

청소년의 학교장면 스트레스: 성격 및 정서지능의 조절효과*

한 태 영[†]

광운대학교 산업심리학과

본 연구는 여자 고등학생을 대상으로 성격특성과 정서지능 및 스트레스의 관련성을 살펴보았다. 인문계 고등학교 2학년에 재학 중인 490명을 대상으로 성격검사를 실시하고, 조사대상 학생들이 3학년이 되었을 때 정서지능과 스트레스에 관하여 설문하였다. 분석결과는 본 연구의 가설을 대체로 지지하였다. 정서적 안정성과 성실성이 높은 학생은 스트레스를 보다 적게 지각하였으며, 정서지능이 높은 학생도 스트레스를 덜 지각하였다. 외향성과 호감성이 스트레스에 미치는 영향은 정서지능에 의하여 조절되었는데, 정서지능이 높은 학생은 외향성이 높을수록 스트레스 수준이 낮은 반면, 정서지능이 낮은 학생은 외향성이 높을수록 스트레스 수준도 높았다. 호감성은 스트레스에 영향력이 없었으나, 호감성-스트레스 간의 관계는 정서지능이 낮은 학생의 경우 더 강한 상호작용이 나타났다. 연구결과를 통하여 정서와 성격 측면의 개인특성 정보를 고려하여 고등학생의 스트레스를 관리하기위한 시사점을 제공하였다.

주요어 : 스트레스, 5요인 성격, 정서지능

* 이 논문은 2004년도 광운대학교 교내 학술연구비 지원에 의해 연구되었음

† 교신저자(Corresponding Author) : 한태영, 광운대 산업심리학과, 서울시 노원구 월계동, 화도관 606호
전화 : 02) 940-5426, E-mail : tyoungghan@kw.ac.kr

청소년기에는 다양한 원인으로 그 발달단계에 독특한 스트레스를 경험하게 된다. 중·고등학교 학생이 많이 경험하는 스트레스원(源)으로 학업과 관련된 문제, 가족문제, 교우 관계의 문제 등이 있으며, '학업성적 부진' '선생님에게 꾸중, 벌, 매맞음' '부모와 의견충돌' '형제간 싸움' '친구가 약속을 어김' 등과 같은 생활사건이 스트레스를 지각하는 주된 원인으로 나타났다(박영재, 1993). 외부적인 스트레스원으로써 학업성취에 대한 압박은 다른 어느 집단보다도 청소년에게 심한 요인이다. 또한, 스트레스 강도는 학년이 올라갈수록 심해지지만, 내용면에서 중·고등학생 모두 연령에 관계없이 학업성적 문제를 가장 큰 스트레스라고 할 정도로 국내 상황에서 청소년의 스트레스의 내용에는 일관적이고 보편적인 양상이 있다(손향숙, 2002; 이경희, 1995).

외부적인 스트레스원에 의한 스트레스 지각과 더불어, 청소년기는 신체적, 성적, 인지적 기능에 변화가 생겨서 정신적·신체적 불안정과 불균형이 심한 시기이고 이러한 발달적 특징에 의하여 스트레스를 경험하기도 한다. 청소년기를 '질풍노도의 시기(period of storm and stress)'라고 하거나 그들의 발달과제를 자아정체감을 확립하는 것이라고 표현하는 것은 이 시기에 정서 경험과 표출이 다양한 방식으로 풍부하게 나타나기 때문이다. 이에 따라, 발달적인 측면에서 청소년기는 스트레스와 관련되는 부정정서가 증가하는 시기이며 이러한 부정정서는 청년후기부터 점차 감소한다(Buchanan, Eccles, & Becker, 1992; Chen, Mechanic, & Hansell, 1998).

청소년의 스트레스와 관련된 경험 연구들은 자아정체감, 자신감 등의 자기와 관련된 문제들이 가장 중요한 스트레스 요인으로 거론되

는가 하면(예, 이재원, 1989), 또 다른 연구에서는 성적과 시험에서 스트레스를 가장 많이 받는 것으로 나타나고 있다(손향숙, 2002).

이렇듯 우리나라에서 사춘기와 성인기의 중간단계인 고등학생들은 대학입학 시험에 대한 변함없는 경쟁에 대한 압력을 견디면서 동시에 사회 환경의 변화에 따라 요구되는 적응의 과정을 거치면서 바람직한 성인으로 성숙해가야하는 발달과업까지 안고 있어 더 많은 스트레스를 겪고 있다(이경희, 1995; 조미령, 2003).

청소년의 스트레스는 고유의 발달과업을 달성하는데 지장을 주지만, 외부적으로도 바람직하지 못한 사회현상으로 귀결되기 때문에 적극적으로 관리할 필요가 있다. 즉, 스트레스에 효과적으로 대처하지 못하는 청소년들은 폭력(김재엽, 최선희, 1998), 정신건강의 문제(윤소미, 2002), 자살(Huff, 1999; Mazza & Reynolds, 1998) 등 다양한 부적응 행동과 심리적 문제를 드러낸다. 또한, 청소년기의 스트레스의 영향에 관한 기존의 연구들은 주로 행동적 측면을 강조하여, 청소년 음주나 흡연의 가장 큰 요인 중의 하나로 스트레스를 밝혀내고 있으며(한인영, 1999), 공격성과 인터넷 음란물 접속과 같은 부정적인 행동에 영향을 미치는 것을 보여주고 있다(장미애, 1999).

청소년기의 생활과 진로문제를 효과적으로 다룰 수 있도록 스트레스를 스스로 관리하기 위한 프로그램이 몇몇 도입된 경우가 있다. 이러한 프로그램으로 이완 훈련과 인지 재구성, 사회기술 훈련 등이 거론되었는데, 스트레스를 완화시키는 효과가 있는 것으로 알려지고 있다(Tolman & Rose, 1990). Hains와 Szyjakowski(1990)은 청소년을 대상으로 스트레스를 유발하는 사건에 대하여 보다 긍정적이고 합리적

인 사고를 하도록 인지 재구성 훈련을 실시하였는데, 그 결과 불안, 분노의 수준이 감소하고 자기존중감이 증가한다고 하였다. 유제민(2002)은 스트레스를 대처하는 방법들에 대해 명상, 근육 이완, 자기주장 훈련, 자기 관찰 등 다양한 심리적, 행동적 기법들에 대해 언급하였다.

그러나 이러한 방법들은 청소년기 생활의 대부분의 시간이 학업에 맞추어져 있는 현실에서 일반적으로 사용하기 힘들 것이며, 더욱이 학교장면에서 가장 직접적이고 빈번하게 접촉하는 교사나 상담교사가 도와줄 수 있는 방법으로 제한성이 있다. 또한, 실제로 고등학교 학생들이 스트레스를 경험하였을 때 사용하는 대처방안을 탐색한 연구에서 학생들이 적극적 대처 행동을 사용하기보다는 흡연 행위와 같은 일시적이고 소극적인 대처행동을 더 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다(원호택, 이민규, 1987). 이러한 점과 더불어 우리나라의 상황에서 주요한 스트레스원(源)으로 작용하고 있는 학업성취를 위한 활동을 직접 경감시키는 것이 교육수준을 저하시키고 관련 당사자들로부터 보편적인 지지를 이끌어 내기 힘든 것이 현실이라고 본다면, 청소년 개인이 스트레스에 대한 내인성이 얼마나 있는지를 참고하여 위험군을 파악하는 것이 보다 현실적인 측면에서 활용할 가치가 있을 것이다.

이와 관련되는 구체적인 방법으로써 학교장면에서 활용할 수 있는 청소년 개인의 심리적 특성에 관한 정보를 파악하여 이를 청소년 개인이 스트레스를 효과적으로 다루도록 도와줄 수 있는 상담 자료와 연계시킬 수 있는 관리 방법을 모색하는 것이 중요할 것이다. 현재 각급학교는 생활과 진로지도를 위하여 성격검사를 실시하고 있으며 이 자료는 일선 교사가

직접 활용가능한 자료이나 적극적으로 활용되지 않는 경우가 많다. 따라서 이러한 자료들을 적극적으로 활용할 수 있도록 이론적 기반을 모색하고 경험적 자료를 축적하는 측면에서 청소년 개인의 특성이 스트레스 지각에 어떤 영향을 주는지를 파악하는 고찰은 중요한 의미를 가질 것이다. 본 연구는 청소년의 개인특성 중 성격특성과 청소년기에 현저하게 나타나는 정서 문제를 다루는 능력과 관련되는 정서지능이 스트레스와 어떤 관련이 있는지 고찰함으로써 청소년의 생활지도와 상담에 도움을 줄 수 있는 방안을 제시하고자 한다.

