 방문하였다. 연구 참여에 동의한 담임교사가 수업시간 종료 후 학생들에게 연구목적, 진행과정, 윤리에 관한 제반 사항과 설문지 기재요령을 설명하였다. 연구과정에서 원치 않으면 참여를 취소할 수 있음과 연구에 참여하지 않더라도 불이익이 없으며, 연구 자료는 연구목적이외의 다른 목적으로 사용하지 않을 것이며 무기명으로 처리되어 비밀이 보장됨을 설명한 후, 대상자에게 구조화된 설문지를 배부한 후 설문지를 작성하였으며 작성에 소요된 시간은 10~15분 정도였다.

4. 연구도구

4.1 자기효능감

자기효능감 측정은 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-dunn, Jacobs과 Rogers가 36문항의 원 척도에 대한 요인분석을 실시하여 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감의 2개 요인을 얻어 내용타당도를 확인한 도구[23]를 개발하였으며 홍혜영[24]이 국내 청소년을 대상으로 번안한 도구를 사용하였다. 본 도구는 2영역 총 23문항으로 일반적 자기효능감(17문항), 사회적 자기효능감(6문항)으로 구성되었으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점), '대체로 그렇지 않다'(2점), '보통이다,(3점), '대체로 그렇다'(4점), '매우 그렇다'(5점)의 5점 척도로, 부정 문항은 역 채점하였다. 최저 23점에서 최고 115점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 측정도구 신뢰도는 홍혜영[24]의 연구에서 Cronbach's α=.82이었고, 본 연구에서 Cronbach's α=.80로 나타났다.

4.2 셀프리더십

셀프리더십 측정은 Manz[16]가 셀프리더십의 다양한 전략을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지를 기초로, 김민정[25]이 번안한 도구를 사용하였다. 김민정[25]은 번안한 도구에 대하여 검사내용 전문가 2인과 평생교육 전문가 5인에게 내용타당도를 검증받았으며, 내용타당도를 검증받은 문항들에 대하여 예비조사를 실시하여 신뢰도를 확인하였다.

본 도구는 2영역 총 30문항으로 행동적 전략(15문항)과 인지적 전략(15문항)으로 구성되었으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점), '그렇지 않다'(2점), '보통이다'(3점), '그런 편이다'(4점), '매우 그렇다'(5점)의 5점 척도로, 최저 30점에서 최고 150점으로 점수가높을수록 셀프리더십이 높은 것을 의미한다. 김민정[25]의 연구에서 신뢰도 Cronbach'α=.87로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach'α=.95이었다.

4.3 스트레스

스트레스 측정은 Felner, Ginter과 Primavera[26]이 청소년을 대상으로 개발한 스트레스 자기보고식 질문지 DHQ (Daily Hassles Questionnaire)를 기초로, 장인경[27]이 국내 청소년 대상으로 수정 보완한 도구를 사용 하였다. 본 연구에서는 간호학과 교수 1인, 교육학 전공자 2인에 의하여 내용타당도를 확인하였다.

본 도구는 5영역 총 27문항으로 가족관련(7문항), 친구관련(6문항), 학업관련(6문항), 교사관련(5문항), 신체관련(3문항)스트레스로 구성되었으며 각 문항은 '전혀 그렇지 않다'(1점), '그렇지 않다'(2점), '보통이다'(3점), '그런 편이다'(4점), '매우 그렇다'(5점)의 5점 척도로, 최저 27점에서 최고135점으로 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 장인경[27]의 연구에서 신뢰도 Cronbach′α=.92로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 Cronbach′α=.94이었다.

5. 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN 20.0으로 분석하였다.

1) 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스는 평균과 표준편차를 구하였다.
2) 일반적 특성은 실수와 백분율, 일반적 특성에 따른 스트레스 차이는 t-test, ANOVA 및 Scheffe′s test로 분석하였다.
3) 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스간의 관계는 Pearson correlation coefficient로 분석하였다.
4) 스트레스에 영향을 미치는 요인은 단계적 다중회귀분석(stepwise multiple regression analysis)을 실시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스

대상자의 자기효능감 총점 평균은 73.08점이고, 하부요인으로 일반적 자기효능감 평균 53.68점, 사회적 자기효능감 19.40점으로 나타났다.

