

이 정 윤 교수지도  
석사학위 청구논문

청소년의 자아분화수준이  
스트레스대처에 미치는 영향  
-자아정체감의 매개효과-

2010

성신여자대학교 대학원  
심리학과  
최연우

청소년의 자아분화수준이  
스트레스대처에 미치는 영향

- 자아정체감의 매개효과 -

이 정 윤 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

최 연 우

# 인 준 서

최연우의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

# 논문개요

본 연구에서는 청소년의 자아분화와 자아정체감 및 스트레스 대처방식의 관계를 살펴보고, 자아분화가 자아정체감을 매개로 스트레스 대처방식에 영향을 미치는지 알아보았다. 연구는 서울과 경기도 소재 고등학교에 재학중인 남녀 고등학생 416명을 대상으로 이루어졌으며, 제석봉(1989)의 자아분화 척도, 이승국(1999)이 수정한 한국형 자아정체감 척도, 스트레스 대처 척도(The Coping Inventory For Stressful Situation: CISS)를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 주요 변인들간의 상관분석 결과, 자아분화와 자아정체감은 적극적 대처방식과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 또한, 자아분화와 자아정체감은 소극적 대처방식과 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 둘째, 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과를 검증한 결과, 자아분화는 자아정체감을 통해 적극적 대처 방식에 간접적으로 영향을 미쳤다. 한편, 자아분화는 소극적 대처방식에 직접적으로 영향을 미치기도 하고, 자아정체감을 통해 간접적으로 영향을 미치기도 하였다. 이러한 결과를 통해 자아분화가 청소년의 스트레스 대처방식에 유의한 영향력을 미치는 요소이며, 특히 자아분화를 바탕으로 형성된 자아정체감이 스트레스에 효율적으로 대처하는데 결정적으로 작용함을 알 수 있었다. 따라서 청소년들이 스트레스에 효율적으로 대처하게 하기 위해서는 청소년의 가족관계에서 자아분화를 잘할 수 있도록 도울 뿐 아니라, 자아정체감을 잘 형성하도록 이끌어 주는 식의 개입이 필요함을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 의의에 대하여 논의하였다.

주요어 : 청소년, 자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처방식, 매개효과

# 목 차

## 논문개요

### I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
-----------------------	---

### II. 이론적 배경

1. 자아분화와 스트레스 대처	
1) 자아분화 .....	7
2) 스트레스 대처 .....	11
3) 자아분화와 스트레스 대처 .....	14
2. 자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처	
1) 자아정체감 .....	16
2) 자아분화와 자아정체감 .....	18
3) 자아정체감과 스트레스 대처 .....	20

### III. 연구문제

1. 연구모형 .....	22
2. 연구문제 .....	23

### IV. 연구방법

1. 연구대상 .....	24
---------------	----

2. 측정도구	
1) 자아 분화 척도 .....	25
2) 자아정체감 척도 .....	27
3) 스트레스 대처방식 척도 .....	29
3. 통계처리 및 자료분석 .....	30

## V. 연구 결과

1. 주요 변인간의 상관관계.....	33
2. 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과	
1) 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과.....	35
2) 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과.....	36
3. 매개효과의 유의성 검증.....	37

VI. 논 의 .....	38
---------------	----

## 참 고 문 헌

### ABSTRACT(영문초록)

### 부 록

## 도 표 목 차

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성·····	24
<표 2> 자아분화 척도의 하위 요인 문항과 신뢰도·····	26
<표 3> 자아정체감 척도의 하위 요인 문항과 신뢰도 ·····	27
<표 4> 스트레스 대처 척도의 문항구성 및 신뢰도 ·····	29
<표 5> 하위변인간의 상관계수( $r$ )·····	32
<표 6> 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과 ·····	35
<표 7> 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과 ·····	36

## 그림 목 차

<그림 1> 2가지 대립적인 생활력 .....	8
<그림 2> 연구모형 .....	22
<그림 3> Sobel 검증방법 .....	37

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

청소년들은 아동기에는 경험하지 못했던 생물학적, 인지적, 심리적, 사회적 그리고 도덕적이고 영적인 측면에서 해결해야 할 다양한 도전과제들에 직면하게 된다. 이러한 도전과제들을 해결할 수 있는 적응기제들을 성공적으로 발달시켜 나가는 청소년들은 새로운 자신을 발견하고 성장하지만, 그렇지 못한 경우에는 개인적으로나 사회적으로 부적응의 문제로 고통 받기도 한다. 청소년들은 청소년기에 직면하는 수많은 도전과제들을 적절히 해결할 수 없을 때 퇴행, 공격적 행동, 학업태만, 물질 오·남용, 폭력, 성 비행, 자살 등의 부적응 행동으로 반응하기도 한다(신현숙·구본용, 2001).

청소년문제를 기술하고 설명하기 위한 유용한 관점의 하나로 스트레스대처의 틀을 생각해 볼 수 있다. 즉, 청소년들이 당면해서 해결해야 할 과제를 스트레스로, 그 과제를 해결하기 위하여 자신과 주위의 자원을 동원해서 노력하는 과정을 대처로 볼 수 있다(김교현·전경구, 1993). 청소년 개개인이 당면하고 있는 문제의 성질도 중요하지만 이러한 문제를 어떻게 대처하느냐는 자신의 신체적·심리적 건강이나 심리적 행복·안녕감에 의미 있게 영향을 미친다고 개념화할 수 있다(Lazarus, 1991; Lazarus & Folkman, 1984; 신현숙, 2001 재인용). 청소년들은 이 시기에 자신들이 직면하는 새로운 경험들을 이해하는 이해의 구성개념들(constructs)을 새롭게 구성하여, 이와 관련된 새로운 대처방식들을 발전시켜 나간다.

따라서 청소년기에 나타나는 문제행동이나 부적응은 스트레스 자체보다는 스트레스 대처방식과 더 많은 연관이 있기 때문에 대처방식에 더욱 주목할 필요가 있으며(윤덕중, 1989; Gold & Petronio, 1980; Peten & Ebara, 1987), 스트레스 상황에서 효과적으로 대처하도록 돕는 것은 이들의 심리·사회적 적응 및 성

장지도에 매우 중요하게 다루어져야 한다는 것을 시사한다(강영자, 1996; 배옥현·홍상욱; 2008, 이신숙, 2000;조상희, 2004).

이처럼 스트레스 대처방식의 중요성이 부각되고 있는 상황에서 청소년들에게 스트레스 대처방식에 영향을 주는 여러 가지 요인 가운데 일차적으로 들 수 있는 것은 가족이다. 청소년들은 대부분의 시간을 학교나 학원에서 보내지만 심리·정서적인 밑바탕은 가족환경과 부모의 양육태도에 기인한다. 그렇기 때문에 청소년기에 부모와 친밀한 관계를 형성하면서도 가족 간의 경계가 명확하고 개방적인 의사소통이 원활한 가족환경에서 자란 청소년들은 스트레스 상황에 직면했을 때 긴장을 완화하고 효율적인 스트레스 대처전략을 탐색하게 된다(장중선, 1996). 청소년기의 가족환경은 스트레스 상황에서 적절한 대처능력을 형성할 수 있도록 교육적 역할을 포함한다고 볼 수 있다(최연실·김현영, 2005).

청소년의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 주요 가정적 변인으로 가족의 심리적 상호작용 및 가족의 역동성을 꼽을 수 있다(Kleiman, 1981). 왜냐하면, 가족역동은 여러 가지의 스트레스 상황에서 가족간 긴장이나 갈등을 어떠한 방식으로 대응하는지 예상할 수 있게 해주는 요인이기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 가족 역동에 대해서 대표적으로 접근할 수 있는 이론 가운데 하나인 Bowen의 ‘자아분화’ 개념을 적용하고자 하였다. Bowen(1982)은 자아분화 개념을 통해서 가족의 역동성을 총체적으로 설명하였는데, 가족의 상호작용과 개인의 심리적인 문제, 스트레스와의 관계를 자아분화의 개념으로 체계적·포괄적으로 접근했다. 자아분화란 개인이 사고와 정서를 분리시킬 수 있는 능력뿐 아니라, 정서적 성숙과 자기가 태어난 가정으로부터 개별화된 정도를 말하며 (Bowen, 1976), Bowen(1976)의 가족체계 이론에 있어서 가장 중심이 되는 개념이다. 개인의 자아분화는 심리내적 차원과 대인관계적 차원이라는 두 가지 차원에서 논의될 수 있다(Skowron & Friedlander, 1998). 개인의 심리내적 차원의 개념으로서 자아분화를 보면 지적 기능과 정서적 기능의 분화정도를 의미한다. 대인 관계적 차원의 개념으로서의 자아분화는 원가족으로부터 분리를 달성한 정도를 나타내고, ‘가족관계 그리고 가족이외의 관계에서’ 자아를 건설하

게 유지시키며, 자신의 정체성을 상실하지 않고 타인과의 관계를 유지시키고, 자신과 타인을 분리시켜 사고, 행동할 수 있는 능력을 말한다. 자아분화가 높은 사람일수록 지적기능이 정서적 기능에서 분화되어 객관적이고, 독립적으로 사고하고, 융통성이 있고, 스트레스 상황에서도 자율적으로 행동한다. 반면 자아분화가 낮은 사람은 지적기능이 정서성에 의해서 영향을 받으며, 객관성, 지적 추리, 독립적으로 목표 지향을 할 수 있는 능력이 낮다. 또한 스트레스 갈등상황에서 감정적으로 반응하며, 역기능으로 될 가능성이 높다(이창만, 1992; 조은경, 2002 재인용).

자아분화가 잘 된 사람일수록 스트레스 대처 시 타인에게 의존하기 보다는 스스로 위로하는 능력을 발달시키고(이민수, 2000). 자아분화 수준이 낮을수록 정서적 체계의 지배를 받기 때문에 작은 일에도 스트레스를 심하게 받게 되고, 스트레스가 심할 경우 심리적, 신체적 증상을 나타낼 수 있다고 하였다(김진호, 2001).

따라서 자아분화 수준이 높은 사람은 객관성, 독립성, 그리고 융통성을 가지고 생활하며, 스트레스 상황에도 효율적으로 대처하며 자기 주변의 상황에 이성적으로 대처할 수 있으나, 자아분화 수준이 낮은 사람은 객관성이 결여되고 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적으로 행동하여 스트레스 상황에서도 건설적인 방법으로 해결하지 못한다.

긍정적인 자아정체감 형성은 청소년기에 이루어야 할 주요한 발달과업이다. 자아정체감은 자신의 존재에 대한 일관적이고 안정적인 생각으로(Erickson, 1968), 개인의 내적 탐색과 사회적 상호작용을 통해 발달한다(민하영·권기남, 2004). 청소년기 동안 '나는 누구이며 미래에 무엇을 할 수 있는가'에 대한 탐색적 물음에 답하려는 노력을 하게 되며, 자아정체감 형성을 위한 이러한 노력은 앞으로 자신이 나아가야 할 미래의 전망을 제시해준다.

청소년기 동안 긍정적인 자아정체감이 형성되면 자신을 있는 그대로 인정하고 수용하여 정서적으로 안정되며 인생의 목표를 설정하고 이를 실천해 나갈 수 있는 구체적인 노력들을 하게 된다. 또한 주위 사람들과 원만하고 안

정적인 대인관계를 유지하게 된다. 반면, 자아정체감이 부정적으로 형성되거나 혼미하게 되면 자신을 부정하고 무능한 자신에 대해 열등감을 느끼며 인생의 목표에 대한 방향을 상실하게 된다. 타인을 불신하며 친밀하고 긍정적인 대인관계를 형성하는 데에도 어려움을 겪게 된다(이지민, 2007).

청소년이 건전한 사회인으로 성장하기 위해서는 주어지는 발달과업을 잘 완수해야 하며, 건강한 자아정체감 확립을 위해서는 부모와의 건강한 독립이 선행되어야 한다(Blos, 1979). 부모와의 심리적 독립은 청소년들의 자아정체감 형성에 도움을 주어 성인기로 원만하게 발달해 갈 수 있도록 하는데 중요한 변인이다(문은미 · 최명선, 2008).

부모와의 건강한 분리를 이룬 경우 정서적으로 안정되어 있으며 타인과 친근한 정서적 관계를 맺으면서도 확고한 자아정체감을 유지해 나간다. 또한 자신과 타인의 신념과 가치를 일관성있게 유지하면서 이러한 신념과 가치를 있는 그대로 존중하며 목표지향적인 삶을 살 수 있다(Bowen, 1978). 부모와의 건강한 분리를 이루지 못하면 가짜 자기를 발전시키며, 동질화 압력이 강하여 정체성이 약하고 타인에 대한 의존성이 높아 타인의 압력에 의한 의사 결정을 하는 경향이 있으므로(Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988), 자아 정체감 수준이 낮을 가능성이 많다(문은미, 2008).

자아분화와 자아정체감 간의 선행연구를 살펴보면, Vanderkooi와 Handelsman(1984)은 자아분화를 자기 충동적 정서적 사고와 행동에서 자유를 획득하고, 가족자아에서 자신을 분리 독립시켜 정체감을 형성하는 과정이라고 설명하였다. 문은미(2008)는 자아정체감 형성을 잘 이루기 위해서 가정에서 부모의 역할은 매우 중요하다고 보고하였다. 또한 부모와의 건강한 관계형성과 건강한 분리는 자신에 대한 건강한 개념 형성하여 자신의 삶을 보다 적극적으로 살아갈 수 있도록 도울 것이라고 설명하였다. 박아청(1984)은 안정된 가치관과 일관성 있는 태도는 자아분화를 가진 사람의 특성으로서, 자아분화는 자아정체감 형성에 영향을 미친다고 보고하였다. 따라서 부모와 건강하게 이룬 개별화 즉 자아분화는 자아정체감 형성에 긍정적인 영향을 미칠 것으로

보인다.

또한 자아정체감이 잘 형성된 사람들은 적극적으로 스트레스에 대처하는 경향이 있다. 자아정체감과 스트레스 대처간의 관계를 본 대부분의 연구에서 자아정체감 수준이 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하고, 자아정체감 수준이 낮을수록 소극적 대처를 많이 사용하는 것으로 나타났다(김동중, 1992; 김동직, 1996; 박수길, 1994; 박주영, 1995; 신난수, 2001; Mullis, Schwartz, Pease & Shriner, 2007). 중학생들을 대상으로 한 연구에서 자아정체감이 높은 학생일수록 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구(적극적 대처)를 많이 사용하고 있으며, 자아정체감이 낮은 학생일수록 정서 완화적 대처와 소망적 사고(소극적 대처)를 많이 사용하였다(신난수, 2001). 김영갑(2003)은 남자중학생을 대상으로 한 연구에서 자아정체감 수준이 흥미, 유실, 성취인 경우 스트레스 대처 방식에 있어 유의미한 차이가 있음을 보여주고 있는데 흥미, 유실수준에서는 적극적 대처방식보다 소극적 대처방식을 많이 사용하며, 성취수준에서도 소극적 대처방식을 많이 사용하였다. 성취수준에서의 결과는 의외의 결과라고 볼 수 있는데 이는 대상자가 농촌 학생들의 환경적 특수성과 연계하여 분석할 때 더욱 의미있는 결과 해석을 할 수 있을 것으로 보여진다. 대부분의 연구결과는 자아정체감이 긍정적이고 잘 확립된 사람이라면 스트레스 대처방식에 있어서도 보다 합리적으로 대처할 수 있을 것으로 예상할 수 있는 근거를 제시하여 주고 있다.

