

인터넷 사용 중학생들의
스트레스 대처유형 연구

연세대학교 교육대학원

간호학교육 전공

성운경

인터넷 사용 중학생들의
스트레스 대처유형 연구

지도 김 소야자 교수

이 논문을 석사 학위논문으로 제출함

2005년 6월

연세대학교 교육대학원

간호학교육 전공

성 운 경

성 운 경의 석사 학위논문을 인준함

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

연세대학교 교육대학원

2005년 6월 일

목 차

표 차례	iii
국문요약	v
I. 서론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구의 목적	4
3. 용어의 정의	4
4. 연구의 제한점	5
II. 문헌고찰	6
1. 청소년의 인터넷 중독	6
2. 청소년의 스트레스 대처유형	10
III. 연구 방법	14
1. 연구 설계	14
2. 연구의 대상	15
3. 자료수집 방법	16
4. 연구 도구	17
5. 자료분석 방법	18

IV. 연구 결과 및 고찰	19
1. 연구 대상자의 일반적 특성 및 인터넷 관련특성	19
2. 인터넷 사용	22
1) 인터넷 사용 점수 분석	22
2) 인터넷 사용에 따른 성별, 학년별, 어머니의 직업 유무에 대한 교차분석	23
3. 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형	25
1) 인터넷 사용군별 스트레스 대처	25
2) 스트레스 대처유형의 전체평균 및 표준편차	26
3) 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형	27
V. 결론 및 제언	30
1. 결론	30
2. 제언	32
참고문헌	33
부록	37
영문초록	43

표 목 차

<표 1> 중학생들의 인터넷 사용 결과	15
<표 2> 연구대상자의 일반적 특성 및 인터넷 관련 특성	19
<표 3> 인터넷 사용 각 그룹과 실제 사용시간별 분포	21
<표 4> 인터넷 사용 점수 분석	22
<표 5> 인터넷 사용에 따른 성별, 학년별, 어머니의 직업 유무에 대한 교차 분석	23
<표 6> 인터넷 사용군별 스트레스 대처 차이	25
<표 7> 스트레스 대처유형의 전체평균 및 표준편차	26
<표 8> 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형	27

그림 목 차

[그림 1] 연구의 과정	15
---------------------	----

국 문 요 약

인터넷 사용 중학생들의 스트레스 대처유형 연구

본 연구는 최근 급증하는 청소년들의 인터넷 중독으로 인한 문제들에 대해 알아보고, 이들이 어떤 스트레스 대처유형을 사용하는 가를 찾아내어 이들로 하여금 바람직한 스트레스 대처유형을 제시할 수 있는 방법을 교육할 수 있도록 교육의 기초자료를 제공하고자 함을 목적으로 하고 있다. 본 연구는 인터넷 사용 청소년들간의 스트레스 대처유형의 차이가 있는지를 알아보기 위한 서술적 조사 연구방법으로 이루어졌다.

본 연구에서 인터넷 중독을 측정하기 위해 조사한 결과 1개 학교 전체 중학생 1,610명의 학생 중 82명(5.09%)의 학생이 인터넷 중독자로 나타났다. 집단을 동일화하기 위해 이들과 동일한 학년, 성별의 중독적 사용학생 82명, 비중독적 사용학생 82명을 임의 추출하여 인터넷 중독, 중독적 사용군, 비중독적 사용군의 스트레스 대처유형의 차이를 알아보기 위해 SPSS WIN 11.0을 이용하여 빈도분석, χ^2 -test, ANOVA를 실시하였다.

청소년들이 가장 많이 찾는 사이트는 게임사이트로 119명(50.2%)이 응답하였다. 최근 동아리 형식으로 운영되는 사이트인 싸이월드, 카페, 블로그 등의 방문이 79명(33.3%)으로 최근의 인터넷의 변화추세를 반영해 주는 것으로 나타났다. 실제 인터넷 사용시간에 대한 응답으로는 ~3시간미만이 88명(36.8%)으로 가장 높게 응답하였으며, 9시간 이상 사용도 26명(10.9%)으로 시간 조절에 대한 교육이 시급한 것으로 나타났다.

성별에 따른 인터넷 중독의 차이를 알아보기 위해 χ^2 -test를 해 본 결과 남자 청소년이 여자 청소년에 비해 인터넷 중독율이 높게 나타났으며,

$p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 나타냈다.

인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년, 비중독 청소년의 스트레스 대처 유형의 차이를 ANOVA와 사후검정인 Sheffe-test를 실시해 본 결과, 문제 중심적 대처와 정서중심적 대처, 소망적 사고 사용은 인터넷 중독군과 중독적 사용군, 비중독적 사용군간에 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 인터넷 중독군과, 중독적 사용군이 비중독적 사용군보다 더 스트레스 대처유형을 사용하는 것으로 나타났으며, 또한 소망적 사고 사용은 인터넷 중독군에서의 사용이 다른 스트레스 대처유형보다도 높게 사용하는 것으로 나타나 인터넷 중독 청소년들의 스트레스 대처유형에 관한 다양한 대처방법의 습득이 시급한 것으로 나타났다.

I. 서론

1. 연구의 필요성

청소년 시기는 질풍노도의 시기이면서 자아 정체성을 찾아가는 매우 중요한 시기이다. 그래서 그들은 괴로움과 과중한 학업의 부담과 친구사이의 갈등 등의 스트레스를 가지고 지내는데, 이 스트레스를 인터넷을 통해 해소하고자 하는 청소년을 손쉽게 만날 수 있다(Young, 1996). 이러한 시기에 있는 청소년들은 정체성을 획득해 나가는 과정에서 많은 가치관의 혼란을 겪게 된다. 이러한 혼란 상황에 있는 청소년들이 인터넷을 어떻게 활용하는가는 그들의 사회·심리적 혹은 정서적 발달에 긍정적이거나 또는 부정적인 영향을 미치게 된다. 또한 청소년들에게 있어서는 인터넷의 유용성은 사회적 관심과 보호가 전제되었을 경우에 가능하며 만일 이러한 전제가 뒷받침되지 않는다면 인터넷의 유용성이 오히려 청소년의 인터넷 중독의 주요 요인으로 작용할 수 있다(이혜진, 2001).

실제로 인터넷 중독에 빠져들기 쉬운 사람들은 10대이면서, 남자가 더 많고 사회생활에서 자신감이 결핍된 사람들이 많다고 한다(Griffiths, 1997). 주로 인터넷 채팅이 가장 많은 유형이고 역할게임도 중독적 성격이 높은 편이라고 한다(청년의사 인터넷 중독 치료 센터 <http://netmentalhealth.fromdoctor.com>).

지나친 인터넷 의존의 결과 학생들은 성적이 떨어지는 등 일상생활에서 다양한 문제가 일어날 수 있다. 그러나 청소년 자신은 자신이 인터넷 중독에 빠져있는지에 대해 자각을 못할 때가 더욱 많고, 스트레스 해소를 목적으로 인터넷을 사용하지만 과도한 인터넷 사용으로 인해 다른 스트레스를 경험하기도

한다(Young,1996).

인터넷 사용 10년 만에 우리나라는 인터넷 이용자가 3158만 명에 달하는 인터넷 대국으로 부상했다. 국민 누구나가 필요한 정보를 인터넷을 통해 쉽게 구할 수 있게 됐다. 인터넷 사용 10년은 인터넷 중독이란 새로운 질병을 만들어냈다. 주의력이 부족한 아이들이 인터넷 중독에 빠지기 쉽고 한번 빠지면 학교를 그만두거나 폭력적으로 변하는 경우가 많다(김현수, 2005). 인터넷 10년의 어두운 그림자 또한 짙다. 인터넷에 중독돼 폐인이 돼버린 10대나 20대가 늘고 최근엔 유해 사이트까지 범람하고 있으며(2005. 3.25일자 중앙일보), 이로 인해 원치 않는 결과를 가져오게 된다면 국가적인 손실이 크다고 생각된다.

인터넷은 정보화 사회에 적응하기 위해 필수적인 능력이면서도 사용상의 조절능력을 잃게 되면 청소년의 적응에 심각한 영향을 미친다. 인터넷의 과용과 오용 및 중독은 청소년들의 정상적인 학교생활과 나아가 가정생활 및 인간관계에 부정적 영향을 주어 그들에게 맞는 활동, 즉 친구, 운동, 숙제 그리고 가족들과 보내는 시간을 빼앗고, 학교와 가정, 앞으로 나가야 할 사회에서의 정상적 발달과 적응을 어렵게 하고 있음을 보게 된다(김광수 외 3인, 2001).

청소년들은 여러 가지 스트레스 대처유형 중 몇 가지만 사용하고 있어, 다양한 스트레스 대처유형을 지니고 있지 못한 것으로 나타났다. 즉 그들에게 문제 상황에 적용할 수 있는 스트레스 대처능력을 교육시킬 필요가 있음을 시사한다(신현숙 외 1인, 2001).

한국 청소년들은 가정 및 학교에서의 사회화과정에서 개인의 독자적인 사고와 판단에서 그들의 행동을 스스로 책임질 수 있는 훈련 및 학습을 제대로 받지 못하고 성장하기 때문에 자립심과 자기 통제력이 낮을 수밖에 없다(장일순, 2000).

