



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

고등학생의 기질에 따른
스트레스 대처와 자아정체성 차이

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강 효 정

2020년 12월



고등학생의 기질에 따른 스트레스 대처와 자아정체성 차이

지도교수 김성봉

강효정

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2020년 12월

강효정의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 최보영 
위 원 박정환 
위 원 김성봉 

제주대학교 교육대학원

2020년 12월

<국문초록>

고등학생의 기질에 따른 스트레스 대처와 자아정체성 차이

강 효 정

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 고등학생의 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 스트레스 대처와 자아정체성에 차이가 있는지 알아보고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 고등학생의 스트레스 대처는 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있는가?
- 연구문제 2. 고등학생의 자아정체성은 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있는가?

이상의 연구문제를 검증하기 위해 제주도내에 소재한 남녀공학 고등학교 6곳에서 학생 500명을 유의 표집 하여 연구대상으로 설문조사를 실시하였다.

고등학생의 기질 유형, 스트레스 대처, 자아정체성을 알아보기 위해 자기보고식 질문지를 통하여 조사하였으며, 수집된 자료는 SPSS Statistic 18를 사용하여, 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, 일원분산분석(ANOVA), Duncan 사후분석을 이용하여 통계 처리하였다.

연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자의 기질에 따른 성격유형 분포는 정감형(○), 사색형(S), 기획형(△), 실천형(□) 순으로 기질의 분포를 보였으며, 이는 이희주(2013), 김재진(2015) 연구 결과와 유사하다.

둘째, 고등학생의 스트레스 대처는 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 본 연구에서 정감형(○), 기획형(△), 사색형(S)에 따른 스트레스 대처의 하위 유형 중 문제 중심적 대처에서 유의한 차이를 나타내었다.

셋째, 고등학생의 자아정체성은 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 본 연구에서 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 자아정체성의 하위 요인인 자기 수용성, 주체성, 목표 지향성에 차이가 나타났다.

결론적으로 본 연구는 스트레스 대처와 자아정체성이 고등학생의 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의미한 차이를 보인다는 것을 확인하였다. 즉, 기질에 따라 스트레스 대처의 하위 요인 중 문제 중심적 대처에 차이를 보였으며, 기질에 따라 자아정체성 하위 요인 중 주체성, 자기수용성, 목표지향성에 차이가 있음을 확인하였다. 본 연구 결과를 바탕으로 고등학생의 기질 연구가 청소년기에 겪게 되는 다양한 내적·외적 스트레스를 잘 극복할 수 있도록 도움을 줄 수 있고 자아정체성을 확립하는 데 필요한 자기 이해도를 높이는 데 유용한 정보로 활용할 수 있음을 확인하였다는 점에 본 연구의 의의가 있다.

주요어 : 기질, 도형심리검사, 스트레스 대처, 자아정체성

목 차

국문초록	i
목차	iii
I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	5
3. 연구가설	5
4. 용어의 정의	6
II. 이론적 배경	7
1. 기질	7
2. 스트레스 대처	16
3. 자아정체성	21
III. 연구방법 및 절차	28
1. 연구대상	28
2. 연구도구	29
3. 연구절차	32
4. 자료의 분석	33
IV. 연구결과 및 해석	34
1. 주요변인들의 기술통계	34
2. 기질에 따른 스트레스 차이 분석	37
3. 기질에 따른 자아정체성 차이 분석	39

V. 논의 및 제언	41
1. 논의	41
2. 제언	44
참고문헌	45
<Abstract>	53
부록목차	56

표 목 차

표 II-1. 도형별 장점과 단점	14
표 II-2. 기질별 스트레스 대처 방법별 특징	15
표 III-1. 인구통계학적 특성	28
표 III-2. 도형에 따른 1차 주기질 유형	29
표 III-3. 스트레스 대처 척도 문항구성 및 신뢰도1	30
표 III-4. 자아정체성 문항구성 및 채점방식	31
표 III-5. 자아정체성 하위요인별 특징 및 신뢰도	32
표 IV-1. 기질유형의 기술통계	34
표 IV-2. 스트레스 대처 척도의 기술통계	35
표 IV-3. 자아정체성 척도의 기술통계	36
표 IV-4. 도형기질과 스트레스대처 방식간의 분석결과	37
표 IV-5. 도형기질과 스트레스대처 방식간의 사후검증결과	38
표 IV-6. 도형기질과 자아정체성차이 분석결과	39
표 IV-7. 도형기질과 자아정체성간의 사후검증결과	40

그림 목차

그림 II-1. 투사적 검사예시	13
그림 II-2. 도형의 공간해석	13

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 아동기에서 성인기로 이행하는 과정에서 육체적, 정신적, 사회적으로 성장하고 성숙하는 시기이며, 자아의식이 발달하고 자아정체감이 형성되며 의존관계에 있던 부모로부터 독립하여 관계를 재정립하는 시기이다(Erickson, 1968). 또한 청소년기에는 많은 시간을 학교에서 보내게 되어 또래 관계, 학업수행능력 등이 중요해지며 진학과 진로가 보다 구체화되는 과정에서 책임 있는 성인으로 준비하게 된다. 이러한 과정에서 청소년은 성인에 비해 정서적으로 불안정하고 미성숙하여 의사결정과 발달과업을 이루는데 많은 어려움을 경험한다(유순화, 2007).

스트레스는 한 개인이 견디기 어려운 새로운 환경적 요구에 부딪혔을 때 느끼는 생리적, 정서적인 긴장과 불안 반응으로 누구나 일상적으로 삶의 과정에서 경험할 수 있다. 그러나 개인마다 스트레스의 종류와 정도, 스트레스 대처 방식은 다르다. 즉, 같은 스트레스 상황에서도 어떤 사람은 스트레스를 부정적인 생활사건으로 지각하여 신체적, 심리적으로 고통스러워 하지만, 어떤 사람은 사건에 대해 긍정적으로 해석하고 자기 성장을 경험하기도 한다. 선행연구들에 의하면 효과적인 스트레스 대처 방식은 유해한 스트레스 원으로부터 개인을 보호한다고 한다. 즉, 스트레스는 대처 방식에 따라 스트레스를 이겨내는 데 효과가 있다는 것이다(Lazarus & Folman, 1984; Moos, 1984, 1985).

그래서 청소년들이 어떤 스트레스를 받는 지에 대한 관심보다 스트레스를 어떻게 대처하는 지에 대한 연구가 많이 보고되고 있다(박주영, 1995; 현화택, 1999; 김영갑, 2013; 이희주, 2013). 스트레스 대처 방식이란 스트레스를 야기하는 문제 상황에 어떻게 대응해 나갈 것인지, 결정하는 과정으로 정의 된다. 스트레스 대처방식은 스트레스 자극으로 인해 유발되는 당황스러움, 두려움, 우울, 불안, 좌절 등의 스트레스로 인한 정서적 고통을 줄이고 완화 시키려고 하는 점에서 청소년들의 건강을 유지하는 데 있어 중요하게 다루어진다. 스트레스 대처방

식은 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처 방식이 있는데 이러한 대처방식을 어떤 것으로 선택하는지 여부는 기질의 영향을 받을 수 있다.

예를 들어, 이희주(2013)의 연구에서는 외향적이고 능동적인 기질을 가진 사람들이 스트레스 대처 방식으로 문제 중심적 대처를 더 많이 사용하는 경향이 있음을 보고하였으며, 김영갑(2013)의 연구에서도 청소년의 기질의 유형이 스트레스 대처 방식의 선택과 관련성이 있다고 하였다. 또한 현화택(1999)도 외향적 기질을 가진 청소년들이 문제 중심적 대처 방식을 더욱 선호하는 경향이 있다고 하였으며, 외향적 기질의 문제 중심적 대처 전략은 심리적 안녕감을 증진시킨다고 하였다(최명숙, 2020). 그리고 김문관(2011)과 이희주(2013) 연구에서도 타고난 기질과 스트레스 대처 방식에는 부분적인 영향을 끼친다고 하였다. 즉, 한 사람이 가진 기질적 특성과 기질에서의 개인차가 스트레스 대처 방식에 차이가 나타날 수 있다. 이를 통해 청소년의 기질적 특성 및 기질 유형을 미리 알 수 있다면, 개인의 스트레스 대처 방식을 미리 예측하고, 적응적인 스트레스 대처 방식을 효과적으로 알려줄 수 있을 것이다.

청소년의 발달 과업 중 가장 중요한 과업은 자아정체성 형성이다. 자아정체성이란 인간이 의사를 결정 하고 문제를 해결하는데 합리적이고 의식적인 존재로 현실을 다루어 나가는 자율적인 체제로 정의된다. 자아정체성의 발달은 인간의 심리발달 단계에서 개인에게 부과된 생리적 성숙과 사회적 요구로부터 발생하는 인생의 전환점으로 중요하게 여겨진다. 임은숙(2003)은 청소년기의 자아정체성 발달은 성인이 되었을 때의 삶의 모습을 결정할 수 있다고 하였으며, 자아정체성이 확립된 경우에는 의욕적이며 목표의식이 뚜렷하여 성공한 삶을 살 수 있는 신뢰감과 자율성이 있는 주도적인 성인기를 맞이하는 특징을 가질 수 있다고 하였다. 반면 자아정체성을 제대로 발달시키지 못하면 삶의 방향에 대해 무관심하고, 무책임한 삶을 살 수 있다. 따라서 청소년들은 자아정체성이 부정적으로 형성되거나 혼란스럽게 되면 자신을 부정하고, 자신에 대해 무능감과 열등감을 느껴 인생의 목표에 대한 방향성을 잃게 된다(이지민, 2009, 재인용). 그리고 또래관계, 학교 부적응, 역할 수행 등에서 부정적 특성을 나타낼 수 있다는 점에서 청소년기 자아정체성은 중요하게 다루어질 필요가 있다.