이상의 연구들을 종합해볼 때 자아분화는 스트레스 대처방식에 직접적으로 영향을 주어, 자아분화가 잘 된 사람은 적극적 스트레스 대처를 많이 하는 것으로 보인다. 또한 자아분화는 자아정체감 형성에 영향을 주며, 자아정체감이 잘 형성된 사람은 적극적 스트레스 대처를 하는 경향이 있는 것으로 나타나, 자아분화는 스트레스 대처방식에 간접적으로도 영향을 줄 것으로 보이며, 이 과정에서 자아정체감이 매개효과를 지닐 것으로 보인다. 그러나 아직까지 이들 변인들의 관계를 종합적으로 검토한 연구가 없으며, 특히 자아정체감의 매개효과를 살펴본 연구가 없는 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계를 살펴보고, 이들의 관계에서 자아정체감이 매개변인으로 작용하는지를 살펴보고자 하였다.

## Ⅱ . 이론적 배경

### 1. 자아분화와 스트레스 대처

#### 1) 자아분화

자아분화(self-differentiation)는 Bowen(1976)의 가족체계이론에서 가장 핵심적인 개념으로, 분화는 Bowen 가족치료에서 치료의 목표이기도 하면서 성장의 목표이기도 하다. 가족을 하나의 정서적 체계로 보는 Bowen(1976, 1988)은 자아분화를 개인이 사고와 정서를 분리시키는 정도와 원가족으로부터 벗어나 자신의 정서적 자주성을 향해 나가는 과정이라고 하였다(제석봉, 1989; Kerr & Bowen, 1988, 2005).

Bowen 이론의 중심개념인 자아분화는 정신 내적 측면과 대인관계에 관련된 개념이다. 정신 내적 측면에서 자아분화를 보면 지적 기능이 정서적 기능에서 얼마나 분화되어 있는가를 의미한다. 또한 대인관계적 측면에서 분화를 보면, 자아분화가 잘 이루어지지 못한 사람은 확고한 자아를 발달시키지 못하고 거짓 자아가 발달하게 되므로 자신의 일관된 신념을 가지고 자주적이고 독립적인 행동을 하지 못한다. 다시 말해서 정신 내적인 분화는 감정과 사고를 분리시키는 능력이다. 그러므로 분화된 사람은 사고와 감정 사이에 균형을 이룰 수 있으며 자제력이 있고 객관적이다. 반면, 분화되지 못한 사람은 자율성이 부족하며, 다른 사람과 융해되려는 경향이 있다. 정서와 지성 사이의 융해가 클수록 다른 사람의 정서적 반응에 융해되기 쉽다. 정서적 융해는 분리와 반대개념으로서, 융해된 사람은 확고한 신념과 확신을 고수하지 못하며, 이성적 사고가 아닌 감정에 바탕을 둔 의사결정을 한다(제석봉, 1989; Kerr & Bowen, 1988, 2005).

분화가 잘 되지 못한 사람은 정서적으로 반응하며, 주관적인 감정과 객관적인 지적과정을 구별하지 못하며 본능적인 충동에 따라 반응한다. 그들은 내부

적 경험이나 대인관계에서 격렬한 반응을 보이고 자신의 격렬한 감정만큼 타인으로부터 자신을 고립시키기도 한다. 또한 대체로 타인과 융합되어 있거나, 지나치게 관여하거나 그렇지 않을 경우 관계를 단어버린다(Kerr & Bowen, 1988, 2005). 이에 비하여 분화가 잘 이루어진 사람은 사고만 하고 감정이 없는 냉혈 인간이 아니라, 사고와 감정이 균형을 이루고 있으면서, 풍부한 정서와 자발성을 지니고 있다. 또한, 정서적 충동에 저항할 수 있는 자제력과 객관성을 가지고 있는 사람이다(Bowen, 1976; 이정희, 2007 재인용). 분화가 잘 된 사람은 정서적으로 자신을 고립시키지 않으며, 관계에서 자신의 정체감을 잃는 것을 두려워하지 않는다(Nichols & Schwartz, 2001).

자아분화는 Jung의 개별화(individuation)개념과 유사한데 Jung은 개인 내적 기능을 강조했고, Bowen은 여기서 대인관계적 기능까지 포함시킨 개념이다(김정택·심혜숙, 1993). 다시 말해 Bowen은 인간에게는 개별화와 동질화라는 대립적인 세력이 공존한다고 한다. 개성화란 자주적, 독립적 존재가 되려는 본성에 근원을 둔 것이고, 동질화란 타인의 인정과 소속감을 통해 안정을 누리려는 본능에 근원을 둔 것으로 이 세력은 부단히 변화한다(제석봉, 1989). 동질화 같은 타인에 대한 요구는 타인에 대한 정서적 반응을 강화시키고 독립적으로 사고해서 반응할 능력을 약화시킨다(Martin, 1994)

자아분화의 주된 구성개념으로는 인지 정서적 기능, 자아통합, 가족투사과정, 정서적 단절, 가족퇴행의 다섯 가지가 있는데 (Bowen, 1982; Hansen &

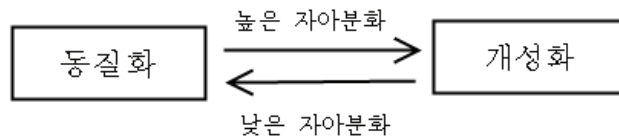


그림 1> 2가지 대립적인 생활력

L'Abate, 1982), 이들 각 구성개념의 특징을 살펴보면 다음과 같다.

첫째는 인지 정서적 기능으로 Bowen 이론에서 한 개인의 자아분화 정도는 지적 체계에서 얼마나 분화되어 있는가에 달려 있다. 자아분화 수준이 낮은 사람은 지적체계가 분화 또는 발달되어 있지 않아 정서적 체계의 지배를 받는다. 그러므로 사고와 정서가 융합되어 사고와 추리 등의 인지 기능이 결여되어 자기 감정과 사실을 구별하지 못한다. 또한 관계유지에만 급급하여 자주적, 독립적인 목표를 추구하지 못한다. 반면 자아분화 수준이 높은 사람은 자주적인 의사결정과 신념과 확신을 가지고 목표지향적인 활동을 한다. 또한 자신과 외부 세계를 객관적이고도 현실적으로 지각 평가하며 삶의 위기에서도 효과적으로 대처할 수 있다.

둘째는 자아의 통합으로 자아는 진짜자기(solid self)와 가짜자기(pseudo-self)로 구성되어 있다. 자아의 분화는 진짜아가 발달된다는 뜻으로 진짜자아는 명확한 신념과 견해, 확신 및 생활 원리로 구성되어 있기 때문에 스트레스를 경험할 때에도 안정적이며 관계체제의 영향을 잘 받지 않는다(Bowen, 1982). 가짜자아는 위장된 자아로서, 관계체제에 의해 결정되고 불안정하여 쉽게 변하며 사회적 압력이나 자극에 따라 유동적이고 타협적인 성격을 띤다(Hollander, 1983).

셋째는 가족투사과정으로, 부부의 자아가 분화되지 못한 핵가족 정서체제에서는 부부간의 갈등이 심하거나 역기능적 증상이 발생하게 되면 부부간의 문제를 자녀에게 투사한다. 이러한 투사과정은 어떤 가정에서나 발생하고 있다. 따라서 개인의 분화는 부모로부터 투사의 양에 달려 있다(Bowen, 1975).

넷째는 정서적 단절로, 인간이면 누구나 부모에 대한 미해결된 정서적 애착을 가지고 있다. 이러한 정서적 애착이 강할수록 자아가 분화되기 어렵다(Bowen, 1976, 1982). 정서적 단절은 가정의 중요성을 무시하거나 가출을 통해 표현되기도 한다.

다섯째는 가족퇴행으로, 자아분화수준이 낮은 가정에서는 지적체계가 정서적 체계에서 미분화되고 동질화의 경향이 심하여 가족들이 중요한 의사결정을 내

려야 할 때나 스트레스에 직면할 때 건설적 방법보다 퇴행적 방법으로 반응한다.

이상에서 자아분화의 개념을 정의해 보면, 인간이 어머니에게서 물리적으로 분리되어 자기를 인식하게 됨에 따라 건강하고 안정적인 심리적 분리로 향해 나아가는 발달적 개념이다. 이러한 자아의 분화정도는 가족의 상호작용의 결과 그 수준이 결정된다고 볼 수 있는데, 자아분화에 영향을 미치는 가족 상호작용과 기능에 있어 중요한 요소들로는 부모의 태도, 성격, 양부모, 편부모, 친부모, 양부모의 여부, 사회경제적 상태, 가족규모 등이 있다(Journard, 1967).

자아분화는 모든 사람을 하나의 연속선상에서 범주화하는 방법으로 사용될 수 있다. 이는 개인의 자아가 가족자아집합체에서 얼마나 분화되어 있는가를 사정하기 위한 이론적 척도이다. 그러나 이 척도에는 정상이라는 개념은 없다. 왜냐하면 만약 자아분화 정도가 낮더라도 일상생활에서 정서적 평형을 누리고 아무 증상이 없이 살아간다면, 이는 다른 기준에서는 정상에 속할 수 있기 때문이다. 그러나 대부분의 경우 사람은 스트레스를 많이 받을 때 상처받으며, 증상을 드러내기 쉽다(남상인, 2003 재인용).

Kerr 등(1988, 2005)은 자아분화 수준에 영향을 미치는 요인으로 만성불안과 스트레스를 들고 있다. 자아분화가 낮은 사람은 쉽게 불안해하며 이러한 불안은 개인의 만성불안으로 작용하게 되어 스트레스 상황에서 쉽게 긴장하게 되고, 이러한 긴장은 개인의 역기능을 가져와 가족 정서체계에도 영향을 미치게 된다. 따라서 심각한 스트레스 상황에 놓일 때 분화수준이 높은 사람은 스트레스를 극복할 수 있는 다양한 기제를 가지고 있으므로 좀 더 빨리 회복할 수 있다. 하지만 분화수준이 낮은 사람은 스트레스 상황에서 쉽게 역기능을 나타내게 된다. Bowen의 이론에 따르면 개인의 자아분화 수준, 성별, 출생순위, 가족관계의 질, 발달과정의 전환시점에 따라 나타나는 환경적 요인 등에 의해서도 결정되는데, 가족체계이론에서는 이것을 삼각화, 가족투사, 정서적 단절, 핵가족 정서체계, 가족퇴행 등 다세대적 가족관계 과정의 개념을 통해 설명하고 있다.

자아분화 수준이 낮은 부모들은 지적 기능이 정서적 기능에서 분화되지 못했

기 때문에 서로의 자아가 정서적으로 쉽게 융합되고, 융합에서 오는 불안으로 인해 제삼자를 개입시킴으로써 삼각관계가 형성 될 수 있다. 이러한 삼각관계는 문제를 해결하기보다 해결을 방해하는 경향이 있으며, 가족원들을 더욱 감정적 싸움에 말려들게 한다. 개인의 자아분화정도는 다세대적 가족관계 과정과, 개인이 태어나 성장한 원가족 정서체계에 달려 있는 것이다. 따라서 정서적으로 융합된 가족자아에서 개인을 분리 · 독립시켜 정체감을 형성함으로써 충동적, 정서적 사고와 행동에서 벗어나게 하는 것이 Bowen의 가족치료의 목적인 것이다.

따라서 자아분화는 심리적 건강을 유지하고 성숙한 발달을 위한 결정적인 성격변인이라고 할 수 있으며(Skowron & Fridlander, 1998), 사춘기를 겪고 있는 청소년들에게 자신에 대한 지각과 통제력을 갖추고, 주변 환경에 건강하게 기능하며, 자신의 삶의 질을 높여 보다 만족스럽고 행복한 삶을 살기 위해 갖추어야 할 중요한 발달적 개념이라고 할 수 있다.

한편, Bowen(1978)의 가족체계이론에서 분화는 세대를 거쳐 재생산되는 것이며(Bartle-Haring, 1998; Nichols & Schwartz, 2001; Peleg, 2005). 이것을 다세대 전수과정이라고 하였다. 분화는 가족 내의 정서적 투사과정을 통해 세대를 걸쳐 자녀에게 전수된다(Kerr & Bowen, 1988/2005). 어느 가정에서나 어느 정도의 가족투사과정은 있지만, 특히 부모의 자아분화수준이 높은 모(母)집단의 자녀가 자아분화 수준이 높은 것으로 보고하였고, Peleg(2005)의 연구에서도 부모의 자아분화 수준이 높을수록 대학생 자녀의 자아분화 수준이 높은 것으로 나타났다.

## 2) 스트레스 대처

스트레스는 라틴어의 'stringer'에서 유래된 말로, '팽팽하게 죄다'라는 뜻으로, 이후 string, strest, straisse 등이 쓰이다가 14세기에 이르러 stress라는 용

어로 쓰이기 시작했다(Ivancevich & Matteson, 1980). 그 당시 스트레스는 고뇌, 억압, 어려움, 곤란이나 역경 또는 고생을 의미했다. 19세기말에 이르러서 이러한 스트레스가 신체의 어떤 구조적, 화학적 구성 요소의 독특한 변화로 인해 과학적으로 분석할 수 있고 객관적으로 평가할 수 있다는 것을 인식할 수 있게 되었다(Goldberger & Shlomo, 1982). 오늘 날의 스트레스라는 용어는 19세기에 그 근원을 둔 것으로 과학적 의미, 즉 물체나 인간에게 작용하는 힘, 압력, 강한 영향력을 가리키는 뜻으로 사용된다.

일반적으로 생리 및 심리, 사회적 차원에서 스트레스를 바라보는 관점은, 반응으로서 스트레스, 자극으로서의 스트레스, 그리고 인간과 환경사이의 상호작용으로서의 스트레스로 구분된다. 반응으로서의 스트레스 개념은 주로 생리-의학계에서 사용하던 개념으로 Selye(1982)는 스트레스를 ‘해로운 환경사상에 대한 비특정적인 생리적 반응’이라고 정의하였고, 자극으로서 스트레스는 자연재해, 전쟁, 가족의 죽음, 질병, 해고 등과 같이 사람들에게 중대한 영향을 주는 환경적 사건에 초점을 두어 정의된 개념이다.

