

남자 대학생의 대인관계 스트레스 경험

최미혜 · 김경희 · 정혜경 · 염순교 · 권혜진 · 정연강

중앙대학교 의과대학 간호학과

A Study of Male Student Stress Caused by Interpersonal Relations

Mi Hye Choi, Kyung Hee Kim, Hae Kyung Chung, Soon Gyo Yeoum,
Hye Jin Kwon and Yeon Kang Chung

Department of Nursing, College of Medicine, Chung-Ang University

ABSTRACT

The purposes of this study are to show in interpersonal relations what factors male students are stressed from, how they experience stress, how they cope with it in each situation, and what this results in. It attempts to gain basic materials to promote male student health and positive coping methods. The subject of this study was 15 male students of C University located in Seoul and Gyeonggi-Do. They were composed of 5 sophomores, 5 juniors and 5 seniors. The period for collecting materials was October 1997 to January 1998, and the interview time ranged from 50 minutes to two hours. The interview frequency was one to three times as occasion demanded. The materials were analyzed by the methods and theory suggested by Strauss & Corbin (1990). The results were 130 categories grouped into 33 divisions by similarity. Finally, they were united into 9 higher categories. In interpersonal relations the core category of male student stress is "affliction", and it follows the course of generation-coping-resolution. The types showed in the course of material analysis are as follows, (1) When the subject student is on good terms with the other and the stress is repeated-"affliction" is strong and continuous-and his ability sense is strong, he copes with "affliction" with his own will and solves it affirmatively. (2) When the subject student is on good terms with the other and the stress is repeated-so "affliction" is strong and continuous-and his ability sense is weak, he copes with "affliction" with an emotional bias and solves it negatively. (3) When the subject student is on good terms with the other and the stress is temporary-"affliction" is strong and temporary-and his ability sense is strong, he copes with "affliction" with his own will and solves it affirmatively. (4) When the subject student becomes estranged from the other and the stress is temporary-"affliction" is weak and temporary-and his ability sense is weak, he copes with "affliction" with an emotional bias and solves it negatively. (5) When the subject student becomes estranged from the other and the stress is repeated-"affliction" is strong-and continuous and his ability sense is strong, he copes with "affliction" with his own will and solves it affirmatively. (6) When the subject student becomes estranged from the other and the stress is repeated-"affliction" is strong and continuous-and his ability sense is weak, he copes with "affliction" with an emotional bias and solves it negatively. According to the above results, the conditions of cause and effect for male students to generate "affliction" should be understood in order to help cope with stress caused by interpersonal relations. A program for education and counseling should be developed for male students to strengthen their 'ability sense' in choosing coping strategies. In addition, the individual estimation for ability sense should be performed when educating and counseling them.

I. 서 론

1. 연구의 필요성

산업화되고 도시화되는 사회에 적응해 나가기 위해서 성인들은 급격하게 변화하는 방대한 정보를 받아들여야 하며 정치, 경제, 사회, 가치관의 발빠른 변화에 적응하여야 하고, 한편으로는 복잡하면서도 편협해지기 쉬운 대인관계를 바르고 원만하게 맺을 수 있어야 한다. 주차문제에 의한 이웃끼리의 폭행 및 고소사건, 무시와 벌시에 대한 충동적 살인 등의 신문기사는 냉정한 현대사회에서 대인관계의 작은 마찰이 심각한 범죄의 원인이 되고 있음을 보여주는 좋은 예라고 할 수 있다.

그러므로 성숙한 대인관계를 맺을 수 있는 성인으로서 성장할 수 있도록 사춘기인 중 고교시절에 준비되고 훈련되어야 함에도 불구하고 학생들은 입시에 시달리는 의존적이고 수동적인 상태에 머물러 있다가 갑자기 대학에 입학하게 되므로 스스로 모든 것을 결정하고 책임져야 하는 자유의 상태가 된다. 그러므로 한국의 대학생들은 엄청난 생활변화를 경험하게 되고 대학생활에 적응하는 과정에서 여러 가지 난관에 부딪치면서 다양한 스트레스를 경험하게 된다.

물론 대학생들의 주요 스트레스원은 시험이나 평가에 대한 불안 및 학점에 대한 것이기는 하나(Fullerton & Potkay, 1973) 대학에서 부딪치는 새로운 대인관계 또한 학생들의 행동방식, 습관, 신기 등에 지지 않은 변화를 초래하여 스트레스를 느끼게 할 수 있다(윤희택 등, 1985; 장현갑 등, 1991).

만족스럽고 조화로운 대인관계는 개인의 생존 뿐만 아니라 적응과 행복의 선제조건으로(Gazda, 1973; Swensen, 1973) 인간의 사아와 정체감을 형성하도록 도와 완성된 인간으로 발달할 수 있게 한다(이영숙, 1984). 그러나 대인관계가 불만족스럽고 조화롭지 못하여 스트레스를 받을 때 인간의 성장과 발달은 지해되고 부적응으로 인해 고통을 경험하게 된다. 신체적으로도 인간이 스트레스에 장기간 또는 심하게 노출되면 질병이 발생하며(Albrecht, 1979) 대학생들도 상당수가 고혈압, 편두통, 신경성 두통, 위궤양, 신경성 소화불량, 불면증 등의 스트레스성 질환을 호소해오고 있다(이관용 등, 1984). 스트레스에 의해 야기되는 빈

번한 정서적 장애는 불안과 우울로서(Grandy et al., 1988) 대학생들에게 스트레스 상황이 장기간 지속되면 지식기능 약화로 인한 수학적능력이 떨어지고, 이런 상황으로 부터 도피하고 싶어지므로 학업의 포기할 수 있다(Garbee et al., 1980).

많은 연구에서 남학생보다는 여대생이 스트레스에 취약하다고 보고되고 있지만 남자가 여자보다 폭넓은 대인관계를 갖게 되는 한국적 사회구조상의 이유로 대인관계에서의 스트레스나 대처유형은 남녀간에 차이가 있다(김영미, 1990; 하영윤, 1996; 황상희, 1994). 현대사회에서는 성인이 되어서도 남자가 여자보다 넓은 대인관계를 맺을 수밖에 없으므로 대학생활동안 대인관계에서의 스트레스는 남학생에게 중요한 의미를 갖는다. Peterson(1982)은 청년기의 식용양상을 통해서 청년기 이후의 적응을 예언할 수 있다고 하였다. 이런 관점에서 본 때, 대학에서는 대학생들이 대인관계 스트레스에 대처할 수 있도록 교과과정 중 보건교육을 통해 건강증진 행위를 가르쳐주는 것이 매우 바람직하며 특히 남자대학생들이 대학생활을 좀 더 안정하고 보람되게 할 수 있고 사회에서의 적응도 잘하도록 준비된 대인관계 상담 프로그램을 마련하는 것이 매우 필요하다. 그럼으로써 학교건강관리실을 활용하여 건강교육과 상담을 통한 긍정적 대처 방안을 모색할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 남자대학생들이 어떤 요인들에 의해 대인관계 스트레스를 경험하고 있는지, 어떤 맥락으로 스트레스를 경험하며, 어떤 중재상황에 의해 대처전략을 선택하고 어떤 결과를 얻는지를 근거이론 연구방법을 사용하여 밝힘으로써 남자대학생들의 건강과 긍정적인 대처를 유도하는데 도움이 되는 기초자료를 얻고자 하였다.