스트레스

스트레스란 자극으로서의 스트레스(stimulus-based model of stress), 반응으로서의 스트레스(response-based model of stress), 개인과 환경간의 상호작용으로서의 스트레스(transactional-model of stress)라는 3가지 영역으로 나누어 정의할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 첫째, 자극으로서의 스트레스는 개인을 둘러싸고 있는 환경의 변화로 인하여 자극을 받고 그러한 자극에 의하여 스트레스가 유발된다고 보는 것이다. 둘째, 반응으로서의 스트레스는 개인에게 심리적인 갈등이나 긴장을 주는 주위환경에 대하여 개인이 나타내는 반응이 곧 스트레스라는 점을 강조한다. 셋째, 상호작용으로서의 스트레스는 인지 행동적 접근을 취하고 있는데, 개인의 내적·외적 요구가 자신이 적응할 수 있는 수준보다 지나치게 높다고 판단할 경우에 스트레스를 느끼게 된다는 것이다. 최근에 스트레스에 대한 연구들에서는 인간과 환경간의 관계를 강조하고 있다. 이것은 스트레스를 일으키는 자극이 있더라도 개인의 성격,

지각, 대처 방법 등에 따라서 그에 대한 반응 강도가 달라진다는 것이다.

여러 연구자들은 청소년기에 대한 스트레스 연구가 여러 가지 측면에서 중요하다는 점을 지적하고 있다. 즉, 청소년은 내, 외부적 변화에 의하여 보편적으로 스트레스를 겪는 과정에 있으며, 소위 사춘기라고 지칭하듯이 스트레스에 대한 반응들을 쉽게 관찰할 수 있으며, 또한 이러한 반응에 의하여 나타내는 스트레스와 관련된 행동을 예측할 필요가 있기 때문이다(Peterson & Spiga, 1982).

본 연구는 스트레스의 특수한 유형으로 탈진(burnout)을 중심 결과변인으로 고려하고자 한다. 탈진이란 정서적으로 부담이 되는 환경에 오랜 시간동안 관여함으로써 나타나는 생리적, 정서적, 정신적인 소진상태로 정의된다(Cordes & Dougherty, 1993). Schaufeli와 Enzmann(1998)는 탈진을 경험한 사람은 이전의 정상상태로 회복되는 것이 쉽지 않다고 보았다. 일반적인 스트레스를 경험한 사람들은 적응기제를 통해 이전 상태로 되돌아갈 수 있지만, 탈진이 된 사람들은 정상상태로 회복하게 만드는 적응기제가 제대로 작동이 되지 않기 때문에 이전의 상태로 회복되는 것이 어렵다(신강현, 2003). 또한 모든 사람들이 스트레스를 경험하지만 탈진은 자신과 관련된 사건에 대한 높은 목표, 기대감, 그리고 동기화를 가지고 있는 사람들이 경험하게 된다(박효진, 2001).

청소년기 학생들이 느끼는 스트레스는 이러한 내용과 관련되어 학업에 오랫동안 몰입하고, 높은 학업목표를 가진 학생들은 만성적인 스트레스 상태인 탈진을 경험하기 쉽다. 특히 우리나라 고등학생 청소년의 경우, 일반적으로 오랫동안 학업에 대한 부담이라는 동일한 스트레스 인자에 노출되고, 이러한 스트레스

에 대하여 정신적, 신체적으로 적응하게 된다. 그러나 대학입시라는 극심한 부담에 의하여 마침내는 적응력이 소진되어 스트레스 적응의 초기에 나타나는 알람(alarm)반응의 징후들이 다시 나타나면서 사회적으로 많이 알려진 각종 증상들이 나타난다. 즉, 이 단계에서 청소년은 소위 시험 불안, 입시병, 고3병 등을 일반적으로 경험하게 되며, 심할 경우 식사장애, 수면장애가 나타나기도 한다. 더욱 극단적인 경우 학업을 중도포기(dropout)하거나, 우울증, 자살 감정과 같은 정신장애 증상으로 발전할 수 있다. 따라서 교육적, 사회적 문제를 야기하는 만성적인 스트레스를 경험하지 않도록 학교장면에서 이를 미연에 방지하거나 스트레스의 수준을 조절할 수 있는 방법을 모색하는 것이 중요할 것이다.

성격과 스트레스

개인이 스트레스를 지각하는 정도는 개인의 성격 특성에 따라서 다르게 나타날 수 있다. 기존의 연구들을 살펴보면, Type A 성격과 통제 소재(Spector & O'Connell, 1994), 낙천주의(Scheier & Carver, 1992), 강인성(Kobasa, 1979)과 같은 개인특성 변인들은 스트레스와 정신건강에 영향을 미치는 것으로 많이 연구되고 있다. 즉, 경쟁적이고 공격적인 특성을 나타내는 Type A성격을 지닌 사람들과 자신에게 일어난 사건을 스스로 예측하고 통제할 수 없다고 지각하는 외적 통제자들이 스트레스에 취약하며, 스스로 환경에 영향을 줄 수 있다고 믿고, 삶의 활동에 깊게 몰입되어있으며, 변화를 도전으로 인식하는 강인성의 특성을 지닌 사람들은 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났다. 또한 삶에 있어서 긍정적이고 낙천적인 태도

를 지닌 사람들이 스트레스를 덜 체험하는 것으로 보고되었다.

최근에는 성격 연구 분야에 5요인 성격구조를 통합적인 개념 틀로 연구하는 경향을 보이고 있는데, 스트레스와 관련한 연구에서도 5요인 성격과 관련성이 다수 논의되고 있다. 즉, 성격이론의 메타이론적 틀로서 5요인 이론은 성격과 관련된 현상을 체계적으로 이론화하였는데(Digman, 1996), 개인의 스트레스와 관련하여 다섯 가지 성격 요인이 어떠한 영향력을 나타내는지도 여러 연구에서 꾸준히 밝혀지고 있다.

5요인 성격에 관한 연구자들(Digman, 1996; McCrae & Costa, 1996)은 이러한 성격 5요인과 각 요인의 특성에 대하여 구조화하였는데, 첫째 요인은 외향성(Extraversion)으로 타인과의 교제나 상호작용을 원하고 타인의 관심을 끌고자 하는 정도를 의미한다. 이 요인의 특성은 긍정적이고, 자기주장적이며, 사교적이고, 이야기 하는 것을 좋아하며, 활동적이고, 따뜻하다. 두 번째 요인은 정서적 안정성(Emotional stability)으로 정서적 불안정, 환경에 대한 민감성, 불안감, 피로감, 긴장의 정도를 나타낸다. 이것은 걱정이 많고, 화를 잘 내며, 긴장되어 있고, 성미가 급하며, 자의식이 강하고, 감정적이며, 상처받기 쉬운 특성을 지닌다. 세 번째 요인은 개방성(Openness to experience)요인으로 지적 자극, 변화, 다양성을 좋아하는 정도를 나타낸다. 개방성의 점수가 높은 사람은 상상력이 풍부하고, 창조적이며, 독창적이고, 다양성을 선호하며, 호기심이 많고, 개방적이다. 네 번째 요인은 성실성(Conscientiousness)으로 사회적 규칙, 규범, 원칙들을 기꺼이 지키려는 정도를 의미한다. 이 요인의 특성은 성실하고, 근면하며, 계획적이고, 세심하며, 의욕

적이고, 참을성이 많다. 마지막으로 호감성(Agreeableness)요인으로 타인과 편안하고 조화로운 관계를 유지하는 정도를 나타낸다. 호감성 점수가 높은 사람은 온화하고, 친절하며, 관대하고, 순정적이며, 다정하다.