한편, 스트레스를 인간과 환경 사이의 역동적 상호작용으로 보는 입장에서는, 스트레스를 ‘개인이 가진 자원의 한계를 초과하여 요구하거나 개인의 안녕을 위협한다고 평가되는 개인과 환경의 특정한 관계’라고 정의하였다(Lazarus & Folkman, 1984). 즉, 이 입장에서는 스트레스 자체 보다 자극과 반응 간의 매개체로서 개인의 평가 및 대처를 강조한다.

스트레스 상황에서 인간이 효율적으로 적응하기 위해서는 스트레스에 대한 평가와 대처행동이 중요하다. 개인이 어떤 상황에 당면했을 때 그 상황이 스트레스를 주는지의 판단은 개인이 그 상황을 어떻게 평가 하느냐에 달려 있으며, 또한 스트레스를 주는 상황의 통제 가능성을 판단하고, 그 통제 가능성 여부에 따라 어떤 방식으로 대처할지 대처방식을 결정한다(Lazarus & Folkman, 1984, 배옥현 2008 재인용). 즉, 개인이 어떤 상황에 당면했을 때 그 상황이 스트레스를 주는지의 판단은, 개인이 그 상황을 어떻게 평가 내리는가에 달려 있으며, 그에 대한 대처방식도 인지적 평가에 따라 결정된다고 볼 수 있다.

Lazarus와 Folkman(1984)은 스트레스에 대한 인지적 평가를 일차적 평가와 이차적 평가로 구분해 설명하였다. 일차적 평가는 상황이 자신에게 스트레스를 주는지 여부를 판단하는 과정이고, 이차적 평가는 스트레스를 주는 상황의 통제 가능성을 판단하고 그 통제 가능성 여부에 따라 어떤 방식으로 대처방식을 결정할지 대처방식을 결정하는 과정이다.

대처방식 유형은 학자마다 조금씩 다른데, 일반적으로 크게 두 가지로 나눌 수 있는데, 문제 중심적 대처와 자기위로능력 및 사회적 지지 추구를 적극적 대처로, 정서 중심적 대처와 회피적 사고를 소극적 대처로 나눌 수 있다 (Lazarus & Folkman,1984; 김정희 이장호, 1985). 문제 중심대처는 스트레스 하에서 사람과 환경 그 자체를 바꾸어 스트레스의 직접적인 원천을 제거하고자 하는 노력이며, 자기위로 능력은 문제해결을 위해 적당한 감정분출 및 자기 스스로에게 격려와 용기, 긍정적 사고방식으로 이끌어 내려는 노력이고, 사회적 지지추구는 누군가의 도움을 요청하는 대처방식이다. 한편 정서 중심적 대처는 스트레스 상황에서 겪게 되는 정서적 고통을 조절하여 삶과 환경에서 변화를 가져오게 하는 노력이며, 회피적 대처는 문제해결과는 거의 관련이 없는 방식을 취함으로써 인지적, 정서적으로 거리를 두려는 대응방식이라고 할 수 있다

이러한 스트레스 대처 방식에 영향을 주는 것으로 다양한 요인들이 고려되어 왔는데, Lazarus 와 Folkman(1980)의 연구에서는 스트레스 사건이 개인에게 통제 가능하도록 평가되는 영역에서는 문제 중심적인 대처 방식을, 통제 불가능하다고 평가되는 영역에서는 정서 중심적인 대처 방식을 취하는 경향이 있음이 밝혀졌다(박소영, 2002 재인용). 자기 자신에 대한 평가에 따라 스트레스 대처 방식이 달라지기도 하는데, 자기 자신을 유능하다고 생각하는 사람일수록 적극적 대처를 많이 사용했다(조한익, 2000; Atkinson, 1979).

한편 초·중·고 학생들을 대상으로 스트레스 대처방식 선호도나 특성들이 학업, 대인관계, 신체적 스트레스 및 연령과 성에 따라 어떤 차이가 있는가를 연구한 결과, 대처방식 선호도가 성이나 연령과는 무관하였다. 그러나 대인관계 스트레스에 있어서는 문제 지향적 대처방식을 가장 많이 사용하였다(이소은,

1990).

이와 같이 청소년들의 스트레스 대처방식은 스트레스 상황 뿐 만 아니라 스트레스를 어떻게 인지하느냐에 따라 스트레스를 대처하는 방식에서 차이가 나타났다. 또한 청소년들이 스트레스를 인지하는 과정에서 발달적 특성을 고려해야 한다는 점에서 성인과는 다른 차원의 접근방식과 이해가 필요하다. 따라서 스트레스 대처는 청소년들의 발달적 특성뿐 아니라 가족역동에서도 영향을 미친다는 점에서 가족 측면의 접근을 생각해 볼 수 있다.

### 3) 자아분화와 스트레스 대처

자아분화 수준과 스트레스 대처와의 관계를 살펴보면 개인의 대인관계와 자아분화정도에 관한 연구로 발달과 대처 및 방어기제와의 관계를 조사한 Picano(1984)는 자아가 발달할수록 갈등이나 스트레스 대처에 보다 효과적으로 대응하는데 비해, 자아가 발달되지 않을수록 대처기제보다 방어기제를 많이 사용한다고 하였다. Nelson(1987)은 자아분화정도가 높을수록 개인 내적 통제가 잘되고, 자아분화정도가 높을수록 갈등 정도가 낮은 것으로 나타났다. 즉 자아분화정도와 갈등정도간에 유의한 관계가 있다는 연구결과는 Bowen의 자아분화가 개인의 인간관계에 영향을 미친다는 정의를 지지하였다.

또한 자아분화가 잘 이루어진 청소년은 주어진 상황에 잘 대처하며, 삶에 대한 의식적인 통제가 가능하고 스트레스 대처 시 타인에게 의존하기보다는 스스로 위로하는 능력을 발달시키는 것으로 보았다(김현영, 2004; 이민수, 2000). 그리고 자아분화가 높을수록 적극적 대처를 많이 사용하며, 타인에게 화를 내거나 당황하는 감정 중심적 대처를 하지 않음으로써 대인관계에 더 적응적이었다(이민수, 2000).

자아분화가 높은 사람은 객관성, 독립성, 그리고 융통성을 가지고 생활하며, 스트레스 상황에도 효율적으로 대처하며(Bowen, 1982; Hansen & L' Abate, 1980; 전춘애, 1984) 자기 주변의 상황에 이성적으로 대처할 수 있으나, 자아분

화 수준이 낮은 사람은 객관성이 결여되고 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적으로 행동하여(Hollander, 1983) 스트레스 상황에서도 건설적인 방법으로 해결하지 못했다(이신숙, 2000; Bowen, 1982).

자아분화 수준이 높을수록 스트레스를 덜 받는 것으로 지각하며, 스트레스나 갈등상황에서도 효율적으로 대처하는 문제 중심적 대처나 자기위로를 통한 적극적 대처방식을 사용하는 경향이 크다. 반면에 자아분화 수준이 낮으면 스트레스 지각 수준이 높고, 스트레스나 갈등에 효율적으로 적응하지 못하여, 충동적 감정에 따라 반응하거나 회피하는 방식인 소극적 대처를 사용한다(배옥현, 홍상욱, 2008; 조상희, 2004). 한정아, 심홍섭(2005)의 연구에서는 자아분화 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 자아분화 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다(황미진·김보라, 2009, Nancy & Paul, 2001).

조상희(2004)의 스트레스 대처방식에 관한 연구에서는 적극적 대처방식에서 자아분화 수준이 높은 집단과 유의미한 차이를 나타냈으나 소극적 대처에서는 자아분화 수준 간에 유의미한 차이가 없었고, 자아분화의 정도에 따른 대처방식의 상관관계에서는 성별, 소속별, 학년별에서 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

따라서 자아분화는 스트레스 대처방식을 효과적이고 성공적으로 이끄는 요인으로서, 본 연구에서는 문제 중심적 대처와 자기위로능력 및 사회적 지지 추구를 적극적 대처로, 정서 중심적 대처와 회피적 사고를 소극적 대처로 하여 자아분화가 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

## 2. 자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처

### 1) 자아정체감

자아정체감(ego identity)이란 Erikson(1986)의 이론 중 가장 핵심적인 개념으로서 청소년기의 행동과 발달상의 특징을 이해하기 위한 가장 중요한 개념 가운데 하나이다. 여기서 정체성(identity)이라고 하는 말은 라틴어의 'identitas'에서 유래한 것으로 '전적으로 동일한 것이다', '그 사람임에 틀림없는 본인이다', '그것의 자기 자신' 등의 의미를 지닌다(이현림, 2007).

Erikson은 인간발달을 여덟 단계로 구분하여 각 단계마다 개인이 수행해야 할 심리사회적 과제가 있음을 제시한다. 각 과제에 대처시 갈등이 발생하며 갈등의 해결여부에 따라 긍정적인 자질과 부정적 자질이 형성된다고 한다. Erikson은 청소년기의 발달과업으로 '자아 정체감' 형성을 제시하며, 정체감 형성은 유아기 때부터 부모와의 관계를 통해 형성되기 시작하여 평생에 지속되는 것이지만, 특히 청소년기에 자아의 통합과 재통합의 과정으로 형성된다. 개인이 자신의 정체감을 형성하기 위해서는 개인의 능력과 취약점이 무엇인지를 평가하고, 이런 자질을 바탕으로 자신이 누구이며 어떤 사람이 되고 싶은 지에 대한 명확한 개념을 형성하는 개인적 노력이 필요하다. 적극적으로 정체감을 탐색하는 청소년들은 자기회의, 혼돈, 분산된 사고, 충동성, 부모와 다른 권위있는 타인들과의 갈등, 자아강도의 약화 등과 같은 문제점의 극복을 통해 자아를 통합하고 재통합하는 과정으로 유능한 자아상을 이룰 수 있다. 정체감은 총체적 자아를 구성하는 신체적, 성적, 사회적, 직업적, 도덕적, 이념, 그리고 심리적 특성 등 여러 요소를 지니고 있다(Rogow, 1983; 남성철, 2004 재인용).

총체적 자아개념은 개인적인 것이면서도 우리(We-ness)라든가 집단적인 정체감도 포함되어 있는 사회적인 것이다. 긍정적인 정체감이 형성된 청소년은 자기 수용성이 발달하고 대인관계에 대한 친밀감을 발달시키는 기초가 되는 반면, 그렇지 못한 청소년은 부정적인 자아상과 함께 자신이 소속되어 있는 사회

의 문화적 가치의 부정적 정체감을 채택하기도 한다(정영숙, 2001)

Dignan(1965)은 자아정체감을 사회적 상호작용을 통해 발달되는 것으로 자신을 묘사하는 자기 참조적 심상들(self-referent images)의 복합체라고 정의하고, 그 하위요소를 개인이 자신의 신념·가치·역할에서 지각하는 안정성과 목표지향성, 독특성 및 타인과의 관계에서 자신이 취하는 일반적인 경향성인 대인관계와 대인역할 기대, 자기수용, 자기존재 인식에 대한 일관성의 7가지로 분류하였다. 서봉연(1975)은 Dignan(1965)의 분류에 자기 주장이라는 요소를 추가하여 8개 영역으로 확장하였다

Harren 등(1979)은 자아정체감을 자아개념에 대한 분화와 통합의 의미로 보았고(Galinsky & Fast, 1986), Erickson의 자아정체감을 수준에 따라 분류한 Marcia(1980)는 자아정체감을 욕구, 능력, 신념, 개인의 생활사 등에 의하여 자체 발생한 내적이고 역동적인 체계이며, 자기 구조라고 정의하였다. 그는 자아정체감이 잘 발달된 사람일수록 자신의 장단점을 알고 다른 사람과의 유사성과 독특성을 잘 인식하는 반면, 덜 발달된 사람일수록 다른 사람으로부터 자신을 찾으려 하고 외적 차원에 의존하여 자신을 평가한다고 설명하였다(Coke, Levine, 1988; 이은영, 2008 재인용)

Grotevant와 Adams(1984)는 자아정체감을 직업·정치·종교·삶의 방식의 관념적 영역과 우정·이성교제·성역할·여가활동의 대인관계 영역으로 구분하였고, Bennion과 Adams(1986)도 직업·종교·정치·생활철학·교우관계·이성관계·성역할·여가활동의 8개 영역으로 세분하였으며, 박아청(1996b, 1998)은 주체성·자기수용·미래확신·목표지향·주도성·친밀성·정체감·유예·정체감·혼미의 8개 하위요인으로 구분하였다

박아청(1990)은 Erikson의 정체감에 대한 개념을 종합하여 자아정체감이란, 한 개인이 자기가 누구이며 어디에 있으며 어디로 향하고 가고 있는가에 대하여, 스스로를 과거, 현재, 미래의 연속성 상에서 인식하고, 자신을 독특한 의미를 지닌 존재로서 인지하며, 자신의 능력, 사회적 역할 등을 융합하여 하나의 자아를 찾으려는 자아통합 과정인 동시에 어떤 집단, 이념, 신념, 직업에의 동

일시와 의존을 통해 자신을 규명하려는 의식이라고 정의하였다(김성일, 김남희, 2001 재인용).

## 2) 자아분화와 자아정체감의 관계

자아정체감 형성과정에 부모는 중요한 역할을 담당한다. 정체감의 핵이 형성되는 발달 초기단계인 유아기에 부모 특히 어머니와의 관계를 통해서 얻어지는 신뢰감은 주변에서의 경험을 일관성 있는 관점에서 받아들이도록 한다. 유아기 이후 정체감은 주위에서 볼 수 있는 다양한 타인과의 관계를 통해 이루어지는 동일시 과정을 거쳐서 발달한다. 부모로부터 개인적, 사회적으로 적절한 역할모델을 제공받을 때 강한 정체감 확립의 기초가 형성된다. 청소년들에게는 수용적이고 결속력이 강한 가정 분위기에서 안정된 가치관과 일관된 태도를 갖는 부모와의 상호작용이 이들로 하여금 명확하게 정의된 자신을 경험할 수 있게 한다(서봉연, 1974). 가족 특히 동성부모는 자녀의 정체감 형성에 중요한 역할을 담당하고, 부모의 통제력, 권위적 양육태도는 자녀의 자아정체감 발달에 부정적 영향력을 행사한다(김진희, 1991). 부모나 부모의 양육태도가 자녀의 자아정체감 형성에 주요 요인으로 지적되는 것처럼 부모와의 관계에 대해서도 꾸준한 관심이 주어져왔다. 자아분화는 정체감 형성을 위해서 요구되는 청소년기 이후 자녀와 부모와의 관계적 특성을 설명하고 있다.

부모자녀관계에서 자아분화를 제대로 이루게 된다면 자아존중감, 대인관계능력, 학교생활적응 등을 통해 확고한 자아정체감을 유지할 수 있을 것이나, 그렇지 못할 경우 부적응행동을 유발하는 등 건강한 발달을 이루기 어렵다(문정덕, 2006; 이신숙, 2000; 전귀연, 1994; 전춘애, 1994; Bowen, 1978). 이처럼 개체로서 부모와의 건강하게 이루어지는 자아분화는 청소년의 발달관계에서 중요한 변인이다. 자녀는 부모와 정서적으로 융합되기 쉬워 자아정체감을 형성하지 못하고 부모의 기대대로 지각하게 될 우려가 있다(문희선, 1995).