이러한 자아정체성의 발달 수준이 기질에 영향을 받고 있음이 많은 연구에서

보고되고 있다(이상미, 2015). 한호순(2016)은 문제해결력에 영향을 미치는 경로에서 자아정체성을 발달시키는데 기질이 중요한 역할을 한다고 하였으며, 한영숙(2009)은 기질에 따라 자아정체성의 발달 수준에 영향을 준다고 하였다. 그리고 양재학(2019)은 청소년의 기질적 특성이 자아정체성으로 인한 행동에 영향을 준다고 하였다. 마지막으로 황미정(2004)과 황희석(2003) 연구에서는 기질에 따라 자아정체성 발달 수준이 다르게 나타났다고 보고되었다. 즉, 한 사람이 가진 기질적 특성과 기질에서의 개인차가 자아정체성 발달에 영향을 줄 수 있다.

이에 청소년의 기질적 특성 및 기질 유형을 미리 알 수 있다면, 건강한 성인을 맞이하는 데 도움이 되는 스트레스 대처 방식과 자아정체성을 형성하는 데, 유형별로 어떤 도움을 주면 되는 지에 대한 아이디어가 분명해 질 수 있다. 그렇다면, 청소년의 기질적 특성 및 유형은 어떻게 알 수 있을까? 모든 인간은 태어나면서부터 자신의 독특함을 나타내고자 하는 특성을 가지고 있다. 기질이란 어떤 외부자극에 대해 자동적으로 나타나는 정서적 반응 경향으로 정의되며, 유전적으로 가지고 태어나는 것으로서 일생에 걸쳐 비교적 일관되고 안정되게 유지되는 속성을 가지고 있는 것으로 알려져 있다(김수진, 2016). 특히 기질은 한 개인의 인성 발달의 기초이자 기본적인 역할을 한다는 점에서 많은 연구자들의 관심을 받고 있는 인간의 특성이다.

그래서 Allport(1961)는 기질이란 개인의 행동, 감정, 사고 등에서 일관되게 나타나는 양식이라 하였으며, 주어진 상황보다 기질이 미래 행동 예측에 도움이 된다고 하였다. 이는 개인의 행동을 예측할 때 개인의 행동을 관찰함으로써, 기질의 존재에 대한 증거를 추론할 수 있기 때문이다(노안영, 강영신. 2013). Rothbart(2007)은 기질이란 생물학적인 기반을 지닌 개인의 정서, 행동양식으로 시간이 지나도 안정적으로 유지되고 상황에 따라 변하지 않는 특성으로 정의하였다. 이런 점에서 기질은 한 개인의 현재 행동에 대한 이해, 미래 행동에 대한 예측, 그리고 그 행동에서 나타나는 개인차를 설명하는데 있어 유용한 도구가 될 수 있다. Cattle(1965)은 개인차를 개개인에 따라 차이가 있는 특성들의 구조로 보았으며, 행동양식에 따라 능력 특성, 기질 특성, 역동성 특성으로 구분하였다. 여기서 능력특성이란 목표를 도달하기 위한 지각 및 운동에 대한 개인차, 기질특성이란 개인의 정서적 반응성과 같은 체질적인 면에서 주로 관계되는 개인차, 역

동성 특성이란 목표를 향한 행동을 이끌어 내는 흥미나 욕구 등이 환경이 변해도 안정성 있게 나타나는 것을 의미한다. 이와 같이 기질에 대한 개념은 학자들의 접근 방법에 따라 차이가 있다. 기질이 항상성이 있고 인간행동의 특성으로 보는 관점, 그리고 기질 간에는 개인차가 있다는 점에서 거의 공통적인 견해를 보인다(오주진, 2013).

청소년들의 여러 가지 다양한 행동들에 대해 이해하기 위한 방법의 하나로 이들의 기질에 대한 탐색과 이러한 기질이 청소년의 행동에 미치는 영향에 대한 검증이 많은 연구자들의 관심을 받고 있다(김미영, 최지영, 2010; 서영정, 2017; 최명숙, 2020; 하이정, 2019; 형지혜, 2012; 황희석, 2003). 이러한 연구에서 청소년들의 기질 유형에 따라 개인차가 나타나며, 이러한 개인차로 인해 환경의 자극에 대한 반응적 행동발달이나 자신에 대한 이해정도와 같은 심리적 발달 등이 달라진다는 것을 확인하였다. 예를 들어, 이재영(2012)은 청소년들의 기질에서의 차이는 우울의 정도에 영향을 미치는 유의한 변인임을 확인하였고, 김진아(2013)의 연구에서는 기질의 유형에 따라 또래관계, 부정적 정서, 자아정체성 등의 특징이나 발달 수준이 달라질 수 있음을 보고하였다. 또한 청소년의 기질과 안녕감에도 밀접한 관계가 있음을 밝혔다(이상미, 2015; 이해림, 2013; 정혜진, 2018). 이런 점에서 청소년들의 기질 유형에 따라 자극에 대한 반응이 다양해지고, 발달 수준에 영향을 미치고 있다고 할 수 있다. 그래서 청소년의 정서와 행동을 이해하기 위해서는 기질에 대한 이해가 선행될 필요가 있음이 제안되고 있다(김근영, 2012; 김미경, 2011; 김재진, 2015).

그리고 이러한 기질들을 이해하기 위한 다양한 검사가 이루어지고 있다. 그 중에 도형심리 유형은 기존 성격유형 등의 문항검사와는 달리 대상자가 방어기제를 사용할 수 없고, 미술치료적인 관점과 기질론을 바탕으로 한 도형(○-다혈질, △-담즙질, □-점액질, S-우울질)의 형태로 표현하니 재미있고, 1-2분 내에 진단이 가능하여 편리하다(이희주, 2013). 또한 바로 대상자의 타고난 기질, 성격, 사고 및 행동양식 파악이 가능하다는 장점이 있어 활용도가 높아지고 있다. 장해성·이향자·백승철(2013)은 이 네 가지 도형에 대해 동그라미(○)는 정감형, 세모(△)는 기획형, 네모(□)는 실천형, 에스(S)는 사색형으로 명명하였다. 국내에서 김재진(2015)이 한국형 도형심리유형 검사 척도 개발에 대한 연구를 통해 학생들

의 성격을 쉽게 진단하고, 청소년기 기질별 인성개발과 진로 탐색 프로그램에 대한 연구를 제안하기도 하였으나, 국내 논문에서 도형심리 유형에 따른 청소년기의 심리적 특성 차이를 연구한 논문은 찾아보기 어려웠다.

이상의 내용을 종합하여, 기질을 알아보기 위한 검사로 간단한 도형심리유형 검사를 사용한다면, 대상자의 타고난 기질을 쉽게 파악할 수 있을 것이다. 그리고 도형심리유형을 통한 기질을 근거로 개인의 스트레스 대처 방식과 자아정체성 형성에 차이를 연구한다면, 청소년을 지도하는데 기초 자료로 활용할 수 있을 것이다. 또한 청소년들의 기질 유형에 따른 스트레스 대처 프로그램과 자아정체성 확립에 대한 프로그램 개발에 근거로 사용될 수 있다.

이에 본 연구에서는 제주도내 고등학생들을 대상으로 도형심리유형을 활용하여 기질 유형을 파악하고, 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 건강한 청소년기를 보낼 수 있는 보호요인이 될 수 있는 스트레스 대처와 자아정체성에 차이를 살펴보고 한다.

2. 연구문제

이상에서 제기한 연구의 필요성 및 목적을 근거로 하여 연구문제를 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 고등학생의 스트레스 대처는 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있는가?

연구문제 2. 고등학생의 자아정체성은 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있는가?

3. 연구가설

가설 1. 고등학생의 스트레스 대처는 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 고등학생의 자아정체성은 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

4. 용어의 정의

가. 기질

본 연구에서의 기질은 생리학적, 유전적 요소에 의해 결정되어지며 비교적 변하지 않는 특성이다. 이러한 기질은 정서성, 활동성, 사회성의 특성으로 이루어지는데, 도형심리검사에서는 다혈질(○), 담즙질(△), 점액질(□), 우울질(S)로 구분된다. 본 연구에서는 장해성·이항자·백승철(2013)의 도형심리검사로 측정하여 기질을 구분하였으며, 다혈질(○), 담즙질(△), 점액질(□), 우울질(S)이란 용어 대신 장해성·이항자·백승철(2013)에서 명명이 된 정감형(○), 기획형(△), 실천형(□), 사색형(S)으로 유형을 구분하였다.