2. 연구문제와 목적

연구문제: 남자 대학생이 대인관계에서 경험하는 스트레스는 무엇인가?

연구목적: 남자 대학생이 대인관계에서 경험하는 스트레스의 중심현상, 인과적 조건, 맥락 중재상황 대처전략 및 결과가 무엇인지를 서술한다.

대인관계 스트레스 과정에서 반복적으로 일어나는 범주간의 상호작용을 규명한다.

II. 자료 수집 절차

1. 대상자 선정

본 연구의 대상자는 서울과 경기도에 위치한 C대학교에 재학중인 남학생 15명으로, 2, 3, 4학년이 각각 5명씩 이었다. 학과 분포는 경영학과 4명, 토목공학과 4명, 사진학과 2명, 무역학과 1명, 전기공학과 1명, 국제관계학과 1명, 독어학과 1명, 서양학과 1명으로 다음과 같이 선정하였다.

먼저 근거이론 연구에서 대상자 선정은 연구자가 사용하는 기본적 분석과정인 부호화 과정에 따라 달라져야 하고 개방부호화 과정에서 사용하는 개방적 표본추출은 가능한 한 많은 범주를 찾아야 하므로 (Chenitz & Swanson, 1986, Strauss & Corbin, 1990), 대학생활 동안 대인관계를 많이 한 4학년이면서 연구에 협조가 가능한 학생을 첫 번째 대상자로 선정하게 되었다. 첫 번째 대상자와의 면담이 끝난 후, 첫 번째 대상자에게 다른 학생을 소개시켜 줄 것을 부탁하여 두 명의 대상자를 소개받았고, 일주일의 시간간격을 두고 두 번째와 세 번째 대상자를 면담하였다.

나머지 대상자는 32명의 남학생들에게 자신의 스트레스 경험을 일기형식으로 써서 제출토록 하였고 제출된 내용을 면밀히 살펴서 합당하다고 판단되는 12명의 자료를 선정하여 분석하였다. 더 이상의 새로운 개념이 나타나지 않는 이론적 포화상태에 이를 때까지 면담과 보고서 분석을 하였다.

2. 자료 수집 방법

본 연구의 자료는 1997년 10월부터 1998년 1월까지 수집되었다. 면담은 대상자가 원하는 시간과 장소를 택했으므로 연구자의 연구실과 조용한 차집에서 이루어졌고, 시간은 50분에서 2시간 정도가 소요되었다. 면담횟수는 필요에 따라 1회에서 3회이었다. 면담 분석은 자료수집과 동시에 진행하여 자료분석 결과를 다음 대상자와의 면담에 반영하였다. 일기형식의 보고서는 자유로운 형식으로 작성토록 하여 수집하였고 선정된 12부의 보고서분석 또한 면담분석과 동시에 실시하였다.

면담방법은 McCracken(1988)의 장시간 면담방법에 기초하였으며, 대상자 스스로가 이야기를 할 수 있는 분위기를 만들어 면담하는 동안 구체적인 범주화

질문과 대조적 질문을 통해 좁혀가는 깔대기식 접근법(funnel approach)을 사용하였다(Agar, 1980, Spradly, 1979, Strauss & Corbin, 1990). 연구자가 자신이 연구도구가 되는 것이므로 수용적으로 존중하는 태도와 공감하고 있음을 나타내도록 경청하였으나, 심리적으로 약간의 거리를 두어 친밀감으로 인해 연구문제가 오염되지 않도록 조심하였다. 면담내용은 대상자들의 인권을 존중해야 하므로(Punch, 1986) 부담스러워하는 녹음을 대신하여 대상자 허락하에 현장노트에 빠짐없이 적었다. 대상자의 말이 빠른 경우는 다시 한번 반복해서 말해 줄 것을 부탁하여 기술하였다.

3. 자료 분석 방법

본 연구의 자료 분석은 Strauss & Corbin(1990)의 분석방법을 사용하였다.

(1) 면담내용과 일기형식의 보고서를 한 문장씩 면밀히 검토하여 개념을 이끌어 내고 개념적으로 비슷한 것끼리 모아 상위개념을 도출하였다.

(2) 범주들을 인과적 조건, 맥락, 중재 상황, 전략 그리고 결과로 분류한 "부호화 패러다임"을 통해, 각 범주를 그 하위 범주와 관련짓는 연결 부호화 작업을 하였다. 연결 부호화 과정에서 모든 범주와 연결되어 있는 중심 현상 즉 핵심 범주를 찾아 낸 다음, 이 핵심 범주가 기술하는 현상인 중심 현상을 축으로 하여 각 범주들이 어떤 관계를 형성하는 가를 고찰하였다.

(3) 각 범주간의 관계 유형을 밝히기 위해 중심 현상의 속성과 정도의 영역, 맥락을 형성하는 각 범주의 속성과 정도의 영역, 중재 상황을 형성하는 범주의 속성과 정도의 영역 사이에 있을 수 있는 모든 상관관계를 정형화하고, 이를 근거 자료 속의 사례와 대조해 어떤 관계 유형이 존재하는가를 확인하는 자료의 체계화 작업을 시행하였다.

(4) 중심 현상과 인과적 관계, 맥락, 중재 상황, 그리고 결과와 전략의 속성 사이에 있는 가설적 관계를 관계 진술로 제시하고, 중심 현상과 각 범주간의 관계 개요를 서술적으로 기술하고 이를 토대로 관계 유형을 검증하기 위한 가설적 관계 개요를 제시하는 선택 부호화 작업을 하였다.

(5) 이상에서 서술한 자료의 체계화, 관계 진술, 그리고 가설적 관계 개요의 제시 등 일련의 자료 분석

결과와 근거 자료를 지속적으로 비교해, 각 범주간에 반복적으로 나타나는 관계를 정형화하는 유형 분석을 실시하였다

(6) 마지막으로 본 연구를 평가하였다

III. 자료 분석 결과

1. 근거자료 분석에서 나타난 개념 및 개념의 범주화

1) 개념

근거자료를 분석한 결과 나타난 개념은 130개로서 다음과 같다

부딪침, 경쟁심, 마주침, 다툼, 다른 성격, 다른 대처, 다름, 다른 취향, 역할갈등, 기대불일치, 몰라줌, 실연, 오해, 경계심 꺼림, 거리감, 어색한 만남, 질소리, 욕먹음, 강요, 무시, 거절, 비교, 모욕, 소외, 배신, 화남, 폭발충동, 열받음, 폭행충동, 흥분함, 서운함, 억울함, 수치심, 부담, 얼마임, 불안, 당황, 허둥대, 괴로움, 상처입음, 무력감, 자포자기, 외로움, 두통, 복통, 불면증, 식욕감퇴, 배뇨장애, 설사, 낯선 사람, 아는 관계, 친한 관계, 애성 관계, 반복경험, 잦은 접촉, 반복된 모욕, 갈등 연속, 자존심, 도덕심, 사세심, 후배된 도리, 열등감, 어쩔 수 없음, 중요함, 변명함, 욕, 발함, 대충, 따짐, 욕함, 쓰아붙임, 닳함, 내색안함, 표 현안함, 참음, 담아둠, 삼김, 회피, 기리움, 눈, 질로 단절, 폐쇄, 포기함, 잊으려 함, 조심함, 흡인, 쪽음, 탐식, 깎아내림, 자책함, 축소시킴, 관계유지, 다시 만남, 사과함, 화해노력, 말함, 수다, 글썽, 받아늘임, 작용함, 열심히 삶, 순응함, 추스림, 생각함, 고민함, 회 회감, 명상, 자위함, 풀어짐, 서로 풀, 덜받음, 관계호 전, 편함, 위안받음, 지원함, 도움됨, 고마움, 충실해 짐, 후회, 아쉬움, 미진함, 남음, 나쁜 감정 등으로 나타났다