자아분화 수준이 높은 사람들은 객관적 사고를 바탕으로 한 현실적·합리적

신념과 생활 원리를 따르며 사려가 깊고 정체성을 유지하면서 타인과 친밀한 관계를 유지한다. 이들은 다른 사람들과 친근한 정서적 관계를 맺으면서도 확고한 자아정체감을 유지해 나가며, 자신과 타인의 신념과 가치를 있는 그대로 존중하며 목표지향적인 삶을 산다(김정택·심혜숙, 1993; Bowen, 1978).

한편 낮은 자아분화는 가짜 자기를 발전시키며, 동질화 압력이 강하여 정체성이 약하고 타인에 대한 의존성이 높아 감정의 힘이나 타인의 압력에 의한 의사결정을 하는 경향이 있다(Bowen, 1978; Kerr & Bowen, 1988; 남상인, 2008).

Vanderkooi 와 Handelsman(1984)은 자아분화를 자기충동적 정서적 사고와 행동에서 자유를 획득하고, 가족자아에서 자신을 분리 독립시켜 정체감을 형성하는 과정이라고 설명하였다. 옥경희(1999)는 자아분화와 자아정체감 발달은 모두 부모와의 심리적 독립만이 아닌 서로 존중하고 지지하는 부모-자녀관계를 바탕으로 이루어지는 특성을 공유한다고 하였다.

Hoffman(1984)은 청소년기 자녀의 심리적 건강을 위해서는 무엇보다도 부모와의 심리적 분리가 중요하다고 주장하였다. 그는 부모로부터의 기능과 태도에서 독립을 이루어야 하지만 정서적으로 독립하는 것이 매우 중요하다고 하였다. 부모와 정서적 독립을 이룩해야 부모의 지나친 인정, 친밀 그리고 정서적 지원에 집착하지 않고 자유를 갖게 된다고 하였다. 부모에게 갖은 심한 죄의식, 불안, 분개, 원한으로부터 자유롭지 못할 때 역기능적 행동을 많이 나타낸다고 하였다.

Satir(1972)에 의하면 자기존중도가 낮은 부모는 자녀들에게 바람직한 의사소통의 모델이 되어주지 못하여 동시에 자녀들의 자기가치를 저하시키며, 그 반대의 경우 자기존중감과 독립심이 증가됨을 볼 수 있다. 여기서 자기존중감과 독립심은 자아정체감의 특성과 밀접한 관련이 있다.

박아청(1984)은 안정된 가치관과 일관성 있는 태도는 자아분화를 가진 사람의 특성으로서 정체감 확립에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하였고, 김진희(1991)는 부모와의 심리적 단절감을 느끼는 여학생들은 그렇지 않은 여학생들보다 자아정체감 수준이 낮다고 보고하였다.

문은미(2008)는 자아정체감 형성을 잘 이루기 위해서 가정에서 부모의 역할은 매우 중요하다고 보고하였다. 또한 부모와의 건강한 관계형성과 건강한 분리하는 자신에 대한 건강한 개념 형성하여 자신의 삶을 보다 적극적으로 살아갈 수 있도록 도울 것이다. 특히 부모와 경험과 자아정체감의 관계에서 완전매개 역할을 하고 있는 자아의 통합과 가족 퇴행의 발달을 돕는다면 청년기 자아정체감 형성을 보다 잘 이룰 수 있을 것이다.

따라서 자아분화 수준에 따라 자아정체감 형성에 영향을 미칠 것으로 생각된다. 그러나 청소년을 대상으로 하는 연구는 미비한 실정이므로 본 연구에서 두 변인간의 관계를 알아보려고 하였다.

### 3) 자아정체감과 스트레스대처

자아정체감과 스트레스대처 간의 선행연구를 살펴보면 Mullis, Schwartz, Pease & Shriner(2007)는 여대생을 대상으로 부모의 이혼, 자아정체감과 대처 방식에 대한 연구에서 자아정체감이 높을수록 문제 중심적 대처를 하고 자아정체감이 낮을수록 정서 중심적 대처를 한다고 보고하였다. Stokes(1981)는 20명의 미국흑인 성인 남자를 피험자로 하여 정체감과 스트레스와의 관계를 실험처리 방법으로 연구하였다. 먼저 질문지 도구를 이용하여 정체감 검사를 실시한 후 피험자마다 피부 전위차 측정 장치와 심장박동 기록 장치를 단 뒤 스트레스 원으로서 인종차별을 묘사한 슬라이드를 관람하게 하였다. 그 결과 정체감이 높은 사람일수록 그렇지 않은 사람보다 생리적 반응이 낮은 것으로 나타났다. 즉 자아정체감이 잘 발달되어 있는 사람은 스트레스에 강하다는 시사를 주고 있다. 이 연구는 정체감과 스트레스와의 관계를 밝히려 했다는 점에서 의의가 있으나 피험자의 수가 20명으로 너무 적기 때문에 연구 결과의 타당성 측면에 스 불 때 문제가 될 수 있다(김영갑, 2003)

또한 중학생들을 대상으로 한 연구에서 자아정체감이 높은 학생일수록 문제 중심적 대처와 사회적 지지추구(적극적 대처)를 많이 사용하고 있으며, 자아정

체감이 낮은 학생일수록 정서 완화적 대처와 소망적 사고(소극적 대처)를 많이 사용하였다(신난수, 2001). 김영갑(2003)은 남자 중학생을 대상으로 한 연구에서 자아 정체감 수준이 흥미, 유실, 성취인 경우 스트레스 대처방식에 있어 유의미한 차이가 있음을 보여주고 있는데, 흥미, 유실수준에서는 적극적 대처방식보다 소극적 대처방식을 많이 사용하며, 성취수준에서도 소극적 대처방식을 많이 사용하였다. 성취수준에서의 결과는 의외의 결과라고 볼 수 있는데 이는 대상자가 농촌 학생들의 환경적 특수성과 연계하여 분석할 때 더욱 의미있는 결과 해석을 할 수 있을 것으로 보여진다. 대부분의 연구 결과에서 자아정체감이 긍정적이고 잘 확립된 사람은 보다 합리적인 스트레스 대처방식을 사용하는 것으로 보인다.

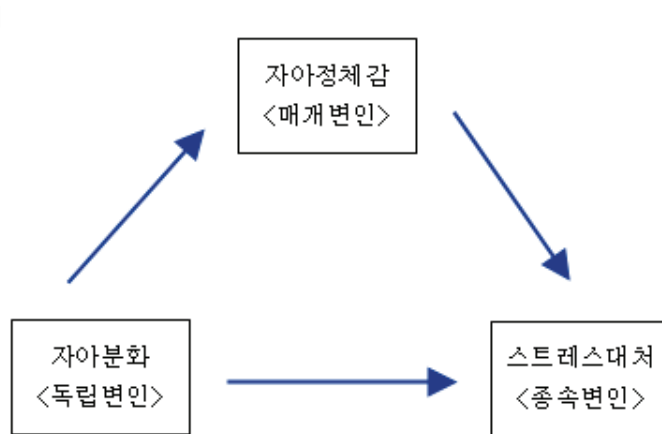
따라서 본 연구에서는 청소년을 대상으로 자아정체감 수준을 개인의 인성적 특성을 잘 나타내는 주요 대처 자원을 보고, 자아정체감이 스트레스 대처방식에 영향을 주는지 살펴보고자 하였다.

### Ⅲ. 연구문제

#### 1. 연구모형

본 연구에서는 자아분화를 독립변인으로, 스트레스대처를 종속변인으로 설정하고, 이들 간의 관계를 매개하는 변인으로 자아정체감을 설정하였다.

연구모형은 <그림2>와 같다.



<그림2 > 자아분화, 자아정체감, 스트레스대처의 관계모형

## 2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 자아분화와 스트레스 대처의 관계에서 자아정체감의 매개효과는 어떠한가?

## IV. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울 및 경기도 지역의 남, 여 고등학생 500명을 대상으로 실시하였다. 설문지는 총 485부가 수거 되었으며, 이 중 응답이 불성실한 자료를 제외하고 총 416개의 설문지를 연구분석에 사용하였다.

본 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같다. 성별은 남학생이 205명으로 전체 응답자 중 49.3%였고, 여학생은 211명으로 전체 응답자 중 50.7%였다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

			(N=416)
조사내용	구분		N(%)
성 별	남		205(49.3)
	여		211(50.7)
학 년	고1		175(42.1)
	고2		241(57.9)

## 2. 측정도구

### 1) 자아분화 척도

Bowen(1976)의 가족체계이론을 토대로 우리나라 현실에 맞게 수정하여 제작한 제석봉(1989)의 자아분화 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아분화 수준을 총 36개의 문항으로 나누었으며, 다음의 다섯 가지 하위 요인으로 구성되어 있다.

#### ① 정서인지 분화

사려성, 자기감정의 통제능력 등의 분화를 측정할 수 있는 문항과 충동성, 합리화 같은 불안 경감을 주목적으로 하는 행위 등의 합을 측정할 수 있는 7개의 문항으로 구성되어 있다.

#### ② 자아의 통합

개인이 관계체계 또는 타인이나 상황으로부터 정서적인 압박을 받을 때, 얼마나 자기 자신의 신념과 생활원리를 잘 견지하고 있는가를 측정할 수 있는 6개의 문항으로 구성되어 있다.

#### ③ 가족 투사 과정

어릴 때부터 투사의 가능성이 높은 자녀간의 의사소통 유형과 투사를 하기 쉬운 부모의 특징(자녀에 대한 과도한 불안과 근심)을 묻는 문항과 과거에서부터 부모가 표명했던 근심과 현재상태의 일치여부를 묻는 6개의 문항으로 구성되어 있다.

#### ④ 정서적 단절

정서적 단절의 정도를 재기 위해 부모에 대해 애착하고 있다는 사실에 대한 부정이나 고립 등의 정신 내적 기제의 사용, 부모에 대한 반항, 가출의 욕구를 통한 정서적 거리, 위장된 독립성 등을 재는 6개의 문항으로 구성되어 있다.

#### ⑤ 가족 퇴행

가정에 위기가 발생했을 때, 가족 성원들이 대처해 나가는 방법, 구성원들간

의 갈등처리 방법이나 폭력 등의 유무, 자기 책임을 회피하면서 권리만 주장하는 행위, 스트레스가 발생했을 때 제삼자의 삼각화 경향, 가족 성원간의 역기능적인 의사거래 유형 등 가족 성원들의 퇴행적 행동을 짚 수 있는 11개의 문항으로 구성되었다.

각 문항을 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘아주 그렇다(4점)’의 Likert식 4단계 평정법으로 하였다. 각 하위 척도의 점수를 합산한 것이 전체 자아분화 수준을 나타내며, 점수가 높을수록 자아분화가 잘 되어 있음을 뜻한다. 하위 변인 중 가족 투사, 정서적 단절, 가족 퇴행은 점수가 높으면 그 만큼 가족 투사, 정서적 단절, 가족 퇴행 수준이 낮다는 것을 의미한다.

제척봉이 도구 개발시 부산시 남녀 대학교, 전문대학, 고등학교 중 1개교씩 선정하여 총 371명을 대상으로 하여 산출한 측정도구의 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .90이었으며 본 연구에서는 .87이었다. 자아분화 척도의 하위 요인별 문항 구성과 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 표 와 같다.

<표 2> 자아분화 척도의 하위 요인 문항과 신뢰도

자아분화의 하위척도	문항번호	문항수	신뢰도
정서인지 분화	1*, 2*, 3, 4*, 5*, 6*, 7*	7	.71
자아의 통합	8, 9, 10, 11*, 12*, 13	6	.61
가족 투사	14*, 15*, 16*, 17*, 18*, 19*	6	.84
정서적 단절	20, 21*, 22*, 23*, 24*, 25*	6	.77
가족 퇴행	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32 33*, 34*, 35*, 36*	11	.81
전체		36	.87

\* 역채점 문항

## 2) 자아정체감 척도

본 연구에서는 청소년의 자아정체감을 측정하기 위하여 박아청(1996a)이 개발한 ‘한국형 자아정체감 검사’를 이승국(1999)이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 박아청(1996a)의 ‘한국형 자아정체감 검사’의 8개의 하위 영역 중 ‘정체감 유예’와 ‘정체감 혼미’의 두 영역을 제외하고, 6개의 하위 영역인 ‘주체성’, ‘자기 수용성’, ‘미래확신성’, ‘목표지향성’, ‘친밀성’으로 구성되어 있다. 각 영역 당 8개의 문항씩 48개의 문항으로 구성되어 있으며 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지 5점 Likert 척도로 되어 있다.

하위 영역별 측정내용을 살펴보면 ‘주체성’이란 주관적인 역할 혹은 환경을 적극적으로 지배하여 영향을 발휘할 수 있다는 느낌의 정도이다. ‘자기수용성’은 자기의 실체와 성격특성 및 제반 능력과 취약점을 사실대로 인정하는 것과 관련이 있다. ‘미래 확신성’은 자신의 장래에 대한 계획에 확신을 갖고 있는 정도이며, ‘목표지향성’은 주어진 과업을 수행 또는 실현하는 의지의 정도이다. ‘주도성’은 자신의 역할에 대한 인지능력의 정도이며, ‘친밀성’은 타인과 인간관계를 맺고 유지하며 자신과 타인의 역할에 대한 정확한 인식을 의미한다.

이승국(1999)의 청소년을 대상으로 한 연구에서 하위 영역별 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 주체성이 .74, 자기수용성 .73, 미래 확신성 .82, 목표 지향성 .76, 주도성 .80, 친밀성.66이며 전체는 .77로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 (Cronbach's  $\alpha$ )는 .94 이었다.

<표 3> 자아정체감 척도의 하위 요인 문항과 신뢰도

자아정체감의 하위척도	문항번호	문항수	신뢰도
주체성	1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43	8	.81
자기수용성	2*, 8*, 14, 20*, 26*, 32*, 38*, 44*	8	.87
미래확신성	3*, 9, 15*, 21, 27, 33*, 39, 45	8	.93

목표지향성	4*, 10*, 16*, 22*, 28*, 34*, 40*, 46*	8	.82
주도성	5*, 11*, 17*, 23*, 29*, 35*, 41*, 47*	8	.87
친밀성	6*, 12*, 18*, 24*, 30*, 36*, 42, 48	8	.77
전체		48	.94

---

\* 역채점 문항

### 3) 스트레스 대처방식 척도

본 연구에서 사용한 스트레스 대처방식은 Endler와 Parker(1990)가 개발한 The Coping Inventory For Stressful Situation(CISS)를 바탕으로 조한익(1999)이 국내 예비연구를 거쳐 수정, 보완하여 제작한 스트레스 척도를 사용하였다.