나. 스트레스 대처

개인이 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신의 감정을 처리하여 자신을 보호하기 위해 취해지는 대응 행동이다. 본 연구에서는 Lazarus와 Folkman이 개발한 척도를 김정희와 이장호(1985)가 수정·보완하여 사용한 스트레스 대처 방식 척도 점수를 의미한다. 본 연구에서 사용한 스트레스 대처 방식의 하위 요인은 적극적 대처방식의 문제 중심적 대처, 사회적 지지 추구 와 소극적 대처 방식 의 소망적 사고 대처 와 정서 중심적 대처로 이루어져 있다.

다. 자아정체성

자아정체성이란 청소년기 동안 획득해야하는 발달 과업 중 가장 중요한 과업으로 개인의 자아가 그의 인격체계를 통합하는 방식에 있어서 동질성과 연속성이 유지되고 있다는 사실을 아는 동시에 자신의 통합화 방식이 자기가 타인에게 주는 개인적, 존재적 의미의 동질성과 연속성을 견지해 나가는 자아의 자질이다(이희주, 2013). 본 연구에서는 박아청(1996)의 자아정체성(하위요인 : 주체성, 자기 수용성, 미래 확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성)을 측정한 점수를 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 기질

가. 기질의 개념 및 관련된 선행 연구

기질은 개인의 특성을 포괄적으로 나타내는 개념으로 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되고 있다. Rothbart et al.(2000)은 기질이 개인의 경험에 영향을 미치고, 경험에 의해 영향을 받으면서 성격형성에 중요한 역할을 한다고 하였다. 그리고 기질은 개인의 정서·행동 양식으로 시간이 지나도 안정적으로 유지되고 상황에 따라 변하지 않는 특성으로 정의한다(Rothbart, 2007). Buss & Plamin(1984)은 기질이란 유전적 성격 특성으로 생물학적 요인의 영향을 받아 상당한 안정성을 가지며 영아기로부터 그 특성이 나타나 성장 후에는 성격의 기본이 된다고 하였다. 한편 Thomas & Chess(1977)는 개인의 독특성을 나타내는 기질이 비교적 안정적이고 일관된 행동유형의 성향이지만 환경에 의해 변화가 가능하다고 보았다. 또한 Derryberry & Posner(1994)는 비교적 안정되게 유지되는 반응성과 자기조절에서 구성적인 개인차로 정의하였는데(김수진, 2020, 재인용), 구성적이란 개인에게 비교적 지속적으로 나타나는 생물학적 특성으로 시간의 변화함에 따라서 유전, 성숙, 경험에 의해 영향을 받는 것을 의미한다고 보았다(김수정, 2009).

이처럼 기질의 개념적 접근이 학자마다 조금씩 차이를 보이고 있다. 그럼에도 불구하고 다양한 이론적 접근들이 공유하는 기질의 개념은 인간의 행동, 반응, 감성, 사회성 표출에 기초가 되는 내재된 성향을 의미하고 이러한 성향 들은 후천적 학습에 의한 점이라기보다는 유전적이고 생물학적인 영향으로 보고 있다(이상미, 2015). 즉, 기질은 동일한 환경적 상황일지라도 개인에 따라 다르게 반응하는 비교적 지속적이고 안정적인 경향성이라고 할 수 있다. 배주미 외(2013)은 기질이 정서장애처럼 문제행동에도 관련이 있다고 하였고, 문보경 외(2010)은

기질이 청소년의 적응상태의 취약성을 이해하는 지표가 되는 것임을 말하기도 하였다. 이는 청소년의 성격발달이 기질의 차이에 따라 심리적 적응 및 행동이 달라질 수 있다는 것으로 말한다.

또한 이러한 기질을 구성하는 형태나 내용에 대해서도 학자마다 다양한 차이를 보이고 있다. Cloninger(1987)의 연구에 따르면 개인이 의식적으로 추구하는 목표와 가치에 대한 자기 개념에서의 차이를 반영하는 것으로 기질을 세 가지 차원으로 제시하였다. 먼저 자극추구와 관련하여 행동 활성화 체계(Behavioral Activation System)는 자극추구 성향이 높은 편으로 자극적인 모험을 추구하며 낮은 상황이나 장소를 탐색하는 것을 통하여 흥분을 느끼고 변화를 추구하려고 한다(채선희, 2007). 다음 행동억제 체계(Behavioral Inhibition System)는 위험을 회피하거나 위축시키는 경향을 의미하며 조심성이 많고 다른 사람이 별로 걱정하지 않는 상황에서도 걱정을 많이 하며 비판적인 경향을 보인다(권지혜, 2015). 또한 행동유지 체계(Behavioral Maintenance System)는 강화가 없어도 행동을 지속하는 것으로 인내력과 사회적 민감성을 의미하며, 인내력은 한번 보상된 행동을 지속적인 강화가 없더라도 일정기간 동안 지속하려는 경향을 의미한다. 사회적 민감성은 사회적 보상 신호와 타인에 대한 민감성을 의미하는데 사회적 민감성이 높으면 타인과의 친밀한 관계를 원하고 다른 사람들이 자기를 좋아해 주기를 원한다.

그리고 Buss와 Plamin(1975)은 초기 연구에서 기질에 대해 생득적인 특성을 강조하였는데, 1984년 연구에서는 환경적 요인이 강조되어 기질의 특성을 정서성, 활동성, 사회성으로 구분하였다. 정서성이 높은 성향은 쉽게 분노하고, 쉽게 놀라고 잘 우는 등 정서적으로 민감한 반응을 보인다고 하였다. 그리고 활동성은 일상생활에서 활동수준이 높은 것으로 나타난다고 하였고, 사회성은 혼자 있는 것보다 타인과 함께 있기를 선호하는 사교적인 측면이라고 하였다.

이상과 같이 학자마다 기질을 구성하는 형태나 내용이 다양하게 나타나고 요인에 대해서도 또한 일치하지는 않지만 기질이 개인에게 미치는 영향에 대한 연구들이 계속되면서 다양한 문제행동과 심리장애의 적응에 중요한 변인으로 기질이 작용하고 있는 것으로 연구되고 있다. 이상미(2015)는 활동성과 지속성이 높은 기질은 새로운 환경 자극과 타인에게 쉽게 접근하고, 한 가지 일에 끈기 있게

오랜 기간 활동 등을 유지하는 반면, 활동성과 지속성이 낮은 기질은 부정적인 기분을 자주 표현하고, 새로운 상황에 적응이 어려우며, 일상생활 변화에 부정적으로 반응한다고 하였다. 김미진(2009)은 한 가지 일에 집중하는 지속성 기질이 낮을수록 우울이 높은 것으로 나타났으며, 정지영(2011)은 활동성이 높은 기질일수록 자아탄력성이 높은 반면 경직성이 높은 기질일수록 자아탄력성이 낮다고 하였다. 장용희(2017)등은 정서적 안정감이 낮을수록 공격성, 열등감, 긴장수준이 높다고 하였으며, 위험회피 기질이 높을수록 우울과 불안에 취약요인으로 작용한다고 하였다(김보경, 민병배, 2006; 문보경, 이정숙, 2013; 임유경, 2013). 또한 장휘숙(2008)은 기질의 영향력이 환경에 민감하게 반응하는 정서성은 낮게 나타나고, 활동적이고 사교적인 사회성 기질일수록 온정적이고 갈등이 적은 원만한 친구관계를 형성한다고 보고하였다.

이상과 같이, 기질이 청소년의 외현화, 내재화, 문제행동, 대인관계, 안정감 등 다양한 영역의 적응에 많은 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

나. 도형심리유형과 관련된 선행연구

도형심리 이론은 기원전 4세기 무렵 의사이자 철학자인 히포크라테스의 4체액설(불, 공기, 물, 땅에 대응하는 황담즙, 혈액, 흑담즙, 점액)에 기초하여 오늘날의 유형이란 개념을 최초로 정립하였다. 이후 Cladius Galen(130-200 A.D)이 기질론을 유형으로 정립하였는데, 그는 체액에 대한 히포크라테스의 이론을 기질과 연관을 시킴으로서 개인의 기질을 다혈질, 담즙질, 점액질, 흑담즙으로 분류하여 일상생활을 면밀히 관찰하고 그 특징을 구체적으로 기술함으로서 오늘날의 기질 유형이란 개념을 구분하였는데 그것은 Galen의 4대 기질론으로 독일의 철학자 Immanuel Kant(1798)에 의해 새롭게 조명되었다. Kant(1798)는 그의 저서 ‘인간학’이라는 책에서 감성(Feeling)과 활동성(activity)의 두 가지 차원에서 재조직하여 우울한 사람은 연약한 감성을 다혈질은 강한 감성을 지니고 있고, 담즙질은 강한 활동성을, 점액질은 미약한 활동성을 가지고 있다고 하여 기질을 혈액의 특성에 기인하는 심리적 경향성이라고 하였다. 심리적 경향성이란 개인의 혈액 순환 속도와 혈압이 개인의 흥분 속도에 영향을 줄 뿐만 아니라 외부자극에 대한

반응을 결정한다고 보는 관점이다. Kant(1798)는 이러한 4가지 기질을 재해석하여 모든 사람은 4가지 기질중 어느 한 가지에 분류 될 수 밖에 없다고 주장하였다.