2) 하위범주

130개의 개념들을 포괄하는 하위범주는 33개로서 다음과 같다

충돌, 다름, 어긋남, 거리감, 당함, 분노, 짜증, 부딪 감, 불안, 고통, 우울, 신체적 고통, 상대방과의 관계, 상황의 반복, 힘있음, 힘없음, 분출시키, 억누름, 피 함, 탐함, 낮춤, 관계지속, 추구, 털어놓음, 수용함, 심 사숙고, 위안추구, 풀림, 나아짐, 편안함, 감사함, 후 회함, 지속됨, 악화됨 등이었다

3) 상위범주

33개의 하위범주를 다시 9개의 상위범주로 통합하 였다

기대차이, 괴로움, 관계성, 반복성, 능력감, 감정적 대 처, 의지적 대처, 긍정적 해결, 부정적 해결 등이었다

2. 근거이론 패러다임에 따른 범주

1) 패러다임 모형

Strauss & Corbin(1990)에 따르면 근거이론의 개발과정에서 일경도당의 핵심을 이루는 패러다임 모 영의 개발은 개방코딩 과정에서 나타난 범주를 각각 인과적 조건, 중심현상, 맥락, 중재상황, 전략, 결과 등으로 분류하고 이들이 중심현상을 축으로 어떻게 연결되어 있는가를 밝히는 작업이다(표 1 참조)

(인과적 조건) 충돌, 다름, 어긋남, 거리감, 당함

인과적 조건이란 현상의 발생 또는 전개 발전과 일 상한 인과적 관계에 있는 선행 사건, 다시말해 현상이 일어나도록 만든 모든 원인을 일컫는다

본 연구에서는 근거 자료를 분석한 결과 '충돌', '다름', '어긋남', '거리감', '당함' 등의 범주가 남자대학생 이 내인관계 스트레스의 중심현상인 "괴로움"을 일으 키는 원인인 것으로 나타났다. 좀 더 구체적으로 살펴 보자면 내인관계에서 나누게 되거나 부딪치게 되는 충돌의 상황, 서로 다른 성격이나 취향 또는 역할의 갈등과 같이 쌍방이 다름으로서 빚어지는 상황, 서로 의 기대가 부합되지 못하고 어긋러지는 상황, 상대방 에 대해 경계심이나 어색함으로 부담스럽고 불편한 상황, 산소리나 욕, 무시, 강요, 거절, 비교, 소외, 배 신 등으로 일방적인 당함의 상황에서 남자대학생은 '괴로움'을 경험했다. 즉 충돌, 다름, 어긋남, 거리감, 당함은 대상사와 상대방사이의 기대가 부합되지 못한 것이므로 기대차이라는 상위범주로 묶을 수 있고 이 것은 차이와 빈도라는 두가지 속성을 지니며 정도의 영역은 각각 급, 각을 짓음, 드물이다

(중심현상) 괴로움

중심현상이란 중심적 관념 또는 사건으로서 대상자 가 일련의 전략을 통해 해결하려고 노력하는 대상이 나 목표를 뜻한다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과는 남자대학 생이 내인관계에서 스트레스를 어떻게 경험하고 그것 을 어떻게 표현하는가와 관련된 모든 일련의 행동이

중심현상인 “피로움”을 중심축으로 하여 전개되고 있음을 보여주고 있다. 근거 자료를 분석한 결과 “피로움”은 인과적 조건에 의해 대상자의 내면에서 발생된 현상으로 대상자의 사회적 맥락 그리고 그가 처한 중재상황과의 상호작용을 거치면서 다양한 양상으로 해결되었다. 연결코딩의 과정에서 중심현상인 “피로움”은 모든 범주와 직접적으로 연결되어 있는 것으로 나

타났다. 기대차이로 인해 발생한 “피로움”은 분노와 짜증, 부담감, 불안과 우울, 심리적 신체적 고통의 상태로서 속성은 강도, 기간이며, 정도의 영역은 각각 강-약, 지속적-일시적이다.

[맥락] 관계성, 반복성

맥락이란 현상이 발생하는 일련의 구조적 장으로서 속성과 정도의 영역으로 정의된다.

표 1 근거이론 패러다임에 따른 범주

개 념	하위범주	상위범주	패러다임
부딪침, 경쟁심, 마주침, 다툼 다른성격, 다른대처, 다름, 다른취향, 역할갈등 기대불일치, 몰라줌, 실연, 오해 경계심 끼림, 기리감, 어색한 만남 잔소리, 욕먹음 강요, 무시, 거절 비교, 모욕, 소외, 배신	충돌 다름 어긋남 거리낌 당함	기대차이	인과적 조건 충돌 다름, 어긋남 거리낌 당함
화남, 폭발충동 열받음, 폭행충동 흥분함, 서운함 억울함, 수치심 언짢음, 짜증남, 싫음, 신경질남, 불쾌함, 거슬림, 불편함 부담, 얹매임 불안, 당황 허둥짐 피로움, 상처입음 무력감, 자포자기, 외로움 두동 북통 불면증, 식욕감퇴 배뇨장애, 설사	분노 짜증 부담감 불안 고통 우울 신체적 고통	피로움	중심현상 피로움
낯선사람, 아는관계, 친한관계, 애정관계	상대방과의 관계	관계성	맥락 관계성
반복경험, 잦은 접촉, 반복된모욕, 갈등연속	상황의 반복	반복성	반복성
자존심, 도덕심, 자제심, 후배된 도리 중요함 열등감, 어쩔수없음	힘있음 힘없음	능력감	중재상황 능력감
반발함, 폭발함, 대들, 따짐, 욕함 쓰아붙임, 닳함 내색안함, 표현안함, 참음, 닭아들 심킴 회피, 거리를 둠, 절교, 단절, 폐쇄, 포기함, 잊으려함, 조심함 흡연 폭음, 탐식 깍아내림, 자책함, 축소시킴	분출시킴 억누름 피함 탐함 낮춤	감정적 대처	전략 감정적 대처 의지적 대처
관계유지 다시만남, 사과함, 화해노력 말함, 수다 글썽 받아들임, 적응함, 열심히 삶, 순응함, 추스림 생각함, 고민함 교회감, 명상, 자위함	관계지속 추구 털어놓음 수용함 심사숙고 위안 추구	의지적 대처	
풀어짐, 서로 풀 덜받음, 관계호전 편함, 위안받음, 시원함 도움됨, 고마움, 충실해짐	풀림 나아짐 편안함 감사함	긍정적 해결	결과 긍정적 해결 부정적 해결
후회, 아쉬움 미진함, 남음 나쁜감정	후회됨 지속됨 악화됨	부정적 해결	