이 척도는 총 62문항으로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 Likert식 5점 척도 상에서 평정하도록 되어있다. 하위 척도는 적극적 대처방식에 문제 중심 대처, 사회적 지지추구, 자기위로능력으로 구성되며, 소극적 대처방식은 정서중심대처와 회피적 대처로 구성되었다. 하위 영역별 측정내용을 살펴보면 문제 중심적 대처(문제의 본질을 파악하려고 노력하거나 효율적으로 대처함으로써 스트레스 상황에서 벗어나려는 것), 사회적지지 추구(타인에게 위로를 받거나 조언을 구하는 것), 자기 위로 능력(스스로에게 용기와 위로를 주는 것), 정서 중심적 대처(스트레스 상황에서 당황하거나 불안해 하는 것), 회피적 대처(스트레스 상황 자체를 피하려는 것)의 다섯 가지 하위척도로 되어 있다. 각 하위척도의 점수가 높을 수록 그 대처방식을 많이 사용한다는 의미이다.

본 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94 이었고, 하위요인별 문항 구성과 신뢰도는<표4>과 같다.

<표 4> 스트레스 대처 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인		문항번호	신뢰도
적극적 대처	문제중심적대처	1, 2, 12, 15, 21, 22, 30, 35, 45, 55, 56, 57, 58, 61	.90
	사회적 지지추구	5, 9, 11, 18, 19, 20, 23, 29, 37*, 39*, 41, 43, 44, 47, 51, 54*	.89
	자기위로능력	7, 10, 16, 17, 26, 27, 32, 36, 46, 50, 62	.88
계			.93
소극적 대처	정서중심대처	3, 4, 6, 8, 14, 19, 24, 25, 33, 38, 40, 42, 49	.87
	회피적 대처	13, 28, 31, 34, 48, 52, 53, 59, 60	.68
	계		.85

\* 역채점 문항

### 3. 통계처리 및 자료분석

본 연구의 자료분석을 위해 SPSS 17.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구의 주요변인(자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처방식)들의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

둘째, 독립변인인 자아분화와 매개변인인 자아정체감, 그리고 종속변인인 스트레스 대처방식을 중심으로 매개효과를 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하였다.

## V. 연구 결과

본 연구에서는 자아분화의 하위변인(정서인지 분화, 자아의 통합, 가족투사, 정서적 단절, 가족 퇴행), 자아정체감의 하위변인(주체성, 자기수용성, 미래확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성), 스트레스 대처방식의 하위변인(문제중심대처, 사회적 지지추구, 자기위로능력, 정서중심대처, 회피적대처)의 관계를 살펴보았다. 즉, 독립변인인 자아분화와 매개변인인 자아정체감, 종속변인인 스트레스대처방식의 관계를 각각의 하위변인을 중심변인으로 분석하였다.

표5. 하위변인간의 상관계수( $r$ )

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1																			
2	.005	1																		
3	.401**	.235**	1																	
4	.316**	.078	.385**	1																
5	.278**	.059	.246**	.569**	1															
6	.598**	.312**	.672**	.789**	.569**	1														
7	.310**	.335**	.344**	.268**	.320**	.473**	1													
8	.314**	.265**	.400**	.368**	.401**	.544**	.537**	1												
9	.161**	.211**	.167**	.080	.122*	.212**	.465**	.449**	1											
10	.403**	.292**	.310**	.310**	.224**	.429**	.618**	.606**	.449**	1										
11	.247**	.542**	.330**	.200**	.224**	.428**	.470**	.554**	.341**	.679**	1									
12	.152**	.228**	.199**	.145**	.165**	.261**	.214**	.458**	.194**	.457**	.607**	1								
13	.346**	.411**	.394**	.283**	.325**	.519**	.724**	.805**	.689**	.833**	.797**	.636**	1							
14	.177**	.139**	.131**	.124*	.157**	.221**	.489**	.202**	.282**	.322**	.232**	.112*	.361**	1						
15	.025	-.008	-.034	.161**	.241**	.153**	.217**	.201**	.098*	.041	.049	.218**	.184**	.324**	1					
16	.166**	.167**	.098*	.191**	.252**	.276**	.413**	.323**	.256**	.248**	.234**	.155**	.363**	.634**	.398**	1				
17	-.400**	-.285**	-.374**	-.180**	-.210**	-.420**	-.355**	-.556**	-.210**	-.530**	-.524**	-.462**	-.573**	.010	.064	-.061	1			
18	-.176**	-.089	-.192**	-.083	-.006*	-.146**	-.029	-.103*	-.029	-.187**	-.113*	-.011	-.102*	.229**	.340**	.337**	.343**	1		
19	.144**	.113*	.073	.198**	.273**	.265**	.457**	.297**	.256**	.242**	.204**	.209**	.369**	.801**	.769**	.813**	.014	.382**	1	
20	-.378**	-.253**	-.367**	-.173**	-.159**	-.379**	-.277**	-.461**	-.169**	-.480**	-.442**	-.348**	-.473**	.113*	.204**	.110*	.902**	.716**	.186**	1

\*\*p<.01, \*p<.05

1.경서인지분화 2.자아의 통합 3.가족투사 4.경서적 단절 5.가족퇴행 6.자아분화 함 7.주체성 8.자기수용 9.미래확신 10.목표지향 11.주도 12.친밀성 13. 자아정체감 함 14.문제중심대처 15.사회적 지지추구 16.자기위로능력 17.경서중심대처 18.회피적 대처 19.적극적 대처함 20.소극적 대처함

## 1. 주요 변인간의 상관관계

주요 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 앞의<표 5>에 제시되었으며, 이를 구체적으로 살펴보면, 첫째, 자아분화와 스트레스 대처와의 관계에서 전체 자아분화 수준을 의미하는 자아분화의 합은 적극적 대처와는 유의미한 정적상관( $r=.265, p<.01$ )을, 소극적 대처와는 유의한 부적 상관( $r=-.379, p<.01$ )을 나타냈다. 하위변인별로 자세히 살펴보면, 자아분화 하위변인 중 가족투사를 제외하고 모든 하위변인들과 적극적 대처와는 유의미한 상관을 나타냈고, 소극적 대처와는 모든 하위변인들과 유의미한 상관을 나타냈다.

둘째, 자아분화와 자아정체감의 관계에서 전체적으로 유의한 정적상관( $r=.519, p<.01$ )을 나타냈다. 이는 자아분화 수준이 높을수록 자아정체감 수준이 높고 자아분화 수준이 낮을수록 자아정체감 수준이 낮다는 것을 의미한다.

셋째, 자아정체감과 스트레스 대처와의 관계에서 자아정체감은 적극적 대처와는 유의한 정적상관( $r=.369, p<.01$ )을, 소극적 대처와는 유의미한 부적 상관( $r=-.473, p<.01$ )을 나타냈다. 하위변인별로 자세히 살펴보면 자아정체감은 문제중심대처( $r=.361, p<.01$ ), 사회적 지지추구( $r=.184, p<.01$ ), 자기위로능력( $r=.363, p<.01$ )과 유의미한 정적상관을, 정서중심대처( $r=-.573, p<.01$ ), 회피적 대처( $r=-.102, p<.05$ )와 유의미한 부적상관을 나타냈다. 이는 자아정체감 수준이 높을수록 적극적 대처방식을, 자아정체감 수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 사용한다는 것을 의미한다.

이러한 상관분석을 통해 자아분화, 자아정체감, 스트레스 대처방식 사이에 통계적으로 유의미한 관련이 있으므로 연구자가 가정한 매개모형을 검증하기에 자료가 적합한 것을 확인하였다.

## 2. 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과

어떤 변수가 매개변수가 되기 위해서는 다음의 조건이 충족돼야 한다. 첫째, 독립변인은 매개변인을 유의하게 예언하게 한다. 둘째, 독립변인이 종속변인을 유의하게 예언해야 한다. 셋째, 독립변인과 매개변인이 동시에 종속변인을 예언하도록 하는 회귀분석에서는 매개변인이 종속변인을 유의하게 예언하면서, 독립변인의 효과가 유의하지 않게 줄어들어야 한다. 즉, 매개변인의 효과를 통제하고 남은 독립효과가 0에 가까울수록 매개효과는 큰 것이며, 0이되면 완전한 매개효과를 지니는 것이다(고재홍, 2002; Kenny, 2001). 이에 따라 자아분화가 스트레스 대처방식에 미치는 영향에서 자아정체감의 매개 역할을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

각 변인의 상관관계를 살펴본 결과 청소년의 자아분화와 자아정체감, 자아분화와 스트레스 대처방식, 자아정체감과 스트레스 대처방식이 유의미한 관계를 나타내며 매개효과를 검증할 수 있는 전제조건을 충족시키므로, 청소년의 자아분화 수준이 스트레스 대처방식에 미치는 영향에 대한 자아정체감의 매개효과를 살펴보았다.

먼저 1단계에서 독립변인으로 자아분화를 투입하고, 매개변인으로 가정한 자아정체감에 대한 영향력을 설명한 후에 다음으로, 2단계에서는 독립변인인 자아분화를 종속변인인 스트레스 대처방식(적극적, 소극적)에 회귀시켰다. 마지막 3단계에서는 자아분화와 자아정체감 모두를 독립변인으로 투입하고, 스트레스 대처방식(적극적, 소극적)을 종속변인으로 투입하여 스트레스 대처방식에 미치는 상대적 영향력을 알아보았다. 그 결과 <표 6>에서와 같이 자아정체감은 자아분화와 적극적 대처방식의 관계를 매개하였는데 위의 결과를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

### 1) 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과

첫 번째 회귀방정식에서 자아분화가 자아정체감에 통계적으로 유의미하였고( $\beta=.519, p<.001$ ), 두 번째 회귀방정식의 자아분화는 적극적 대처에 유의미한 영향을 미쳤다( $\beta=.265, p<.001$ ). 그리고 세 번째 회귀방정식에서 매개변인으로 가정한 자아정체감이 적극적 대처에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta=.317, p<.001$ ), 자아분화가 적극적 대처에 미치는 영향력이 두 번째 회귀방정식에서보다( $\beta=.265, p<.001$ ) 세 번째 회귀방정식에서 줄어들었다( $\beta=.101, p<.001$ ). 그러므로 자아정체감은 청소년의 자아분화와 스트레스 대처(적극적 대처)의 관계를 완전 매개하였다고 할 수 있다.

<표 6> 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과

단계	변인	$\beta$	$^4R^2$	$^4F$
1 독립→매개	자아분화→자아정체감	.519***	.269	152.488***
2 독립→종속	자아분화→적극적 대처	.265***	.070	31.293***
3 독립→종속 매개→종속	자아분화→적극적 대처	.101	.144	34.667***
	자아정체감→적극적 대처	.317***		

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

## 2) 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과

첫 번째 회귀방정식에서 자아분화가 자아정체감에 통계적으로 유의미하였고( $\beta=.519, p<.001$ ), 두 번째 회귀방정식의 자아분화는 소극적 대처에 유의미한 영향을 미쳤다( $\beta=-.379, p<.001$ ). 그리고 세 번째 회귀방정식에서 매개변인으로 가정한 자아정체감이 소극적 대처에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta=-.378, p<.001$ ), 자아분화가 소극적 대처에 미치는 영향력이 두 번째 회귀방정식에서보다( $\beta=-.379, p<.001$ ) 세 번째 회귀방정식에서 줄어들었다( $\beta=-.183, p<.001$ ). 그러므로 자아정체감은 청소년의 자아분화와 스트레스 대처(소극적 대처)의 관계를 부분적으로 매개하였다고 할 수 있다.

<표 7> 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서 자아정체감의 매개효과

단계	변인	$\beta$	$^4R^2$	$^4F$	
1 독립→매개	자아분화→자아정체감	.519***	.269	152.488***	
2 독립→종속	자아분화→소극적 대처	-.379***	.144	69.505***	
3	독립→종속	자아분화→소극적 대처	-.183***	.248	68.075***
	매개→종속	자아정체감→소극적 대처	-.378***		

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

### 3. 매개효과의 유의성 검증

본 연구에서는 매개효과를 검증하기 위해 Mackinnon과 Dwyer(1993)와 Mackinnon외(1995)의 연구에서 제시한 Sobel 검증을 실시하였다. 이 방법은 보다 보편적으로 이용되고 추천되는 방법으로(Mackinnon, Lockwood, Hoffmann, West & Sheets, 2002) 매개변수가 종속변수에 대한 독립변수의 영향력을 전달하는지 검증한다. Sobel 검증은 크게 세가지 방법으로 측정되는데, Baron과 Kenny(1986)에 의해 이용된 Aroian검증과 Goodman검증이 Sobel 검증의 수정된 두 가지 방법들이다. 이 중 Goodoon 검증은  $\sqrt{\quad}$  안의 값이 부적 추정치(negative estimate)를 나타낼 수 있기 때문에 나머지 두 방법이 추천되며 본 연구에서는 Sobel 검증을 실시하여 매개효과를 검증하였다. Sobel 검증은 앞서 실시한 회귀 분석의 비표준화된 회귀계수를 통해 검증하게 되며 검증방법은 다음과 같다.

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{a^2SE_b^2 + b^2SE_a^2}}$$

<그림 3> Sobel 검증방법

검증은 매개변인에 대한 독립변인의 표준화되지 않은 회귀계수와 추정치에 대한 표준오차( $a, SE_a$ ), 그리고 종속변인에 대한 매개변인의 표준화되지 않은 회귀계수와 표준오차 값( $b, SE_b$ )을 통해 이루어진다.

Sobel 검증의 결과, 자아분화와 적극적 대처 사이에서 자아정체감의 매개효과( $Z=4.41, p<.001$ ), 자아분화와 소극적 대처 사이에서 자아정체감의 매개효과( $Z=-5.47, p<.001$ )가 모두 유의미하였다. 즉, 청소년의 자아분화와 적극적 대처 사이에서 자아정체감이 완전매개를 하고, 자아분화와 소극적 대처사이에서 자아정체감이 부분매개를 하였다.