하지만 그 이후 기질에 대한 분석적이고 논리적인 연구자 Wilhelm Wundt, 기질론과 심리론을 신앙에 일치시킨 Tim Lahaye 등 기질을 이해하기 위한 다각적인 연구모형을 보고하고, 이후 기질 연구자들이 좀 더 쉽게 알 수 있는 방법을 생각하다 기질을 도형에 적용해 보았다. 다혈질은 ○, 점액질은 □, 담즙질은△, 우울질은 S를 선택하여 적용하여 현재까지 사용하고 있다. 이에 도형심리유형이론을 이야기한 칼라이너 박사는 도형의 일반적인 정의를 토대로 도형에 대한 이야기를 하고 있다. 동그라미(O)는 그들의 외부에 대해 너무 많은 관심을 가지고 있다. 따라서 그들은 외부에 대한 관심을 줄여야 한다. 또한 일을 하는데 있어서 지속적이지 못하다. 그러므로 일을 할 때 항상 마무리를 짓도록 힘써야 한다. 세모(△)는 일에 대한 계획을 너무 많이 세운다. 그러므로 그들은 하는 일을 줄여야 한다. 또한 세모는 장기적으로 일을 할 수 있는 계획이 부족하다. 그러므로 그들은 일에 대한 계획을 세울 때 장기적인 계획을 세울 수 있도록 해야 한다. 네모(□)는 견고하고 안정감이 있다. 그러나 자신의 표현이 부족하다. 그들은 표현하는데 있어서 마음 속에 쌓아놓지 말고 즉시 하도록 해야 한다. 또한 그들은 자신의 잘못을 알면서 쉽게 고치지 못한다. 그러므로 자료나 통계를 가지고 확인시켜주어야 한다. 에스(S)는 성장과 진화의 상징이다. 이들은 완벽함을 요구하기 때문에 자신의 기대치를 낮추도록 노력하여야 한다고 하였다.

이러한 도형으로 다양한 연구들이 이루어졌는데, 예술 속에서 발견되는 도형에서 어떤 공통되는 점이 있다면, 사람들이 부여한 그 도형에서의 의미는 무엇인지, 그리고 다양한 문화 속에서 어떠한 공통의 의미를 가지고 있는지를 알고자 하였다(Angel Arrien, 1998). 그리고 이영림(2004)은 서로 다른 문화와 서로 다른 시대의 사람들에 의해 도형들이 예술적으로 표현될 때 공통적으로 모여지는 집합적인 인간의 경험을 통해 언어와 문화가 다르지만 예술 작품 속에서 느끼는 도형에 집합점이 있음을 알게 되었다. 신인숙(2008)은 도형을 심리학적인 의미로 보게 되면 자신의 모습을 통해 주변의 상황을 인식하고 직관력과 통찰력을 발휘하여 심리적 안정감을 찾을 수 있다고 하였고, 이영림(2004), 권채연(2007)이 공

통적으로 사람들이 인지하는 도형의 보편적인 심리적 상징체계 또한 다양하게 있음을 제시하였다. 이들이 말하는 상징의 의미로는 정서적 상징과 형태적 상징이 있다. 정서적 상징을 정리하면 동그라미(○)는 전체성·동시성·신성성·무한·영원하다는 정서적 상징이고 세모(△)는 활동적 인면·목표·꿈·비전·자기발견의 정서적 상징이다. 네모(□)는 정직·솔직함·성실함·품행방정·건고·안전·기초 틀을 세우는 과정·꾸준함과 책임 등 정서적 상징이며 에스(S)는 신성·창조·상처의 치유·새로운 생명력·다양성과 새로움·변화의 정서적 상징으로 나타낸다. 그리고 형태적 상징을 정리하면 동그라미(○)는 원형과 구형·자연·태양을 상징하고, 세모(△)는 피라미드·화살촉·하늘·생명·물·불·꽃·숫자 3의 형태적 상징이다. 네모(□)는 견고·안정감·정적인 완전함·항상성·통합·숫자 4를 상징하고 에스(S)는 탄생과 죽음·우리·번개·뱀·용등의 형태적 상징이다(Ingrid Riedel, 2013).

Angel Arrien(1998)은 다섯 가지 도형으로 도형선호도 검사(Preferential Shapes Test)를 개발하였고, 이 검사를 통해 한 개인의 도형에 대한 선호도를 통해서 그 사람의 내적·주관적 상태를 알 수 있다고 하였다. 그리고 이 검사를 캘리포니아 통합연구소 J. F. K. 대학 그리고 초월 심리학 연구소(Institute of Transpersonal Psychology)에 있는 학생 200명에게 실시를 하였다. 1981년부터 2015년에 이르기까지 학술대회와 워크숍 등을 통하여 문화적 배경과 연령층이 다양한 사람들 600명이 이상의 참가자들에게 이 자료를 제시하였고, 참가자 90% 이상의 사람들이 자신의 삶의 변화를 위한 효과적인 도구임을 입증해 주면서 가설을 확인 시켰다.

또한 현대인은 자신이 가지고 있는 지식이나 이상, 욕망을 제대로 표현하지 못함으로 마음의 고민이 생기거나 신체적으로 병을 앓게 된다고 하였다(장해성, 2016). 장해성(2016)은 다른 사람들의 문제를 진단하는데 짧은 시간으로 사용할 수 있는 진단 도구로 도형심리를 최상의 도구로 보고한다. 그가 밝힌 도형의 활용법을 살펴보면 면접상담에서 손쉽게 문제의 근원에 대해 접근할 수 있고, 인사관리에 적용할 수 있다고 하고, 대인관계에서 소통의 변화를 만들어 내기 쉽다고 하였다. 그리고 기질을 이해하면 다름을 인정하여 갈등을 해소하는 데 활용할 수 있으며, 자녀양육에 유익한 도구가 되어 도움을 줄 수 있고 교육현장에서

기질이 지닌 장단점을 살려주고 성향에 맞는 학습효과를 기대할 수 있다고 하였다.

Susan Dellinger(2013)은 도형심리란 개인의 성격과 태도, 생활양식을 포함하여 두뇌를 사용하는데 두뇌가 작용하는 방식에 따라 주변 환경 과 특정한 모양이나 형태에 끌리는 성향이 있다는 개념에 기초를 두고 있다. 그리고 우리 몸에서 ‘컴퓨터’적인 뇌에서 정보를 처리하는 방식은 세상에 반응하는 방식을 결정한다고 한다. 예를 들면 가장 먼저 선택한 도형이 네모(□) 또는 세모(△)를 선택했다면 그는 ‘좌뇌형’으로 논리적이고 체계적인 사고방식의 소유자일 가능성이 높다고 하였다. 동그라미(○)나 에스(S)는 ‘우뇌형’으로 직관적이며 창조적일 가능성이 높다. 그래서 ‘우뇌 형’과 ‘좌뇌형’은 사고방식이 달라지고 주변을 바라보는 시각도 달라진다. 이런 이유로 사고방식과 행동방식, 심지어 친구와 동료로 선택하는 태도 영향을 줄 수 있다고 하였다. 그리고 Ingrid Riedel(2013)은 삶의 기본적인 형태는 원, 십자 삼각형, 사각형, 나선이라고 표현을 하였고 이 도형 속에는 전체로서의 삶에 대한 자세, 삶의 방식 과 스타일이 반영되어 있다고 하였다. 도형의 특징을 살펴보면 십자는 대립과 긴장을 체험할 때 십자를 그리면서 해소하고 이겨내려 하고, 원은 그리면서 포괄하는 것을 의미하는데 그 안에 들어있는 모든 것을 끌어안으며 그 안에 숨기고 보호하려고 한다. 또한 삼각형은 두 극 사이에서 긴장을 경험하고 그로 인해 분열과정을 통해 긴장을 해소하는 힘을 구축하며, 사각형은 그리면서 우리 자신의 공간을 경계 짓고 그 안에서 우리자신을 실현한다고 하였다.

장해성·이향자·백승철(2015)은 내담자의 심리를 분석하고 진단하는 투사도구로서 기질론을 바탕으로 내담자의 기질적 특성과 성격적 특성, 그리고 현재 심리상태(이상심리를 포함)등을 파악하여 내담자를 이해하고 긍정적인 방향으로 자아실현을 돕는 도구라고 하였다. 도형심리 유형은 기존 성격유형 등의 문항검사와는 달리 대상자가 방어기제를 사용할 수 없고, 미술치료적인 관점과 기질론을 바탕으로 한 도형(○-정감형, △-기획형, □-실천형, S-사색형)의 형태로 표현하니 재미있고, 1-2분 내에 진단이 가능하여 편리하다(이희주, 2013). 도형검사 실시에 대한 예시는 그림Ⅱ-1과 같다.