성격 5요인과 스트레스와의 관계에 관한 기존의 연구를 보면, Mills와 Huebner(1998)의 연구에서는 성격 5요인 모형과 탈진(burnout)과의 관계를 살펴보았는데, 정서적 안정성과 외향성은 탈진의 세 가지 하위요인인 정서적 소진, 냉소, 성취감 감소와 모두 관련이 있었다. Zellars, Perrewe와 Hochwarter(2000)는 간호사를 대상으로 성격 5요인과 직무 탈진과의 관계를 살펴보았는데, 정서적 안정성이 높은 사람은 정서적 소진을 덜 느끼고, 외향성과 호감성이 높은 사람은 냉소를 덜 느끼며, 개방성과 외향성은 개인성취를 정적으로 예측한다고 하였다. 또한 Burisch(2002)는 3년간에 걸친 종단연구를 통하여, 정서적 안정성과 정서적 소진과 부적의 관련이 있고, 외향성은 개인성취와, 개방성과 정서적 안정성은 냉소와 관련이 있다고 보았다. Garcia, Munoz와 Ortiz(2005)의 연구에서도 정서적 안정성이 낮고, 외향성이 낮은 사람은 소진을 많이 느끼며, 호감성이 높은 사람은 냉소를 덜 지각하는 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 정서적 안정성과는 부적의 관련이 있고, 외향성과는 부적의 관련이 있다고 하였다. 즉, 정서적 안정성 점수가 낮은 사람은 피로를 쉽게 느끼고, 반면에 외향성 점수가 높은 사람은 피로를 덜 느낀다고 하였다(De Vries & Van Heck, 2002).

앞서 살펴보았듯이 성격 5요인과 스트레스의 관계를 살펴본 연구들에서는 일관적으로 성격 5요인에서 정서적 안정성이 높은 개인이 스트레스를 낮게 지각하는 현상을 증명하고

있다. 즉, 대부분의 성격이론가들은 정서적 안정성과 외향성을 정서적인 경험에 대하여 영향을 미치는 주요한 두 차원으로 보았고 경험 연구들의 결과는 이러한 이론을 지지해 주고 있는 것이다(Costa & McCrae, 1992). 이에 대해서 Maslach, Schaufeli와 Leiter (2001)는 정서적 안정성이 낮은 사람이 스트레스를 크게 지각하는 것은 정서적으로 불안정하고 심리적 피로를 많이 느끼기 때문이고, 부정적인 정서 상태를 자주 체험하고, 많이 느끼기 때문이라고 보았다(Williams & Wiebe, 2000). 따라서 본 연구에서는 개인의 성격 변인 중에 정서적 안정성이 학생들이 체험하는 스트레스 수준을 예측할 것이라고 보았다.

가설 1. 정서적 안정성이 높은 학생들은 스트레스를 덜 지각할 것이다.

또한, 위에서 살펴본 많은 연구들은 성실성이 스트레스와 관련이 있다는 점을 밝히고 있다. 이 측면은 청소년의 학교생활에서도 동일하게 적용될 것이다. 개념상 성실성은 “성품(character)” 또는 “인성”이라고 긍정적으로 지칭되는 성취에 대한 의욕과 관련이 있다(McCrae & Costa, 1996). 이러한 특징을 가진 개인은 외부의 자극에 대해서 정서적으로 반응하는 경우가 적으며 목표에 대하여 초점을 두고 자기 절제적이며 안정적인 경향이 있다. 따라서 자신이 해야 할 일에 부정적인 영향을 주는 문제에 대하여 좌절하거나 감정적으로 반응하지 않기 때문에 스트레스를 덜 지각할 수 있다.

경험연구에서도 성실성의 점수가 높은 사람은 적극적으로 문제 해결 계획을 세우고 실행하며 부적응적인 회피적 대처를 자제하는 것으로 나타났다(이옥주 재인용, 2002). 또한

Vollrath와 Torgen(2000)은 정서적 안정성과 외향성, 성실성과 스트레스 대처양식의 관계를 연구하여 정서적 안정성이 높고 성실성 점수가 높은 경우에 스트레스를 덜 받고 긍정적인 정서를 보이고 대처전략도 효과적이었다. Miller, Griffin과 Hart(1999)의 연구에서는 긴장의 수준을 높이고 스트레스에 부정적인 영향을 미치는 사건이 있을 때, 성실성은 그 효과를 감소시키는 역할을 한다고 보고하였다. 또한 성실성이 높은 사람은 착실하고 인내력과 끈기가 뛰어나다(Barrick & Mount, 1991). 따라서 개인에게 해가되는 스트레스 상황에 처하게 되더라도 성실성의 수준이 높은 사람은 스트레스를 지각하는 수준이 낮을 것이라고 추론할 수 있을 것이다.

가설 2. 성실성이 높은 학생들은 스트레스를 덜 지각할 것이다.

그러나 앞서 언급한 연구들에서 볼 수 있듯이, 정서적 안정성과 성실성을 제외한 다른 5요인 성격 요인들(즉, 호감성, 외향성, 개방성)과 스트레스의 관계에 대해서는 일관된 결과를 나타내고 있지 않다(Deary, Agius, & Sadler, 1996; Piemont, 1993). 나머지 세 성격요인의 스트레스와의 관련성이 일관적으로 밝혀지지 않은 것은 스트레스를 유발하는 인자(因子)나 상황을 다루는 개인의 능력 측면이 고려되지 않았기 때문이라고 추론할 수 있다. 성격특성에 따라서 스트레스를 조절하거나 또는 관리하는데 특히 관련되는 비인지적 능력 요소로서 정서지능(Emotional intelligence)을 고려할 수 있다.

정서지능, 성격특성, 및 스트레스

정서지능이 성격과 상호작용하여 스트레스 지각에 영향을 주는 현상은 스트레스를 야기하는 사건에 대한 대처양식으로 추론할 수 있다. 반응으로써 스트레스가 행동에 영향을 주는 과정에서 Delongis, Folkman, 및 Lazarus(1988)는 스트레스 사건에 대한 일차적 평가, 즉 상황의 스트레스성 여부에 대한 판단을 하면 그에 상응하는 정서가 수반된다고 하였다. 유사한 맥락에서 Lazarus(1993)는 스트레스를 정서의 하위 영역으로 여기기도 하여, 갈등을 일으키는 분노, 불안, 죄의식, 부끄러움, 슬픔, 시기, 질투심 등을 '스트레스 정서(stress emotion)'로 명명하기도 하였다.

Folkman과 Lazarus(1986)는 이러한 상황에서 개인이 행하는 대처노력을 그 기능에 따라 문제지향적 대처와 정서지향적 대처로 구분하였는데, 문제지향적 대처는 개인이 문제되는 행동을 변화시키든지 환경적인 조건을 변화시켜 갈등적인 관계를 변화시키려는 노력이고, 정서지향적 대처는 스트레스와 관련되거나 스트레스로부터 초래되는 정서상태를 회피하거나 스트레스 상황을 인지적으로 재구성하는 대처 반응이다. Folkman과 Lazarus(1986)는 정서지향적 행동은 일시적인 스트레스 극복에는 효과적이나 본질적으로 자기기만 및 현실 왜곡을 내포하는 반응이고, 여러 연구에서도 이 긍정적인 효과를 가져오는 대처행동 유형으로 문제지향적 행동유형의 대처행동이 스트레스 감소에 더 효과적이라고 나타났다(Hovanitz, 1986). 고등학교 3학년을 대상으로 한 국내의 연구도 정서지향적 대처보다 문제지향적 대처가 더 효율적인 것으로 나타났다(전성혜, 1989).

이러한 문제지향적 행동은 최근에 연구자들

이 주목하는 정서지능이 높은 사람의 행동특성과 개념적으로 유사하므로, 성격특성의 영향을 조절하는 개인특성으로 예측할 수 있다. 즉, 정서지능이 높은 개인은 좌절상황에서도 개인을 동기화시키고, 충동의 통제와 지연 만족이 가능하고, 기분 상태나 스트레스로 인하여 합리적인 사고가 쉽게 손상되지 않으며, 타인에 대해 공감할 수 있는 능력을 가진 사람으로 특징된다(Bar-On & Parker, 2000). Mayer, Caruso, 및 Salovey(1999)는 (1) 자신과 타인의 정서를 정확히 인식하고 평가하는 능력, (2) 사고를 촉진시킬 수 있는 정서를 발생시킬 수 있는 능력, (3) 정서와 관련된 지식을 이해하는 능력, (4) 정서적-지적 성장을 도모하기 위해서 정서를 조절하는 능력을 정서지능으로 보았다. 정서지능에 대하여 연구자들마다 조금씩 다르게 정의하고 있지만, 자기인식(self-awareness)이 정서지능의 초석이며, 자신감(self-confidence)과 자기수용(self-acceptance)이 정서지능의 개발과 발전에 있어서 중요한 요인이라는 점에 대해서 동의하고 있다(Bar-On, 1997). 즉, 정서지능이 합리적, 정서적 처리체계를 통합하는 것이다(Moshe, Richard, & Matthews, 2004).