## VI. 논 의

본 연구에서는 청소년들의 가족관계를 반영하는 자아분화가 그들의 스트레스 대처방식에 미치는 효과를 알아보고, 자아분화와 스트레스 대처방식과의 관계에서 자아정체감이 매개역할을 하는지 검증하고자 하였다. 본 연구에 대한 주요 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 연구변인인 자아분화, 스트레스 대처방식, 자아정체감의 상관분석을 실시한 결과, 자아분화와 자아정체감은 적극적 대처방식과 유의미한 정적 상관이 있었다. 이는 자아분화 수준이 높을수록 그리고 자아정체감이 높을수록 적극적 대처방식을 취함을 의미한다. 또한, 자아분화와 자아정체감은 소극적 대처방식에 유의미한 부적 상관이 있었다. 이는 자아분화 수준이 낮을수록 그리고 자아정체감이 낮을수록 소극적 대처방식을 취함을 의미한다. 이는 적극적인 대처방식은 높은 수준의 자아분화와 관련이 있고 소극적 대처방식은 낮은 수준의 자아분화와 관련이 있다고 한 Nancy와 Paul(2004)의 연구와 일치하였다. 그리고 자아분화수준이 낮을수록 소극적 대처방식을 많이 사용한다고 나타난 한정아(2005)의 연구와 일치하였고, 조상희(2004)의 스트레스 대처방식에 관한 연구에서는 적극적 대처방식에서 자아분화 수준이 높은 집단과 유의미한 차이를 나타냈으나 소극적 대처에서는 자아분화 수준 간에 유의미한 차이가 없었고, 자아분화의 정도에 따른 대처방식의 상관관계에서는 성별, 소속별, 학년별에서 유의미한 상관이 있는 것으로 나타나 부분적으로 일치하였다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구에서도 자아분화가 잘 이루어진 청소년들이 스트레스 대처 시 적극적 대처를 많이 사용하며, 타인에게 화를 내거나 당황하는 정서중심적 대처를 하지 않음으로써 대인관계에서 더 적응적이었다고 한 이민수(2000)의 연구와도 일치하였다. 즉, 자아분화 수준이 높을수록 사고와 정서의 균형이 잘 이루어져, 스트레스가 증대되더라도 객관적 사고를 바탕으로 상황을 정확하게 대처해 나가는 것이다. 반면, 분화 수준이 낮을수록 지적 체계와 정서적 체계가 용

합되어 있어, 갈등이나 스트레스를 경험할 때마다 정서의 지배를 받게 돼 스트레스에 효율적으로 대처하지 못하고 충동적 감정에 따라 반응하거나 회피하는 방식으로, 스트레스에 소극적으로 대처해 나간다고 볼 수 있다.

그리고 자아분화와 자아정체감의 관계에서는 자아분화 하위요인인 정서적 단절, 가족퇴행 수준이 높을수록 자아정체감 수준이 높다고 보고한 문은미(2008)의 연구와 일치하였다. 이는 자아분화 수준이 높을수록 사고와 정서의 균형이 잘 이루어져, 자아정체감 형성에 긍정적인 영향을 미친다고 볼 수 있다.

또한 자아정체감과 스트레스 대처방식의 관계에서는 스트레스 대처방식이 적극적인 사람은 소극적인 사람보다 자아정체감 수준이 높음을 보고한 박주영(1995)의 연구와 자아정체감이 높은 학생일수록 문제중심적 대처와 사회적 지지추구(적극적 대처)를 많이 사용하며, 자아정체감이 낮은 학생일수록 정서중심적 대처와 소망적 사고(소극적 대처)를 많이 사용한다고 보고한 신난수(2001)의 연구와 일치하였다.

둘째, 자아 정체감을 매개로 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계에 영향을 미치는지 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증을 하고, 매개효과의 유의성을 알아보기 위해 Sobel(1982)의 유사검증방법을 실시하였다. 연구결과, 자아분화와 적극적 대처방식의 관계에서 자아정체감이 완전 매개 역할을 하는 것으로 나타났으며, 자아분화와 소극적 대처방식의 관계에서 자아정체감이 부분 매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

본 연구결과에 의해, 자아분화가 적극적 대처방식에 직접적으로 영향을 준다고 보다는, 자아분화가 자아정체감 형성에 영향을 주고, 이것이 다시 적극적 대처방식에 영향을 미치는 것으로 보인다. 소극적 대처방식에 있어서는 자아분화가 소극적 대처방식에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만 자아정체감을 거쳐서 소극적 대처방식에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 보인다.

이러한 연구 결과는 가족내에서 균형을 유지하면서 자신에게 적합한 것을 찾는 개별화과정이 자신의 영역을 확인하는 정체감 형성과정과 공통된 속성

을 지닌다는 연구(옥경희, 1999)과 일부 일치하였고, 자아분화 수준이 높은 사람들이 객관적 사고를 바탕으로 한 현실적, 합리적 생활 원리를 따르며 정체성을 유지하면서 타인과 친밀한 관계를 유지하면서도 확고한 자아정체감을 형성하여 합리적인 의사결정을 하는 경향이 있다 연구(김정택, 심혜숙, 1993; Bowen, 1998)와 일부 일치하였다.

따라서 자아분화 수준이 높은 사람은 정서적으로 안정되어 있으며, 원칙지향적이며, 목표지향적 삶을 살며, 타인의 가치와 신념을 있는 그대로 존중하면서도 자기 가치와 신념을 견지해 나가게 되며, 이로써 형성된 자아정체감은 스트레스 상황에서 적극적 대처방식을 사용함으로써 효율적으로 스트레스에 대처해 나간다고 볼 수 있다. 반대로 자아분화 수준이 낮은 사람은 감정과 이성이 분리되지 않아 감정의 세계에 빠져들기 쉽고 정서에 의한 영향을 크게 받으므로, 자아정체감을 형성하기 힘들어 소극적 대처를 하게 되는 것이다.

이러한 결과들은 가족 관계 안에서 이루어지는 개인의 역동이 스트레스 대처방식에 유의한 영향력을 끼치는 요소이며, 특히 자아분화를 바탕으로 형성된 자아정체감은 스트레스에 효율적으로 대처하는데 결정적으로 작용함을 의미한다.

이전에도 자아분화가 스트레스 대처방식에 영향을 주는 선행 요인임을 밝힌 연구가 존재하긴 했으나, 어떤 경로를 거쳐 영향을 주게 되는지에 대한 연구는 거의 없었다. 본 연구는 이를 보완하기 위해 자아분화 수준이 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 주는 과정에서 청소년기 발달단계에서 형성되어야 중요한 변인인 자아정체감의 역할을 고려하였다. 자아분화가 자아정체감 형성을 거쳐 간다는 사실은, 스트레스 대처방식에 대한 상담 및 치료 장면에서 중요한 시사점을 준다. 우선, 스트레스 상황에 처했을 때 청소년들에게 적극적인 대처방식을 더 많이 사용할 수 있도록 교육하고 격려해 주는 방법과 대처방식을 습득하거나 실습하도록 하는 실천적 개입이 이루어져야 할 것이다. 또한 부모와의 낮은 분화수준이 청소년 자녀의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 바, 청소년 상

담시 원가족 경험 탐색을 통한 가족재구성 작업으로 부모와 자신의 유사점과 차이점을 수용할 수 있는 기회를 갖게 해준다면 가족 구성원의 분화 수준을 높이는 데 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 이는 나아가 청소년 자신의 자아정체감 형성을 도와 스트레스 상황에서 보다 효율적으로 대처하는데 도움을 줄 것으로 보인다.

서구문화에서 개별화, 독립성을 강조하는 양육과정을 통해 심리적인 분화와 성숙의 단계로 나아가는 것과 마찬가지로 우리 문화에서 이러한 개념이 적용되는지 알아본 결과 개별화 과정을 통한 자아분화가 자아정체감을 매개로 스트레스 대처에 영향을 미친다는 것을 알아볼 수 있었다. 이는 가족의 응집성을 강조하는 한국 사회에서 독립성을 강조하는 교육이 보완되어야 함을 시사한다고 볼 수 있다.

이와 같은 논의를 토대로 본 연구의 제한점을 살펴보고 후속 연구를 위한 제언을 해보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구 대상자를 서울, 부천시의 4개의 고등학교 1,2학년 학생을 표집대상으로 하였기 때문에 본 연구의 결과를 전체 청소년 집단으로 일반화하기 위해서는 보다 광범위한 집단을 대상으로 한 연구가 이루어져야 한다.

둘째, 자아분화와 자아정체감과 선연구가 부족하여 다른 연구와 비교 검증하기가 어려웠다. 그러므로 자아분화와 자아정체감에 관한 후속연구들이 많이 이루어질 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 자아분화와 스트레스 대처방식의 관계를 알아보기 위하여 자기 보고식 질문지를 통한 주관적 평가에 의존하였기 때문에 검사에 대한 진실성과 객관성을 파악하기 힘들다. 그러므로 면접법이나 관찰법 등과 같은 다양한 연구방법을 같이 병행하여 알아봄으로써 보다 객관적인 결과를 얻을 수 있으리라 생각된다.

넷째, 자아분화가 Bowen(Kerr & Bowen, 1988)의 주장대로 성별이나 문화에 보편 타당한 개념인지, 아니면 성별 혹은 문화에 따라 차별적으로 사용되어야 하는 개념인지에 대해서 지금까지 많은 논의(이선희, 1998; 신혜섭, 2002,

Chung & Gale, 2006; Gushue & Constantine, 2003; Skowron: 2004; Tuason & Friedlander, 2000)가 있어왔다. 이러한 맥락에서 사회심리학을 중심으로 하여, 서구 개인중심적인 인간관계에 기초한 자아분화라는 개념이 서구 문화 특수적인 것일 뿐, 관계중심적인 우리 사회에 일률적으로 적용할 수 없다는 비판이 제기(조궁호, 2003; 최상진, 1999)되고 있다. 본 연구결과에 의하면, 자아분화 개념의 문화적 보편성에 대한 여러 반박에도 불구하고, 자아분화는 청소년의 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 중요한 개념으로 나타났다. 따라서 앞으로 비교문화적 연구가 많이 이루어져 자아분화 개념의 문화적 보편성과 특수성에 대한 심층적인 논의가 이루어지기를 기대한다. 아울러 사회가 급격히 변화함에 따라 동일한 문화 안에도 다양한 가치를 지향하는 사람들이 공존하고 있는 것으로 가정되는 바, 우리나라 사람들을 대상으로 집단주의와 개인주의 가치성향에 따라 스트레스 대처방식에 있어서 자아분화의 역할에 차이가 있는가를 검증하는 연구도 자아분화 개념이 문화적 보편성을 확립하기 위하여 중요한 연구과제로 사료된다. 이는 자아분화가 인간의 보편적인 욕구인 자율성과 관계성(Kagitcibasi, 2005)의 측면을 동시에 다루고 있기 때문에 매우 중요한 작업이며, 또 우리나라에서 Bowen 가족치료 모델이 많은 임상가 및 연구자들의 중요한 초점이 되어 왔기 때문이다.

마지막으로, 본 연구에서는 청소년의 스트레스 대처방식에 미치는 요인으로 자아분화와 자아정체감만을 포함하였으나, 앞으로의 연구에서는 좀 더 다양한 변인들을 고려하여 변인들 간의 구조적 관계를 파악하는 연구가 이루어지는 것이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 강영자, 이재연(1996). 일상생활에서 스트레스원과 대처방안에 관한 일반청소년과 비행청소년의 비교연구. **대한 가정학회지**, 34(5) 307-326.
- 권미연(1993). **청소년의 자아분화와 부적응증상 및 문제행동과의 관계 연구**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 권보연(1999). **대학 신입생의 대인관계 문제유형과 그들이 지각한 부모-자녀 간 의사 소통 및 양육태도와의 관계연구**. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김갑숙, 전영숙(2009). 청소년의 부모-자녀의사소통과 자아분화가 불안에 미치는 영향. **한국가족복지학지**, 4(14)
- 김교현·전경구(1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발. **한국심리학회지: 임상**, 10(1), 137-158.
- 김대성(2009). **어머니의 자아분화와 청소년자녀의 자아정체감과 관계: 촉진적 의사소통을 매개로**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위논문.
- 김동중(1992). **교사의 자아정체감과 스트레스와의 관계연구**. 한국교원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김동직(1992). **스트레스 우울 및 불안에 있어서 자아정체감 수준의 차이**. 고려대학교 석사학위 논문.
- 김영갑(2003). **중학생의 성격유형, 자아정체감, 스트레스 대처간의 관계 연구**. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김완일(2003). 자기분화와 의미차원이 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(4), 633-650.
- 김성일, 김남희(2001). 청소년이 지각한 부모의 의사소통 유형과 자아정체감의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 14(1), 75-89.
- 김정엽, 조현숙(2008). 고등학생의 자아분화 정도 및 가족기능과 스트레스 수준과 대한 연구. **아동간호학회지**, 14(1), 61-70.

- 김정택, 심혜숙(1992). Murray Bowen의 정신역동적 가족치료 모델. **인간이해**, 13, 1-14
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스와 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. 고려대학교 행동과학연구소: 행동과학연구, 7, 127-138.
- 김정희(1987). **지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용**, 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김진희(1991). **자아정체감 수준에 따른 중년기 어머니와 청년기 딸의 관계**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현영(2004). **청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향**. 상명대학교대학원 석사학위논문.
- 나보영, 정혜정(2008). **대학생이 지각한 부모애착과 자기분화 및 친밀한 관계에 대한 두려움**. 전북대학교 생활과학부.
- 남상인(2003). **청소년의 자아분화와 의사결정 유형과의 관계**. 청소년학연구, 10(4), 543-558.
- 남상인(2003). **청소년의 자아분화와 자아존중감의 관계**. 順天鄉 人文科學論叢, 12(12), 77-91.
- 남상철(2004). **양육태도와 자아분화 수준이 청소년의 대인관계 문제에 미치는 영향**. 신라대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 류진숙(2006). **청소년의 정서지능과 스트레스 대처방식: 일반청소년과 비행 청소년의 비교**. 한국가정관리학회지, 24(1), 1-13.
- 문은미·최명선(2008). **부모화 경험이 자아정체감의 관계에서 자아분화의 매개 효과**. 한국심리학회지 : 상담 및 심리치료, 20(4), 1063-1085.
- 문정덕(2006). **성장기의 부모화 경험과 자기효능감이 청소년의 대인관계문제에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 민하영, 권기남(2004). **저소득층 아동의 학교 적응: 아동이 지각한 부모의 양육행동과 아동의 자아정체감을 중심으로**. 아동학회지, 25(2), 81-92
- 박소영(2002). **완벽주의 정서와 매개변인으로서의 귀인양식과 스트레스 대처**

**방식.** 고려대학교 대학원 석사학위 논문.

박수길(1994). **자아정체성에 따른 진로의사결정 유형과 스트레스 대처방식에 관한 연구.** 숙명여자대학교 대학원 석사학위 논문.

박아청, 이승국(1999). 청소년의 자아정체감 발달에 영향을 미치는 생태학적 변인들의 구조분석. **교육심리학회지**, 13(4), 113-142.

박아청(2003). ‘한국형 자아정체감검사’의 타당화 연구. **교육심리연구**, 17(3), 373-392.

박아청, 우채영(2008). 성별에 따른 고등학생의 애착, 자아정체감 및 진로의사결정 수준과의 관계. **교육심리학연구**, 22(1), 69-85.

박은영(2002). **애착이론과 자아분화이론의 유사성에 관한 연구.** 서울여자대학교 석사학위논문.

박민자(2008). 자아분화와 의사소통. **인문학연구**, 9(2), 55-61

박영호(2006). **한국적 부모-자녀관계가 대인관계 능력에 미치는 영향: 부자유친성정, 애착, 우리의식, 자아분화를 중심으로.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

박주영(1995). **A·B 성격유형·자아정체감·스트레스 대처간의 관계연구.** 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

배경의, 김은하(2007). 청소년이 지각한 가족 건강성, 가족기능, 자아정체감과 우울과의 관계. **아동간호학회지**, 13(3), 357-366.