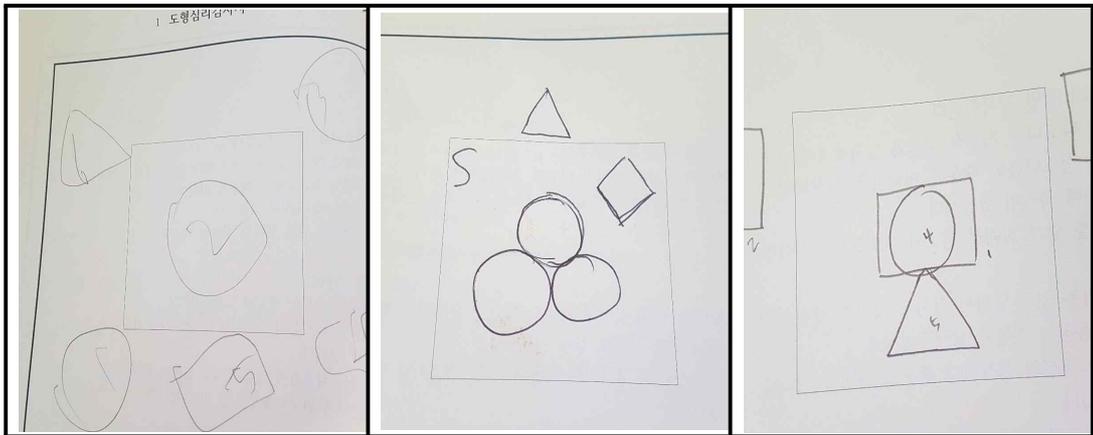


그림 II-1 투사적 검사 예시

그리고 기질적 특성을 4가지 그림으로만 표현하여 투사적 검사도구로 사용할 수 있고 도형해석을 위해서 도형의 공간의 위치에 따라 시제(과거, 현재, 미래)를 이해할 수 있다고 하였다(그림 II-2). 즉, 도형의 공간이해(장해성, 이향자, 백승철, 2013)를 보고 기질에 대한 해석과 심리적 구조를 읽을 수 있다.

과거	현재	미래	
	삶의 공간 (우주)		미래
	마음공간 (소우주)		현재
			과거

공개된 영역	활발	의식
은폐	불확실	전의식
맹점	냉동	무의식

그림 II-2 도형의 공간해석

장해성(2016)의 도형의 장점과 단점을 정리 하면 표Ⅱ-1 살펴볼 수 있다.

표Ⅱ-1 도형별 장점과 단점

구분	장점	단점
동그라미	다정다감하다 위로와 배려를 잘 한다 유머감이 뛰어나다 수용능력이 뛰어나다 헌신적이고 타협을 잘 한다 관대하다 언어구사력이 뛰어나다	의지가 약하다 한 가지에 몰두하기가 쉽지 않다 감정기복이 심하다 거절을 잘 못한다 돈 사랑 환경에 약하다 마무리가 약하다 침착성이 드물어 실수가 잦다
세모	의지가 세다 독립적이며 확신감이 있다 외향적이고 낙천적이다 긍정적이고 현실적이다 일 중심적이며 자신감이 높다 직관능력이 탁월하다 추진력과 기획능력이 탁월하다	이기적 판단과 결정 한다 실수를 인정하지 않는다 원한을 쉽게 품고 보복성이 있다. 화를 잘 낸다 냉소적이다 지시적이고 거만하다 충고를 싫어함
네모	약속을 잘 지킨다 책임감이 우월하다 성실하고 정직하다 예의바르고 모범적이다 말과 행동이 일치한다 최고로 성실하다. 규칙 질서를 잘 지킨다 배우고 가르치는 것을 좋아 한다	주위에 무심하고 무정하다 반대 입장에 선 사람에게 냉정하다 관망자 적이고 방관자 적이다 새로운 환경에 갈등·스트레스 많다 보수적성향이 짙다 잔소리가 많다 감정을 잘 드러내지 않는다
에스	창조적이고 예술적이다 논리력, 분석력이 탁월하다 천재적인 재능이 있다 순수하고 이상적이다 세밀하고 완벽을 추구 한다 아이디어가 출중하다 충성심 ,희생정신이 강하다	감정이 예민해서 기복이 심하다 부정적 논리가 발달되었다 은유를 잘 활용 한다 뒤에서 일하는 것을 좋아한다 한번 믿으면 끝까지 믿는다 필요이상으로 고민을 한다 비사교적, 비현실적이어서 관계가 서 툴다

Susan Dellinger(2013)의 기질별 스트레스 대처방법을 정리하면 표Ⅱ-2와 같다.

표Ⅱ-2 Susan Dellinger의 기질별 스트레스대처 방법별 특징

구분	특징
정감형(○)	경청하라 객관적인 충고를 해 줘라 자기 처벌을 내리지 못하게 하라 곁에 있어줘라 화가 나면 화를 내게 하라 원형의 긍정적인 성격을 강조하라 사람들을 멀리 하려고 한다면 전문가의 조언을 구하라
기획형(△)	아이에게 하듯이 균형 잡힌 식사와 충분한 수면 유도하라 스트레스를 받을 때 보이는 증상을 주시하라 평정을 되찾을 수 있는 신호를 만들라 유머를 이용하라 에너지를 다른 곳에 쏟도록 유도하라 사람을 신뢰하는 방법을 알려줘라
실천형(□)	스트레스 받은 일에 관해 이야기 하게 하라 대안을 마련하라 외부활동을 즐기게 하라 육체적 운동을 하게 하라 가정생활에 중심을 두게 하라 전문가의 도움을 받게 하라
사색형(S)	자극이 필요할 때와 아닐 때를 잘 조절해 줘라 혼자만의 시간을 갖도록 하라 아이디어에 트집을 잡지 말라 직관을 믿어라 세부적인 일처럼 도와줘라 이들의 생각을 현실적인 대책으로 마련해 줘라 완전히 은둔하지 못하게 하라

이러한 도형기질이 개인에게 다양한 영향을 나타내는 연구 결과들이 있다. 박미은(2016)은 정감형(○)집단이 역할 업무수행에 스트레스를 많이 받는 것으로 나타났으며, 사색형(S)집단은 이기적인 측면이 집단 내에서의 부적응의 모습으로 나타났다. 윤규원(2018)은 도형기질과 MBTI 유형과의 상관관계에서 에너지 방향에 대한 외향형과 내향형에서 상이한 결과를 도출하는 것으로 보고한다. 이희주(2013)는 기획형(△)과 실천형(□)이 스트레스 대처에 적극적인 대처를 잘 하는 것으로 나타났다. 김보경(2016)은 뇌파검사에서 도형심리 적용방안을 연구하여 정감형(○)집단과 사색형(S)집단이 기획형(△)과 실천형(□)에 비해 안정적이지 못하다는 보고를 하였고, 곽용기·윤천성(2015)의 도형과 혈액형의 연구에서도 혈액형의 특징과 4가지 기질과의 정적관계를 보이는 결과는 도출하기도 하였다. 그리고 곽용기(2015)는 도형과 리더십의 상관관계에서 기획형(△)이 다른 기질집단보다 우세하게 나타나게 보고하고 있다.

연구들을 통해 기질은 아동기, 청소년기의 정서적·행동적 문제를 예측하고, 특정기질이 자아정체성 발달과 스트레스 대처에 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다(김영갑, 2003; 이상미, 2015; 이재영, 2012; 이희주, 2013). 그리고 기질은 청소년의 문제행동, 대인관계, 심리적 외현화·내재화 등 다양한 영역의 적응에 많은 영향을 미친다는 것으로 나타났다(김보경, 2014; 김재진, 2015; 박미은, 2015). 이에 기초하여 기질이 개인의 다양한 정서적·행동적 문제들과 관련이 있는 요인으로 파악할 수 있다. 이에 본 연구에서는 한국형 도형심리유형을 바탕으로 기질을 정감형(○), 기획형(△), 실천형(□), 사색형(S)으로 구분하고 스트레스 대처와 자아정체성과의 영향력에 대해 알아보고자 한다.