따라서 개인이 지니는 정서능력은 스트레스 성 여부를 판단할 때나 스트레스로 인해 나타나는 감정들을 잘 조절하고 통제하기 위해서 중요한 역할을 한다. 자신의 정서를 쉽게 파악하고 조절할 줄 아는 능력을 지닌 사람은 스트레스 상황이 주어지더라도 그러한 상황에 대해서 긍정적으로 평가하거나 바람직한 방향의 대처행동을 나타내어 궁극적으로 환경과 긍정적인 상호작용을 만들어 낸다(Lopes, Brackett, Nezlek, Schutz, Sellin, & Salovey, 2004; Trinidad, Unger, Chou, Azen, Johnson, 2004). 최근에 Slaski와 Cartwright(2002)의 연구에서 상점 관리자들

을 대상으로 정서지능과 정신건강, 수행과의 관계를 살펴본 결과, 정서지능의 점수가 높은 사람은 스트레스를 덜 지각하고, 정신건강과 심리적 안녕감의 수준이 더 높다고 보고하였다. 하정(1997)의 연구에서도 정서지능이 높은 학생들 집단이 낮은 학생들 집단에 비해 스트레스 지각 수준이 낮았다. 특히 정서지능의 하위요인 중에서 정서조절 능력이 높을수록 스트레스를 덜 지각하고, 정서조절 능력이 낮을수록 스트레스를 더 크게 지각하는 것으로 나타났다.

한편, 정서적으로 먼저 자신과 타인의 정서를 인식하고 조절할 줄 안다면 성격적으로 스트레스에 대한 내인성이 약하다라도 스트레스를 덜 지각하거나 효과적으로 대처할 것으로 예측할 수 있다. 이러한 측면은 스트레스에 대한 성격과 정서지능의 상호작용의 기제로 작용할 수 있을 것이다.

많은 이론가들이 정서적 안정성과 외향성을 정서와 관련된 경험과 깊이 관련되어 있다고 했지만, 두 차원이 다른 것은 정서적 안정성이 주로 개인 내부의 특징에 의하여 정서적인 반응을 나타내도록 하는 반면에, 외향성은 환경에 존재하는 타인과의 상호작용을 통하여 반응을 나타내는 것이다. 즉, 외향성은 문제중심의 대처방식으로 통칭되는 이성적 행동, 긍정적 사고, 대체 및 억제 등의 대처양식과 의미 있게 관련이 있고(McCrae & Costa, 1991), 적극적, 문제중심의 대처에 정적인 효과를 미친다(이옥주, 2002; Parker, 1986). 따라서 외향적이면서 정서지능이 높은 개인은 스트레스에 대한 대처력이 높을 것으로 추론할 수 있다.

그러나 외향성이 높은 사람은 사교적이고 이야기하기를 좋아하는 특성을 가지고 있으므로 적극적인 대처방식을 많이 사용할 것이나,

외향성이 높은 개인이 정서지능이 낮다면 그러한 적극성에 의하여 오히려 새로운 문제를 야기할 수 있다. 다시 말해서 외향적인 사람은 자기주장적이고 부정적인 정서적 경험이 있을 때에도 심리적인 에너지가 외부로 지향하기 때문에 정서지능이 낮은 경우(즉, 타인의 정서에 민감하지 못하고 타인의 정서를 효과적으로 조절하지 못하면) 오히려 스트레스를 야기할 수 있는 갈등을 유발할 수 있을 것이다. 이 추론에 기초하여,

가설 3. 정서지능이 높은 사람은 스트레스를 덜 지각할 것이다.

가설 4. 외향성과 스트레스의 관계에서 정서지능은 조절효과를 할 것이다. 구체적으로, 정서지능이 높은 사람은 외향성과 스트레스가 부적(-) 관계를 보일 것이며, 정서지능이 낮은 사람은 외향성과 스트레스가 정적(+) 관계를 보일 것이다.

높은 수준의 호감성(agreeableness)은 심한 스트레스인 탈진(burnout)을 막아주는 반면 지나치게 낮은 수준의 호감성은 탈진을 쉽게 느끼도록 만든다는 연구도 있으나(Garcia, Javier, Munoz, Maria, Ortiz, & Angel, 2005), 이러한 경향성이 연구마다 일관적이지 않은 것으로 나타나고 있다. 그러나 호감성은 주로 타인의 필요성을 충족시켜 주려는 경향성과 관련되므로 정서적 민감성이 높은 특징을 갖는다. 이러한 특성 때문에 호감성이 높은 사람들은 주변 환경으로부터 환영받는 경우가 많으므로 스트레스를 유발하는 요인에 노출될 가능성이 낮을 것이다. 그런데 이러한 관련성은 정서지능이 높을 경우에 더 강하게 긍정적인 방향으

로 나타날 것이다. Mischell(1990)은 자신의 정서를 상황에 맞게 적절히 조절하는 학생은 그렇지 못한 학생보다 높은 교육적 성취를 보인다고 주장하였으며, Denham과 Hartle(1994)는 정서를 겉으로 표현하고 타인의 정서를 이해하는 능력이 뛰어난 사람은 사회성 발달에 긍정적인 영향을 준다고 하였으며, 타인의 감정을 직관적으로 알 수 있는 단서를 파악하는 능력이나 감정이입의 능력이 뛰어난 학생은 학교나 사회생활에 보다 잘 적응한다고 하였다. 이러한 연구를 통합적으로 살펴볼 때, 호감성이 높고 동시에 정서지능이 높은 청소년은 주요한 스트레스원(源)인 학업과 학교 생활에서 문제상황에 노출될 가능성이 낮음으로써 스트레스를 덜 지각할 것이다.

가설 5. 호감성과 스트레스의 관계에서 정서지능은 조절효과를 할 것이다. 구체적으로, 호감성과 스트레스의 부적(-) 관계는 정서지능이 높을수록 약할 것이다.

이상의 가설을 종합하여, 본 연구에서 살펴보고자 하는 전체 연구변인들 간의 종합적 관계를 전체적으로 표현하면 그림 1과 같다.

연구방법

연구대상 및 절차

본 연구는 고등학교에 재학 중인 학생들을 대상으로 이루어졌다. 경기도 북부지역에 위치한 여자고등학교에 인문계 고등학교 2학년에 재학 중인 490명을 대상으로 성격검사를 실시하고, 1년 후 조사대상 학생들이 3학년이 되었을 때 정서지능과 스트레스에 관하여 설문하였다. 표본으로 삼은 학교는 인문계 고등학교이며, 경기도 내에서 대학교 진학에 대한 동기수준이 높은 학생들이 재학하는 학교로 알려져 있다. 성격검사는 학생의 생활지도를 위하여 학교가 주도적으로 실시하였으며, 1년 후 설문조사는 조사대상 학교 교사들에게 연구의 취지와 목적을 설명한 후 사흘에 걸쳐 실시하였다. 설문지는 재학생 모두에게 배포하여 512부를 회수하였으며, 성격검사 자료를 추적할 수 있는 490명의 자료를 분석에 활용하였다.

측정도구

성격

성격의 측정은 5요인 성격이론에 기초한 고

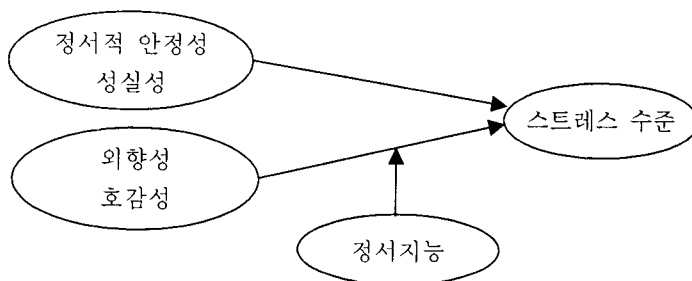


그림 1. 연구변인간 관계의 모형

등학생용 빅파이버 성격검사(한태영, 1999, 2004)를 사용하였다. 이 검사에서 5개 성격요인에 대한 문항은 3-4개의 하위요인 측정척도로 구성되어 있으며, 각 하위요인은 11개의 문항으로 측정되어 총 210개 문항으로 측정하였다. Likert 5점 척도로 측정하였으며(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다), 5개 성격요인의 신뢰도(Cronbach α) 계수는 외향성이 .89, 성실성이 .88, 정서적 안정성이 .83, 개방성이 .80, 호감성이 .79를 나타내었다.