배미예, 이은희(2009). 청소년의 자아분화와 대인관계 및 우울/불안 간의 관계 : 자기통제력의 매개효과. **한국청소년연구**, 20(1), 85-112.

배옥현, 홍상욱(2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. **한국생활과학회지**, 17(1), 1-8.

배혜영(2005). **부자유친성정과 자아분화가 청소년의 자기효능감에 미치는 영향.** 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

서연석(1999). **자아분화수준에 따른 부부갈등과 아동의 문제행동과의 관계.** 한양대학교 석사학위논문.

- 서봉연(1975). **자아정체감에 관한 심리학적 일 연구**. 경북대학교 박사학위논문.
- 신난수(2001). **중학생 자아정체감, 스트레스 수준 및 스트레스 대처방식과의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신영규(1994). **가족체계유형과 대학생의 자아분화의 관계**. 부산대학교 석사학위논문.
- 신현구, 구분용(2001). **청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계**. **청소년 상담연구**, 9(2), 189-225
- 신혜섭(2002). **보웬가족치료이론과 한국적응에 대한 고찰**. **생활과학연구**, 7, 193-201
- 송현옥, 박아청(2009). **청소년기의 자아정체감에 영향을 미치는 관련변인 간의 구조분석**. **교육심리연구**, 23(2), 297-321.
- 옥경희(1999). **청년기의 자아분화 정도 및 개체화 유형과 자아정체감 발달**. **광주대학교 학생생활연구**. 6, 17-34.
- 이미숙(2005). **어머니의 자아분화수준에 따른 양육행동과 유아의 문제행동**. 충북대학교 석사학위논문.
- 이민수(2000). **가족응집력과 자아분화가 공감과 스트레스대처에 미치는 영향**. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이소미(2009). **자아분화가 결혼적응에 미치는 효과-갈등대처행동의 매개효과를 중심으로**. 고려대학교 교육대학교 석사학위 논문.
- 이소은(1990). **스트레스 상황에 대한 아동 및 청소년의 대처방식**. 서울대학교 대학원 석사학위 논문
- 이수희, 정문자(2005). **대학생의 원가족 분화수준과 자아존중감이 이성파트너와의 갈등대처행동에 미치는 영향**. **청소년 상담연구**, 10(2), 33-45.
- 이선혜(1998). **한국에서의 Bowen 이론 적용에 대한 고찰: 자아분화 개념을 중심으로**. **한국가족치료학회지**, 6(2), 151-176.
- 이신숙(2000). **기혼남녀의 자아분화 수준과 생활만족도간의 관계 연구**. **한국**

**가족관계학회지**. 5(1), 23-43.

이정희, 정경연, 유희정(2007). 세대간 가족관계와 자아분화 및 자아존중감이 대학생활적응에 미치는 영향. **청소년학연구**, 14(5), 407-429.

이지민(2009). 부모-자녀 의사소통, 자아정체감, 청소년의 학교적응 간의 관계구조. **한국생활과학회지**, 18(5), 1021-1033.

장중선(1996). **심리적 성장환경과 자아정체감에 관한 연구: 정상집단과 비행 집단간의 비교를 중심으로**. 경기대학교 석사학위논문.

전춘애(1994). **부부의 자아분화 수준과 출생가족에 대한 정서적 건강 지각이 결혼 안정성에 미치는 영향**. 이화여자대학교 박사학위 논문.

정희옥(2006). **청소년의 자기존중감 및 자기분화가 진로결정수준에 미치는 영향**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

정혜정(2007). **대학생이 지각한 원가족 기능과 자기분화 및 심리적 안녕의 관계**. 전북대학교 생활과학부.

제석봉(1989). **자기분화의 역기능적 행동과의 관계-Bowen의 가족체계이론을 중심으로-**. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.

조금호(2003). 한국 심리학의 당면과제와 대응전략. **한국심리학회 학술발표논문집**.

조영경(1999). **어머니와 자녀의 자아분화 수준 및 신경증적 경향성의 관계**. 울산대학교 석사학위논문.

조윤경(1992). **어머니의 자아분화도와 자녀의 자아정체감간의 관계**. 고려대학교 석사학위논문.

조은경, 정혜정(2009). 원가족 건강성이 심리적 안녕에 미치는 영향에 있어서 자기분화와 결혼만족도의 매개효과. **한국관계학회지**, 13(4), 105-132.

조은숙(1995). **A·B 성격유형·자아정체감·스트레스 대처간의 관계 연구**. 숙명여자대학교 대학원 교육심리학 석사학위논문.

조상희(2004). **대학생의 자아분화 정도와 스트레스 수준 및 대처방식간의 관**

계. 전주대학교 석사학위 논문.

조한익(2000). 스트레스 대처방식을 매개로한 비합리적 신념이 정서적 적응에 미치는 영향. **교육논총**, 16(1), 129-151.

한정아, 심홍섭(2005). 대학생의 자아분화, 부정적 기분 조절 기대치 및 스트레스 대처방식. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 17(4), 965-981.

황미진, 김보라(2009). 대학생이 지각하는 부모에 대한 애착과 자기분화 및 스트레스 대처방식. **한국가정관리학회지**, 27(2), 269-280

최상진(1999). 한국인의 마음, 최상진, 윤호근, 한덕응, 조공호, 이수원(편). **동양 심리학-서구심리학에 대한 대안 모색**, 377-479 서울: 지식산업사

최인재(2007). 부모-자녀 간 의사소통이 청소년기 자녀의 자아분화 및 우울과 불안에 미치는 영향. **한국심리학회지 : 임상**, 26(3), 611-628.

최연실, 김현영(2005). 청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향. **사회과학연구**, 21, 1-17

Bartle-Haring, S. (1998). The relations among parent-adolescent differentiation, sex role orientation and identity development in late adolescence and early adulthood. *Journal of Adolescence*, 29(5), 553-565.

Bennion, L. D., Adams, G. R. (1986). A revision of the Extended Version of the Objective Measure of Ego-Identity Status. *Journal of Adolescent Research*, 1, 183-198.

Bowen, M. (1982). Family therapy in clinical practice. New York: Jason Aronson.

Bowen, M. (1976). Theory in the practice of psychotherapy. In Guerin, P. M. Jr(Eds.), Family Therapy: *Theory and Practice*. New York: Gardner Press.

- Chung, H., & Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy, 28*(3), 367-381
- Dignan, M. H. (1965). Ego identity and maternal identification. *Journal of Personality and Social Psychology, 1*(5), 476-483.
- Erikson, E. H.(1968). Identity: Youth and crisis ,N.Y: W.W Norton & Co.
- Erikson, E. H.(1980). Identity and the life cycle, N.Y: W.W Norton & Co.
- Garnezy, N., & Rutter, M. (1983). Stress, coping, and development in children. New York: Mcgraw Hill.
- Gushue, G. V., & Constantine, M. G. (2003). Examining individualism, collectivism, and self-differentiation in African American college women, *Journal of Mental Health Counseling, 25*(1), 1-15
- Gold, M & Petronio, R. J(1980). Delinquent behavior in adolescence. In: Adelson, J, Editor, *Handbook of adolescent Psychology*, Wiley, New York.
- Goldenberg, I.,Goldenberg,H.(2000). Family Therapy: an Overview. 5th ed. Wadsworth. Thompson Learning. Belmont. California.
- Grotevant, H. d., Adams, G. R. (1984). Development of an objective measure to assess ego identity in adolescence: Validation and replication, *Journal of Youth and adolescent, 13*(5), 419-438.
- Hansen, J, C. & L'Abate, L.(1982). *Approaches to family therapy*. New york: Macmillian.
- Harren, V. H.(1984). Assessment of career decision-making for college students. Los Angeles: Western Psychological services.
- Hoffman, J. A(1984). Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of counseling Psychology, 5*, 196-217.
- Hoffman, J. A(1987). Family dynamics and presenting problems in college

- students. *Journal of counseling psychology*, 34(2), 157-163
- Hollander, C. E.(1983). Comparative Family Systems of Moreno and Bowen. *Journal of Group Psychotherapy. Psychodiana and Sociometry*,. 3(1), 157-163.
- Ivancevich, J. M., & Matteson, M. T(1980). Nurses & stress: time to examine the potential problem. *Superv Nurse*. 11(6), 17-22.
- Kagitcibasi, C.(2005). Autonomy and relatedness in cultural context; Implications for self and family. *Journal of Cross-cultural Psychology*, 36(4), 403-422
- Kleiman, F.(1981). Optimal and normal family dynamics. *The american Journal of Family Therapy*, 19, 37-44.
- Kerr, M.E., & Bowen, M.(1988). Family evaluation .New york ; Norton & Company.
- Kerr, M. E., & Bowen, M. (2005). 보웬의 가족치료 이론. 남순현, 전영주, 황영훈). 서울: 학지사.(원전은 1988에 출판).
- Lazarus, R. S. & Folkman. S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Sptinger.i9c
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. New York: Oxford University Press.
- Lewis, J. M.(1986). Family Struture And Stress. *Family Process*, 25, 235-237.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson(Eds.). *Handbook of Adolescent psychology*. New York: Wiley.
- Martin. C. K.(1994). The family Voice : Application to Bowen's Fmail.y system Theory. *Journal of Marital and Family Therapy*, 20(1), 35-46
- Mullis, A. K, Mullis, R. L, Schwartz, J. L, Pease J, L, Shriner,M. (2007). Relations among Parental Divorce, Identity Status, and Coping

Strategieis of College Age Women. *An International Journal of Theory and Research*, 7(2), 137-154.

Nancy L., Murdock, & Paul A. Core, Ju(2004). Stress, Coping, and Differentiation of Self: A test of Bowen Theory. *Contemporary Family Theory*, 26(3), 319-335.

Nelson, T. S.(1987). Differentiation : An investigation of Bowen Theory with clinical and nonclinical couples, The University of Iowa, Ph. D, Dissertation Abstracts.

Nichols, M.P.,& Schwartz, R. C(1991). Bowenian Family Therapy. In Family Therapy; Conception and Methods. Boston; Allyn & Bacon

Nichols, M.p., & Schwartz, R. C(2001). Family therapy: Concepts and methods (5th ed). Boston: Allyn & Bacon.

Peloeg, O.(2005). The relation between differentiation and social anxiety: What can be learned from students and their parent? *The American Journal of Family Therapy*, 33, 167-183.

Picano, J.A.(1984). Ego development and adaptation in middle- aged women, Unpublished doctoral dissertation. *The California School of Professional Psychology*.

Perosa, L. M., Perosa, S L., and Tam, H. P.(2002). Intergenerational systems theory and identity development in young adult women. *Journal of Adolescent Research*, 17, 235-259.

Rogow, A. M. Marcia, J.e. and Slugoski, B. R. (1983). The Relative Importance of Identity status Interview compenents." *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 398-400.

Rutter, M. (1979). Protective factors in children's response to stress and disadvantage. In M. W. Klein & J. E. Rolf (Eds), *Primary prevention of psychopathology*, 3: *Social competence in children*, 49-74.

Hanover, NH: University Press of New England.

- Rutter, M. (1981). Stress, coping and development: Some issues and some questions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 22(4) 323-356.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 589-611.
- Satir(1972). Peoplemaking. palo Alto, Calif: Science and Behavior books.
- Shapiro, R.J(1967). Problems in teaching family therapy. *Professional Psychology*, 6(2), 41-44.
- Selye, H. (1982). History and present Staus of the stress Concept, Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects, New york: NcGrow-Hill.
- Skowron, E. A., & Fridlander, M. L. (1998). The differentiation of self Inventory: development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 235-246.
- Skowron, E. A.(2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Developmenet*, 82, 447-456.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., and Azen, R.(2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82, 69-78.
- Tuason, M. T., & Friedlander, M. L. (2000). Do parents' differentiation levels predict those of their adult children? and other tests of Bowen theory in a Philippine sample, *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 27-35
- Vanderkooi. I. K. & Handelsman. M. M. (1984). Toward and integration of Jungian and Bowen perspectives on psychotherapy. *Family Therapy*. 6, 615-623.

Wesley, W. A.& Epstein, N. B.(1969). *Silent Majority*.San Francisco: Jossey-Bass, Inc.

# ABSTRACT

## The Mediating Effects of Ego-identity on the Relationship Between Self-Differentiation and Stress Coping Strategies

Choi, Yeon Woo

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

This study attempted to examine the relationships among self-differentiation, ego-identity, and stress coping strategies. In addition, this study attempted to investigate the mediating effect of ego-identity on the relationship between self-differentiation and stress coping strategies. The participants were 416 high school students in Korea. The results were as follows; First, self-differentiation and ego-identity were positively correlated with active stress coping strategies. Second, self-differentiation and ego-identity were negatively correlated with passive stress coping strategies. Third, the ego-identity completely mediated the relationship between self-differentiation and active stress coping strategies. Moreover, Ego-identity partly mediated the relationship between self-differentiation and passive stress coping

strategies. The study results suggested that a counselor can intervene more efficiently by promoting the client's ego-identity considering his/her level of self-differentiation when a client is suffering from stress.

key words : high school student, self-differentiation, ego-identity, stress coping strategies, mediating effects.

# 부 록

부록 1. 자아분화 척도

부록 2. 자아 정체감 척도

부록 3. 스트레스 대처방식 척도

# 설문지

안녕하세요?

여러분의 소중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

각 문항에는 정답이 없으며, 또한 좋은 답과 나쁜 답이 있지 않습니다. 따라서 설문지에 있는 모든 문항을 잘 읽고, 평소 여러분의 생각이나 모습을 솔직하게 응답해 주시면 됩니다. 빠진 응답이 있는 질문지는 연구자료로 사용할 수 없으므로 애써 작성해주신 질문지가 유용하게 사용될 수 있도록 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

이 설문지는 익명으로 처리되고 철저하게 비밀이 보장될 것이며, 학문적 연구 이외의 목적에는 사용되지 않을 것이다.

본 연구에 도움을 주셔서 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.



성신여자대학교 대학원 상담심리 연구실

지도교수 이 정 윤  
연구자 최 연 우

※ 본 조사는 통계법 제 8조에 의거하여 비밀이 보장되며, 통계 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

☞ 다음 질문은 귀하에 대한 일반적인 사항입니다. 해당란에 기입해주세요.

1. 성별을 표시해 주세요.

① 남( ) ② 여( )

2. 현재 몇 학년인지 표시해 주세요.