2. 스트레스 대처

학자들이 말한 개념들을 토대로 정리된 스트레스의 정신생리학 사전적 의미는 ‘스트레스란 적응하기 어려운 환경에 처할 때 느끼는 심리적·신체적 긴장상태를 말한다(김원형 외, 2009). 과학용어 사전적 의미는 질병, 추위, 외상, 긴장 따위가 원인이 되어 몸 안에서 일어나는 일련의 비 특이적인 방어 반응이라고 한다. 캐나다의 Hans Selye(1985)는 특정 자극상황에서 발생하는 생리적 각성상태를 스트레스라고 하는 반응 접근적 입장에서 이야기 했는데 이것은 ‘동물실험에서 더위나 추위와 같은 극한적인 온도상황이거나 위협을 일으키는 심리적 상황 입장에서 일반 순응증후라고 하는 것과 같이 어떤 종류의 스트레스를 가해도 동일한 반응을 보이는 실험결과처럼 사람에서도 동일하게 반응하는 상황이 일어나는 것’이 스트레스라고 하였다. 황영숙(2007)은 일상생활 속에서 부딪히는 모든 문제가 스트레스 원인이 되며 이것은 출생에서 죽음에 이르기 까지 전 연령층에서 경험하는 것이다. 강성군·장현갑(2003)은 심신 긴장을 초래하는 자극이 스트레스이며, 류종천(2004)은 스트레스는 외부로부터 압력을 받게 되면 긴장, 흥분, 각성, 또는 불안과 같은 생리적 반응이 일어나는데 이러한 과정을 스트레스라고 정의하였다. Selye(1963)는 어떤 새로운 자극형태가 나타났을 때 이에 대응하려는 반응을 일반적 적응 증후군(General Adaption Syndrome; GAS) 으로 스트레스를 정의하였는데 적응이란 신체의 균형을 회복하려고 신체가 어떤 자극의 요구에 합치된 노력을 하기 때문에 신체에 스트레스를 줄 수 있어 적응을 요구하는 모든 자극에 대한 반응을 스트레스라고 하는 것이다. 이러한 스트레스가 인간의 삶에서 불가피 하다고 인식되면서 개인의 적응에 중요한 변인으로 여겨왔고, 스트레스 상황에서 대처를 잘한다면 문제가 되지 않지만 실패를 할 경우에는 심리적으로 부적응을 가져온 다는 점에서 중요하다고 할 수 있(이상미, 2015). Lazarus(1984)는 환경자극과 인간의 상호작용의 결과로써 스트레스에 대한 접근을 상호작용접근이라 말하였으며, 장현갑(2003)이 ‘사람들이 지각하는 요구 수준과 그 요구 수준에 맞추기 위한 자기 자신의 지각적 능력간의 불균형에서 오는 것’이라고 개념을 정의하였다. 스트레스란 ‘지금 자기에게 부과된 요구 수준과 이 요구에 부응할 수 있는 자신의 능력 간에 어떤 불균형 감을 지각할 때 일어나는

생리적, 심리적 반응을 말하는 것' 이라고 하였다.

이러한 점에서 스트레스 대처에 관한 개념과 영향에 대해 알아보고자 한다. 스트레스란 개인의 자원을 필요로 하거나 개인이 가진 자원을 초과하여 균형과 조정을 필요로 하는 일시적인 불균형 상태로 개인의 안녕을 위협하는 인간과 환경과의 관계를 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스 자체가 문제의 요소가 되기도 하지만, 개인이 동일한 스트레스 상황에 있다고 하더라도 같은 수준의 부적응 문제를 일으키지 않는 과정을 스트레스 대처 전략이라고 할 수 있다. 스트레스 대처란 개인이 스트레스를 유발하는 사건 속에서 자신의 감정을 처리하여 자신을 보호하기 위해 취해진 대응행동 또는 언어라고 말하는 것이다(강성균·장현갑, 1996). 그리고 White(1974)는 개인이 어떤 문제를 해결하기 위하여 노력하는 과정이고, 문제가 발생한 상황에서 개인은 불안, 수치심, 고통, 절망 등의 부정적 정서를 느끼며 이를 해소하기 위해 새로운 행동을 추구하려고 노력한다.

즉 스트레스 대처란 인간의 적응에 있어서는 핵심적인 개념이며 전통적으로 대처는 방어 혹은 자아과정의 관점, 성격특성의 관점, 상황 지향적 관점의 3가지 관점에서 개념화 되고 있다(Folkman & Launier, 1980). 3가지 관점의 개념을 알아보면, 첫째, 방어나 자아기능 관점으로 대처를 파악하려는 입장으로 가장 전통적이며 역동적 심리학의 근간을 이루는 방어기제들이 스트레스 대처 작용으로 나타난다. 대처를 긴장해소와 심리적 균형회복을 목적으로 보는 것은 문제해결보다는 긴장 감소에 초점을 맞춘 것으로 정서적 균형을 중요시 한다.

둘째, 성격특성관점으로 보는 입장에서는 성격특성을 개인의 긴장상황에서 드러내는 행동양식으로 간주하는 것이다. 즉 개인에게 일어나는 사건이나 결과에 대해서 그 원인을 자신에게 돌리는 내부통제와 환경이나 외부로 돌리는 외부통제로 성격적 특징으로 구분을 한다. 이와 같은 관점의 특성으로 파악하려는 입장을 취할 때 어떤 특성을 가진 개인이 모든 상황에서 일관된 태도나 행동을 보이는 것이 가정되므로 대처가 상황의 변함에 따라 방어적 전략과 문제 해결 전략에 의존하여야 하는데 하나의 변화하는 과정이라고 볼 수 있어야 한다. 이것은 개인이 생활 상황을 다루는데 사용하는 대처가 다차원적 대처과정을 적절하게 반영해 주지 않는다는 지적을 받고 있다(Lazarus & Folkman, 1980).

셋째, 상황 지향적 관점은 특별한 위기를 경험한 사람들이 주로 사용하는 대처

이다. 위기상황에서 전개되어가는 가정에서 사용되는 전략으로 대인관계의 재수립, 정보 추구, 자존심의 유지, 올바른 의사 결정, 좋은 기분의 유지 등으로 스트레스의 부정적 효과를 완화시키는 대처의 종류로 앞의 두 가지 관점보다는 포괄적이고 종합적으로 설명할 수 있다는 장점이 있다.

또한 Lazarus & Folkman(1980)은 모든 적응 과정이 다 대처는 아니다. 대처는 적응 활동 중의 한 하위 세트로서 투입되어야 한다. 그래서 대처는 스트레스를 다루어 가려는 노력으로 정의될 수 있다. 즉 대처노력은 당면한 사건에 인지적 평가에 대한 반응으로 이루어지고 그 반응에 의해서 상황이 변하거나 사람의 느낌이 변하여 사람과 환경사이의 관계를 바꾼다면 새로운 평가가 이루어져 다시 이에 대한 노력을 하게 된다는 것이다. 그리고 또 다른 관점의 대처로는 외적인 환경적 조건으로 부터 내적인 생리적 현상까지 다양한 자극들을 포함하여 자신의 행동의 원인을 환경이나 타인에게서 찾으려고 하는 것은 자극으로서의 스트레스 대처 행동이다. 자극으로서의 스트레스 대처에는 대처하는 노력이 외부로 투여되는 문제 중심적 대처와 사회적 지지 추구를 적극적 대처로 나타날 수 있다. 그리고 노력이 자신의 감정이나 사고 등 내부로 투여되는 감정 상태를 통제하려는 방법인 인지갈등은 정서 중심적 대처방법이다. 적극적 대처행동은 좌절이나 장애요소를 극복하고 적극적으로 문제를 해결하려는 행동을 말하고 소극적 대처행동은 문제를 회피하거나 방어하는 것이다. 이것은 개인과 환경과의 갈등적인 관계를 변화시키려는 방법 중 스트레스 상황을 인지적으로 재구성하거나 회피하려는 자아나 상황의 긍정적 측면에 선별적으로 주의를 기울이는 선별적인 대처반응이다.

또한 최해림(1986)은 생활 사건을 스트레스로 보는 것은 모든 사람에게 똑같은 의미로 해석되지 않기 때문에 각 개인의 특성과 환경을 고려하지 않은 자극으로의 대처 의미를 가질 수 없다고 보았다. 이것은 개인마다 지닌 성격적 특징을 고려하지 않는 것과 같다. 김정희(1997)는 스트레스를 삶의 한 부분이며 사람에게 신체적으로나 정신적으로 부정적인 영향을 미치는 외부적인 압력으로 이해되고 있다고 하였다. 똑같은 상황 에서도 각 개인은 서로 다른 방법으로 반응하고 대처하기도 한다. 이재영(2012)연구와 같이 동일한 스트레스를 경험하더라도 어떤 사람은 감기처럼 가볍게 넘어가고 어떤 사람은 우울증상을 동반할 정도로 크게

와 닿는 것이 개인의 내적인 변인 차이 때문이고 이는 개인의 내적인 요인이 그 사람의 성격이라는 사실이 주목되고 있다. Susan Delling은 “스트레스를 극복하기 위해 취해야 하는 첫 단계는 자기 자신의 성격 경향성 즉 성향을 파악해두는 것이다”라고 하였다. 이는 평소 자신의 성향을 파악해 두면 스트레스 상황에 처했을 때, 스트레스에 반응하는 행동이 자신의 성향에 의해 크게 영향을 받을 수 있다는 것이다. 성향이란 흔히 기질이나 기분이란 말과도 유사하다(장해성, 2016). 강성균(2003)은 활동적인 사람이라면 높은 수준의 긴장이라도 잘 극복할 수 있지만, 걱정을 많이 하는 사람이라면 몹시 긴장할 수 있다고 하였다.