셀프리더십 총점 평균은 98.73점이고, 하부요인으로 행동적전략 평균 48.17점, 인지적전략 50.56점으로 나타났다.

스트레스 총점평균은 82.71점이고, 하부요인으로 가족관련 스트레스 평균 21.97점, 친구관련 스트레스 평균 17.17점, 학업관련 스트레스 평균 20.20점, 교사관련 스트레스 평균 15.26점, 신체관련 스트레스 평균 8.11점으로 나타났다[표 1].

표 1. 대상자 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스

(N=722)

변수	총점 가능한 점수	총점 Mean±SD	평점 가능한 점수	평점 Mean±SD
자기효능감	23~115	73.08±8.72	1~5	2.70±0.32
일반적 자기효능감	17~85	53.68±6.55	1~5	3.15±0.38
사회적 자기효능감	6~30	19.40±3.49	1~5	3.23±0.58
셀프리더십	30~150	98.73±17.11	1~5	3.29±0.57
행동적전략	15~75	48.17±8.89	1~5	3.21±0.59
인지적전략	15~75	50.56±9.39	1~5	3.37±0.62
스트레스	27~135	82.71±22.35	1~5	3.06±0.82
부모관련 스트레스	7~35	21.97±6.71	1~5	3.13±0.95
친구관련 스트레스	6~30	17.17±5.45	1~5	2.86±0.90
학업관련 스트레스	6~30	20.20±6.03	1~5	3.36±0.92
교사관련 스트레스	5~25	15.26±5.17	1~5	3.05±0.91
신체관련 스트레스	3~15	8.11±3.21	1~5	2.70±0.87

2. 대상자 일반적 특성에 따른 스트레스

대상자의 스트레스는 성별(t=6.899, p<.001), 학년(t=5.930, p<.001), 경제수준(F=25.793, p<.001)에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검정결과 경제수준이 낮을수록 스트레스가 높은 것으로 나타났다[표 2].

3. 대상자 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스간의 상관관계

대상자 스트레스는 자기효능감(r=-.152, p<.001)과 부적으로 유의한 상관관계가 있고, 자기효능감 하부영역의 일반적 자기효능감(r=-.157, p<.001), 사회적 자기효능감(r=-.084 p=.024)에서 스트레스와 부적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 자기효능감이 낮을수록 스트레스가 높은 것으로 나타났다.

대상자 스트레스는 셀프리더십(r=-.101, p=.007)과 부적으로 유의한 상관관계가 있고, 셀프리더십 하부영역의 행동적전략(r=-.082, p=.028), 인지적전략(r=-.106, p=.004) 에서 스트레스와 부적으로 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 즉 셀프리더십이 낮을수록 스트레스가 높은 것으로 나타났다[표 3].

표 2. 대상자 일반적 특성에 따른 스트레스 (N=722)

변수	범주	n (%)	Stress		
			M±SD	t/ F (p)	Scheffe
성별	남학생	354 (49.0)	77.04±22.09	6.899(<.001)	
	여학생	368 (51.0)	88.17±21.25		
학년	중학교	363 (50.3)	77.91±22.93	5.930(<.001)	
	고등학교	359 (49.7)	87.56±20.68		
건강상태	좋음 (a)	351 (48.6)	81.26±23.03	87.043(.174)	
	보통 (b)	334 (46.3)	84.39±21.54		
	나쁨 (c)	37 (5.1)	81.27±22.61		
학업성적	상(a)	111 (15.4)	81.74±23.24	69.269(.871)	
	중(b)	416 (57.6)	82.99±21.95		
	하(c)	195 (27.0)	82.66±22.79		
경제수준	상(a)	142 (19.7)	72.07±25.22	25.793(<.001)	c>b,a
	중(b)	532 (73.7)	76.44±18.57		
	하(c)	48 (6.6)	86.11±20.82		
리더(임원)경험	있다	322 (44.6)	82.84±22.51	0.139(.889)	
	없다	400 (55.4)	82.61±22.25		
리더십 관련 교육경험	있다	194 (26.9)	84.56±24.21	1.347(.179)	
	없다	528 (73.1)	82.03±21.62		

표 3. 대상자 자기효능감, 셀프리더십, 스트레스간의 상관관계 (N=722)