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과, “피로움”의 생성-대처-해결 등의 모든 전개과정은 상대방과 어떤 관계인지에 따라서 그리고 스트레스 상황이 잦은지 드문지 또는 반복적인지 일시적인지에 따라 서로 다르게 전개되는 것으로 나타났다 즉 상대방과의 관계가 낯선 사람인지 친한지 애정이 깊은지 등에 따라서 그리고 대인관계 스트레스를 유발하는 상황의 반복 정도가 어떤지에 따라서 “피로움”을 인식하는 정도가 달라지며, 결국 “피로움”을 해결하기 위한 전략을 선택하는 것도 달라지게 되므로 다른 결과를 낳게 만들었다 관계성과 반복성은 “피로움”을 표현하는 기본 틀이라는 점에서 맥락을 형성하며, 속성은 관계와 횡수이고 정도의 영역은 각각 긴 소, 반복적 일시적 이나

(중재상황) 능력감

중재상황이란 현상과 관련된 광범위한 구조적 상황을 말하며, 주어진 상황 또는 맥락속에서 전략을 추진하거나 억제하는 방향으로 작용하는 범주를 일컫는다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과 “피로움”이 생성-대처-해결 등 모든 전개과정은 대상지기 상황을 통제할 수 있는 힘을 가지고 있는지 아닌지 상황에 대해 어떻게 인식하고 있는-지에 따라서 서로 다른 양상으로 전개되는 것으로 나타났다 즉, 대상지기 의존심도덕심, 자세심이나 후배된 도리를 다하겠나는 의식이 강하고 상황을 중요하게 인식할수록 “피로움”을 표현하는 전략으로는 의지적 대처가 추진되었고 감정적 대처가 억제되었다 이와는 대조적으로 열등감과 강령이나 입장에 대해 어쩔 수 없음을 강력하게 인식할수록 “피로움”은 감정적 대처가 추진되었고 의지적 대처가 억제되는 것으로 분석되었다 이와 같이 대상자의 능력감은 주어진 상황속에서 전략을 억제하거나 추진하는 방향으로 작용하는 구조적 상황이란 점에서 중재상황이며 속성은 강도이고 정도의 영역은 강 약 이나

(전략) 감정적 대처, 의지적 대처

전략이란 일정한 상황 또는 주어진 맥락속에 존재하는 현상을 관리하거나 대응하려는 개인 또는 집단의 작용/반작용을 가리킨다 작용/반작용은 몇가지 특성을 갖는데, 첫째로 전략은 과정속에서 나타나고 발전적 성격을 가지며 순서, 이동 변화의 관점에서 파악할 수 있다 둘째로 작용/반작용은 목적적 또는

목표지향적이어서 현상에 대한 전략의 형태로 나타난다 셋째로 실현되지 않은 작용/반작용도 실현된 작용/반작용과 똑같이 중요하다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과 대상자의 능력감이 강할 때는 상대방과의 관계를 지속하기 위한 노력을 하게 되고, 자신의 상황을 타인에게 털어놓거나 위로 표현하는 등의 표출을 시도하며, “피로움”의 상황을 받아들이고 수용하며 순응하는 등의 수용과 같이 생각하고 고민하는 심사숙고, 회회를 가거나 명상 또는 자신을 스스로 위로하므로 위안을 추구하는 의지적 대처로서 “피로움”의 상황에 대해 반응하는 것으로 나타났다 반대로 대상자의 능력감이 약할 경우는 상대방에게 반발, 폭발하여 대놓고 따지고 쏘아붙이고 욕하고 닮을 닦하는 방법으로 분출시키거나 내색 표현을 안하고 침고 남이누고 삼켜버리는 방법으로 억누르거나 회피, 거리를 두거나 설교, 단선, 폐쇄 포기 잊으려 힘 조심함 등의 방법으로 피하거나 흡연, 폭음, 남색으로 남하는 방법, 또는 상대방을 깎아내리고 자신을 자책하고 상황을 축소시킴으로서 낮춰버리는 감정적 대처로서 “피로움”의 상황에 대해 반응하는 것으로 분석되었다

이상의 모든 행동은 모두 일정한 상황 또는 맥락속에 주어진 현상 즉 “피로움”을 관리하거나 이에 대응하려는 대상자의 작용/반작용이라는 점에서 전략이라고 볼 수 있다 즉 “피로움”을 해결하기 위한 의지적 대처에는 ‘관계지속 추구’, ‘털어놓음’, ‘수용함’, ‘심사숙고’, ‘위로 추구’가 있으며, 감정적 대처에는 ‘분출시킴’, ‘억누름’, ‘피함’, ‘남함’, ‘낮춤’ 등이 존재하는 것으로 나타났다

(결과) 풀림, 나아짐, 편안함, 감사함, 후회함, 지속됨, 악화됨

중심현상인 “피로움”이 전략이라는 행동을 통해 변형되는 과정이 곧 결과이다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과 긍정적 해결에 해당되는 것은 ‘풀림’, ‘나아짐’, ‘편안함’, ‘감사함’이며, 부정적 해결에 해당되는 것은 ‘후회함’, ‘지속됨’, ‘악화됨’ 등이었다

2. 과정분석

Strauss & Corbin(1990)에 따르면 현상은 시간의 흐름을 따라 전개되는 일련의 선후관계의 형태로

도 관찰이 가능한데, 본 연구에서 중심현상으로 나타난 “피로움”은 시간적으로 생성-대처-해결 등의 과정을 거치며 전개되는 것으로 나타났다

과정분석은 중심현상을 발생에서 소멸에 이르기까지의 전 과정을 시공연속체 즉 시간의 흐름을 따라 관찰하는 보조적 분석도구이다 다시말하면 시간의 궤적위에 존재하는 작용/반작용의 유형을 드러내려는 시간적 성격의 분석이다

1) “피로움”의 생성과정

“피로움”은 대인관계에서 경계심, 거리감, 꺼려지는 마음 또는 어색함을 갖게 되어 거리감을 느끼게 될 때, 상대방에 대한 경쟁심을 지니거나 부딪치고 다투는 충돌상황일 때, 상대방으로부터 일방적인 모욕, 잔소리, 강요, 무시, 비교, 소외, 배신을 당했다고 느끼게 될 때, 상대방이 자신의 마음을 몰라주고 오해를 하거나 결별을 선언하고 대상자의 기대와는 다른 기대로 인해 서로 어긋나고 있음을 느끼는 상황일 때, 그리고 성격이나 취향, 대처, 역할 등이 다름으로 인해 심한 갈등이 빚어지는 상황에서 스트레스를 받으면서 발생되었다 “피로움”의 정도는 상대방과의 관계가 친한지 애정관계인지 또는 소원한 관계인지에 따라 달라지며, “피로움”을 유발시키는 상황이 일시적인지 아니면 동일하게 반복되는지에 따라서도 달라졌다

