

고등학생의 진로스트레스와 분노표현방식이 삶의 만족도에 미치는 영향

장 혜 주(경북대 강사) · 임 지 영(경북대 조교수)

본 연구의 목적은 진로스트레스와 분노를 표현하는 방식이 고등학생의 삶의 만족도에 미치는 영향력을 살펴보고자 한다. 이를 통해 우리나라 청소년의 학업과 진로에 대한 문제의 정도를 구체적으로 파악함으로써 향후 청소년들의 삶의 만족도 향상을 위한 학업 및 진로에 문제를 해결해 나가기 위한 기초자료를 제공하여 줄 수 있을 것이다. 연구대상은 대구·경북의 고등학생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며 최종적으로 256명의 설문지를 분석하였다. 이때, 남학생이 80명, 여학생이 178명으로 여학생이 남학생보다 좀 더 많은 수가 연구에 참가하였다. 학년은 2학년이 150명으로 가장 많았으며 1학년이 31명, 3학년이 77명이 참가하였다. 본 연구에서는 류미화(2002)가 고등학생에 맞게 수정한 진로스트레스 척도를 사용하였으며, 분노표현방식 척도는 Spielberger(1988)가 제작하고 김백영(1997)이 번안·수정한 것을 사용하였다. 이 척도는 분노표현방식의 하위 요인들인 분노 조절, 분노 억제, 분노 표출과 관련하여 구성되었다. 또한, 삶의 만족도를 측정하기 위해 류연지(1996)가 번안한 SWLS(Satisfaction with Life Scale)를 사용하였다. 자료 분석방법은 SPSS 18.0 프로그램을 이용하였으며, 빈도와 백분율, Cronbach's α 계수, 빈도분석, 그리고 Pearson 상관분석과 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 진로스트레스와 분노표현방식 및 삶의 만족도 간의 상관관계를 분석한 결과, 고등학생의 진로스트레스는 삶의 만족도와는 부적상관을 보였으며, 분노표현방식의 하위변인 중 분노억제, 분노표출, 분노조절이 진로스트레스와 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 고등학생에게 있어 스트레스 특히, 진로스트레스와 분노표현은 그 자체로 삶의 만족도에 크게 영향을 미치는 중요한 변인이라 할 수 있다. 둘째, 진로스트레스와 분노표현방식이 고등학생의 삶의 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 삶의 만족도를 종속변수로 고등학생의 성별과 학년을 통제변수로 스트레스와 분노표현방식을 독립변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하여 분석한 결과 진로스트레스와 분노표현방식의 하위요인 중 분노억제가 고등학생의 삶의 만족도에 부적적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 고등학생에게 있어 학교생활과 진로에 대한 스트레스가 삶의 만족도에 영향을 미치는 주요변수임을 알게 해준다. 또한 분노의 억제가 심할수록 자신이 현재 처해있는 삶과 상황에 자괴감이 빠질 수 있으므로 분노억제도 삶의 만족도에 영향을 미치는 중요한 변수로 나타났으며 분노를 억제하는 것보다 적절한 분노의 표현은 인간관계 및 또래관계에서도 긍정적인 영향을 미치며 자신의 자아수용에서도 긍정적으로 미칠 것이라 사료된다.

따라서 고등학생의 적절한 스트레스 해소와 분노를 표현함에 있어 자신의 감정을 적절히 인정하고 수용할 수 있도록 가정과 학교에서의 환경을 잘 조성하고 그들이 경험하는 스트레스 상황과 분노 상황을 잘 대처해 나갈 수 있도록 좋은 해결방안과 대처방식에 대한 지원이 이루어져야 할 것이다. 이러한 고등학생들이 경험하는 스트레스의 본질을 이해하고 분노를 건강하게 표현할 수 있도록 지도할 수 있는 방안을 모색하는 것은 매우 의미가 있을 것이라 사료된다.