현재 교육부에서 시행중인 7차 교육과정에서는 창의적 재량 활동시간을 두

어 여러 영역에서 교육을 하도록 하였는데, 현재 범교과 학습영역으로 인성교육 등을 실시하고 있다. 그러나 날로 심각해져가고 있는 청소년들의 인터넷 중독과 스트레스 대처 방법에 대한 교육이 전무한 실정이다.

많은 시간을 학교에서 보내는 청소년들이 보다 다양한 종류의 스트레스 대처유형에 대해 습득함으로써 바람직한 스트레스 대처유형을 생활 속에서 실천해 가야만 한다. 현재 7차 교육과정 속에서 이루어지는 창의적 재량활동의 영역에 보다 다양한 학습내용들이 체계화되어 구성되어야 하고(초·중등학교 교육과정, 교육부 고시 제1997-15호, 97.12.30), 청소년들이 인터넷 중독에서 벗어나 다양한 활동을 통해 미래를 준비해야 한다.

따라서 인터넷 중독 청소년들의 시간 사용에 대해서 알아보는 것이 매우 필요한 일이다. 그리고 인터넷 사용이 스트레스에 대처하는 수단이 될 수도 있지만, 인터넷에서 벗어나지 못하는 것이 또다시 그들 스스로에게 스트레스 요인으로 작용할 수도 있으므로 청소년들의 인터넷 중독과 스트레스 대처유형과의 관계에 대한 연구의 필요성과 인터넷 중독 중학생들이 중독적 사용 학생, 비중독적 사용 학생들과의 스트레스 대처유형 사용의 차이에 대한 연구의 필요성이 제기된다. 본 연구는 창의적 재량 활동 시간을 이용하여 교육할 때 인터넷 사용 청소년들의 스트레스 대처유형을 파악하여 올바른 방향으로 교육하는데 도움을 주는 기초 자료로 제공하고자 한다. 또한 인터넷 중독의 유해성을 알게 하고, 학생 자신조차도 문제로 인식하지 못했던 것과 드러나지 않았던 것에 대해 알게 해주며 이를 도울 수 있는 자료를 제공하고자 한다

2. 연구의 목적

본 연구는 인터넷 사용 청소년들의 인터넷 중독 실태와 청소년들의 스트레스 대처유형을 파악하여 올바른 인터넷 사용과 청소년들의 스트레스에 대처하는 방법을 위한 교육의 기초 자료로 활용하기 위함이며, 구체적으로 진술하면 다음과 같다.

- 1) 인터넷 중독 학생과 중독적 사용 학생, 비중독적 사용 학생의 인터넷 사용 실태를 파악한다.
- 2) 인터넷 중독 학생과 중독적 사용 학생, 비중독적 사용 학생들의 스트레스 대처유형의 차이를 알아본다.

3. 용어의 정의

1) 인터넷 중독

정보 이용자가 지나치게 인터넷에 접속하여 학교생활에 심각한 문제를 유발하는 자를 의미한다(Young,1998). 본 연구에서는 Young이 개발한 인터넷 측정도구(Internet Addiction Test, IAT)를 사용하여 측정하며 인터넷 중독, 중독적 사용, 비 중독적 사용으로 분류된다.

2) 스트레스 대처유형

스트레스의 부정적 결과를 줄이기 위해 계획된 행동적 또는 심리적 반응을 대처라고 부른다(Lazarus, 1978). 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 도구를 김정희(1985, 1987)가 수정 보완하여 만

든 도구를 사용하였으며, 본 도구는 총 62문항으로 구성되었고, 0점 ~ 3점으로 이루어진 Likert 4점 척도의 도구이다. 구성 내용은 문제 중심적 대처, 사회적지지 추구, 정서 중심적 대처, 소망적 사고 사용의 4가지로 분류되었다.

4. 연구의 제한점

본 연구는 일개 도시의 일개 중학교 남녀학생을 대상으로 연구하여, 본 연구를 일반화하는 데에는 제한점이 있다.

II. 문헌 고찰

1. 청소년의 인터넷 중독

중독은 술이나 마약, 담배 또는 기타 물질에 대한 심리적 의존이나 생리적 의존을 의미하며 중독의 기준은 계속 사용하지 않을 수 없는 강박적 갈구와 내성의 증가에 따르는 용량 증가의 필요성, 그리고 그들 약물의 공급이 갑작스럽게 단절되거나 양이 감소되었을 때 나타나는 금단증상의 출현으로 정의되 이러한 중독은 약물이나 화학물질이 아니라 과도한 특정 행위에 대한 집착이나 이 행위를 하고자 하는 충동조절의 문제에 의해서도 생길 수 있다(이병윤, 1999).

컴퓨터 중독은 새롭게 인지되는 문제로서 초기 정신적 문제를 불러일으킨다고 하였으며, 컴퓨터 과다 사용과 중독은 과거 10년 전보다 증가하였고, 환자들은 컴퓨터 중독으로 인하여 신체적인 문제와 정신적인 문제를 경험한다(Margaret H. Christensen외3인,2001).

인터넷 중독은 다른 중독 현상처럼 실제적인 것이며, 마찬가지로 통제력 상실, 욕구와 내성 증상, 금단증상, 사회적 고립감, 결혼불화, 자녀유기 등 사회적 문제를 야기할 수 있다고 경고하고 있다. 또한 지난 20년 사이에 많은 심리학자와 상담원들은 물리적 성분 이외의 것에도 중독 될 수 있다는 점을 인정하기 시작했다. 이들은 강박적 도박, 만성적 과식, 성적 강박증, 지나친 텔레비전 시청 등과 같은 습관에서도 중독적 행위가 보편적으로 나타난다는 점을 강조한다. 행동 지향적 중독(behavior-oriented addiction)의 경우, 어떤 일에 빠져든 사람은 자신이 하고 있는 것, 그리고 그것을 할 때 경험하는 느낌에 중독된다. 바로 이점이 인터넷 중독에도 마찬가지로 적용된다

(Young,1996).

중독이란 한번 빠지면 헤어내기 어렵고, 또한 본인과 주변의 도움으로 회복되었다 하더라도 중독되었던 시간만큼의 정신적, 시간적, 경제적 손실은 되돌릴 수 없기 때문에 예방이 최선이자 최고의 방법이라 할 수 있다. 인터넷 중독은 정체감 형성이 불완전한 아동·청소년의 경우뿐만 아니라 일반인들에게도 매우 심각한 영향을 끼치고 있다. 인터넷 사용이 중독의 수준에까지 다다르면, 일상생활에 미치는 피해는 상상을 초월한다. 하루 24시간이라는 제한된 시간 중 많은 시간을 컴퓨터 앞에 앉아 있게 되면 자연 수면시간이 부족하게 되어 만성적으로 피곤하게 되고, 주위 사람들과의 마찰이 일어나게 된다. 학생의 경우, 학교생활과 공부를 소홀히 해서 성적이 떨어지고 상급학교로 진학을 못하게 되는 것은 물론 학창시절에 배워야 할 많은 경험과 기술을 습득하지 못하게 된다. 특히 친구들과 현실세계에서 어울릴 기회가 없어 대인관계 기술이나 문제해결 기술이 떨어지는 경우가 많다 (권정혜, 2000).

우리의 삶의 중요한 영역인 시간, 일, 정신세계, 명성, 관계성에 대해 생각해 보고, 평가해 보아야 하며 인터넷의 사용이 이 영역에 어떠한 손실을 주고 또한 앞으로도 손실의 가능성이 예상된다면 누구도 인터넷 중독에서 자유롭지 못하다는 점에 유의해야 한다(Watters, 2003).

사회적 환경으로써 새롭게 나타나고 있는 인터넷 환경은 청소년들에게 긍정적인 측면으로 받아들여지고 있다. 그러나 인터넷 사용에 대한 긍정적인 생각 때문에 청소년들은 인터넷에 대한 과다 사용, 지나친 몰입과 신뢰로 인터넷 중독이라는 새로운 사회적 현상을 만들어 내고 있다(양돈규, 2000).

대부분의 청소년에게 인터넷 중독은 가상공간에서 다양한 자아를 탐색하다 시행착오적으로 경험할 수 있는 일시적 부적응 현상이다(이계원, 2001).

인터넷을 통한 과도한 교류행동을 나타내는 청소년은 우선 매우 많은 시간을 인터넷상의 채팅이나 동호인 모임에 투여하고, 타인으로부터의 메일을 늘

기다리며 수시로 확인하게 되고, 인터넷에서 무언가 중요한 일이 일어나고 있을 것 같은 강박적 사고를 지니고, 인터넷에 접속하지 않으면 불안하고 초조해지며, 그 결과 현실적 활동이 포기되거나 감소되어 현실적 부적응이 나타나게 된다. 밤을 새워 가면서 채팅에 열중하여 주간 활동이나 학업에 어려움을 겪는 청소년이 많고, 학교생활에 현저한 지장을 받는 경우가 종종 보고된다(주리아 외 1인, 2001).

이 연구에서의 인터넷 중독은 인터넷 사용자들이 지나치게 컴퓨터에 접속하여 심각한 사회적, 정신적, 육체적 및 금전적인 지장을 받고 있는 상태로 통용된다고 할 수 있다(<http://www.cyadic.or.kr/page1.htm>).