① 고 1( ) ② 고 2( ) ③ 고 3( )

<부록 1. 자아분화 척도>

◆ 1-13까지의 문항은 최근 2년간의 전반적인 행동, 경험 및 의견을 묻는 문항입니다. 다음의 문항들을 잘 읽어보시고, 자신에게 가장 잘 해당하는 것 하나를 선택해서 O 표를 해주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그러한 편이다	아주 그렇다
1	나는 중요한 결정을 내릴 때, 마음 내키는 대로 결정하는 일이 많다.	1	2	3	4
2	나는 말부터 해놓고 나중에 가서 그 말을 후회하는 일이 많다.	1	2	3	4
3	나는 비교적 내 감정을 잘 통제해 나가는 편이다.	1	2	3	4
4	나는 화가 나면 물불을 가리지 않고 행동하는 편이다.	1	2	3	4
5	나는 욕을 하고 무엇이든 부수고 싶은 충동을 자주 느낀다.	1	2	3	4
6	나는 다른 사람들과의 싸움에 잘 말려드는 편이다.	1	2	3	4
7	나는 대수롭지 않은 일에도 화를 잘 내는 편이다.	1	2	3	4
8	나는 남이 지적할 때보다 내가 틀렸다고 여길 때 의견을 더 잘 바꾼다.	1	2	3	4
9	나는 대다수 사람들의 의견보다 내 의견을 더 중시한다.	1	2	3	4
10	논쟁이 일더라도 필요할 때는 내 주장을 굽히지 않는다.	1	2	3	4
11	내 말이나 의견이 남의 비판을 받으면 얼른 바꾼다.	1	2	3	4
12	내 계획이 주위 사람의 인정을 받지 못하면 잘 바꾼다.	1	2	3	4
13	주위의 말은 참작은 해도 어디까지나 내 소신에 따라 결정한다.	1	2	3	4

◆ 14-36까지는 현재뿐만 아니라, 어린시절부터 현재에 이르기까지의 전반적인 행동, 경험, 의견을 묻는 문항입니다.

다음의 문항들을 잘 읽어보시고, 자신에게 가장 잘 해당하는 것 하나를 선택해서 O 표를 해주세요.

번호	문 항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그러한 편이다	아주 그렇다
14	자라면서 부모님이 나에게 대해 근심을 하는 것을 많이 보아 왔다.	1	2	3	4
15	부모님은 내가 미답지 못해서 지나치게 당부하는 일이 많았다.	1	2	3	4
16	우리 부모는 형제들 중 유독 나 때문에 속을 많이 썩혔다.	1	2	3	4
17	부모님은 내게만 문제가 없다면 아무 걱정이 없겠다는 말을 많이 하였다.	1	2	3	4
18	내가 처한 상황은 부모님이 전부터 입버릇처럼 말해 오던 그대로이다.	1	2	3	4
19	내 걱정이나 근심은 옛날 부모님이 전부터 입버릇처럼 말해 오던 그대로이다.	1	2	3	4
20	부모님과 떨어져 살면 대단히 불편하리라 생각한다.	1	2	3	4
21	가정을 떠나는 것이 독립할 수 있는 좋은 기회이다.	1	2	3	4
22	나는 부모님 슬하에서 하루 빨리 독립했으면 하는 생각이 많았다.	1	2	3	4
23	부모님과 자주 다투기보다는 안보는 것이 상책이라 생각했다.	1	2	3	4
24	나는 자라면서 집을 나가고 싶은 충동을 많이 느껴왔다.	1	2	3	4
25	나는 자라면서 부모님과 별로 대화를 나누지 않았다.	1	2	3	4
26	내가 자랄 때 우리 가족은 자기 본분을 다했다.	1	2	3	4
27	우리 가족은 심각한 일이 있어도 가족간에 금은 잘 가지 않는다.	1	2	3	4
28	가족간에 말썽이 있어도 서로 상의해 가면서 잘 해결해 왔다.	1	2	3	4
29	우리 가정에는 소리를 지르거나 주먹다짐을 하는 일은 드물었다.	1	2	3	4

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그러한 편이다	아주 그렇다
30	가정에 어려운 일이 생겨도 부모님은 차분하게 잘 처리하셨다.	1	2	3	4
31	우리 가정은 대체적으로 화목하고 단란했던 편이다.	1	2	3	4
32	우리 가족은 각자 의견이 달라도 서로 존중해 준 편이다.	1	2	3	4
33	나는 어릴 때 다른 가정에서 태어났으면 하는 생각이 들었다.	1	2	3	4
34	우리 가족은 사소한 문제 때문에도 잘 싸웠다.	1	2	3	4
35	부모님은 나를 낳았을 뿐, 교육에는 별로 관심이 없었다.	1	2	3	4
36	우리 가족은 서로에게 별 관심이 없었다.	1	2	3	4

### <부록 2. 자아정체감 척도>

다음은 여러분의 자아정체감에 대해 알아보는 질문입니다. 각 문항에 대해 자기 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 O표 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 일을 잘 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 이 세상에 있으나 마나 한 존재이다.	1	2	3	4	5
3	나는 앞으로 무엇이 되고 싶은지 잘 모르고 있다.	1	2	3	4	5
4	나는 일을 시작할 때는 열성을 보이나 그것이 오래가지 못한다.	1	2	3	4	5
5	나는 다른 사람의 충고를 무턱대고 따르는 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 모임에 나가면 가급적 사람이 적은 곳이나 구석에 앉는다.	1	2	3	4	5
7	나는 누가 시키지 않아도 내 일은 내가 알아서 한다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 자신이 보잘 것 없는 존재라고 생각할 때가 많다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
9	나는 내가 무엇이 되고 싶은지 분명히 알고 있다.	1	2	3	4	5
10	나는 한 가지 일에 꾸준히 몰두하지 못한다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람이 하자는 대로 잘 이끌리는 편이다.	1	2	3	4	5
12	나는 낯선 사람을 만나는 것을 꺼려한다.	1	2	3	4	5
13	내 일은 내가 알아서 스스로 처리한다.	1	2	3	4	5
14	나는 우리 집에서 꼭 필요한 존재이다.	1	2	3	4	5
15	나는 장차 무엇을 하고 싶은지 내 스스로 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
16	나는 한가지 일에 집중하기에 어렵다.	1	2	3	4	5
17	대다수 사람들이 하는 대로 그저 따라가는 것이 최선이다.	1	2	3	4	5
18	나는 여러 사람들과 함께 있을 때에는 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
19	나는 내 판단에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 믿을 만한 가치가 없는 사람이다.	1	2	3	4	5
21	나는 장차 어떤 직업을 가지게 될지 알고 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 계획한 대로 일을 끝까지 실행하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
23	나는 혼자서는 어떤 이를 결정하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 사람이 있는 곳에서는 앞에 나서기가 두렵다.	1	2	3	4	5
25	나는 하루하루를 열심히 살아간다.	1	2	3	4	5
26	나는 이 세상일은 결국 허무한 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
27	나는 장차 나의 진로에 대하여 구체적인 계획을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
28	나는 빈둥거리며 많은 시간을 허송하는 편이다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다.	대체로 그렇지 않다	그저 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
29	나는 다른 사람을 이끌기보다는 따라가는 편이다.	1	2	3	4	5
30	나는 할말이 있어도 하지 못하고 그냥 넘어갈 때가 많다.	1	2	3	4	5
31	나는 지금의 내 모습 이대로를 자랑스럽게 생각한다.	1	2	3	4	5
32	나는 이 세상을 잘 살아갈 것 같지가 않다.	1	2	3	4	5
33	나는 장래에 무슨 직업을 택할 것인가를 결정할 수 없다.	1	2	3	4	5
34	나는 일하기를 별로 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
35	나는 결단력이 부족한 것 같다.	1	2	3	4	5
36	나는 여러 사람들 앞에서 유별나게 보이는 것을 두려워한다.	1	2	3	4	5
37	나는 나의 목적을 달성하기 위하여 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
38	나는 다른 사람들보다 무능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	나는 나 자신의 삶의 목표를 뚜렷이 정해 놓고 있다.	1	2	3	4	5
40	나는 어렵거나 힘든 일은 피하는 편이다.	1	2	3	4	5
41	나는 내 스스로 생각하기보다는 남들의 좋은 생각을 기다린다.	1	2	3	4	5
42	나는 각종 모임에서 지도자 역할을 기꺼이 맡는 편이다.	1	2	3	4	5
43	나는 일단 시작한 일은 끝까지 해내고야 만다.	1	2	3	4	5
44	나는 내 자신을 근본적으로 무능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
45	나는 지금 내가 해야 할 일이 무엇인가를 알고 있다.	1	2	3	4	5
46	나는 남보다 잘 하는 일이 별로 없는 편이다.	1	2	3	4	5
47	나는 다른 사람의 말과 행동에 쉽게 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
48	나는 낯선 곳에 가거나 새로운 일을 하는 것을 두려워하는 편이다.	1	2	3	4	5

### <부록 3. 스트레스 대처방식 척도>

다음은 스트레스 상황에서 보여지는 행동입니다. 자신에게 해당되는 곳에 체크하세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇다	보통이 다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	시간을 좀더 효율적으로 사용할 수 있도록 계획한다.	1	2	3	4	5
2	문제의 핵심에 집중하여 그것을 해결할 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	마음껏 소리내어 울어본다.	1	2	3	4	5
4	문제에 압도되어 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람과 함께 있으려고 한다.	1	2	3	4	5
6	문제로 인해 느껴지는 아픔과 고통에 사로잡혀 헤어지지 못한다.	1	2	3	4	5
7	문제를 단순하고 해결하기 쉬운 곳으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
8	이런 상황에 처하게 된 것에 대하여 스스로 자신을 원망한다.	1	2	3	4	5
9	나 혼자 문제를 해결하기 힘들 때 다른 사람에게 도움을 요청한다.	1	2	3	4	5
10	문제로 인해 마음이 복잡해 질 때 마음을 단순하게 정리한다.	1	2	3	4	5
11	만나면 나를 즐겁게 하는 친구를 만나 내 기분을 즐겁게 한다.	1	2	3	4	5
12	일의 우선순위를 정한다.	1	2	3	4	5
13	좋아하는 음악을 듣거나 간식을 먹는다.	1	2	3	4	5
14	문제가 너무 복잡해 보여 해결할 엄두를 내지 못한다.	1	2	3	4	5
15	문제를 진지하게 생각해 보기 위해서 정신을 한데 모아 집중한다.	1	2	3	4	5
16	스스로 마음을 강하게 다지고 자신감을 갖는다.	1	2	3	4	5
17	문제로 인해 마음이 조급해 질 때 마음을 느긋하게 가질려고 한다.	1	2	3	4	5
18	문제로 인해 괴로울 때 나와 잘 통하는 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇다	보통이 다	상당히 그렇다	매우 그렇다
19	문제를 잘 해결하지 못 할 것 같아 불안해진다.	1	2	3	4	5
20	나를 잘 이해해 주는 사람에게 나의 문제를 솔직하게 이야기 한다.	1	2	3	4	5
21	문제의 본질을 정확히 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
22	즉시 문제해결적인 행동을 취한다.	1	2	3	4	5
23	친구들이나 가족들이 보여주는 격려와 성원에게 용기를 얻는다.	1	2	3	4	5
24	문제에 대해 지나치게 감정적으로 대응하는 자신을 스스로 책망한다.	1	2	3	4	5
25	매우 긴장하게 된다.	1	2	3	4	5
26	스스로 나 자신을 위로하고 격려한다.	1	2	3	4	5
27	스스로 마음을 밝게 즐겁게 가지려고 한다.	1	2	3	4	5
28	간식이나 음식을 먹으로 외출한다.	1	2	3	4	5
29	문제로 인해 힘들고 지칠 때 나의 속마음을 남에게 솔직히 털어 놓는다.	1	2	3	4	5
30	문제해결을 위해 구체적인 행동계획을 세우고 그대로 따른다.	1	2	3	4	5
31	노래방에 가거나 춤추러 간다.	1	2	3	4	5
32	스스로 나 자신에게 용기와 춤을 춘다.	1	2	3	4	5
33	문제 해결을 위해 무엇을 해야할 지 모르는 자신을 스스로 비난한다.	1	2	3	4	5
34	스스로 자신에게 선물할 무엇인가를 산다.	1	2	3	4	5
35	문제를 잘 해결하여 나의 능력을 증명해보이려고 한다.	1	2	3	4	5
36	스스로 자신에게 '나는 할 수 있다'는 자신감과 희망을 불어넣는다.	1	2	3	4	5
37	남에게 내 문제를 털어놓아도 별 도움이 안된다고 생각하여 혼자서 문제를 해결하려고 끙끙댄다.	1	2	3	4	5
38	당황하고 안절부절 못한다.	1	2	3	4	5

번호	문 항	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇다	보통이 다	상당히 그렇다	매우 그렇다
39	나를 이해할 수 있는 사람은 없다고 생각하여 남에게 내 문제를 이야기 하지 않는다.	1	2	3	4	5
40	이미 일어난 문제들을 다시 되돌려서 없앨 수 있으면 좋겠다고 비란다.	1	2	3	4	5
41	친구를 만난다.	1	2	3	4	5
42	내가 앞으로 무엇을 해야할지 걱정한다.	1	2	3	4	5
43	특별한 사람과 함께 시간을 보낸다.	1	2	3	4	5
44	객관적인 입장에서 올바른 조언을 할 수 있는 사람에게 나의 문제에 대해 상의한다.	1	2	3	4	5
45	문제해결을 위한 행동을 취하기 전에 먼저 문제의 원인을 분석한다.	1	2	3	4	5
46	스스로 내 기분을 좋게 만들려고 한다.	1	2	3	4	5
47	친구에게 전화를 건다.	1	2	3	4	5
48	전자오락이나 컴퓨터 게임을 한다.	1	2	3	4	5
49	짜증을 부리거나 남에게 공연히 화를 낸다.	1	2	3	4	5
50	문제로 인해 마음이 흔들릴 때 스스로 자신을 안심시키고 편안하게 한다.	1	2	3	4	5
51	나에게 따뜻한 위로와 용기를 주는 사람을 만나 새 힘을 얻는다.	1	2	3	4	5
52	영화를 보거나 텔레비전을 본다.	1	2	3	4	5
53	술을 마시거나 담배를 핀다.	1	2	3	4	5
54	문제로 인해 마음이 괴롭더라고 내 감정을 표현하지 않고 혼자서 삭인다.	1	2	3	4	5
55	자신을 돌아보고 반성하는 시간을 갖는다.	1	2	3	4	5
56	주도적으로 문제상황에 대처한다.	1	2	3	4	5
57	일들을 완결짓기 위해 좀 더 노력한다.	1	2	3	4	5
58	문제에 대한 다양한 해결책을 모색한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇지 않다.	약간 그렇다	보통이 다	상당히 그렇다	매우 그렇다
59	문제를 잊으려고 잠을 자려고 한다.	1	2	3	4	5
60	사려고 계획하지 않았던 옷이나 물건을 충동적으로 산다.	1	2	3	4	5
61	문제를 체계적으로 정리하고 이해하여 올바로 해결할 수 있도록 한다.	1	2	3	4	5
62	문제로 인해 마음이 불안하고 긴장되는 것을 차분히 가라 앉힌다.	1	2	3	4	5

수고하셨습니다. 설문에 응답해 주셔서 감사합니다.