이와같이 스트레스 대처 방법을 살펴보면 전체론적 입장을 취하는 것이 일반적이다(김진규, 2009). 전체론적 입장이란 정신적인 입장과 신체 건강적 입장의 대처방법 등을 통합적으로 채택한다는 것이다. 스트레스를 극복하기 위한 책략에는 정서적, 신체적, 정신적으로 안정된 대처방법도 있지만 비효과적인 책략도 있다는 것이다. 스트레스 대처에 효과적인 요인에는 자신의 능력수준에 대한 자신의 지각(황미정, 2004)과 상황에 대한 도전 의욕 수준에 관한 자신의 지각(황의석, 2003)이 있는 것처럼 다양한 연구에서 스트레스 대처에 기질에 따른 방법을 제시하고 있다. 이연숙(2014)은 성격특성에 따른 기혼여성의 양육스트레스와 대처에 대해 외향적이고 개방적인 경우에 문제 중심적 대처와 정서 중심적 대처 모두 사용한다고 하였다. 오승희(2015)도 MBTI 성격유형에 따른 스트레스 수준과 스트레스 대처방식에 대한 연구에서 외향형은 스트레스 대처 방식 중 사회적 지지추구를 많이 사용하고 감각형과 사고형 집단은 소망적 사고 대처를 많이 사용하는 것으로 보고하였다. 황영숙(2007)은 아동의 일상 생활 스트레스와 스트레스 대처에 관한 연구에서 학업 스트레스로 인한 공격적 대처 방법을 많이 사용하는 것으로 보고하였다. 부선희(2003)는 아동의 성격유형과 스트레스 대처행동과의 연구에서 성격유형 4가지 기질에 따라 적극적 대처행동, 공격적 대처행동, 사회지지 추구 행동을 사용한다고 하였다. 박주영(1995), 김영갑(2013)은 성격유형과 스트레스 대처 간에는 밀접한 관계가 있다고 하였다. 신난수(2001) 또한 성격유형과 스트레스 대처 간에 유의미한 상관관계를 보고하였다. 김문관(2011)은 비행청소년의 성격유형에 따른 스트레스 대처에도 외향형과 내향이 적극적 대처와 소극적 대처에 상관 관계가 있음을 보고하였다. 또한 청소년을 대상으로 연구

한 송혜숙(2000)은 외향성인 사람들은 사회적 지지에 민감하고, 사회적 지지가 강하게 주어질수록 스트레스를 덜 받는다고 하였으며 오승희(2015)는 스트레스가 환경과 개인 간의 관계를 관계론적인 관점에서 파악을 하였다. 황희석(2003)은 스트레스 대처양식의 하위요인에서 학업성적과 성격문제가 능동적 대처양식이 가장 많으며 비현실적 수동적의 순으로 나타났고, 학년별 수준 차이는 없는 것으로 나타났다. 또 다른 결과를 보인 황미정(2004)은 학년별 수준의 차이가 나타났고, 중학생의 스트레스 대처양식 하위요인 학업문제와 친구문제에서는 능동적, 비현실적, 수동적 순으로 조사가 되었고, 가족문제와 교사와의 문제에서는 비현실적 대처경향이 상대적으로 높게 나타났다.

이는 청소년들이 자신의 성격과 기질에 따라 스트레스 상황에 대처하는 것이 다르게 나타나고 있음을 의미한다. 이처럼 스트레스 대처에 성격이 중요한 변인이 될 수 있는 연구 결과처럼 실제로 행동을 행하는 사람은 자신이 행동의 원인을 환경이나 타인에게서 찾으려고 하는데 반해 행동을 지켜보는 사람은 성격이나 능력에서 원인을 찾으려고 하는 경향이 있다. 이것은 사람들이 상대방의 성격에 근거하여 행동에 대한 추론을 한 다음 그 추론을 확인하거나 수정하는 경향이 있기 때문이다. 그리고 생활사건으로부터 스트레스를 많이 경험하는 청소년이 보이는 문제행동을 예언해주는 중요한 변수라고 볼 수 있다(유안진·현미현, 1996). 성격에 대한 이해가 되면 상대방을 이해할 수 있는 결과라고 할 수 있다(손희준, 1988).

이상의 선행연구들을 보면 각 개인의 기질(성격)유형에 따라 스트레스 대처방식과는 유의미한 관계가 있음을 시사한다. 기질(성격)은 동일한 상황의 스트레스에서도 개인이 실제로 느끼는 긴장과 인지도는 개인의 특성마다 차이가 있으며, 개인의 성격은 스트레스 상황에 대한 인지적 사고와 그에 대처하는 행동양식으로 이해될 수 있다.

이에 본 연구에서는 인간에 대한 이해를 바탕으로 인간행동을 설명하고 예언하도록 하는 포괄적인 성격을 기질로 접근한다. 역동적 상호작용의 대처개념을 스트레스로 정의 하고 그에 따르는 스트레스 대처방식으로 적극적 대처방식의 문제 중심적 대처, 사회적 지지추구, 소극적 대처방식의 정서적 대처, 소망적 대처로 설정하여 기질유형에 따라 스트레스 대처에 대한 차이를 알아보고자 한다.

3. 자아정체성

자아정체성(ego identity)이란 자신의 동질성과 연속성의 자신감을 갖고 사회 환경의 자극과 내적인 욕구 및 가치를 자신의 방식으로 재통합하여 자기 자신이 누구인지를 아는 것이다(Erikson, 1968). 자신과 타인을 구별할 수 있는 독립적이고 고유한 존재라는 것을 인식하는 욕구가 있고, 외적인 자극, 환경, 감정적 변화에도 일관되게 자신을 인식하여 안정적이고 지속적인 느낌을 갖는 것을 의미한다. 박아청(1998)은 자아정체성을 ‘그 사람임에 틀림없다’라고 하는 동일시는 몇 개의 정체성(identity)은 분열되어 있을 수가 없다고 하였다. 즉 개인이 집에 있을 때와 직장에 있을 때 다른 자기를 연출하고 있지만 정체성(identity)은 통일된 자아(ego)를 갖추고 있으며 개성적으로 자신을 총체적으로 통합시키고자 하는 것이다.

자아정체성과 관련하여, Marcia, Rosers, Waterman 등은 개념적으로 유사하거나 상보적인 성격으로 자아를 설명하고 있다. Marcia는 ‘자아정체성’을 자신의 독특성에 대해 비교적 안정된 느낌을 가지며 행동이나 사고 혹은 느낌의 변화에도 불구하고 기본적으로 자신에게 익숙한 것으로 내가 누구인지 아는 것이라고 하였는데 이는 여러 가지 충동, 능력, 신념 및 개인의 생활사 등의 자체 발생적인 내적 역동적인 체계이며 이는 곧 자아정체성이 자기구조라고 정의하고 그것은 정적인 것이 아니라 역동적인 것이라고 보았다. Rosers(1959)는 ‘자아=인간’이라는 도식을 지니고 있고 이것은 인간은 자아를 유지하고 향상시키고, 실현화시킬 경향성에 의해 동기화 되어 있다고 믿었다. 자아실현 경향성이란 타고난 진취적인 존재로 인간을 보는 관점이다. Waterman(1982)은 자아정체성 개념의 불명확한 한계를 지적하여 7가지의 조작적 정의를 제시하였는데 그것은 첫째, 자신이 어떤 존재인지 깨닫는 것이고 둘째, 인생의 목표와 가치, 신념을 정립하는 것이고 셋째, 자아정체성을 갖기 위해 여러 대안 속에서 하나의 해결점을 찾기 위한 노력을 말하며, 넷째, 정립된 가치나 신념을 이루기 위해 실제적 행동의 존재 여부를 말한다. 다섯째, 정립된 대안 속에서 자기 자신에 대한 수용의 정도를 의미하고, 여섯째, 보편적 실체가 아닌 개별적이고 독특한 자신의 특성에 대한 깨달음, 그리고 일곱째, 자신에 대한 미래의 확신감 등이다.

그리고 Erikson(1974)은 자아정체성을 주관적 측면과 객관적 측면에서 구분된다고 하였는데, 주관적 측면은 개인의 정체성으로 시간의 경과 속에서 자신의 동질성과 연속성을 지각함과 동시에 타인이 인식한다는 사실을 지각한다는 의미를 뜻한다. 그리고 객관적 측면은 심리사회적으로 자신과 관계된 집단과 사회에 대한 일치성을 의미한다고 하였다. 심리사회적이란 자기와 관련된 어떤 집단에 대한 일치성이라고 정의한다. 정경애(2002)는 자기민족의 고유의 역사에 의해 이룩된 고유한 가치에 대한 개인의 귀속감으로 협의로는 자기가 소속된 소집단의 가치에 대한 귀속감도 포함한다고 하였다. 그리고 Dignan(1965)은 청소년이 긍정적인 자아정체성 형성은 사회적 맥락 속에서 주변의 타인들로부터 자기를 묘사해주는 긍정적인 사회적 상호작용을 통해 발달하는 것이며, 창조적 이미지들의 복합적인 것이라고 정의하였다. 창조적 이미지의 복합적인 것이란 성장과정에서 자기를 비추어 볼 수 있는 대상으로부터 반영되는 종합적인 자기상 또는 자기를 묘사해 주는 자기 창조적 심상들을 의미한다.