연구 결과들을 보면 학생들이 대부분의 시간을 보내는 학교생활에서의 적응이 인터넷 중독 청소년들이 비중독 청소년에 비해 낮게 나타났으며,(김광수 외 3인, 2001) 인터넷 중독 점수가 높을수록 우울과 자살사고 점수가 높아지는 것으로 나타나고 있다(류은정 외 3인, 2004).

또한 일반적으로는 어떤 사회적인 상황에 노출되는 것에 대한 불안정도는 청소년기에 유사하나 인지적인 측면, 낮은 자존감과 연관된 인지적 왜곡의 문제는 인터넷 중독의 문제가 있는 집단에서 더욱 뚜렷이 나타나고 있다(이명수 외 4인, 2001).

인터넷 중독군과 중독적 사용군, 비 중독적 사용군에서 유의하게 상태불안 척도와 특성 불안척도의 차이를 보이는데, 이것은 인터넷 중독군이 현재의 불안정도 및 불안성향 모두가 높은 것을 보여주는 것이며, 이 결과는 일반적으로 학업 등의 원인으로 불안감이 큰 청소년이 그것을 잊기 위해 쉽게 인터넷에 중독될 것이라는 가정을 어느 정도 증명해주는 결과들이 나타나고 있다(이석범, 2001).

한겨레신문(2000년)에 의하면 13세 이상 10대들의 인터넷 사용비율이 74.1%로서 30대와 40대에 비해 2배 이상 높은 것으로 나타났다.

인터넷의 사용이 청소년에게 용이한 -새로운 것에 대한 적응이 훨씬 빠른- 측면이 있고, 스트레스를 대처하는 방식이 매끄럽지 못하므로, 또한 또래집단이 학원이나 과외 등에 몰려있으므로 함께 놀 수 있는 여건이 마련되지 않아, 인터넷 중독에 빠지게 되는 것으로 보인다. 청소년들은 다양한 사회적 환경에 의해 영향을 받는다. 그 중에서 밀접하게 영향을 주는 환경은 가정환경, 학교환경, 그리고 동료집단으로 볼 수 있다. 그리고 과학기술의 발달로 인해 등장한 대중매체는 정보사회에서 청소년들에게 가장 밀접하게 영향을 주고 있다. 근래에 컴퓨터의 대중적 확산과 인터넷의 급격한 발달로 인해 청소년들은 기존의 대중매체에 의해 영향을 받기 보다는 인터넷에 의한 사회 환경적 영향을 더 많이 받고 있다(조춘범, 2001).

그리하여 이들이 일으키는 여러 가지 문제들이 실제 우리 삶의 현장 가운데서 일어나고 있다. 청소년이 인터넷 자살 사이트를 통해 알게 된 자살하려는 사람을 살해한 사건(동아일보, 2000년 12월 16일)이 있었다. 또한 인터넷 음란물 중독은 성추행, 성폭행, 청소년 성매매 등의 모든 성비행 유형에 유의한 영향을 미치고, 인터넷 음란물 접촉이나 음란 채팅을 한 이후에 성추행 등의 성비행을 시도한 청소년의 정신과적 증상 수준이 성비행을 시도하지 않은 청소년에 비해 높게 나타나고 있다(남영옥, 2005).

해가 갈수록 인터넷 중독율은 증가 추세를 보이는데 안석(2000)은 중학생 358명을 대상으로 연구한 결과 2.1%의 학생이 인터넷 중독군에 속하는 것으로 나타났으며, 이명수 외 4인(2001)은 고등학교 학생 869명을 대상으로 조사하였는데 2.07%의 학생이 인터넷 중독군에 속하는 것으로 나타났다. 이석범 외 4인(2001)은 중고교생을 대상으로 조사한 결과 2.9%로 나타났다. 이와 같이 인터넷 중독군이 점점 증가하는 추세에 있음을 볼 수 있어, 인터넷 사용에 관한 다양한 분야에서의 연구가 시급한 실정이다.

이명수 외 4인 (2001)은 고등학교 학생 869명을 대상으로 인터넷 중독증과

우울, 사회적 불안, 또래관계 문제와의 연관성 조사를 하였는데, 인터넷 중독 군이 18명(2.07%)인 것으로 나타났다. 이 연구에서는 통계분석과 집단간의 특성 비교에 있어서 명백한 중독군으로 분류된 18명과 나머지 851명을 비교하기에는 집단간의 인원수가 너무 차이가 나는 점을 고려하여 인터넷 중독 척도를 이용한 점수 분포에서 상하위 30%간을 두 그룹으로 분류하여 비교하는 방법을 택하였다. 이석범 외 4인(2001), 백대준 (2002), 김남숙 (2002)은 Young(1998)이 분류한 인터넷 중독군, 중독적 사용군, 비중독적 사용군의 세 그룹으로 분류하여 연구하였으며, 본 연구도 세 그룹으로 나누어서 연구를 하였다.

2. 청소년의 스트레스 대처유형

청소년기는 아동기와 성인기의 과도기적인 단계로서 다양한 측면의 급격한 변화로 인한 갈등과 불안정을 경험하는 시기이다. 역할의 변화와 혼란, 정체감의 정립과 위기, 현대사회의 불확실성의 증가로 인한 예측할 수 없는 미래, 학업에 대한 압박감, 치열한 입시경쟁, 다각적인 적응, 기성세대와의 세대차로 인한 갈등 등으로 인해 성인 못지않은 스트레스를 감당해야 한다(오선향, 2001).

스트레스는 회피할 수 없는 인생의 한 부분이다. 그것은 자연스럽고, 불가피하며, 우리 모두가 예상하고 있는 것이다. 불행하게도 우리는 자주 이 명백한 사실을 간과하며 생활상의 모든 일들이 순조롭게 진행되어야 한다고 잘못 생각한다. 그 결과, 어떤 어려움이 생겼을 때 우리는 과다하게 반응하며, 불필요하게 혼란되거나 화를 내거나 불안해한다. 우리가 문제들을 자연스럽게 정상적인 것으로 받아들이게 되면, 보다 현실적이고 효과적으로 반응하게 될 것이

다 (J. W. Mill, 1988). 이러한 스트레스를 대처하는 것이 개인에게 매우 필요한 일이 되는데, 대처의 개념은 개인에게 부담이 되거나 자신이 가진 자원을 넘어선다고 평가되는 특정한 외적, 내적 욕구를 다스리기 위한 지속적으로 변화하는 인지적 행동적 노력이라고 규정할 수 있다(Lazarus, 1991, 재개정 번역판).

스트레스에 대한 대처 반응은 크게 두 가지 유형으로 분류될 수 있는데 즉 스트레스에 대한 인식을 근본적으로 감소시키는 징후 감소 반응과 스트레스 자체를 수정하는데 목적을 둔 문제해결 접근 방법이 바로 그것이다. 전자의 반응 중에서도 방어기제는 스트레스 긴장상태를 완화시키는 일반적인 방법이다. 근본적으로 이는 어떠한 위협에 직면하였을 때 그것을 거의 혹은 전혀 인식하지 못하는 무의식적이고도 자동적인 반응을 말한다. 이와는 대조적으로 문제해결 접근 방법은 스트레스 자체를 다루는 의식 수준에서 심사숙고 하는 방법이다. 스트레스에 대한 자신의 인내력을 증가시킴으로써, 자신을 수정하려는 시도를 말한다. 또 전반적인 스트레스 상황자체를 수정하는데 목적을 둔 과제 지향적 반응이 있다. 가능하다면 언제든지 문제가 되는 사람이나 상황을 직접적으로 다루는 자기 표현적 접근 방법을 택하는 것이 좋다(E. Atwater, 2004).

중학생이 경험하는 스트레스 요인을 영역별로 살펴보면 가장 높은 비중을 차지하는 것이 학업문제이고 다음으로 교사문제, 자기 정체성 문제, 친구문제, 사회문제 순이었다(박종민, 2002).

청소년 스트레스의 하부영역에 대해 알아보았는데, 학업관련 스트레스가 가장 높게 나타났고, 그 다음이 가정생활 관련 스트레스, 교우관련 스트레스 등으로 나타났다(조승연, 2003).

중학생들이 스트레스를 대처하기 위해 여러 가지 방법을 강구하여 사용하는데, 민하영 외 1인(1999)은 적극적 대처행동, 회피적 대처행동, 공격적 대처

행동, 사회지지 추구적 대처행동, 소극적 대처행동으로 분류하였고, 스트레스 대처방식의 사용에 있어서 우리나라 청소년들은 스트레스 상황에서 문제에 관하여 걱정하거나 긴장을 완화시키는 소극적인 대처방법을 사용하는 동시에, 전문가의 도움을 요청하는 경우도 증가하지만 학년이 증가함에 따라 열심히 일하거나 운동을 통한 대처방법들은 점차 감소하고 있다(신현숙 외 1인, 2000).

청소년의 스트레스 대처행동과 내면화 행동문제간의 관계를 보면 청소년이 소극, 회피적 대처행동을 많이 사용 할수록, 그리고 사회지지 추구적 대처행동을 적게 사용할수록, 내면화 행동문제를 많이 보인다(박진아, 2001).

대인 관련 스트레스에서 적극적 대처(문제중심적 대처, 사회적지지 추구)가 우울변화를 유의미하게 설명하고 있는데, 즉 어느 수준까지는 적극적 대처와 우울 점수가 같이 증가하다가 적극적 대처의 양이 많아지면 다시 우울이 감소하는 것으로 나타났다(김정희, 1987).