정서지능

정서지능은 Wong과 Law(2002)가 개발한 WLEIS(Wong and Law Emotional Intelligence Scale) 16개 문항을 번안하여 Likert 5점 척도를 측정하였다(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다). 이 척도는 자기정서인식, 타인정서인식, 정서활용, 정서조절의 4요인으로 구성되어 있고 신뢰도(Cronbach α) 계수는 각각 .74, .91, .66, .82이었다.

학업 스트레스

본 연구에서는 학업 스트레스를 Schaufeli, Leiter, Maslach와 Jackson(1996)이 개발한 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory- General Survey) 척도 중에 과도한 심리적 부담이나 요구에 대한 개인의 정서적 자원들이 고갈되었다고 느끼는 소진(5문항)과 대상에 대한 관심이 비인격화 즉, 사물화하는 것으로 냉소적이고, 냉담한 태도를 취하는 냉소(5문항)를 학교 상황에 맞게 번안하여 사용하였다(문항 예: '학교 공부를 마치고 학교 시에 완전히 지쳐있음을 느낀다', '나의 학업의 중요성에 대해서 의심스럽다'). 이 척도는 정서와 관련된 스트레스 연구에 많이 활용되며, 자극으로서의 스트레스보다 행

동과 관련된 스트레스 반응을 주로 측정하므로 본 연구에서 사용하였다. Maslach와 Jackson(1981)은 위 두 요인 외에도 효능감 저하(diminished personal accomplishment)를 제안하였으나, 이 요인은 다른 두 하위요인과 개념적으로 다르다는 연구결과(Wolpin, Burke, & Greenglass, 1991)가 있고 학업상황을 반영하기에는 적절하지 않다는 연구자의 판단으로 측정에서 제외시켰다. 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .76이었다.

연구 결과

연구에 포함된 변인들의 기술통계치와 각 변인간 상호상관은 <표 1>에 제시하였다. 표 1을 보면, 정서적 안정성($r = -.20, p < .01$)과 성실성($r = -.17, p < .01$), 호감성($r = -.10, p < .01$)은 스트레스와 부적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 하지만 외향성($r = -.07, p > .01$)과 개방성($r = -.02, p > .01$)은 스트레스와는 유의미한 관련이 없는 것으로 나타났다. 즉, 정서적 안정성과 성실성에서 높은 점수를 얻은 학생들이 스트레스를 지각하는 수준이 낮다는 것이다. 이것은 가설 1과 2를 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 다음으로 정서지능과 스트레스의 관계를 살펴보면, 자신의 정서를 인식하는 능력인 자기정서 인식($r = -.09, p < .01$), 자신의 정서를 상황에 맞게 잘 활용할 줄 아는 능력인 정서 활용($r = -.28, p < .01$), 자신이 체휼한 정서를 조절하고 관리하는 능력인 정서 조절($r = -.23, p < .01$)이 스트레스와 부적인 관계를 보였다. 타인 정서인식은 스트레스와 관련이 없는 것으로 나타났다($r = -.05, p > .01$). 전체정서지능($r = -.22, p < .01$)과 스트레스의 관계를 살펴보

표 1. 전체 변인들의 평균, 표준편차, 신뢰도, 상관표

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.외향성	(.89)										
2.정서안정성	.15**	(.83)									
3.개방성	.33**	-.03	(.80)								
4.성실성	.04	.41**	.18**	(.88)							
5.호감성	.31**	.24**	.34**	.32**	(.79)						
6.자기정서	.21**	.12**	.16**	.18**	.18**	(.74)					
7.타인정서	.24**	.08	.19**	.13**	.10**	.52**	(.91)				
8.정서활용	.32**	.23**	.27**	.28**	.19**	.43**	.38**	(.66)			
9.정서조절	.06	.31**	.14**	.19**	.17**	.28**	.23**	.35**	(.82)		
10.정서지능	.28**	.26**	.26**	.26**	.22**	.75**	.74**	.73**	.67**	(.86)	
11.스트레스	.07	-.20**	-.02	-.17**	-.10**	-.09**	-.05	-.28**	-.23**	-.22**	(.76)
평균	3.43	3.12	3.13	3.10	3.33	3.60	3.50	3.41	2.97	3.37	3.04
표준편차	.57	.53	.49	.51	.51	.62	.70	.61	.75	.48	.57

* $p < .05$. ** $p < .01$. ()는 신뢰도 계수임.

면 전반적으로 정서지능이 높은 학생일수록 스트레스를 덜 지각한다고 볼 수 있다. 이것은 가설 3에서 예측한대로 자신의 정서를 인식할 줄 아는 능력과 상황에 맞게 자신의 정서를 관리하고 통제할 줄 아는 능력이 뛰어난 학생들이 스트레스를 덜 지각한다는 것을 나타낸다.

다음은 위계적 회귀분석을 통하여 청소년이 지각하는 스트레스에 영향을 미치는 개인 특성변인으로써 성격과 함께 정서지능의 조절효과에 대해서 살펴본 것이다. <표 2>과 <그림 2>를 보면, 외향성과 스트레스의 관계에서 정서지능은 조절효과를 나타내었다($\beta = -.09$,

표 2. 스트레스에 대한 외향성과 전체정서지능의 영향

예측변인	β	R^2	ΔR^2	F
외향성(A)	-.01			
정서지능(B)	-.22**	.05**	.05**	12.84**
외향성	-.03			
정서지능	-.22**	.06*	.01*	10.07**
A*B	-.09*			

* $p < .05$. ** $p < .01$.

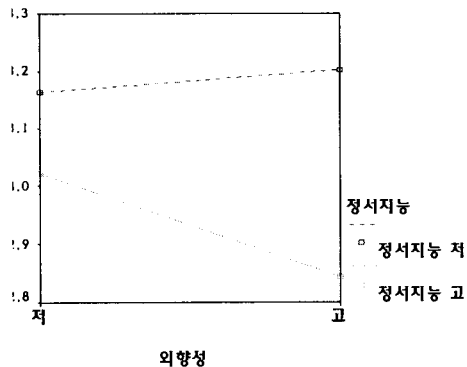


그림 2. 스트레스에 대한 외향성과 전체정서지능의 영향

$p < .05$). 앞에서 살펴보았듯이 외향성과 정서지능을 함께 고려하였을 때, 외향성은 스트레스와 관련이 없는 것으로 나타났고 정서지능은 스트레스와 강한 부적 관계가 있는 것으로 나타났다. 외향성이 스트레스에 미치는 영향의 경우, 정서지능의 효과를 함께 고려한 결과는 정서지능의 수준에 따라서 스트레스에 다른 패턴의 관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 외향성이 높은 학생들 중에서 정서지능이 높은 학생들은 스트레스를 덜 지각하지만, 정서지능이 낮은 학생들은 외향성이 높을수록 스트레스를 더 크게 지각하였다. 따라서 가설 4는 지지되었다.

외향성과 스트레스의 관계에서 정서지능의

하위요인에 따라서 세부적으로 어떠한 요인이 영향을 미치는지 살펴보기 위해서 정서지능의 각 하위요인별로 조절효과를 검증한 결과, <표 3>을 보면 외향성과 스트레스의 관계에서 정서활용 요인이 조절효과를 나타내었다($\beta = -.11, p < .05$). <그림 3>을 보면, 외향성이 높은 학생들 중에서 자신의 사고와 정서를 상황에 맞게 적절히 바꿀 수 있는 능력이 높은 학생들이 스트레스를 지각하는 수준이 낮은 반면에, 이러한 능력이 낮은 학생들은 외향성이 높을수록 스트레스를 더욱 크게 지각하는 것으로 볼 수 있다.

<표 4>는 호감성과 스트레스의 관계에서 정서지능의 조절효과에 대해서 살펴본 것이다.

표 3. 스트레스에 대한 외향성과 정서활용의 영향

예측변인	β	R^2	ΔR^2	F
외향성(A)	.01			
정서활용(B)	-.28**	.08**	.08**	20.25**
외향성	.00			
정서활용	-.28**	.09*	.01*	15.64**
A*B	-.11*			

* $p < .05$. ** $p < .01$.