	스트레스	자기효능감			셀프리더십		
	총점	총점	일반적 자기효능감	사회적 자기효능감	총점	행동적전략	인지적전략
	r (p)						
스트레스(총점)	1	−.152(<.001)	−.157(<.00)	−.084(.024)	−.101(.007)	−.082(.028)	−.106(.004)
자기효능감(총점)		1	.934(<.001)	.743(<.001)	.479(<.001)	.443(<.001)	.453(<.001)
일반적 자기효능감			1	.455(<.001)	.466(<.001)	.444(<.001)	.428(<.001)
사회적 자기효능감				1	.321(<.001)	.272(<.001)	.326(<.001)
셀프리더십(총점)					1	.932(<.001)	.939(<.001)
행동적 전략						1	.750(<.001)
인지적 전략							1

4. 대상자 스트레스에 영향을 미치는 요인

대상자 스트레스에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 자기효능감 하부영역인 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감, 셀프리더십의 하부영역인 행동적전략, 인지적전략, 일반적 특성에서 스트레스에 유의한 차이를 보인 성별, 학년, 경제수준을 독립변수로 하여 단계적 다중회귀분석을 수행하였으며, 일반적 특성에서 유의한 차이를 보인 변수 중 명목척도(성별, 학년, 경제수준)는 더미변수로 전환하였다.

회귀분석의 가정을 검정한 결과 충족하는 것으로 나타났다. 다중공선성 진단결과, 공차한계(tolerance)가 .769~.975이고, 팽창계수(VIF)가 1.427~1.681로 다중공선성의 문제가 없어 독립변수 간 서로 독립적인 것으로 나타났으며, Durbin-Watson 검정을 통해 잔차분석 결과 1.835로 2에 가까워 모형의 오차항간에 자기 상관성이 없는 것으로 나타났다. 잔차분석 결과 모형의선형성, 오차항의 정규분포성, 등분산성의 가정을 만족하는 것

으로 나타났다.

따라서 회귀모형을 분석한 결과 회귀모형이 유의한 것으로 나타났으며(F=27.334, p<.001), 모형의 설명력은 32.5%였다. 스트레스에 영향을 미치는 요인은 자기효능감의 하부영역에서 일반적 자기효능감(ß=-.119, t=-3.060 p=.002), 셀프리더십의 하부영역에서 인지적 전략(ß=-.163, t=-3.506 p<.001), 일반적 특성에서 성별(여)(ß=.191, t=5.384, p<.001), 학년(고등학생) (ß=.202, t=5.871, p<.001)로 나타났다[표 4].

표 4. 대상자 스트레스에 영향을 미치는 요인 (N=722)

변수	스트레스		
	ß	t	p
자기효능감 (일반적 자기효능감)	-.119	-3.060	.002
셀프리더십 (인지적전략)	-.163	-3.506	<.001
성별(여)	.191	5.384	<.001
학년(고등학생)	.202	5.871	<.001
Adjusted R^2	.325		
F (p)	27.334 (<.001)		

Ⅳ. 결론 및 논의

본 연구는 청소년을 대상으로 자기효능감, 셀프리더십과 스트레스의 관계를 파악하고 자기효능감과 셀프리더십이 스트레스에 미치는 영향을 파악하였다.

본 연구에서 자기효능감은 115점 만점에 73.08점, 5점 만점에 2.70점으로 중간이상으로 나타났으며, 스트레스와 역상관관계가 있는 것으로 나타났다. 동일도구를 사용한 박진아[28]의 중・고등학생 대상 연구에서 76.62점(중학생: 77.39점, 고등학생: 75.35점), 변영순, 옥지원[29]의 중・고등학생 대상 연구에서 3.09점으로 나타나, 일 지역을 대상으로 한 본 연구의 자기효능감이 낮은 것으로 나타났다. 또한 김혜원[30]의 고등학생 대상연구에서는 72.20점으로, 중・고등학생을 대상으로 한 본 연구의 자기효능감과 0.88점 차이로 유사한 결과를 나타내었다. 우리나라의 교육현실을 고려해볼 때, 일반적으로 중학생에 비해 과중한 입시 경쟁과 스트레스를 느끼고 있는 고등학생의 자기효능감이 낮은 것으로 보고되고 있어[28], 중・고등학생을 대상으로 한 본 연구의 결과는 고등학생을 대상으로 한 연구[30]와 차이가 있는 것이 일반적인 결과이나 유사한 결과로 나타나, 이에 대상지역과 대상자 수를 확대한 연구가 필요하다.