또한 자아존중감에 따른 스트레스 대처양식의 차이는 자아존중감이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 적극적 대처에 유의미한 차이를 보이고, 하위요인은 문제중심적 대처를 유의미하게 높게 사용하는 것으로 연구되었다(신선미, 2004).

어떤 스트레스의 대처유형을 사용하느냐는 이와 같이 심리적인 상태의 변화와 밀접한 관련이 있는 것으로 볼 수 있는 것이다.

고등학생과 중학생은 소망에 의거한 사고 활동, 성장지향, 정서적 추구, 자기비난 등의 대처행동들을 중간 수준 이하로 하는 경향이 있으며, 도움추구나 회피대처는 중간 정도의 수준으로 하는 경향이 있었고, 현실지향, 감정조절과 자기비난 등의 대처행동은 중간 수준 이상으로 하는 경향이 있다(이해옥 외 1인, 1994).

우리나라 청소년들의 스트레스 대처방식을 분석한 결과 회피적 대처방식의

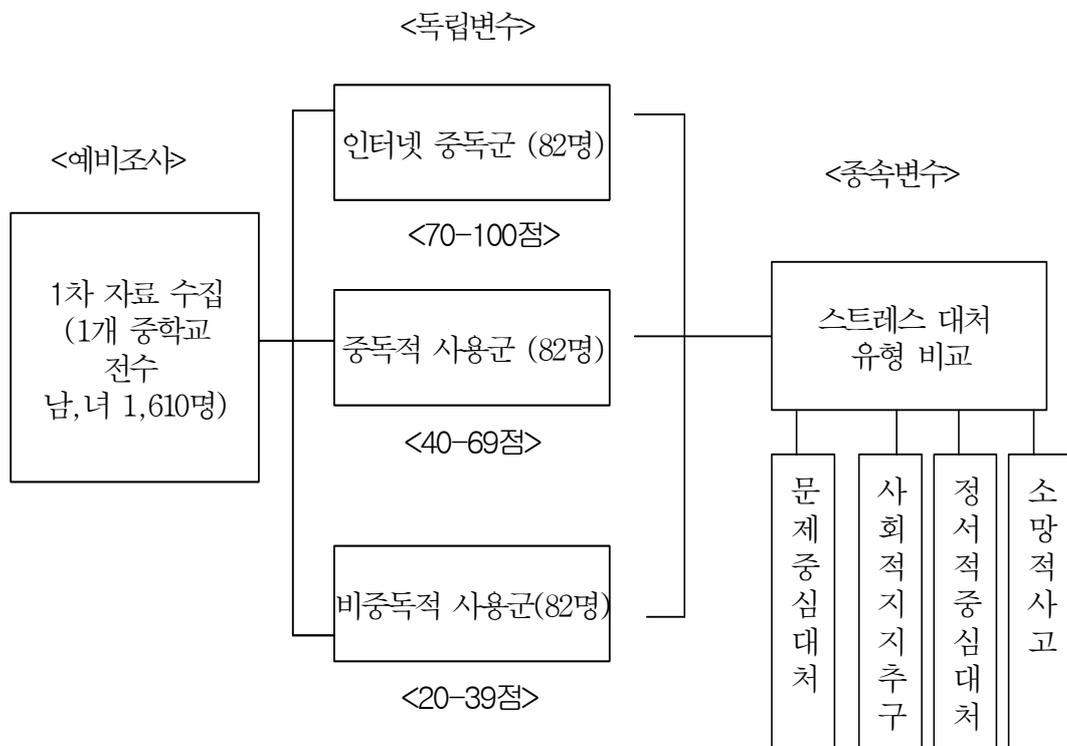
경향이 가장 크게 나타났고, 사려성, 불신감, 책임성, 우월성, 공격성 등의 성격적 요인들이 회피적 대처방식에 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러나 회피적 대처방식은 정서적인 스트레스 대처방식으로, 청소년기의 학생들이 생활사건에서의 갈등문제들을 직면해서 해결하려는 문제 중심적 대처보다 회피적 대처를 선호하는 것은 갈등을 해결할 수 없을 뿐만 아니라 정신건강에 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다(김정원 외 1인, 2000)

그러므로 특히 인터넷이 범람하는 시대를 살아가는 청소년기의 학생들이 인터넷사용을 통하여 스트레스를 해소하고 있는 실정으로 이들이 스트레스에 적극적으로 대처하지 않는다면 언젠가 이것이 사회적인 문제로 대두될 수 있다. 따라서 이들에 대한 중재방안을 다양한 측면에서 제시하여 주는 것은 매우 필요한 일일 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구의 설계

본 연구는 인터넷 중독 학생과 중독적 사용 학생, 비중독적 사용 학생의 스트레스 대처유형의 비교에 관한 연구로써, 연구의 과정은 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 연구의 과정

2. 연구대상

첫째, 예비조사는 2005년 3월7일부터 3월15일까지 G시의 일개 중학교 남녀 학생 전수 1,610명을 대상으로 연구자가 학급을 방문하여 직접 조사하였으며, 설문내용은 1998년 K. S Young이 개발한 인터넷 중독 측정도구를 사용하였으며, 그 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1> 중학생의 인터넷 사용결과

구 분	N=1,610명		
	비중독적 사용	중독적 사용	인터넷 중독
1학년(%)	162(30.39)	351(65.85)	20(3.75)
2학년(%)	138(24.13)	402(70.28)	32(5.59)
3학년(%)	110(21.78)	365(72.38)	30(5.94)
계(%)	410(25.47)	1,118(69.44)	82(5.09)

조사결과 <표 1>과 같이 1차 조사 대상자 1,610명중 인터넷 중독학생은 82명(5.09)이었으며 1학년은 20명(3.75), 2학년은 32명(5.59), 3학년은 30명(5.94)으로 나타났다.

둘째, 예비조사결과, 82명의 학생이 인터넷 중독군으로 나타나, 중독적 사용자 82명, 비 중독적사용자 82명으로 성별, 학년별 학생수를 동일하게 임의 추출하여 본 연구의 대상을 총 246명으로 선정하였다.

3. 자료수집 방법

본 연구 대상자인 인터넷 중독군 82명, 중독적 사용군 82명, 비 중독적 사용군 82명의 학생들에게 스트레스 대처유형 설문지를 3월 21일~23일까지 교실을 방문하여 연구자가 작성에 대한 방법을 직접설명하고 작성하도록 하였다. 그 결과, 불성실하게 응답하거나 완성하지 못한 학생의 설문지 9부를 제외한 237부를 분석에 사용하였으며 SPSS WIN 11.0을 이용하여 자료 분석하였다.

4. 연구도구

첫째, 인터넷 중독을 알아보는 도구는 1998년 K. S Young이 개발한 인터넷 중독 측정도구(Internet Addiction Test, IAT)로서, Likert 5점 척도로 20문항으로 작성되었으며 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’는 5점으로, 1~39점은 비중독적 사용으로, 40점~69점은 중독적 사용, 70점~100점은 인터넷 중독으로 분류하였다. 이 도구의 개발 당시의 신뢰도는 Cronbach α =.94이었다. 강만철 외 1인(2001)의 연구에 의하면 조사대상의 차이가 있긴 하지만 이 척도의 신뢰도 계수 범위가 Cronbach α =.79~.94로 나타났으며, 따라서 국내에서도 Young의 척도가 일관성 있는 측정이라는 의미에서 비교적 신뢰로운 것으로 볼 수 있다. 본 도구를 사용한 류은정 외 3인의 연구(2004)에서의 신뢰도는 Cronbach α =.916이었다.

- (1) 비중독적 사용 : 본 연구의 척도를 사용하여 나타난 점수가 100점을 만점으로 하였을 때 20~39점 사이에 속한 평균적인 이

용자로서 자신을 통제할 수 있는 비중독 상태이다.

(2) 중독적 사용 : 100점 만점에서 40~69점에 속한 이용자로서, 인터넷으로 인해 문제가 발생한 적이 많으므로 이에 대한 영향을 확인해야 하는 중독 초기 상태이다.

(3) 인터넷 중독: 대상자의 점수가 70~100점에 속한 자들로서 인터넷으로 인해 학교생활에 중대한 문제가 발생하고 이러한 문제를 시급히 해결해야 하는 중증 중독 상태이다 (Young,1998).

둘째, 스트레스 대처유형 측정 도구로는 Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 68개 문항으로 이루어진 개정된 대처방식 척도를 토대로 하여 이 문항들 중 일부를 제외시키고, 일부는 수정 보완하여 62문항으로 구성된 척도를 요인 분석하였다(김정희 외 1인, 1985). 이 후 신뢰도 계수 Cronbach α =.87~.95에서 문제집중적 대처, 정서 중심적 대처, 소망적 사고, 사회적지지 추구 등 4개의 요인을 얻었으며(김정희, 1987). 본 연구에서는 이 도구를 사용하였고 총 62문항의 Likert 4점 척도로 구성되었다. ‘전혀 사용하지 않음’을 0점, ‘아주 많이 사용함’을 3점으로 하며, 항목별로 묶어서 영역을 나누었다. 본 연구와 같은 도구를 사용한 김병성(2002)의 연구에서 신뢰도는 Cronbach α =.6117이었고, 신선미(2004)의 연구에서의 신뢰도는 Cronbach α =.92로 나타났고, 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach α =.9005로 나타났다.