2) “피로움”의 대처과정

일단 “피로움”이 생성되고 나면 대상자는 “피로움”을 해결하고자 대처과정에 돌입하는데, 먼저 이런 스트레스 상황에 대해 대처할 수 있는 자신의 통제능력이 얼마나 있는지를 무의식적으로 살폈다

강한 자존심이나 도덕심, 자제심이 있으면서 도리를 생각하고 스트레스 상황을 중요하다고 인식할 때는 적극적으로 문제에 직면하는 의지적 대처를 선택했다 심사숙고를 하면서 상대방과 관계를 지속하기 위한 노력과 함께 자신의 “피로움”을 대화나 글쓰기로 풀고 상한 마음을 스스로 위로하거나 명상, 종교의지 등으로 초월하려고 노력하거나 열심히 삶에 순응하면서 잘못된 생활습관을 추스리고 적응과 수용의 자세를 취하려는 의지를 다졌다

반면에 자신이 열등하고 어쩔 수 없는 입장이라는 인식을 가질 때는 “피로움”을 해결하기 위해 감정적으로 초점을 맞춘 대처를 선택했다 상대방에게 원인

이 있다고 탓하며 반발하거나 폭발하고 대들고 따지고 욕하는 등의 분노의 감정을 분출시키며, 내색과 표현을 안하고 참거나 담아두고 삼켜버림으로써 감정을 억누르며, 상대방과 거리를 두고 절교, 폐쇄적 행동을 하거나 포기 또는 잊으려고 노력하고 조심하는 등의 “피로움”의 상황에서 회피하는 대처를 했다 또 심하게 담배를 계속 피우거나 술을 마시고 음식을 탐하는 등의 탐닉에 빠지고 상대방을 깎아내리거나 스스로를 책망하면서 상황을 별것아닌 것으로 축소시키려는 등의 감정적 대처를 했다

3) 피로움의 해결과정

“피로움”은 시간의 흐름에 따라 생성-대처-해결의 과정을 거치는 시간적 현상이다 여기에서 언급된 해결의 과정은 서로 얽힌 이해관계가 풀리고 나아짐으로 편안함과 감사함을 느끼는 긍정적 해결 뿐만 아니라 자신의 대처에 대해 후회하고 아쉬워하며 미진함이 지속되고 상대방에 대한 감정이 악화되는 부정적 해결까지를 포함하는 포괄적 의미를 지녔다.

“피로움”이 해결이라는 한 방향을 향해서 시간의 흐름을 따라 진행하는 것은 사실이지만 그 진행은 확률적 목표지향성을 기본 성격으로 가지며 주어진 맥락과 중재상황에 따라 그리고 작용/반작용의 종류와 성격에 따라서 귀착점이 달라졌다

3. 자료의 가설적 정형화, 관계진술 및 가설적 관계 개요

1) 자료의 가설적 정형화

자료의 정형화란 관계유형을 찾아내기 위한 유형분석의 첫 단계로서 각 범주간의 가설적 관계유형을 정형화하는 작업이다. 즉 중심현상의 속성과 정도의 영역, 맥락을 형성하는 각 범주의 속성과 정도의 영역 그리고 중재상황을 형성하는 범주의 속성과 정도의 영역 사이에 있을 수 있는 모든 상관관계를 정형화하고 이를 근거 자료속의 사례와 대조해 어떤 관계 유형이 존재하는가를 확인하는 것이다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과 중심현상은 “피로움”으로 나타났고 맥락은 관계성과 반복성이며 중재상황은 능력감으로 확인되었다 이 중에서 근거 자료속에 그 속성이 두드러지게 나타나는 관계성 및 반복성과 중심현상 사이에 존재할 수 있는 모든 가설적 관계와 능력감과 중심현상 사이에 존재할 수 있는

모든 가설적 관계를 정형화하면 다음과 같다

- (1) 피로움이 강하고 상대방과의 관계가 친한 경우
- (2) 피로움이 강하고 상대방과의 관계가 소원한 경우
- (3) 피로움이 약하고 상대방과의 관계가 친한 경우
- (4) 피로움이 약하고 상대방과의 관계가 소원한 경우
- (5) 피로움이 지속적이고 상대방과의 관계가 친한 경우
- (6) 피로움이 지속적이고 상대방과의 관계가 소원한 경우
- (7) 피로움이 일시적이고 상대방과의 관계가 친한 경우
- (8) 피로움이 일시적이고 상대방과의 관계가 소원한 경우
- (9) 피로움이 강하고 스트레스 상황이 반복적인 경우
- (10) 피로움이 강하고 스트레스 상황이 일시적인 경우
- (11) 피로움이 약하고 스트레스 상황이 반복적인 경우
- (12) 피로움이 약하고 스트레스 상황이 일시적인 경우
- (13) 피로움이 지속적이고 스트레스 상황이 반복적인 경우
- (14) 피로움이 지속적이고 스트레스 상황이 일시적인 경우
- (15) 피로움이 일시적이고 스트레스 상황이 반복적인 경우
- (16) 피로움이 일시적이고 스트레스 상황이 일시적인 경우
- (17) 피로움이 강하고 대상자의 능력감이 강한 경우
- (18) 피로움이 강하고 대상자의 능력감이 약한 경우
- (19) 피로움이 약하고 대상자의 능력감이 강한 경우
- (20) 피로움이 약하고 대상자의 능력감이 약한 경우
- (21) 피로움이 지속적이고 대상자의 능력감이 강한 경우
- (22) 피로움이 지속적이고 대상자의 능력감이 약한 경우
- (23) 피로움이 일시적이고 대상자의 능력감이 강한 경우
- (24) 피로움이 일시적이고 대상자의 능력감이 약한 경우

2) 관계진술

관계진술은 근거 자료의 분석과정에서 드러난 중심현상과 인과적 관계, 맥락, 중재상황 그리고 결괏값의 전략의 속성사이의 가설적 관계를 정도의 영역을 등

한 함수의 선술 형태로 제시하는 것이다

본 연구에서 근거 자료를 분석한 결과 중심현상은 '피로움' 인과적 조건은 '충돌', '다름', '어긋남', '거리낌', '당함'이었고 맥락은 '관계성' 및 '반복성', 중재상황은 '능력감'이었으며 "피로움"을 표출하는 전략으로는 '의기적 대처' 및 '감정적 대처'가 있었고 결과로 '긍정적 해결' 및 '부정적 해결'이 나타남을 확인했다