김혜원[30]의 연구에서 자기효능감이 높을수록 스트레스에 효율적으로 대처하여 스트레스가 낮고, Bandura[14]의 연구에서 스트레스는 자기효능감에 영향을 미치는 것으로 보고하여, 자기효능감과 스트레스 간의 인과관계는 달라질 수 있으나 자기효능감과 스트레스는 상관이 있는 것으로 보고되어, 본 연구의 결과를 지지하였다.

본 연구에서 셀프리더십은 150점 만점에 98.73점, 5점 만점에 3.29점으로 중간이상으로 나타났으며, 스트레스와 역상관관계가 있는 것으로 나타났다. 동일도구를 사용한 김민정[25]의 대학생 대상연구에서 108.78점으로 나타났고, 성우경[17]의 중・고등학생 대상연구에서는 평균 3.52점으로 나타났으며 셀프리더십의 하부요인에서 행동적 전략은 남학생이 3.35점, 여학생이 3.57점으로 여학생의 행동적 전략이 높게 나타났고, 인지적 전략은 남학생이 3.54점, 여학생이 3.65점으로 여학생의 인지적 전략이 높게 나타났다. 본 연구의 셀프리더십은 대학생 대상의 연구[25]보다 낮게 나타났고 중・고등학생 대상의 연구[17]보다 낮게 나타났다. 이와 같은 결과는 본 연구의 자료수집이 3월 학기 초에 진행되어 새로운 학교 및 학년에 적응하면서 스트레스가 증가하고 스트레스와 셀프리더십은 역상관관계가 있어 이로 인해 본 연구의 셀프리더십 낮게 나타난 것으로 생각된다.

이용엽, 양해술[21]은 셀프리더십은 자신에게 주어진 자원을 적절히 안배 할 수 있는 자기관리 능력으로, Christyn, Mike과 Mary[18]의 연구에서 셀프리더십이 낮을수록 스트레스가 높아 상관관계가 있고, 박민아[19]의 연구에서는 셀프리더십은 적극적 스트레스 대처와의 상관관계 정도가 소극적 스트레스대처보다 더 높은 것으로 나타나, 본 연구의 결과를 지지하였다.

본 연구에서 스트레스는 135점 만점에 82.71점으로 중간이상으로 나타났다. 동일도구를 사용한 신재은[31]의 중・고등학생 대상 연구에서 73.32점, 이혜순[32]의 고등학생 대상연구 87.6점, 장인경[27]의 고등학생 대상

연구에서 90.6점으로, 본 연구는 중・고 대상 연구보다는 높은 것으로 나타났고, 고등학생 대상 연구보다는 낮은 것으로 나타났다. 국내 15세~19세 청소년 스트레스는 2008년 60%에서 2010년 70.3%로 증가하여 10명 중 7명이상이 스트레스를 느끼는 것으로 나타나[5], 청소년의 스트레스는 심각한 것으로 나타났다. 나아가 청소년기의 스트레스는 부정적인 정서 및 부적응[8]으로 이어지는 것으로 나타나 청소년기의 스트레스에 대한 예방과 관리가 필요하다.

본 연구에서 스트레스에 영향을 미치는 변수는 자기효능감(일반적 자기효능감), 셀프리더십(인지적전략), 일반적 특성에서 성별(여), 학년(고등학생)이 영향요인으로 확인 되었다.

이는 일반적 자기효능감은 일반적인 상황에서의 대처기술로 일반적 자기효능감이 낮은 경우 스트레스 수준이 높고[11], 자기효능감이 높은 사람은 스트레스 상황에서 효율적으로 대처함으로써 스트레스를 해결해나간다[29]. 스트레스로 인한 정서적인 증상으로 우울이 발생하며[12], 자기효능감의 하위요인 중에서 우울을 가장 잘 설명하는 변인은 일반적 자기효능감으로 나타나[28], 본 연구의 결과를 지지하였다.