(1) 문제 중심적 대처 : 문제에 대한 명확한 결과들을 다루거나 적극적으로 자아를 변화시키거나 보다 만족스러운 상황으로 만들거나 혹은 스트레스의 근원을 수정하거나 제거하는 방식을 말한다.

(2) 사회적지지 : 사람들이 필요할 때 사회적 지지를 받거나 받을 것이라

고 믿는 것을 말한다.

- (3) 정서 중심적 대처: 스트레스로 인한 정서상태를 다스림으로써 정서적 평형을 유지하는 대처과정을 말한다. 이는 시간을 지연시키며 충격을 완화하거나 갈등에 대해 긍정적인 사고를 하기, 자부심 갖기, 운명에 돌리기 등을 통해 문제 상황으로 인한 감정을 완화 시키려는 방식이다.
- (4) 소망적 사고 : 신중한 탐색의 결여, 선택의 부주의, 선택적 망각, 경고 메시지의 의미를 왜곡함 및 부정적인 결과를 최소화하기 위하여 소망적 합리화를 사용하는 것을 말한다

5. 자료 분석 방법

- 1) 대상자들의 일반적인 특성과 인터넷 관련 특성은 빈도와 백분율로 알아보았다.
- 2) 인터넷 사용에 대한 점수는 평균과 표준편차로 구하였다.
- 3) 스트레스 대처유형의 점수는 평균과 표준편차로 구하였다.
- 4) 인터넷 중독과 중독적 사용, 비 중독적 사용군간의 스트레스 대처유형의 차이를 알아보기 위해 ANOVA와 sheffe-test를 이용하여 알아보았다.
- 5) 인터넷 사용에 따른 성별, 학년별, 어머니의 직업 유무와의 관계를 알아보기 위해 χ^2 -test를 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 고찰

1. 연구 대상자의 일반적 특성 및 인터넷 관련 특성

<표 2> 연구 대상자의 일반적 특성 및 인터넷 관련 특성
N=237명(%)

특 성	구 분	빈 도(%)
일반적 특성		
학년	1학년	59(24.9)
	2학년	90(38.0)
	3학년	85(35.9)
성별	남자	133(56.1)
	여자	103(43.5)
	무응답	1(.4)
어머니의 직업 유무	예	101(42.6)
	아니오	136(57.3)
부모님 생존여부	양친가정	222(93.7)
	결손가정	4(1.7)
	무응답	11(4.6)
인터넷 관련 특성		
실제 사용시간 (주당)	~3시간 미만	88(37.1)
	3~5시간미만	52(21.9)
	5~7시간미만	37(15.6)
	7~9시간미만	15(6.3)
	9시간 이상	29(12.2)

	무응답	16(6.8)
컴퓨터 허용 시간(주당)	~3시간 미만	109(45.9)
	3~5시간미만	38(16)
	5~7시간미만	23(9.7)
	7~9시간미만	15(6.3)
	9시간 이상	26(10.9)
	무응답	26(10.9)
선호 사이트	검색	17(7.2)
	게임	119(50.2)
	동아리방	79(33.3)
	기타	17(7.2)
	무응답	5(2.1)

1) 연구 대상자의 일반적인 특성

연구 대상자는 237명으로 1학년 59명(24.9%), 2학년 90명(38%), 3학년 85명(35.9)이었고, 남자 133명(56.1%), 여자 103명(43.5%)으로 나타났다.

부모님 생존여부는 양친가정 222명(93.7%), 결손가정 4명(1.7%) 무응답이 11명(4.6%)이었다. 어머니의 직업 유무에 대해서는 예라고 응답한 학생이 101명(42.6%), 아니오 라고 응답한 학생이 136명(57.3%)으로 나타났다.

2) 인터넷 관련 특성

인터넷 사용과 관련된 내용을 보면 실제 사용하는 시간은 주당 ~3시간미

만 88명(37.1%), 3~5시간미만 52명(21.9%), 5~7시간미만 37명(15.6%), 7~9시간미만은 15명(6.3%), 9시간 이상은 29명(12.2%)으로 나타났다. 부모님이 허용하는 인터넷 사용시간은 주당 1~3시간미만 109명(45.9%), 3시간~5시간미만 38명(16%), 5~7시간미만 23명(9.7%), 7~9시간미만은 15명(6.3%), 9시간 이상은 26명(10.9%)으로 나타났고, 5명의 학생은 ‘무한대 사용, 자유롭게 사용’ 등으로 응답하여 인터넷 시간 사용조절에 관한 교육이 절실함을 나타냈다. 또한 부모가 허용한 시간보다 실제사용시간이 연장된 것으로 나타났다.

<표 3> 인터넷 사용 각 그룹과 실제 주당 사용시간별 분포 (N=221)

구분	인터넷 중독		중독적 사용		비 중독적 사용	
	빈도	%	빈도	%	빈도	%
1~3시간미만	18	23.4	41	52.6	29	35.3
3~5시간미만	15	19.5	18	23.1	19	23.1
5~7시간미만	15	19.5	8	10.3	14	17
7~9시간미만	4	5.2	3	3.8	9	10.9
9시간이상	17	22.1	7	9.0	5	6.1
무응답	8	10.4	5	6.4	6	7.31

본 연구에서 각 그룹간의 주당 인터넷 실제 사용시간을 비교하였고 결과는 <표 3>과 같이 나타났다. 인터넷 중독 군은 1~3시간미만 사용이 18명(23.4%)로 가장 높았고, 중독적 사용군은 41명(52.6%), 비중독적 사용군은 29명(35.3%)로 응답하여 본 연구에서의 대상자들인 중학생들은 인터넷 사용은 주로 ~3시간미만으로 하는 것으로 나타났다. 그러나 인터넷 중독군은

9시간 이상 사용이 17명(22.1%)으로 응답하여 시간 조절에 대한 교육이 매우 시급함을 보여주었다. 이에 비해 중독적 사용군은 7명(9.0%), 비중독적 사용군은 5명(6.1%)로 인터넷 중독군이 인터넷 사용에 많은 시간을 할애하는 것을 볼 수 있었다.

학생들의 인터넷 종류별 방문 선호도는 게임이 119명(50.2%)으로 가장 높았다. 그리고 동아리 방 방문이 79명(33.3%)으로, 최근 싸이 월드나 카페, 블로그 등의 활성화로 인한 인터넷이 새로운 문화의 형태로 변모하는 모습을 볼 수 있었다.

2. 인터넷 사용

1) 인터넷 사용군별 점수 분석

<표 4> 인터넷 사용군별 점수 분석

N=237

	최소	최대	평균	표준편차
인터넷 중독	70	88	75.4	4.42
중독적 사용	40	69	50.94	7.7
비 중독적 사용	22	39	32.84	4.77
계	22	88	52.20	18.61

인터넷 중독의 최소값은 70점이며, 최대값은 88점으로 평균은 75.4($SD=4.42$)점으로 나왔다. 평균값이 75.4점으로 나온 것은 인터넷 중독 중에서도 최소값과 가까운 결과여서 이들에게 필요한 교육 등을 통해서 변화될 수 있는 여지가 있는 것으로 보여진다. 중독적 사용의 최소값은 40점이며,

최대값은 69점으로 평균은 50.94($SD=7.7$)점으로 나왔다. 즉, 그래프 분포가 오른쪽으로 치우쳐 있어, 이는 중독적 사용자의 변화가 추후 청소년들의 인터넷 중독을 결정지을 수 있는 중요한 요인이 될 수 있음을 나타내주는 결과이다. 비 중독적 사용의 최소값은 22점이며 최대값은 39점으로, 평균은 32.84($SD=4.42$)점으로 나타났다..

2) 인터넷 사용에 따른 성별, 학년별, 어머니의 직업 유무에 대한 교차분석

<표 5> 인터넷 사용에 따른 성별, 학년별, 어머니의 직업 유무에 대한 교차분석

N=236

구분	인터넷 중독			χ^2 값	
	인터넷 중독 N(%)	중독적 사용 N(%)	비중독적 사용 N(%)		
성별	남	55(71.4)	42(54.5)	36(43.9)	12.38*
	여	22(28.6)	35(45.5)	46(56.1)	
	계	77(100)	77(100)	82(100)	
학년별	1학년	19(25.3)	20(26)	20(24.4)	.72
	2학년	29(38.7)	27(35.1)	34(41.5)	
	3학년	27(36)	30(39)	28(34.1)	
	계	75(100)	77(100)	82(100)	
어머니 의직업 유무	유	34(44.7)	28(37.3)	39(50)	2.51
	무	42(55.3)	47(62.7)	39(50)	
	계	76(100)	75(100)	78(100)	

* p<.05

인터넷 사용에 따른 성별의 차이는 무응답자 1명을 제외한 236명의 학생을 대상으로 χ^2 -test로 통계 처리 한 결과 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있었으며, 남자 청소년이 여자 청소년보다 인터넷 중독이 더 많은 것으로 나타났다. 이 결과는 김광수 외 3인의 연구(2001)와 일치하고 있다. 그리고 최근의 다른 결과들과도 일치하는 것이다(서주현, 2001)

인터넷 사용에 따른 학년과의 관계를 234명을 대상으로 χ^2 -test해 본 결과 통계적으로 유의미하지 않은 결과가 나왔다. 그러나 학년별로 차별화된 경향을 보였고, 2학년이 인터넷 중독에서 38.7%로 가장 높은 결과를 보였다. 2학년에서 비중독적 사용학생도 41.5%를 보여 동학년에서도 학생간의 차이가 있는 것을 알 수 있었다. 백대준(2002)은 중학교 3학년 학생과 고등학교 2학년 학생들의 인터넷 중독 수준의 차이에 대하여 비교하였으며, 중학생이 고등학생보다 인터넷 중독수준이 높은 것으로 나타났다.