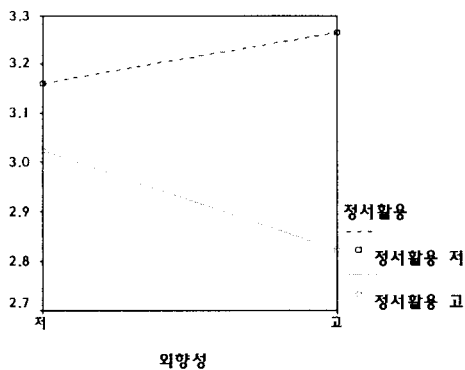


그림 3. 스트레스에 대한 외향성과 정서활용의 영향

표 4. 스트레스에 대한 호감성과 전체정서지능의 영향

예측변인	β	R^2	ΔR^2	F
호감성(A)	-.05			
정서지능(B)	-.21**	.05**	.05**	13.56**
호감성	-.06			
정서지능	-.22**	.06*	.01*	10.60**
A*B	.09*			

* $p < .05$. ** $p < .01$.

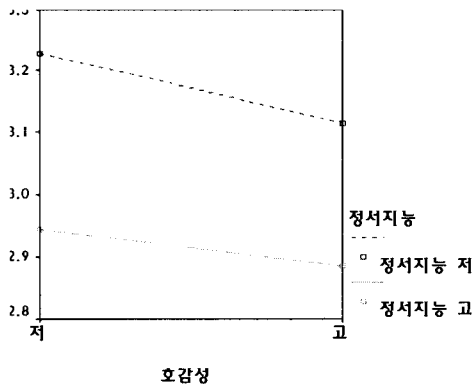


그림 4. 스트레스에 대한 호감성과 전체정서지능의 영향

표 5. 스트레스에 대한 성격 및 정서지능의 영향

단계	예측변인	β	R^2	ΔR^2	F
1단계	외향성	-.04	.05**		7.00**
	정서적 안정성	-.15**			
	성실성	-.11*			
	호감성	-.02			
2단계	정서지능	-.17**	.08**	.02**	8.16**
3단계	외향성*정서지능	-.12**	.10**	.02**	7.71**
	호감성*정서지능	.13**			

* $p < .05$. ** $p < .01$.

결과를 보면, 가설 5에서 예측하였듯이 정서지능은 유의미한 조절효과를 나타내었다($\beta = .09, p < .05$). <그림 4>에서와 같이 호감성이 높고 정서지능이 높은 학생들이 스트레스 수준이 가장 낮고, 정서능력이 낮은 학생들이 호감성이 낮을수록 스트레스를 더욱 크게 지각하는 것으로 나타났다.

마지막으로, 본 연구에서 제시한 가설들을 종합적으로 살펴보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 이 분석은 위계적 회귀분석 방법을 적용하여, 1단계에서는 본 연구에서 스트레스와 관련이 있을 것으로 예측한 성격 4요인을 함께 투입하여 회귀분석을 실시하였고, 2단계에서는 정서지능을 투입하여 독립적인 영향력을 살펴보았으며, 3단계에서는 가설 4와 가설 5에 해당하는 조절효과 항을 투입하였다.

분석한 결과는 <표 5>에 제시되었는데, 우선 1단계에 투입한 성격의 영향을 살펴보면, 정서적 안정성($\beta = -.15, p < .01$)과 성실성($\beta = -.11, p < .05$)이 높을수록 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났다. 이것은 가설 1과 2를 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 즉, 정서적으로

안정되어있고, 긴장의 수준이 낮으며, 매사에 인내심이 강하고 끈기가 있는 학생들은 스트레스의 수준이 낮다는 것을 보여주고 있다. 또한 2단계에 투입한 정서지능의 효과에 대해서 살펴보면, 가설 3과 같이 정서지능($\beta = -.17, p < .01$)이 높을수록 스트레스를 지각하는 수준이 낮다고 볼 수 있다. 자신의 정서에 대하여 정확히 인식하고, 그러한 정서를 상황에 맞게 적절히 조절할 줄 아는 능력을 지닌 학생들은 스트레스를 덜 경험한다는 것이다. 마지막으로 외향성과 호감성이 스트레스에 미치는 영향에서 정서지능의 조절효과에 대하여 검증한 결과를 살펴보면, 앞에서 살펴보았듯이 정서지능이 외향성과 스트레스의 관계($\beta = -.12, p < .01$) 및 호감성과 스트레스의 관계($\beta = .13, p < .05$)에서 유의미하게 조절효과를 나타내는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 여자 고등학생을 대상으로 성격

특성과 정서지능 및 스트레스의 관련성을 살펴보았다. 본 연구는 성격이 안정적이고 변하기 힘든 개인특성이지만, 정서지능을 고려할 때 성격특성에 의하여 나타날 수 있는 스트레스를 조절할 수 있는지를 살펴보고자 하였다. 성격은 개인특성의 한 측면으로써 다른 특성에 의하여 그 영향력이 조절될 수 있을 것인데, 정서지능은 비인지적 능력 특성으로써 성격의 영향에 상호작용 효과를 나타낸다면 개인특성의 여러 측면을 활용하여 학생들의 스트레스를 관리할 수 있는 방안이 될 것이다. 특히 정서지능은 다른 개인특성보다 개발과 변화의 가능성이 더 많다고 알려져 있으므로 (Emmerling, & Goleman, 2003; Weiss, 2000), 스트레스에 대한 내인성이 낮은 성격특성을 보이는 학생이라도 정서지능을 개발시켜 준다면 성격의 영향을 완화시킬 수도 있을 것이다. 본 연구는 이러한 자료들을 적극적으로 활용할 수 있도록 이론적 기반을 모색하고 경험적 자료를 축적하는 측면에서 중요한 의미를 가질 것이다.

위에서 서술한 바와 같이 활용하기 위하여 본 연구에서 나타난 결과들을 상술하면, 첫째로 정서적 안정성과 성실성은 스트레스에 주효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 이 두 성격요인이 높은 학생은 스트레스를 보다 적게 지각하였는데, 이러한 결과는 성격특성과 스트레스의 관계를 연구한 기존의 문헌에서 제시된 결과와 유사하다(Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Vollrath & Torgren, 2000). 이것은 스트레스가 주로 정서적인 원인이나 반응과 관련되어 있기 때문에 정서적으로 예민하지 않은 학생이 스트레스를 보다 적게 지각하는 것으로 볼 수 있으며, 성실성은 성취의욕이 높고 예기되는 사건에 대한 준비성이 철저한 특성과

관련되므로 불안과 같은 스트레스를 야기하는 사건에 노출되지 않을 가능성이 높기 때문에 스트레스를 적게 지각한 것으로 추론할 수 있다.

둘째, 기존의 연구에서 많이 나타난 외향성의 주효과는 보이지 않았다. 외향적인 학생이 스트레스를 덜 지각하는 것이 아니라는 결과는 청소년기 스트레스의 특성과 관계가 있을 것이다. 즉, 청소년기 주요한 스트레스원(源) 중에 하나가 친구와의 다툼인데(박영재, 1993), 외향적인 학생은 자신의 내면상태가 부정적일 때나 긍정적일 때나 에너지가 외부로 분출되는 특성이 있기 때문에 갈등을 야기하는 경우도 있다. 특히, 외향성 중에서도 자기주장이 강한 특성이 있을 때 이러한 경향이 더 현저할 것이다. 외향성이 스트레스에 미치는 두 방향의 가능성은 정서지능에 의해서 보다 분명하게 설명이 되었다. 외향성과 정서지능의 상호작용을 살펴본 결과에서, 정서지능이 높은 학생은 외향성이 높을수록 스트레스 수준이 낮았다. 이는 위의 설명을 지지해 주는 결과로 자신과 타인의 정서를 잘 인식하고 조절할 줄 아는 학생은 외부로 분출되는 에너지가 외향성의 밝은 면인 사고성과 쾌활함 등의 특성으로 발현되어 스트레스를 효과적으로 관리할 수 있을 것으로 보인다. 반면, 정서지능이 낮은 학생은 외향성이 높을수록 스트레스 수준이 높았는데, 외부지향적인 특성이 타인의 기분을 헤아리지 못하거나 인간관계에서 갈등을 일으키는 등의 부정적인 면으로 상호작용하기 때문으로 볼 수 있다.