일반적 자기효능감은 일상생활에서 목표를 성취하고 역경을 극복하는 개인의 능력에 대한 신념으로[23], 스트레스 상황에 대처하기 위해 요구되는 행동을 얼마나 잘 조직하고 적응할 수 있는지를 예측하는 변인으로 보고하여[33], 일반적 자기효능감이 영향 요인으로 나타난 본 연구의 결과를 지지하였다. 청소년기는 성인에 비해 스트레스 대처, 문제해결에 필요한 기술과 자원이 부족한 시기이므로 자기효능감의 중요성이 더욱 높다[28]. 이와 같은 결과는 스트레스에 대한 중재를 계획할 때 강력한 예측 요인으로 자기효능감을 고려해야 한다는 것을 의미한다.

셀프리더십은 스트레스와 상관관계가 있고[18], 스트레스에 영향요인으로 나타났다[21]. 셀프리더십은 자아발견과 자기만족을 향해 스스로에게 영향력을 행사하는 것으로[16], 셀프리더십의 인지적 전략은 우선순위가 정해진 일을 효율적으로 수행하기 위해 일 자체가 주는 즐거움을 파악하고 이를 강화하도록 생각을 변화시키는 것으로 인지적인 전략을 성공적으로 실천한 경우 효율성이 증가하는 것으로 보고하였다[17]. 개인이 가지고 있는 심리적, 사회적, 기술적 요인에 대한 문제점을 해결하면서 스트레스를 극복해나가는 것으로 생각되며, 셀프리더십의 인지적 전략이 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타난 본 연구의 결과를 지지하였다. 셀프리더십은 학교생활 만족의 영향요인으로[34], 올바르게 형성된 셀프리더십은 청소년들의 학교생활 부적응을 막을 뿐만 아니라 독립적인 학습자로써 자신의 삶을 주도적으로 이끌어 갈 수 있도록 영향을 미칠 것이라 생각한다. 이에 셀프 리더십에 대한 올바른 인식과 건전한 태도를 형성할 수 셀프리더십 향상 프로그램의 개발이 필요하다.

변영순, 옥지원[29]의 연구에서는 셀프리더십에 미치는 영향을 확인하였으며, 나아가 본 연구에서는 자기효능감과 셀프리더십의 어떤 하부요인이 스트레스에 더 영향을 미치는 요인인지 파악함으로써, 청소년 스트레스에 대한 이해를 높이고자한 차이가 있다.

2013년 청소년 통계조사에서 13세~19세 대상 연구에서 여학생의 73.3%, 남학생의 60.7%가 스트레스를 느끼고[4], 여학생의 스트레스가 더 높은 것으로 나타나[27], 성별에서 여학생이 스트레스에 영향요인으로 나타난 본 연구의 결과를 지지하였다. 이는 성역할 사회화과정에서 여성은 자신이 처한 문제 상황을 보다 내면화 하도록 양육되어져 여학생이 남학생보다 스트레스, 우울 등의 부정적인 정서가 더 많이 내재되어 있고[35], 여학생이 남학생에 비해 인간관계에 민감하게 반응하며[36], 이로 인해 스트레스를 더 받는 것으로 생각된다.

학년이 올라갈수록 우울, 불안, 정신증 등 정신병리 요인의 점수가 높아질 뿐만 아니라[1], 고학년의 스트레스가 높은 것으로 나타났다[37]. 중학교시기에 스트레스를 많이 받는 학생은 고등학교 시기에도 지속적으로 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다[10]. 이는 고등학생은 안정기에 들어선 대학생이나 불안 동요기인중학생에 비해 스트레스가 높고[38], 가치관 혼란과 갈등이 많으며 정체 위기에 해당하는 발달시기로 보고되고 있어[39], 본 연구의 결과를 지지하였다. 이에 스트레스 예방 및 관리를 위해서는 청소년기의 스트레스 특성을

반영한 중재 프로그램이 필요하다.

본 연구는 청소년의 스트레스에 자기효능감과 셀프 리더십의 역할을 실증적으로 확인하였다는 점과 청소년의 스트레스 예방을 위한 중재방안의 기초 자료를 제공하였다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 본 연구결과를 토대로 일반적인 상황에서 적합한 대처기술인 일반적 자기효능감 증진 및 셀프 리더십의 인지적전략 증진을 고려한 특성화된 중재 프로그램을 개발 및 적용이 필요하다.