인터넷 사용에 따른 어머니의 직업 유무와의 관계를 알아보기 위해 χ^2 -test 사용하였다. 그러나 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지 않았으며 이 결과는 이석범 외 4인(2001)의 연구(2001)와 일치하였다.

3. 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형

1) 인터넷 사용군별 스트레스 대처

<표 6> 인터넷 사용군별 스트레스 대처

N=236

구 분	스트레스 대처		F	df	P	sheffe-test
	평균	표준편차				
인터넷 중독(1)	1.53	.38				
중독적 사용(2)	1.24	.42	13.58	2	.00	1>2,3
비중독적 사용(3)	1.27	.35				

각 그룹 간 스트레스 대처를 비교하기 위하여 ANOVA와 sheffe-test로 알아본 결과 인터넷 중독군이 중독적 사용군과 비 중독적 사용군에서 $p=.00$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 인터넷 중독군이 중독적 사용군과 비중독적 사용군보다 스트레스 대처를 더 많이 하는 것으로 나타났으나 인터넷 중독으로 인해 학업이나 현재 생활에 지장을 줄 수 있으므로 인터넷 사용에 대해 긍정적인 유도를 할 만한 대안이 절실한 것을 볼 수 있었다.

2) 스트레스 대처유형의 전체평균 및 표준편차

<표 7> 스트레스 대처유형의 전체평균 및 표준편차

N=235

변 수	평균	표준편차
문제중심	1.32	.45
사회적 지지	1.21	.55
정서 중심	1.32	.43
소망적 사고	1.53	.53
계	1.35	.41

스트레스 대처유형의 평균값과 표준편차는 <표7>과 같다. 이 척도의 최하
는 0점이며 최고는 3점으로서 척도의 평균은 1.5점인데, 문제중심적 대처, 사
회적지지, 정서중심적 대처에서는 평균이하로 응답하였다. 스트레스의 대처유
형 중에서 소망적 사고의 평균이 1.53점으로 평균을 넘어서는 결과를 보였다.
이것은 소극적 스트레스 대처유형에 속하는 것이므로 교육을 통해 다양한 스
트레스 대처유형을 제시하고, 청소년들이 바람직한 스트레스 대처유형인 적극
적 스트레스 대처유형을 습득하여야 한다.

3) 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형

<표 8> 인터넷 사용에 따른 스트레스 대처유형

N=236

구 분	인터넷		중독적		비 중독적		F	sheffe
	중독(1)		사용(2)		사용(3)			
	평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차		
문제중심적 대처	1.47	.52	1.25	.42	1.22	.39	7.15**	1>2 1>3
사회적지지 추구	1.33	.61	1.16	.51	1.13	.51	2.98	
정서중심적 대처	1.53	.38	1.19	.44	1.24	.43	15.87***	1>2 1>3
소망적 사고	1.76	.48	1.35	.56	1.46	.46	7.15***	1>2 1>3

p < .01 *p < .001

(1) 문제 중심적 대처 사용

문제 중심 대처의 사용은 인터넷 중독군과 중독적 사용군, 비중독적 사용군간에 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 그룹간의 차이를 알아보기 위해 Sheffe-test를 사용하였다. 그 결과 인터넷 중독군과 중독적 사용군에서, 인터넷 중독군과 비 중독적 사용군에서 $p < .05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 인터넷 중독군이 문제 중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났다.

(2) 사회적지지 추구 사용

사회적지지 추구 사용은 세 그룹간에 통계적으로 유의미한 차이를 나타내지는 않았다. 그러나 최근 연구들은 스트레스로 인한 피해를 최소화 시키는 일종의 완충장치로써 작용할 수 있다고 제안하고 있다(LaRocco, House,&French, 1980; Wilcox, 1981 재인용). 사회적 지지에서 가장 중요한 것이 개인이 스트레스 상황에 직면하여 불안하고 긴장되어 있을 때, 그 상황에서의 심리적 상태를 공감해 주는 사랑과 애정, 그리고 관심의 표명이다(전인철, 1993).

본 연구의 결과는 신현숙 외 1인(2000)의 연구의 결과와도 일치하는 것이다. 연구의 결과 사회적 지지의 사용이 다른 스트레스 대처유형과 비교했을 때 낮은 점수를 나타내, 이러한 지지망을 적극적으로 활용하는 것에 부족하고, 따라서 사회적지지 추구의 사용의 필요성에 대한 교육의 필요함을 나타냈다.

(3) 정서 중심적 대처 사용

정서 중심적 대처는 인터넷 중독군과 중독적 사용군, 비중독적 사용군간에 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타나 그룹간의 차이를 알아보기 위해 Sheffe-test 한 결과, 인터넷 중독군과 중독적 사용군에서 유의한 차이를 보였으며, 인터넷 중독군과 비중독적 사용군에서도 유의한 차이를 나타냈다. 인터넷 중독군은 다른 비교 집단보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다.

(4) 소망적 사고 사용

소망적 사고에 대한 인터넷 중독군과 중독적 사용군, 비중독적 사용군간에 차이가 있는지 알아보기 위해 Sheffe-test 해 본 결과, 인터넷 중독군

과 중독적 사용군에서, 또 인터넷 중독군과 비중독적 사용군에서 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 인터넷 중독군은 다른 비교집단에 비해 소망적 사고를 더 많이 사용하는 것으로 나타났으며, 다른 대처 유형의 차이보다 소망적 사고사용의 차이가 큰 것으로 나타나 소극적 대처 유형을 인터넷 중독 청소년들이 더 많이 사용하는 것을 알 수 있다. 본 연구의 결과는 김정원 외 1인의 연구(2000)의 결과와도 일치하는 것으로서, 김정원의 연구도 청소년기 중학생들의 스트레스 대처방식의 차이점을 분석한 결과 남녀학생 대부분이 적극적인 스트레스 대처유형을 사용하기보다 소극적인 스트레스 대처유형을 사용하는 것으로 나타났다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

인터넷 10년 동안 우리나라에는 인터넷에 중독되어 폐인이 돼버린 10대나 20대가 늘고 최근엔 유해 사이트까지 범람하고 있는 실정이 되었다.

본 연구에서 인터넷 중독을 측정하기 위해 조사한 결과 전체 1,610명의 학생 중 82명(5.09%)의 학생이 인터넷 중독자로 나타났다.

그리고 청소년들이 가장 많이 찾는 사이트는 게임사이트로 119명(50.2%)이 응답하였다. 최근 동아리 형식으로 운영되는 사이트인 싸이월드, 카페, 블로그 등의 방문이 79명(33.3%)으로 나타나 최근의 인터넷의 변화추세를 반영해주는 것으로 나타났다. 실제 인터넷 사용시간에 대한 응답으로는 ~3시간 미만으로 응답한 학생이 88명(36.8%)이 가장 높았으나 9시간 이상이라고 응답한 학생도 29명(12.1%)으로 나타나 시간을 적절하게 조절하는 훈련이 청소년에게 필요함을 알게 해 주었다. 인터넷 중독 점수의 평균을 세 군별로 비교해 보면 인터넷 중독군은 100점 만점에서 평균 75.40점, 중독적 사용군은 평균 50.56점, 비중독적 사용군은 평균 32.84점으로 나타났다.

성별에 따른 인터넷 중독의 차이를 분석한 결과 남자 중학생이 여자 청소년보다 인터넷 중독율이 높게 나타났으며 통계적으로 유의미한 차이가 있었다. 그리고 학년별, 어머니의 직업 유무에 따른 인터넷 중독의 차이에 대해 χ^2 -test를 이용해 분석해 보았다. 본 연구에서는 유의미한 차이를 나타내지는 않았으나 학년이 증가할수록 약간씩 상승하는 경향을 보였고, 특히 1학년에서 2학년으로 넘어갈 때 높아지는 경향을 볼 수 있었다. 어머니의 직업 유무에 따른 인터넷 중독의 차이도 유의미한 결과를 나타내지는 않았다.

인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년, 비중독 청소년의 스트레스 대처 유형의 차이를 ANOVA와 집단간의 차이가 있는지 알아보기 위해서 Sheffe-test를 이용해 분석한 결과는 다음과 같다.

첫째, 인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년은 비 중독 청소년 보다 문제 중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났으며 $p < .01$ 수준에서 통계적으로도 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 사회적지지 추구 대처 방식사용에서는 인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년, 비 중독 청소년 사이에는 차이를 나타내지 않았다.

셋째, 인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년은 비 중독 청소년 보다 정서 중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났으며 통계적으로도 $p < .001$ 수준에서 유의미한 차이를 보였다.

넷째, 인터넷 중독 청소년과 중독적 사용 청소년은 비 중독 청소년 보다 소망적 사고를 더 많이 사용하는 것으로 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 특히 나머지 세 개의 대처유형과는 달리 세 집단의 차이가 더욱 큰 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 인터넷 중독 청소년이 중독적 사용군과 비중독적 사용군에 비해 스트레스 대처 유형을 더 많이 사용하는 것으로 보인다.