이러한 근거 자료의 사례와 지속적으로 대조함으로써 다음과 같은 관계유형의 존재를 도출하였다

- (1) 대상자와 상대방간의 기대차이가 클수록 "피로움"은 강할 것이다
- (2) 대상자와 상대방과의 관계가 친하고 스트레스 상황이 반복적일수록 "피로움"은 강하고 지속적일 것이다
- (3) 대상자와 상대방과의 관계가 소원하고 스트레스 상황이 일시적일수록 "피로움"은 일시적일 것이다
- (4) 동일한 스트레스 상황이 반복될수록 "피로움"은 강해졌다가 점차 약해질 것이다
- (5) 대상자의 능력감이 약할수록 "피로움"은 강하고 지속적일 것이다
- (6) 대상자의 능력감이 강할수록 "피로움"에 의지적으로 대처할 것이고, 능력감이 약할수록 감정적으로 대처할 것이다
- (7) "피로움"에 대해 의지적으로 대처할수록 긍정적으로 해결되고 감정적으로 대처할수록 부정적으로 해결될 것이다

3) 가설적 관계개요

가설적 관계개요(storyline)란 중심현상과 가 범주간의 관계개요를 서술적으로 기술하고 이를 토대로 관계유형을 검증하기 위한 가설적 진술로서 본 연구에서는 다음과 같다

남자대학생의 내인관계 스트레스 경험은 "피로움"의 생성-대처-해결 과정이다

내인관계에서 발생된 충돌, 다름, 어긋남, 거리낌, 당함이라는 자극에 대한 반응으로 남자대학생은 분노, 짜증, 부안감, 불안, 우울, 신체 정신적 고통을 경험하면서 생성된 "피로움"을 인지한다

생성된 '피로움'의 강도와 기간은 대상자와 상대방과의 관계성과 스트레스 상황의 반복성에 따라 결정되므로 대상자가 인지하는 "피로움"의 강도에는 차이가 있다

“피로움”이 생성되면 대상자는 그 상황에서 벗어나기 위하여 “피로움”을 표출할 전략을 선택한다 “피로움”과 대상자 자신의 능력감 정도와의 상호작용 과정은 대상자가 “피로움”을 분출시킴, 억누름, 피함, 탐함, 낮춤 등의 감정적 대처로 표출시키느냐 관계지속 추구, 털어놓음, 수용함, 심사숙고, 위안추구 등의 의지적 대처로 표출시키느냐에 주요한 영향을 미친다

“피로움”을 감정적 대처로 표출시키는 경우 대상자의 능력감과 작용/반작용 과정에 따라 후회함, 지속됨, 악화됨 등의 부정적 해결을 보게 되고, 의지적 대처로 표출시키는 경우는 풀림, 나아짐, 편안함, 감사함 등의 긍정적 해결을 보게 된다

어느 경우나 “피로움”은 생성-대처-해결 과정을 거쳤으며 부정적 해결로 종결되는 경우 후회함, 지속됨, 악화됨 등의 스트레스 상황을 유지하게 되므로 대상자의 대인관계 및 사회적응에 장애요인이 될 수 있다

4. 유형분석

유형분석은 자료의 체계화, 관계진술 그리고 가설적 관계개요 등의 일련의 자료분석 결과와 근거 자료를 지속적으로 비교해 각 범주간에 반복적으로 나타나는 관계를 정형화한 것으로 “피로움”의 전개과정을 보여주는 개념적 틀이다

본 연구에서는 “피로움”의 강도와 기간, 관계성의 정도, 반복성의 빈도, 능력감의 강도에 따라 다음과 같이 6가지 유형이 존재하는 것을 확인하였다

(1) 상대방과의 관계가 친하면서 스트레스 상황이 반복적이어서 “피로움”이 강하고 지속적이라도, 대상자의 능력감이 강하다면 “피로움”에 대해 의지적으로 대처하여 긍정적으로 해결된다

(2) 상대방과의 관계가 친하면서 스트레스 상황이 반복적이어서 “피로움”이 강하고 지속적일 때, 대상자의 능력감이 약하다면 “피로움”에 대해 감정적으로 대처하여 부정적으로 해결된다

(3) 상대방과의 관계가 친하면서 스트레스 상황이 일시적이어서 “피로움”이 강하고 일시적이다라도, 대상자의 능력감이 강하다면 “피로움”에 대해 의지적으로 대처하며 긍정적으로 해결된다

(4) 상대방과의 관계가 소원하면서 스트레스 상황이 일시적이어서 “피로움”이 약하고 일시적이다도, 대상자의 능력감이 약하다면 “피로움”에 대해 감정적

으로 대처하여 부정적으로 해결된다

(5) 상대방과의 관계가 소원하면서 스트레스 상황이 반복적이어서 “피로움”이 강하고 지속적일 때, 대상자의 능력감이 강하다면 “피로움”에 대해 의지적으로 대처하여 긍정적으로 해결된다

(6) 상대방과의 관계가 소원하면서 스트레스 상황이 반복적이어서 “피로움”이 강하고 지속적일 때, 대상자의 능력감이 약하다면 “피로움”에 대해 감정적으로 대처하여 부정적으로 해결된다

5. 연구의 평가

자료분석을 통해 나온 개념들을 범주화하면서 다음 대상자에게도 반복하여 질문하여 보았고, 면담 대상자 3인 중 3인 모두에게 개념, 범주, 패러다임을 제시하여 동의를 받는 과정에서 타당성과 신뢰성을 확인하였다 선정된 12명의 일기형식의 보고서 외의 나머지 자료에서도 다른 개념이 나타나는지를 확인하여 개념의 포화상태를 확인하였다 연구 결과의 실증적 증거는 선행 연구 결과와 비교하여 확인하였다

IV. 논 의

본 연구에서 나타난 5개의 인과적 조건 즉 ‘충돌’, ‘다름’, ‘어긋남’, ‘거리낌’, ‘당함’은 남자대학생이 대인관계에서 경험하는 “피로움”의 유발요인으로 분석되었다 이들 범주들을 깊이 고찰해보면 결국 상대나 상황에 대한 주관적 기대가 어그러진 것 때문이라는 것을 알 수 있다 일방적인 기대와 예측이 한순간에 부딪치거나 무너지고 어긋났을 때 대상자들은 스트레스에 빠진다 이는 일반적인 스트레스의 원인으로 제시되는 결핍, 좌절, 갈등 및 압박과 유사한 것으로 볼 수 있다 그러나 많은 대학생들이 대인관계를 가질 때 자신의 기대와 상대의 기대가 차이가 있을 수 있다는 요인들을 염두에 두지 않으므로 충격의 강도는 커진다 기대란 어떤 상황에서 특별한 방식으로 행동할 경향성 또는 새로운 사상을 학습할 때 개인이 가지는 하나의 예상이다(배재현, 1993) 즉 어떤 사람의 기대를 안다는 것은 그가 앞으로 어떻게 행동할 것이지를 예측하게 할 수 있을 뿐만 아니라 그 기대를 변화시킴으로 행동의 변화도 꾀할 수 있게 하므로 대인관계 스트레스를 감소시킬 수 있다