본 연구의 제한점으로는 일 도시의 중고등학생을 편의 추출하여 나온 연구결과이므로 일반화에 한계가 있다. 그러나 본 연구를 근거로, 자기효능감은 스트레스 상황을 문제 중심으로 대처하게 하며, 셀프리더십은 자신의 능력에 대한 확신을 가지고 어려운 상황을 기회요인으로 보는 긍정적 사고를 함으로서 스트레스를 극복하는 전략으로 활용될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

[1] 양미진, 이은경, 이희우, "청소년의 심리내적 요인과 환경적 요인이 정신건강에 미치는 영향", 청소년상담연구, 제14권, 제1호, pp.63-76, 2006.

[2] T. Torsheim and B. Wold, "School-related stress, support, and subjective health complaints among early adolescents: a multilevel approach," Journal of Adolescence, Vol.24, pp.701-713, 2000.

[3] 정순복, 김수진, "일 도시 중학생의 가족기능과 정신건강과의 관계연구", 정신간호학회지, 제10권, 제3호, pp.352-367, 2001.

[4] 통계청, 2013 청소년 통계, 2013. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/1/index.board?bmode=read&aSeq=287091

[5] 통계청, 2011 청소년 통계, 2011. http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_pi/6/4/index.action?bmode=read&seq=519

[6] 권오숙, *청소년의 스트레스 및 자기통제력과 충동구매 경향성과의 관계,* 중앙대학교 석사학위논문, 2005.

[7] 이명희, "청소년의 외모관심, 외모만족도와 생활만족도의 관계 연구", 복식, 제59권, 제8호, pp.97-109, 2009.

[8] 정은이, 박용한, "일상적 창의성과 대학생의 스트레스 및 스트레스 대처 양식과의 관계", 교육학연구, 제42권, 제4호, pp.379-399, 2004.

[9] 서석남, 이상구, 임상호, "청소년이 느끼는 부모의 긍정적 양육태도가 자기효능감, 스트레스, 우울, 학교생활 적응에 미치는 영향", 디지털정책연구, *제*10권, 제8호, pp.327-333, 2012.

[10] 권혁호, *청소년의 스트레스 경험과 대처에 관한 종단적 연구 : 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로,* 인하대학교 박사학위논문, 2003.

[11] 박혜진, *자기애, 자기효능감, 자의식 및 우울간의 관계,* 아주대학교 석사학위논문, 2003.

[12] 함진선, 현명호, 임영식, "스트레스, 중요타인의 흡연 및 흡연에 대한 신념이 청소년 흡연행동에 미치는 영향", 한국심리학회지 건강, 제11권, 제1호, pp.191-207, 2006.

[13] M. T. Hegel, A. J. Dietrich, J. L. Seville, and C. B. Jordan, "Training residents in problem-solving treatment of depression: a pilot feasibility and impact study," Family Medicine, Vol.36, No.3, pp.204-208, 2004.

[14] A. Bandura, *Self efficacy : The exercise of control,* New York: W. H. Freeman and Company, 1997.

[15] T. N. Crawford, P. Cohen, and J. S. Brook, "Dramatic-erratic personality disorder symptoms: II.Developmental pathways from early adolescence to adulthood," Journal of Personal Disorder, Vol.15, No.4, pp.336-350, 2001.

[16] C. C. Manz, *Mastering Self-Leadership; Empowering Yourself for Personal Excellence,* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1998.

[17] 성우경, *청소년의 셀프리더십과 부모의 학습관여형태가 학업적 자기효능감에 미치는 영향,* 명

지대학교, 석사학위논문, 2010.

[18] L. D. Christyn, S. Mike, and A. S. Mary, “The Relationships Between Self-Leadership and Enhanced Psychological, Health, and Work Outcomes,” The Journal of Psychology, Vol.135, No.5, pp.469-485, 2001.

[19] 박민아, *간호대학생의 셀프리더십, 임상실습 스트레스 및 대처방식,* 경북대대학교, 석사학위논문, 2009.

[20] 박명숙, 천성문, “중학생을 위한 셀프 리더십 프로그램의 개발과 효과”, 한국동서정신과학회지, 제10권, 제1호, pp.49-64, 2007.