이상과 같이 연구결과를 종합해보면 인터넷 중독 청소년들이 중독적 사용 청소년이나, 비 중독적 사용 청소년 보다 스트레스 대처 유형을 더 많이 사용하고 있는 것으로 해석할 수 있다. 인터넷 중독 청소년들이 더욱 스트레스를 효과적으로 대처하는 것으로도 볼 수 있으나, 이들이 다른 그룹의 학생들보다 그들에게 주어진 학교생활을 더욱 잘 수행하는 능력을 가졌거나, 학우간의 관계 등을 바람직하게 수행한다고는 볼 수 없는 것이다. 따라서 이들에게 인터넷 강국으로 대두된 우리나라의 현재 모습을 바라보고, 인터넷을 잘 사용할

수 있도록 인터넷의 사용시간 조절훈련이나 사용방법, 바람직한 사이트를 선택하도록 돕는 교육이 같이 이루어진다면 인터넷 중독에서 벗어날 뿐 아니라, 바람직한 방향으로 미래를 이끌어갈 인터넷 강대국의 주인공으로 거듭날 수 있으리라 조심스럽게 생각한다. ICT 활용 수업을 통해 학습 활동에서도 다양하게 인터넷을 사용할 수 있다는 것을 알고, 컴퓨터 교과 시간을 통해서도 유용한 인터넷의 사용방법에 대한 교육이 동시에 이루어지고 있으므로 학교뿐만 아니라 가정에서도 강제적으로 인터넷 사용을 못하게 억제하거나 무조건적으로 금지할 것이 아니라, 부모와 서로 대화를 통해 인터넷 사용시간을 조절하고, 학습에 도움이 되는 사이트를 같이 찾아본다면 더욱 바람직한 중학교 시절을 보낼 수 있고, 준비된 인재로 쓰임 받을 수 있다고 여겨진다.

또한 본 연구에서는 소망적 사고나 정서 중심적 대처와 같이 소극적인 대처유형을 인터넷 중독 학생이 비 중독적 사용 학생보다 더 많이 사용하는 것을 알 수 있다. 이들에게 좀 더 바람직하며 다양한 종류의 스트레스 대처유형을 제시하고, 이것을 훈련하는 것이 필요하다고 생각된다.

2. 제언

- 1) 본 연구를 바탕으로 청소년의 인터넷 중독의 심각성에 관하여 교육할 수 있는 자료의 개발과 실제 학교 현장에서 실상을 파악하고 학생과 학부모가 동참하는 인터넷 중독 예방 프로그램에 관한 연구가 이루어지기를 바란다.
- 2) 청소년들의 스트레스 대처유형과 효율적인 대처유형에 관하여 파악하고 창의적 재량활동시간을 이용하여 이를 교육할 수 있는 학습 도구의 개발에 관한 후속 연구가 진행되기를 바란다.

참 고 문 헌

- 강만철 외 1인(2001). 인터넷 중독 척도 개발을 위한 기초연구, 청소년 상담 연구, 제 9권, 1호, pp 114-135
- 강병구(1995). 스트레스의 통제와 대처에 관한 이론적 고찰, 교육연구, 원광대학교 교육문제 연구소
- 권정혜(2000). 사이버 중독 대처방안 마련
- 김광수 외 3인(2001). 청소년 인터넷 중독과 학교생활 적응의 관계, 전주대학교 교육문제 연구소, 교육논총, 제 16권
- 김교현 외 1인(1993). 중학생용 생활 스트레스와 대처척도의 개발연구 I, 한국 심리학회지: 임상, vol.12, No.2, pp 197~217
- 김병성(2002). 중학생의 성공실패 지각에 따른 귀인 유형과 스트레스 수준 및 대처양식과의 관계연구(석사학위), 한국 교원대학교 교육대학원
- 김정원 외 1인(2001). 청소년기 스트레스 원인과 성격에 따른 대처방식 연구
- 김정희(1995). 스트레스 평가와 대처의 정서적 경험에 대한 관계, 한국심리학회지: 상담과 심리치료, vol.7, No. 1, pp44~69
- 김정희(1987). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학신입생의 스트레스 경험을 중심으로-(박사학위), 서울대학교 대학원
- 김정희 외 1인(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계, 행동과학 연구, 제 7권, pp127~138
- 김진이 외 1인(2005). 컴퓨터 중독과 비중독 청소년의 컴퓨터 단말기 자각 증상 비교연구, 아동간호학회지, 제 11권 제 2호, pp 159-166
- 김현수(2001). 인터넷 중독증, 최고여성 지도자 과정 강의 논집, 제1호, 원광대학교 행정대학원

- 남영옥 외 1인(2005). 청소년의 인터넷 음란물 중독과 성비행 및 정신건강과의 관계, 인간발달 연구, Vol. 12, No. 1, pp 35-49
- 류은정 외 3인(2004). 청소년의 인터넷 중독과 우울, 자살사고와의 관계 연구, 대한 간호학회지 제 34권 제 1호
- 민하영 외 1인(1999). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 아동의 스트레스 대처 행동, 아동학회지, Vol. 20, No. 1
- 박종민(2002). 중학생의 스트레스 요인에 관한 연구(석사학위), 청주대학교 교육대학원
- 박진아 외 1인(2001). 학령기 아동의 스트레스 대처행동과 행동문제간의 관계, 아동학회지, Vol. 22, No. 3
- 박해남(1999). 스트레스와 정신건강, 한국학술진흥재단
- 백대준(2002). 중·고등학교 학생들의 인터넷 중독 수준과 학교 적응의 관계(석사학위), 공주대학교 교육대학원
- 서주현(2001). 청소년의 인터넷을 통한 친구관계의 기능, 구조적 특성 및 만족감(석사학위), 서울대학교 대학원
- 신선미(2004). 주부들의 자아존중감, 스트레스 지각 수준, 스트레스 대처양식의 관계, 인간이해 제 25권, 서강대학교 학생생활 상담연구소
- 신현숙 외 1인(2000). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계, 청소년 상담연구, 제 9권, pp189~225
- 안석(2000). 인터넷의 중독적 사용에 관한 연구(석사학위), 연세대학교 대학원
- 오선향(2002). 고등학생의 스트레스 요인과 스트레스 대처방식에 관한 연구(석사학위), 연세대학교 대학원
- 윤재희(1998). 인터넷 중독과 우울, 충동성, 감각 추구 성향 및 대인관계의 연관성(석사학위), 고려대학교 대학원
- 이계원(2001). 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구(박사학위), 이화여자대학교

대학원

- 이명수 외 4인(2001). 청소년 인터넷 중독증과 우울, 사회적 불안, 또래관계 문제와의 연관성 조사, 신경정신의학 제 40권, 제 4호
- 이석범 외 4인 (2001). 중고교 학생들의 인터넷 중독과 불안, 우울, 자기 효능감의 연관성, 신경정신의학, 제 40권, 제 6호
- 이해옥 외 1인(1994). 중고등학생의 스트레스 정도와 스트레스 대처방식, 한국 가정과 교육학회지, vol. 8, No. 1, pp 59~78
- 이혜진(2001). 청소년 인터넷 중독과 개인, 가족, 학교 및 또래환경요인과의 관계연구(석사학위), 카톨릭대학교 대학원
- 장일순(2000). 한국 청소년의 인터넷 중독에 관한 연구, 사회과학논총, vol. 18
- 전인철(1993). 스트레스 원리와 대처방안(심리적 스트레스를 중심으로), 용인대학교 논문집 제 9권
- 조남근, 양돈규(2000). 청소년이 지각한 사회적 지지와 인터넷 중독 경향 및 인터넷 관련 비행 간의 관계
- 조승연(2003). 스트레스와 인터넷 중독의 관계에 대한 탐색적 연구(석사학위), 성균관대학교 교육대학원
- 조영란 외 1인(2004). 청소년의 인터넷 중독에 관한 모형 개발, 대한 간호학회지 제 34권 제 3호
- 조춘범(2001). 청소년의 인터넷 중독과 가정 및 학교환경과의 관계에 관한 연구(석사학위), 경희대학교 대학원. 10, No. 1, pp 93-115
- 주리에 외 1인(2001). 인터넷을 매개로 나타나는 문제행동과 유형분석: 국내에서 보고된 사례를 중심으로, 심리과학, Vol 10, No. 1, pp 93-115
- 청년 의사 인터넷 중독 치료센터, <http://netmentalhealth.fromdoctor.com/>
- 초·중등학교 교육과정, 교육부 고시 제1997-15호, 97.12.30
- 최미경(1998). 스트레스 대처 행동에 관한 연구, 관동의대 학술지 제 2권 제 1호

- 홍재현 외 2인(2003). 인터넷 중독의 성격 유형, J Korean Academy of Addiction Psychiatry, Vol. 7, No.1, pp11~19
- E. Atwater(2004). Psychology of Adjustment
- Folkman & Lazarus, R. S (1984). Stress, appraisal, and coping, New York : Springer Pub. Co.
- K. S. Young(1996). Psychology of computer use: XL. addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype
- K. S. Young(1998). The relationship between depression and internet addiction. Cyberpsychological Behavior,1, 25-28
- K. S. Young(1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment, Clinical Practice, Vol. 17
<http://netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
- K. S. Young(2000). Caught in the net, Wiley & Sons press
- Lazarus, R. S (1978). Psychological stress and coping process. New York :
- Lazarus, R. S (1991). 스트레스와 평가 그리고 대처, 대광문화사, 김정희 譯
- Margaret H. Christensen. PhD. RN 외3인(2001). COMPUTER ADDICTION
- Stephen O. Watters(2003). REAL SOLUTIONS for Overcoming internet Addictions
<http://www.cyadic.or.kr/page1.htm>)

부 록 (설문지)

설 문 지

안녕하십니까?