남자 대학생들이 대인관계에서 경험하는 스트레스 중심현상은 "피로움"으로 나타났다. "피로움"에는 '분노', '짜증', '부담감', '불안', '우울', '고통', '신체적 고통'이 있어 대인관계로 인해 받는 스트레스가 강도의 차이는 있을지라도 남자 대학생들에게 신체적 정신적 피로움을 주고 있었다. 특히 분노는 폭행충동, 폭발충동 등 상대방이나 자신에 대한 폭발적 감성을 갖게 하는 것으로 자제심이나 자존심 도덕심 등이 약화 때부터여서 분출될 수 있는 위험을 안고 있었다. 신체적 고통도 두통, 복통, 불면증, 식욕감퇴, 배뇨장애, 신사 등 일상생활에 지장을 줄 수 있을 정도의 심각함이었다. 본 연구에서 하위범주인 우울도 부려감, 사포사기, 외로움 등의 개념으로 구성되었는데 Beck & Young(1978)은 대학생들에게 우울현상이 많고 이는 새로운 상황에 접할 기회가 많기 때문에 "그리고 그들의 스트레스와 외로움을 해소시켜줄 지지적 존재가 없기 때문이라고 했다. 즉, 대인관계 때문에 우울이 발생했고, 지지해줄 대인관계가 부족하기 때문에 우울이 더욱 심해진다는 것이다. 우울외에도 부담감과 불안이 하위범주로 도출되었는데, 이는 대인관계로 인해 긴장스럽고 불편한 정서가 발생한다는 것을 보여주는 것으로 Grandy 등(1988)도 지적한 바 있다.

이 "피로움"은 상대방과의 관계에 따라 강도가 달라짐을 보였다. 즉 아는 사람인지 낯선 사람인지 친한 사람인지, 서로 애정을 바탕으로 한 관계인지에 따라 스트레스 강도가 달라졌다. 상대방과 친밀할수록 관계의 비중이 커지므로 "피로움"은 심했다. 이런 관계성은 사적 관계와 형식적 또는 사회적 관계로 나눌 수 있는데(Blumstein & Kollock, 1988), 형식적 또는 사회적 관계는 상호간의 인격적 존재가 중요한 것이 아니라 상황이나 제도가 부여한 역할이 중요하므로 역할수행에 비중을 크게 두어 상호의존성이나 친밀감은 증진되기 힘든 관계이다. 그러므로 친밀함의 깊이 정도가 중요한 사적 관계에서 더욱 스트레스를 강하게 경험하게 되는 것이라고 할 수 있다. 특히 가족이나 애인, 친한 친구와의 사이는 사적이면서도 공유적인 관계이므로 '우리'라는 개념을 갖게 되므로 서로간에 이타적 행동을 기대하게 된다(Clark, 1985). 그러나 이런 기대가 부합되지 못하므로 갈등이 발생하는 것이다. 그러므로 이런 관계에 따라 서로간의 기대가 다르고 행동규범도 달라져야 한다는 것을 대학

생들이 인식해야 하므로 대학내에서 대인관계술에 대한 교육이 제공되어야 한다.

또한 "피로움"은 스트레스 상황이 얼마나 자주 반복되는가에 따라 강도가 달라졌다. 매일 같은 스트레스를 동일하게 경험할 때는 어느 한계까지 "피로움"의 강도가 증가하다가 점차 감소되는 현상을 보였다. 이것은 인간이 예측할 수 없는 것 보다는 미리 예측할 수 있는 혐오자극을 더 좋아하므로(Atkinson & Hilgard, 1983; Katz & Wykes, 1985) 대상자로 하여금 더 이상 강하게 반응하지 않게 하는 것으로 분석된다. 그러므로 대인관계 스트레스를 제거할 수는 없다. 해도 내학생들에게 미리 발생할 수 있는 대인관계 스트레스 요인들에 대해 상담하고 교육시켜 미리 예측할 수 있게 함으로서 강도를 감소시킨다거나 긍정적으로 대처할 수 있게 도울 수 있을 것이다.

대인관계에서 "피로움"이 발생하면 남자 대학생들은 여기에서 벗어나기 위한 전략을 선택하게 되는데, 이런 대처전략에 대해 작용/반작용을 하도록 하는 중재상황에 대상자의 능력감이 있음이 밝혀졌다. 남자 대학생들이 자존심과 자제심이 강하고 도덕심이나 도리를 깊이 생각하며 스트레스 상황을 중요하다고 평가함으로써 강한 능력감을 느끼게 되면 의지적 대처를 선택했다. 반대로 자신이 열등하다고 생각하고 상황이나 입장에 대해 자신의 힘으로는 어찌할 수 없는 무력함을 느끼게 되면 능력감이 약화되어 감정적 대처를 선택했다. 이런 분석결과와는 많은 연구에서도 이미 밝혀진 것으로 Lazarus & Folkman(1980)은 사람들이 스트레스를 주는 사건이 통제가능하다고 생각되면 문제중심적 대처행동을 취하고 반대로 통제 불가능하다고 생각되면 정서중심적 대처행동을 취한다는 것이다. Atkinson(1979)도 사람들이 자신에 대해 유능하다고 생각하면 적극적인 행동을 한다고 주장했다. 이런 유능감은 사건의 통제부위의도 관련되는데 Rotter(1965)은 스트레스의 원인을 자기가 통제한다고 생각하면 내적 통제위 신념은 스트레스를 운명이나 요행, 권력있는 타인과 같은 외부적인 것에 기인한다고 생각하면 외적 통제위 신념보다 스트레스에 적극적으로 대처하게 한다고 했다. Kobasa 등(1982)은 성격요소중 강인성이 스트레스에 잘 대처하게 하는 것이라고 주장하였고 Holahan & Moos(1981)은 자기확신과 자존감이 적극적으로 대처를 사용하는 것과

정적인 관계가 있다고 했다. 대학생을 대상으로 한 김경희(1994)는 자존감이 낮을 때 정서중심적 대처를 많이 사용한다고 했다. 아동을 대상으로 한 연구(한미라, 1996)에서도 자신의 능력과 가치에 대한 평가가 아동의 대인관계에 깊은 영향을 끼치고 있음이 보고되었다.

남자 대학생들의 관계지속 추구, 털어놓음, 수용함, 심사숙고, 위안 추구 등의 의지적 대처는 적극적이며 문제해결 중심의 대처로서 풀림, 나아짐, 편안함, 감사함 등의 긍정적 해결을 보게 하지만, 분출시킴, 억누름, 피함, 탐함, 낮춤 등의 감정적 대처는 소극적이며 정서중심적 대처로서 후회함, 지속됨, 악화됨 등의 부정적 해결을 보게하였다. 이런 부정적 해결은 대상자의 무의식에 깊이 자리잡고 오랜 시간 잠재되고 있었다. Holmes & Masuda(1974)가 주장한대로 이런 부정적 해결이 장기간 지속될 때는 개체의 질병에 대한 저항력이 떨어져 결국에는 발병 가능성이 높아지게 되어 개인과 사회의 건강을 위협하게 된다.

그러므로 대학 보건소와 학생 상담실에서 학생들의 대인관계로 인한 스트레스 정도를 사정해야 하며, 남학생들에 대한 개별적인 능력감을 평가하여 보다 긍정적으로 능력감을 키워줄 수 있는 교육과 상담이 필요하다. 또한 친밀한 사람이나 소원한 사람과의 조화로운 대인관계를 유지하기 위한 행동규범이 서로 다르므로 이런 대인관계술에 대한 프로그램 개발과 교육이 이루어져야 한다.