[21] 이용엽, 양해술, “셀프리더십이 직무몰입과 스트레스에 미치는 영향”, 물류학회지, 제22권, 제2호, pp.295-321, 2012.

[22] J. Cohen, *Statistical power analysis for the behavioral science (2nd ed.),* Lawrence Eribaum Associates, 1988.

[23] M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercandante, S. Prentice-dunn, B. Jacobs, and R. W. Rogers, “The self-efficacy scale: Construction and validation,” Psychological Reports, Vol.51, No.1, pp.663-671, 1982.

[24] 홍혜영, *완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구,* 경북대학교, 석사학위논문, 1995.

[25] 김민정, *대학생의 셀프리더십 개발에 영향을 미치는 학습자 변인 연구,* 이화여자대학교 박사학위논문, 2007.

[26] R. D. Felner, M. Ginter, and J. Primavera, “Primary prevention during school transitions: Social support and environmental structure,” American Journal of Community Psychology, Vol.10, pp.277-290, 1982.

[27] 장인경, *청소년의 스트레스 및 음주효과기대와 음주행위와의 관계에 관한 연구,* 이화여자대학교, 석사학위논문, 2003.

[28] 박진아, *청소년의 지각된 사회적 지지 및 자기효능감과 우울간의 관계 연구,* 연세대학교, 석사학위논문, 2000.

[29] 변영순, 옥지원, “청소년의 가족기능, 자기효능감 및 셀프리더십 분석”, 기본간호학회지, 제19권, 제4호, pp.511-518, 2012.

[30] 김혜원, *청소년 우울과 문제해결능력, 자기효능감,생활사건 스트레스와의 관계,* 연세대학교, 석사학위논문, 2006.

[31] 신재은, *청소년의 우울에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구,* 이화여자대학교, 석사학위논문, 1999.

[32] 이혜순, “청소년의 가족기능 및 자아존중감이 스트레스에 미치는 영향”, *대한스트레스학회지,* 제21권, 제2호, pp.121-129, 2013.

[33] 한경애, *중학생이 지각한 사회적 지지와 자기효능감이 분노수준과 분노표현방식에 미치는 영향,* 건국대학교, 석사학위논문, 2006.

[34] 이윤신, 박성희, 김종경, “간호 대학생의 셀프리더십, 자기효능감, 대인관계, 대학생활 만족”, 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제6호, pp.229-240, 2014.

[35] 강지숙, 황은희, “초기 청소년의 성별에 따른 스트레스와 자아존중감 및 학교생활적응”, 스트레스 연구, 제20권, 제3호, pp.149-157, 2012.

[36] C. Y. Woo, A. C. Park, and H. H. Jeong, “The structural relationship among human relations, stress, depression and suicidal ideation of adolescents by genders and level of school,” The Korean Journal of Educational Psychology, Vol.24, No.3, pp.19-38, 2010.

[37] 이희진, *대전지역 일부 고등학생들의 스트레스와 자아존중감 및 자기통제력과의 관련성,* 충남대학교, 석사학위논문, 2007.

[38] H. Ringeisen, C. E. Casanueva, M. Urato, and L. F. Stambaugh, “Mental health service use during the transition to adulthood for adolescents reported to the child welfare system,” Psychiatric Services, Vol.60, No.8, pp.1084-1091, 2009.

[39] 정미란, *청소년의 발달시기에 따른 자아분화와 정신건강과의 관계,* 전남대학교, 석사학위논문, 1994.

저 자 소 개

김 남 희(Nam-Hee Kim) 정회원

- 1991년 : 고려대학교 의과대학 간호학과(학사)
- 2005년 : 부산대학교 간호학과 (석사)
- 2010년 : 부산대학교 간호학과 (박사)
- 2012년 ~ 현재 : 동의대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 노인, 청소년, 건강증진, 신체활동, 보완대체 요법

이 혜 순(Hea-Shoon Lee) 정회원

- 1988년 : 고려대학교 의과대학 간호학과(학사)
- 1996년 : 이화여자대학교 간호학과(석사)
- 2007년 : 이화여자대학교 간호학과(박사)
- 2013년 ~ 현재 : 한남대학교 간호학과 교수

<관심분야> : 청소년, 스트레스, 학교생활 적응, 자아존중감