셋째, 호감성이 높은 학생은 스트레스가 낮은 경향이 있었으나 이러한 관계는 통계적으로 유의미하지 않았고, 호감성과 스트레스 간의 관계는 정서지능이 낮은 학생의 경우 더

강하여 정서지능의 조절효과가 나타났다. 호감성은 타인의 필요성을 충족시켜 주려는 경향성이며 정서적 민감성이 높은 특징을 갖는다. 따라서 호감성이 높은 사람들은 주변 사람들로부터 환영받는 경우가 많으므로 스트레스를 유발하는 요인에 노출될 가능성이 낮을 것이라고 보았으나, 이 관계는 강하지 않았고, 또한 정서지능이 낮은 사람의 경우 그 관계성이 더 강한 것으로 나타나 본 연구에서 예측한 것과 다른 점이다. 이러한 결과는 호감성의 주효과가 유의미하지 않았기 때문에 불안정하게 나타난 결과일 수도 있으며, 향후 연구에서 보다 명확하게 밝힐 필요가 있을 것이다.

이상과 같은 연구의 결과를 활용하여 본 연구는 학교생활을 하면서 스트레스를 경험하는 청소년의 생활을 지도할 수 있는 방법으로써 학생 개인의 심리적 특성에 관한 정보를 활용하는 방안을 모색할 수 있을 것이다. 현재 각급 학교는 생활과 진로지도를 위하여 성격검사를 실시하고 있으며 학교장면에서 이 자료는 일선 교사가 직접 활용할 수 있는 유용한 정보이지만 전문성을 지닌 상담교사가 부족하다는 점 등의 이유로 적극적으로 활용되지 않는 경우가 많다. 본 연구는 5요인 성격특성이 스트레스에 어떤 영향을 주는지에 대한 연구 결과를 통해 성격특성을 보다 직접적으로 활용할 수 있는 방안을 제시하고자 하였다. 성격검사는 학생 생활지도에 위하여 중요한 자료이지만, 진로지도와 관련된 타 검사에 비하여 활용도와 관심이 높지 않은 것이 현실이다. 또한 복잡한 이론적 특성 때문에 일선 교사들이 심층적으로 이해하지 못하는 경우가 많고, 실제적으로 학교장면의 행동결과와 연계시키기 힘든 경우가 많다. 본 연구는 고등학교 청

소년이 가장 보편적으로 겪고 있고 다른 비행행동의 원천이 되는 스트레스와 성격특성을 관련시켜서 고찰함으로써, 본 연구에서 도출된 정보는 청소년 개인이 스트레스를 효과적으로 다루도록 도와줄 수 있는 상담 자료와 연계시킬 수 있을 것이다.

또한 본 연구는 청소년의 비인지적 개인특성을 성격과 능력측면에서 통합적으로 고찰함으로써 청소년의 스트레스를 어떻게 관리할 것인가에 시사점을 제공한다. 스트레스가 각종 비행행동과 상당한 관련성이 있으며 정서지능이 친사회적 행동에 유의미한 영향을 끼친다는 기존의 연구에 비추어 볼 때 (조미령, 2003; Charbonneau & Nicol, 2002; Trinidad, Unger, Chou, Azen, Johnson, 2004), 성격과 정서지능의 상호작용 패턴이 보다 구체적으로 밝혀지면 스트레스를 완화시킬 수 있는 실질적인 방법을 개발하는데 도움을 줄 것이다. 예를 들어, 본 연구에서 보듯이, 정서지능은 일관적으로 스트레스와 부적 관계를 보이며 스트레스에 부정적으로 영향을 주는 성격특성들의 영향을 감소시킬 수 있으므로, 청소년의 정서지능을 함양하는 프로그램을 적극적으로 개발할 필요가 있을 것이다. 그리고, 이러한 프로그램에 스트레스에 취약한 성격특성을 가진 청소년을 적극적으로 참여시켜서 스트레스가 야기할 수 있는 행동 및 정서문제를 예방할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구는 가설이 대체로 지지됨으로써 스트레스에 대한 성격과 정서지능의 영향과 함께 두 특성변인이 상호작용 효과를 일으켜 스트레스 지각의 수준을 달리 할 수 있다는 점도 보여주었으나, 상호작용 효과의 경우 통계적 유의미성에 비하여 효과의 크기가 작다는 점이 본 연구의 실용적 유의미성에 의문

을 제기할 수 있다. 이 논점에 대하여 본 연구에서는 추가적으로 반분표본 타당화(split-sample validation) 방법을 사용하여 결과부분에서 제시한 것과 유사한 결과가 도출되는지를 살펴보았다. 반분의 방법은 SPSS 통계패키지를 이용하여 전체 표본을 무선적으로 반분하도록 하였다. 분석의 결과는 본 연구의 결과와 유사하였으며, 반분 표본의 비표준화 회귀계수는 전체 표본을 대상으로 한 회귀분석의 비표준화 회귀계수의 신뢰구간 안에 있는 것으로 나타났다. 예를 들어, 외향성의 영향에 대한 정서지능의 조절효과는 $-.11 \sim -.15$ 사이로 나타났다(전체 표본 $-.11$) 통계적 유의미성은 $.05 \sim .1$ 수준에서 유의미하여 전체 표본 대상 결과보다는 약간 떨어지는 것으로 나타났다. 호감성에 대한 정서지능의 조절효과는 $.09$ 정도로(전체 표본 $.09$) 유사하였으나, 통계적 유의미성은 $.1$ 수준을 약간 넘어서는 것으로 나타났다. 그러나 본 연구의 가설들을 종합적으로 살펴본 분석(표 5 참조)에서는 한 반분 표본에서는 전체 표본 대상보다 통계적으로 더 유의미한 반면 다른 한 반분 표본에서는 전체 표본 대상 결과보다 덜 유의미하였다. 이러한 불안정성은 표본을 반분하는 무선성에 따라 나타날 수 있는 현상이다. 따라서 향후 보다 정교하게 교차타당도(cross-validity)를 분석하기 위한 작업으로 bootstrapping과 같은 통계 방법을 통하여 모집단의 신뢰구간과 효과의 크기를 산출하여 효과의 크기와 관련된 논점을 확인할 필요가 있을 것이다.

본 연구는 몇 가지 제한점을 거론할 수 있으며, 이는 본 연구를 해석할 때 주의를 기울일 필요가 있는 부분이며 향후 연구에서 극복되어야 할 과제이다. 먼저 본 연구는 연구대상이 여학생으로 이루어 졌다는 점 때문에 일

반화에 주의를 기울일 필요가 있다. 정서는 여러 문화에 걸쳐 공통적으로 여성이 남성보다 더 많이, 더 강하게 표현하는 경향이 있으나(Barret, Robin, Pietromonaco, & Eysell, 1998; Pennebaker, Rime, & Blankenship, 1996), 본 연구에서는 여학생 표본만을 사용함으로써 남학생에 대한 일반화가 제약되었다. 향후 연구는 남학생 표본도 포함하여 전체적인 관계성을 밝힐 필요가 있다. 또한 본 연구는 종단적인 연구 설계를 계획하여 성격과 스트레스를 약 1년의 기간을 두고 다른 시점에서 측정하였으나, 정서지능과 스트레스는 단일시점에 측정되어 인과관계에 대한 다른 설명도 가능할 것이다. 즉, 성격의 영향은 인과 논리적으로 해석할 수 있으나, 성격이 정서지능의 발달에 영향을 주는데, 환경에서 지각하는 스트레스가 이러한 영향력을 조절할 수 있다는 해석도 가능하다. 따라서 향후 연구는 이러한 제한점을 극복하기 위한 연구 설계를 적용할 필요가 있다.