저는 연세대학교 교육대학원에 재학 중인 간호학 교육전공 5학기
성운경입니다.

이 설문지는 “인터넷 사용 중학생들의 스트레스 대처유형 연구”를
위한 석사 논문의 기초 자료입니다.

해당항목에 자신의 생각대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사
하겠습니다.

협조해 주셔서 감사드립니다.

2005년 3월 5일

연세대학교 교육대학원 간호학 교육 전공 5학기

성운경 드림

1. 일반적 사항

1. 학년

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

2. 성별

- ① 남자 ② 여자

3. 부모님의 생존여부

- ① 두 분 다 생존 ② 한 분만 생존

4. 어머니의 직업 유무

- ① 직업이 있음 ② 직업이 없음

5. 가정에서 허락하는 周당 인터넷 사용 시간

- ① ~3시간미만 ② 3~5시간미만 ③ 5~7시간미만
④ 7~9시간미만 ⑤ 9시간 이상

6. 실제로 사용하는 周당 인터넷 사용 시간

- ① ~3시간미만 ② 3~5시간미만 ③ 5~7시간미만
④ 7~9시간미만 ⑤ 9시간 이상

7. 인터넷 사이트에서 가장 많은 시간을 할애하는 사이트는 어디인가요?

- ① 검색 ② 게임 ③ 동아리방(싸이월드, 카페, 블로그) ④ 기타

2. 인터넷 사용을 알아보기 위한 질문지

질 문		전혀 그렇 지않 다	그렇 지 않다	그저 그렇 다	조금 그렇 다	매우 그렇 다
1	처음에 계획했던 인터넷 사용시간보다 더 오래 인터넷을 하게 된다					
2	인터넷을 하느라 집안 또는 학교일을 미룬 적이 있다					
3	가족이나 친구들과 있는 것보다 인터넷을 하는 것이 더 즐겁다					
4	인터넷을 하면서 새로운 친구를 사귀게 된다					
5	인터넷을 너무 오래 한다고 주위 사람들에게 불평을 듣는다					
6	인터넷을 하는데 시간을 많이 보내기 때문에 숙제나 공부를 제대로 하지 못한 적이 있다					
7	해야할 일을 미루고 먼저 인터넷에 접속하게 된다					
8	인터넷을 하는데 많은 시간을 보내기 때문에 학교 성적, 집중력이 떨어진 적이 있다					
9	사람들이 내게 주로 인터넷 상에서 무엇을 하느냐고 물었을 때 답하지 못한 적이 있다					
10	인터넷을 하면서 일상생활에 대한 괴로운 생각을 피한적이 있다					
11	인터넷 사용을 마친 후 다시 접속할 때까지 인터넷 상에서 무슨 일이 생겼는지 궁금해하며 기다린 적이 있다					
12	인터넷이 없는 세상은 지루하고 재미가 없을 것 같다					
13	인터넷을 하는 도중 방해받았을 때 소리를 지르거나 화를 낸 적이 있다					
14	밤새 인터넷을 하느라 늦게 잠이 든 적이 있다					
15	인터넷을 안할 때도 인터넷에 대한 생각으로 짜증 있거나 인터넷을 하고 있는 것을 상상해 본적이 있다					
16	인터넷을 할때 조금만 더 해야지 하면서 계속하게 된다					
17	인터넷 하는 시간을 줄이려고 노력한다					
18	인터넷 사용 시간을 남에게 숨긴 적이 있다.					
19	인터넷을 하면서 건강상의 문제를 느낀 적이 있다					
20	기분이 우울하고 긴장됐다가 인터넷을 하고 나면 괜찮아 진다					

3. 스트레스 대처유형을 알아보는 질문지

번호	내 용	사용하 지않음	약간 사용	어느정 도사용	아주많 이사용
1	다음에는 어떻게 해야 할 것인지에 대하여 전념한다 (다음단계의 준비)				
2	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 그것을 자세히 분석해본다				
3	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 다른 활동을 한다				
4	시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다. (할 수 있는 일은 단지 기다리는 것 뿐이다)				
5	그 일에서 무엇인가 바람직한 것을 얻어내려고 협상하거나 타협한다				
6	잘 안되리라 생각하지만, 적어도 무엇인가 해보기로 한다.				
7	상대방이 마음을 바꾸도록 시도해 본다				
8	그 일에 대해 좀더 알아보려고 누군가와 이야기한다				
9	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다				
10	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨둔다				
11	기적이 일어나기를 바란다				
12	운으로 돌린다(때로는 운이 나쁠때도 있으니까)				
13	아무 일도 안 일어난 것처럼 군다.				
14	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다				
15	보통때보다 더 오래 잔다				
16	그 문제를 일으킨 사람이나 물건에 대하여 화를 낸다				
17	다른 사람들의 동정과 이해를 받아들인다				
18	기분전환이 될 수 있을 만한 말을 자신에게 한다				
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다				
20	모든 것을 잊어버리려고 노력한다				
21	전문적인 도움을 청한다				
22	그 일로 인해 인간적으로 꽤 변모하거나 성장하게 된다				

번호	내 용	사용하 지않음	약간 사용	어느정 도사용	아주많 이사용
23	어떤 대책을 시도해보기 전에 우선 무슨 일이 일어날 것인 지를 기다려 본다.				
24	사과를 하거나 보상을 하기 위해 어떤 일을 한다				
25	활동계획을 세우고 그 것에 따른다				
26	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다				
27	어떻게든 기분을 풀어버린다				
28	내 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다				
29	시작 때보다 좋은 경험을 얻고 끝낸다				
30	문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다				
31	잠시 거기에서 물러나 있다				
32	무엇을 먹거나, 약물을 복용하는 등으로 기분을 전환 한다				
33	되든 안되든 한 번 시도해보거나 매우 위험부담이 큰일을 한다				
34	조급히 굴거나 욕감에 따르지 않으려고 노력 한다				
35	새로운 신념을 얻는다				
36	기분을 전환할 수 있는 방법을 찾는다				
37	공지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다				
38	일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다				
39	일이 잘 되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다				
40	대체로 사람들과 어울리기를 피하고 혼자 있으려고 한다				
41	그 일에 사로잡히지 않는다(그것에 대하여 너무 깊이 생각 하지 않으려고 한다)				
42	존경하는 어른이나 친구에게 조언을 구한다				
43	이 일이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치채지 못하도 록 한다				
44	그 일을 무시해 버린다. 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다				
45	자신이 느끼고 있는 바를 누구에게 말한다				
46	내 입장을 지키면서 바라는 바를 위하여 꾸준히 노력한다				
47	다른 사람들에게 분풀이 한다				
48	과거의 경험에 의존한다(전에도 비슷한 일이 있었다)				
49	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다				

번호	내 용	사용하 지않음	약간 사용	어느정 도사용	아주많 이사용
50	문제해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다				
51	내가 할 말이나 생각을 속으로 되풀이 한다				
52	내 감정 때문에 다른 일들이 방해받지 않도록 애쓴다				
53	인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가를 재발견한다				
54	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다				
55	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다				
56	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다				
57	그 일이 잘되게 해달라고 기도한다				
58	최악의 경우를 각오한다				
59	무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 잘 되도록 더 열심히 노력한다				
60	내가 존경하는 사람은 이런때에 어떻게 했을까를 생각해보 고 그대로 따른다				
61	다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해 보려고 노력한다				
62	내가 가장 바라던 것이 안되면 그 다음 차선택이라도 받아 들인다.				

<ABSTRACT>

A Study of stress coping style among teenagers
using internet

Sung, woon kyung

Major in Education of nursing

Yonsei University

Graduate School of Education

This study aims to examine the stress coping styles among teenagers using internet. This research of internet addiction turned out for 82 students(5.09%) out of 1610 to be addicted to the internet.

The most popular sites are about games(119 students, 50.2%). Online community sites such as Cyworld, cafe, blog. etc. are followed by them.(79 students, 33.3%) It shows how internet was changed these days. As for the internet using time, 88 students(36.8%) use internet for ~3 hours below but 29 students(12.1%) for more than 9 hours.

Chi square test was employed to show a significant difference between boys and girls. Boys are more addicted to the internet than girls. However, there aren't any significant difference in their grades and mother's job.

The difference in stress coping styles among internet addicted,

over-used, non-addicted groups are analyzed by ANOVA and Sheffe-test. The research findings are as follows. There was a significant difference in the scores of problem-focused, emotional-focused and wishful thinking stress coping styles among those groups. In other words, internet addicted and over-used groups use stress coping styles more than non-addicted groups. Also there was no significant difference in the scores of social support-seeking among them, but internet addicted group use more wishful thinking than any other stress coping styles. Therefore, a variety of stress coping styles are needed to be acquired for internet addicted students.