V. 결 론

본 연구는 남자대학생의 대인관계 스트레스 경험을 이해함으로써 이들을 위한 상담 및 간호중재에 기여할 실제이론을 개발하고자 시행되었다.

남자대학생의 대인관계 스트레스 경험은 "피로움"을 중심으로 생성-대처-해결의 과정을 거치는 것으로 나타났다. 대상자는 대인관계에서 충돌, 다름, 어긋남, 거리낌, 당함이라는 자극에 대한 반응으로 분노, 짜증, 부담감, 불안, 우울, 신체적 정신적 고통을 경험하면서 생성된 "피로움"을 인지하였다. 생성된 "피로움"의 강도와 기간은 대상자와 상대방과의 관계성과 스트레스 상황의 반복성에 따라 결정되므로 대상자가 인지하는 "피로움"의 강도에는 차이가 있었다.

"피로움"이 생성되면 대상자는 그 상황에서 벗어나

기 위하여 "피로움"을 표출할 전략을 선택하게 되는데, "피로움"과 대상자 자신의 능력감 정도와의 상호작용 과정이 대상자가 "피로움"을 분출시킴, 억누름, 피함, 탐함, 낮춤 등의 감정적 대처로 표출시키느냐 관계지속추구, 털어놓음, 수용함, 심사숙고, 위안추구 등의 의지적 대처로 표출시키느냐에 주요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. "피로움"을 감정적 대처로 표출시키는 경우에는 대상자의 능력감과의 작용/반작용 과정에 따라 후회함, 지속됨, 악화됨 등의 부정적 해결을 보게 되었고, 의지적 대처로 표출시키는 경우는 풀림, 나아짐, 편안함, 감사함 등의 긍정적 해결을 보게 되는 것으로, 어느 경우에도 "피로움"은 생성-대처-해결 과정을 거쳤으며 부정적 해결로 종결되는 경우 후회함, 지속됨, 악화됨 등의 스트레스 상황을 유지하게 되므로 대상자의 대인관계 및 사회적응에 장애요인이 될 수 있음을 알 수 있었다. 또한 남자 대학생들이 "피로움"에 대처하는 양상이 6가지로 발견되었으며, 대처전략을 선택하는데 큰 영향을 끼치는 중재상황으로 능력감이 발견되었다. 그러므로 교육과 상담시 개별적인 능력감에 대한 평가가 이루어져야 하며 능력감을 키워줄 수 있는 프로그램의 개발이 필요하다.

참고문헌

- 1 김경희. 스트레스, 자기지각, 대인관계지각이 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 학생생활연구, 목포대학교 학생생활연구소, 7, 31-50, 1994
- 2 김영미. 대학생의 스트레스 현황과 성격특성과의 관계. 중앙대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990
- 3 배재현. 성격유형, 심리사회적 발달정도와 상남에 대한 기대감과의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문, 1993
- 4 원호택, 김순화. 대학생의 스트레스 요인에 관한 일 연구. 학생연구, 서울대학교 학생생활연구소, 20(1), 43-50, 1985
- 5 이관용, 김기중, 김순화. 효과적인 스트레스 대응에 관한 고찰. 학생연구, 서울대학생활연구소, 19(2), 65-76, 1984
- 6 이형득. 인간관계 이론과 실제. 서울, 중앙적성출판사, 1984
- 7 장현갑, 윤병수, 박순권, 장경희. 영남대학교 학생의 스트레스 요인연구. 학생연구, 영남대학교 학생생활연구소, 22(1), 87-97, 1991
- 8 하영윤. 대학생의 자아강도 수준과 스트레스 대처방식

- 과의 관계연구, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문, 1996
- 9 황상하 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생할석응과의 관계 연세대학교 교육대학원 석사학위논문, 1994
 - 10 Agai, M H The Professional Stranger Academic Press, Inc . 1980
 - 11 Albrecht, K Stress and the manager Making it work for you, Englewood cliffs N J Prentice-Hall 1979
 - 12 Atkinson, R L , Atkinson R C & Hillgard E R Introduction to psychology New York, Harcourt Brace Jovanovich 1983
 - 13 Beck, A T & Young, J E College Blues, Psychology Today, 9 80-92, 1978
 - 14 Blumstein, P & Kollock P Personal relationships, Annual Review of Sociology 14 467-490 1988
 - 15 Chenitz, C , & Swanson, J R From Practice to Grounded Theory Toronto Addison-Wesley, 1986
 - 16 Clark, M S Implications of relationship type for understanding comparability In Ickes, W eds , Compatible and incompatible relationships New York Basic Books, 1985
 - 17 Cohen F & Lazarus, R S Coping with the Stress of Illness In Ston, G S , Cohen F Adler, N E & Associates, eds , Health Psychology-A hand book, San Francisco, Jossey-Bass, 1979
 - 18 Fullertor J S & Potkay, C R Student perception of pressures helps and psychological services, Journal of College Student Personnel 14 355-361, 1973
 - 19 Garbee, W H , Zucker, S B & Selby, G R Perceived Sources of Stress among Dental Students, JADA 100, 853-857, 1980
 - 20 Gazda, G M Human Relation Development A manual for educator, Boston Allyn & Bacon, 1973
 - 21 Grandy, T G , Westerman, G H , Lupo J V & Erskine, C G (1988) Stress
 - 22 Holahan, C J & Moos, R H Social support and psychological distress A longitudinal analysis, Journal of Abnormal Psychology 90 365-370, 1981
 - 23 Holmes T H & Masuda, M Life change and illness susceptibility In Dohrenwend, B S & Dohrenwend B P eds Stressful Life Events, N Y Wiley, 1974
 - 24 Katz R & Wykes T The psychological difference between temporally predictable and unpredictable stressful events Evidence for information control theories Journal of Personality and Social Psychology, 48, 781-790, 1985
 - 25 Lazarus, R S & Folkman, S Stress, Appraisal and Coping New York, Springer Publishing Company 1984
 - 26 Lazarus R S & Laumer L Stress related transactions between person and environment In Pervin L A & Lewis M , eds , Perspectives in International Psychology, New York, Plenum 1978
 - 27 Manat, A & Lazarus, R S Stress and Coping An anthology, New York, Columbia University Press 1985
 - 28 McCracken G The Long Interview Qualitative Research Methods Volume 13 SAGE Publications, 1988
 - 29 Peterson, C Learned helplessness and health psychology Health Psychology, 1, 153-168 1982
 - 30 Punch M The Politics and Ethics of Fieldwork Qualitative Research Methods Volume 13 SAGE Publications, 1986
 - 31 Rotter J B Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, Psychological monograph General and applied 80, 609 1966
 - 32 Spradley J P The Ethnographic Interview Holt Rinehart and Winston, Inc 1979
 - 33 Strauss, A & Corbin J Basics of Qualitative Research Grounded Theory Procedures and Techniques Sage Publications Inc , 1990
 - 34 Swensen, C H Introduction to interpersonal relations Glenview Foreman & Co 1973