참고문헌

- 김재엽, 최선희 (1998). 청소년 스트레스가 폭력비행에 미치는 영향. 연세대학교 사회과학연구소, 29, 181-204.
- 박영재 (1993). 중, 고등학교 학생들의 스트레스 유형과 강도. 순천향대학교 대학원 석사학위논문.
- 박효진 (2001). 호텔종사원의 감정노동이 소진에 미치는 영향에 관한 연구. 경기대학교 대학원 석사학위논문.
- 손향숙 (2002). 고등학생의 스트레스와 스트레스 대처방식에 관한 연구. 전남대학교 교육대

- 학원 석사학위논문.
- 신강현 (2003). 일반직 종사자를 위한 직무 소진 척도(MBI-GS)에 대한 타당화 연구. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 16(3), 1-17.
- 유제민 (2002). 대학생의 스트레스와 그 관리 방안. 강남대학교 학생생활상담소, 학생생활연구 제9호.
- 윤소미 (2002). 청소년의 스트레스, 귀인양식, 사건귀인이 무망감과 무망감 우울증상에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 원호택, 이민규 (1987). 고등학교 재학생들의 스트레스. 한국심리학회지: 임상, 6(1), 2-32.
- 이옥주 (2002). 고등학생의 성격특성에 따른 스트레스 대처양식. 한국심리학회지: 건강, 7(3), 487-501.
- 이경희 (1995). 청소년의 스트레스에 관한 연구, 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이재원 (1989). 스트레스 유형 및 스트레스 대처 전략에 관한 연구, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 장미애 (1998). 중, 고등학생이 지각하는 사회적 지지에 따른 스트레스 및 공격성의 차이에 관한 연구, 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 전성혜 (1989). 스트레스에 대한 평가 및 대처의 효율성에 관한 연구, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 조미령 (2003). 정서지능과 스트레스 수준 및 대처 방식과의 관계, 원광대학교 대학원 석사학위 논문.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 논문.
- 한인영 (1999). 학교와 사회복지 - 학교사회사업의 이론과 실제, 학문사.
- 한태영 (2004). 고등학생용 빅파이버 성격검사 개정판, 한국적성연구소.
- Barrick, M. R. & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personality Psychology*, 44, 1-25.
- Bar-On, R. (1997). *Bar-On emotional quotient inventory: Technical manual*. Toronto: Multi health systems.
- Bar-On, R. & Parker, J. D. A. (2000). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: A measure of emotional intelligence* (Technical Manual). Toronto: Multi Health Systems.
- Barret, L. F., Robin, L., Pietromonaco, P., & Eysell, K. (1998). Are women the over emotional sex? Evidence from emotional experiences in social context. *Cognition and Emotion*, 12, 555-578.
- Buchanan, C. M., Eccles, J., & Becker, J. (1992). Are adolescents the victims of raging hormones? Evidence for activational effects of hormones on moods and behavior at adolescence. *Psychological Bulletin*, III, 62-107.
- Burisch, M. (2002). A longitudinal study of burnout: the relative importance of dispositions and experiences. *Work and Stress*, 16, 1-17.
- Charbonneau, D & Nicol, A. A. (2002) Emotional intelligence and prosocial behaviors in adolescents. *Psychological Reports*, 90, 361-370.
- Chen, H., Mechanic, D., & Hansell, S. (1998). A longitudinal study of self-awareness and depressed mood in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27, 719-734.

- Cordes, C. L. & Dougherty, T. W. (1993). A review and an integration of research on job burnout. *Academy of Management Review*, 18, 621-656.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Deary, I. J., Agius, R. M., & Sadler, A. (1996). Personality and stress in consultant psychiatrists. *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 112-123.
- Delongis, A., Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1988). The Impact of Daily Stress on Health and mood: Psychological and Social Resources as Mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 486-495.
- De Vries, J. & Van Heck, G. L. (2002). Fatigue: relationships with basic personality and temperament dimensions. *Personality and Individual Differences*, 33, 1311-1324.
- Digman, J. M. (1996). The curious history of the five-factor model. In J.S. Wiggins (Ed.) *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* (pp. 1-20), The Guilford Press.
- Emmerling, R. J., & Goleman, D. (2003). Emotional intelligence: Issues and common misunderstandings, Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations.
- Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1986). Stress process and Depressive Symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107-113.
- García, C. F. J., Munoz, P. E. M., & Ortiz, C. M. A. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38, 929-940.
- Hains, A. A. & Szyjakowski, M. (1990). A Cognitive Stress-reduction Intervention Program for Adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 79-84.
- Huff, C. O. (1999). Source, recency, and degree of stress in adolescence and suicide ideation. *Adolescence*, 34(133), 81-89.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lopes, P. N., Brackett, M. A., Nezlek, J. B., Schutz, A., Sellin, I., & Salovey, P. (2004). Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 30, 1018-1034.
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (1999). Model of Emotional Intelligence. In R. J. Sternberg(Eds.), *Handbook of intelligence*(pp. 396-420). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mazza, J. J. & Reynolds, W. M. (1998). A

- longitudinal investigation of depression, hopelessness, social support, and major and minor life events and their relation to suicidal ideation in adolescents. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 28(4), 358-374.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1996). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1991). Adding Liebe und Arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 227-232.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (1996). Toward a new generation of the personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model. In J.S. Wiggins (Ed.) *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* (pp. 51-87), The Guilford Press.
- Miller, R. L., Griffin, M. A., & Hart, P. M. (1999). Personality and organizational health: the role of conscientiousness. *Work and Stress*, 13, 17-19.
- Mills, L. & Huebner, E. (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36, 103-120.
- Moshe, Z., Richard, D. R., & Gerald, M. (2004). The emotional intelligence bandwagon: Too fast to live, too young to die? *Psychological Inquiry*, 15, 239-248.
- Munoz, P., Maria, E., Ortiz, C., & Angel, M. (2005). Personality and contextual variables in teacher burnout. *Personality and Individual Differences*, 38, 929-940.
- Parker, K. R. (1986). Coping with stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Pennebaker, J., Rime, B. & Blankenship, V. E. (1996). Stereotypes of emotional expressiveness of Northerners and Southerners: A cross-cultural test of Montesquieu's hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 372-380.
- Peterson A. C. & Spiga R. (1982). *Adolescence and Stress*, Handbook of Stress, ed. Goldberger, Leo and Brenzitz, Scholom, New York: The Free Press.
- Piedmont, R. L. (1993). A longitudinal analysis of burnout in the health care setting: the role of personal dispositions. *Journal of Personality Assessment*, 61, 457-473.
- Schaufeli, W. B. & Enzmann (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). *The Maslach Burnout Inventory-Test Manual* (3rd ed). Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. Special Issue: cognitive perspectives in health psychology. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Slaski, M. & Cartwright. S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress*

- and Health*, 18, 63-68.
- Spector, P. E., & O'Connell, B. J. (1994). The contributions of personality traits, negative affectivity, locus of control and Type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 1-11.
- Tolman, R. M. & Rose S. D. (1990). Teaching Clients to Cope with Stress. The effectiveness of Structured Group Stress Management Training. In Rose S. D. and Brower, A. M. ed *Advances in Group Work Research*. The Haworth Press. 45-66.
- Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C. P., Azen, S. P., Johnson, C. A. (2004). Emotional intelligence and smoking risk factors in adolescents: interactions on smoking intentions. *Journal of Adolescent Health*, 34, 46-55.
- Vollrath, M. & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*. 29(2), 367-378.
- Weiss, R. P. (2000). Promoting Emotional Intelligence in Organizations: Making Training in Emotional Intelligence Effective, *Training and Development*.
- Williams, P. G. & Wiebe, D. J. (2000). Individual differences in self-assessed health: gender, neuroticism and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 28, 823-835.
- Wolpin, J., Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1991). Is job satisfaction an antecedent or a consequence of psychological burnout? *Human Relations*, 44, 193-209.
- Wong, C., & Law, K. S.(2002). The effect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13, 243-274.
- Zellars, K., Perrewe, P., & Hochwarter, W. (2000). Burnout in health care: the role of the five factors of personality. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 1570-1598.

원고접수일 : 2005. 10. 5.

수정원고접수일 : 2005. 12. 13.

게재결정일 : 2005. 12. 17.

Adolescents' Stress at School: Moderation Effects of Personality and Emotional Intelligence

Tae Young Han

Kwangwoon University

This study primarily examined relationships among personality, emotional intelligence, and stress at school. Using a 490 high-school student sample, the study took personality test in the second grade of the sample and conducted a follow-up survey in the third grade in terms of emotional intelligence and stress. The results of the study confirmed the hypothesized relationships; Students with higher emotional stability and conscientiousness perceived less stress. The effects of extroversion and agreeableness on stress were moderated by emotional intelligence in such ways that students with high emotional intelligence showed low stress level when they are extrovert whereas students with low emotional intelligence revealed high stress level when they are extrovert. Although agreeableness did not have significant main effect on stress, the agreeableness-stress relationship was stronger for individuals with low emotional intelligence, showing interaction effect. Implications for adolescents' stress management were provided that may utilize the information of individual characteristics in terms of emotion and personality.

Key words : stress at school, five-factor personality, emotional intelligence