그리고 강석기(2003)는 자아정체성의 ‘자아’란 자신에게 주어진 환경을 변화시키며 적응해 가는 과정이라고 하였다. 자아는 외부에 있는 대상들을 인식하고 그것들에 대해 여러 가지 방식으로 변형시켜 내면에 통합시키는 중요한 역할을 하는 것이며, 자아는 콤플렉스나 원형으로 인간의 정신을 구성하고 있는 요소로 인간의 궁극적 목표인 자기 자신(self)과 자아를 통해서 실현되고 의식과 무의식의 영향을 받으며 현실의 사고와 행동이 된다고 하였다. 또한 Allport(1955)는 다양한 힘의 총합으로서 행동체계를 이끌어 나간다는 자아의 개념을 고유자아라고 명칭 하였고, 고유자아는 출생부터 청소년기 까지 발달을 7 단계로 설명을 하였다. 1-3 단계는 출생하여 1~3세에 나타나고, 4-5 단계는 4~6세에 나타나며 6 단계는 7~12세에 나타나고, 7 단계는 청소년기에 나타나는데 청소년기의 단계는 고유자아 추구의 단계로 인생의 장기목표 및 계획을 형성하기 시작하며 미래에 하고자 하는 것과 그것을 실현하기 위한 계획을 형성하기 시작한다.

이상과 같이 청소년기는 자아정체성을 확립하여 자신이 누구인지를 발견하고 자신의 맡은 역할들을 정체성으로 통합하는 아주 중요한 시기라고 할 수 있다(문성훈, 2000; 정경애, 2002; 최창환, 2005; 현희애, 1998). 자아정체성 형성은 청소년기의 주된 발달 과업으로 한상철 외(1997)는 신체적 요인·부모와 또래집단

요인·문화적 요인으로 나눈다고 하였다. 이에 대해 살펴보면, 첫째, 신체적 요인으로 청소년기에는 양적으로 변화하는 신체적인 특징을 주위사람들과의 관계에서 억누르기 힘든 긴장이나 불안을 겪는 ‘신체의 아이덴티티’를 격렬한 변동체험으로 하게 되는데 이때 자기 신체상이 형성되고 성인기까지 지속이 된다. 이런 신체적 자기상이 타인의 시선으로 인해 심리적 자아상을 만들기도 한다.

둘째, 부모와 또래집단 요인으로 청소년기의 자아정체성 형성에 커다란 영향을 주는 것은 부모의 태도에 의해 결정된다. 자녀에 대한 부모의 사랑과 격려가 있는 경우에는 긍정적인 자아상을 형성하게 되고, 의미 있는 타인에게 인정과 사랑을 받게 되면 신뢰감을 형성하게 되며, 내적·외적 자아상의 통합에 대한 적절한 역할에 대한 수행이 자신감을 형성하게 하는 요소가 된다. 그리고 또래 집단의 소속 안에서 소외라는 갈등을 경험하며 그 갈등에 대한 긍정적인 해결은 집단에 대한 소속감이 생기면서 긍정적인 자아정체성이 형성이 된다.

셋째, 문화적 요인으로는 인간은 집단 역동적 대인 관계를 통해서 문제를 해결할 수 있다는 신념과 함께 청소년이 경험하는 집단 내 대인관계의 양과 질에 따라 성장과 인간관계의 지대한 영향을 받게 된다. 한국청소년개발원(2018)은 청소년의 인지가 발달되는 것으로 지식을 얻게 되는 것을 의미하고 그 인지에는 지식의 구성, 획득, 유지와 활용 등이 포함되고, 이외에 사고력, 상상력, 추리력, 문제해결력, 개념화, 범주화 같은 고등정신과정으로 정의를 한다. 청소년기의 인지적 발달은 보다 논리적이고 합리적인 존재로 발달시켜주고 지적인 성숙은 과거에 무비판적으로 받아들이던 행동이 비판적인 안목을 갖게 해주며 모순과 혼란을 경험하면서 삶에 대한 실존적의미를 경험하게 한다. 그리고 자신과 타인에 대한 의식의 균형과 조화를 이루어 가는 사회성 발달로 이어지며 자아정체성의 발달을 도모하며 좀 더 넓은 사회적 세계의 확장이 된다. Fisher(1980)는 청소년들은 신체적 특징과 대표적인 활동능력에 더 많은 관심을 가지고 신념체계에 대한 인지적 발달인 추상적인 개념습득을 할 수 있는 능력에 기초한다고 말하기도 하였다.

또한 Erikson(1974)은 성격발달 심리의 관점에서 인간은 심리적 성장을 통해 각 단계별로 해결되어야 하는 ‘각 단계별 특유의 발달과업을 갖고 있고, 이것은 한 개인의 특징적인 행동패턴이 단계별 과제 혹은 위기가 어떻게 해결되는 가에

의해 결정이 된다고 하였다. 발달과업이란 적절히 습득하면 다음 단계에서도 잘 적응할 수 있어서 문제가 발생하지 않지만 행동습득이 실패하면 다음 단계의 행동발달에 지장을 초래하게 되어 사회적으로나 개인적으로 부적응을 초래하게 되는 행동 형태를 말한다. Erikson(1968)의 청소년기 발달과업은 자아정체성 확립과 자아정체성 혼미이다. 자아정체성의 형성을 하기 위해 개인의 신체 특성, 욕구, 능력, 승화, 동일시, 방어, 역할 등과 같은 다양한 구성요인들이 개인의 고유한 방식으로 통합되어 정체성이 확립이 되는 반면, Erikson(1959)은 자아정체성을 성취하지 못한 청소년은 정체감 혼돈으로 자아상의 분열, 혼돈감으로 성인의 삶이 무기력 하다고 하였다. 아동기를 거쳐 오는 동안 계속되는 자아통합과 재통합을 하는 과정에서 본능의 욕구로 인한 충동들이 마치 자기의 의지와는 다르게 자신과는 일체하지 않는 것처럼 느끼는 생리적 충동에 따른 급격한 자아의 변화가 자아정체성 혼미를 야기 시키기도 한다(김양순, 1989).

그리고 자기실현을 연구한 Maslow(1970)는 자아실현은 물론이고 자아상에 대한 여러 가지 관점을 자아개념과 자기존중성이라고 말하기도 하였다. 청소년의 자아개념은 아동기를 거쳐 변화된 사고의 특성이 두드러지며, 그 이후 어떤 시기보다 큰 폭의 인지변화가 일어나는데 인지의 변화로 인해 자신의 존재가치에 대한 개념이 자아정체성의 발달에 도움을 준다. Waterman(1992)은 자신의 존재에 대한 깨달음을 알게 되고 인생의 목표, 가치, 신념에 대한 사고의 정립과 정립된 사고를 실행하기 위한 직접적인 행동을 가지며, 정체감을 갖기 위한 여러 대안 중 하나의 해결점을 찾기 위해 노력을 아끼지 않고 자기 자신에 대한 수용의 범위를 넓히고, 개별적이고 독특한 자신의 특성에 대한 인식과 자기미래에 대한 확신을 갖게 되는 것이라고 하였다. 또한 Erikson(1959)은 자아정체성이 아동기 이후 계속 되어온 자아의 통합과 재통합에 의하여 확립된 짜임새가 진화하는 과정을 통해 형성되는 것이라고 하기도 하였다. 짜임새란 각 개인의 신체적 특성이나 개인특유의 본능적 욕구, 개인이 지니고 있는 동일성과 효율적인 기제 독특한 능력등과 일관되어온 자신의 역할 등이 점진적으로 통합되어 이루어진 것이라고 하였다.

이러한 자아정체성은 학자들마다 조금씩 다르게 구성요인에 대해 다양한 개념을 이야기 한다. Marcia(1980)는 자아정체성을 대인관계, 역할, 목표, 가치, 이념

등에 있어서 자기가 지닌 고유성에 대한 자각과 이에 부합하는 자기통합성이라고 하였고, 일관성을 견지해 나가려는 의식, 무의식의 노력이라고 하였다. 박아청(2000)은 자아정체성을 설명할 수 있는 요인으로 자기존재의식, 대인관계, 안정성, 목표지향성, 독특성, 대인역할기대, 자기수용, 자기주장 등을 들고 있다. Dignan은 자아정체성을 설명하는 요인으로 개념적으로 또는 문항 내용상 유사한 것을 통합시켜 안정성, 목표지향성, 자기존재의 독특성, 자기수용, 자기주장, 대인역할 지각 등을 제시하였는데, 이것은 어떤 매카니즘에 의해 미리 형성되는 것이 아니라 사회적 상호활동을 통해 형성되는 것으로 성장과정에서 자기를 비추어 볼 수 있는 대상으로부터 반영되는 종합적인 자기를 묘사해 주는 창조적 심상들의 복합을 의미한다. 그리고 서두에서 밝혔던 Erikson(1968)의 자신의 동질성과 연속성의 자신감을 갖고 자기 자신이 누구인지를 아는 것이란 “개인이 자기 자신에 대해서 갖는 연속성과 단일성에 사로잡히는 느낌”을 말하며 이론적 구성개념보다는 현상학적인 개인의 주관적 의식경험을 중요시 하여 자아의 통합성, 안정감, 명확성 및 그에 관련된 감정들인 주체성, 자기 수용성, 미래 확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성을 자아정체성으로 보았다.

자아정체성의 하위 요인 중 안정성, 목표지향성, 독특성, 대인관계, 명확성 등이 기질과 관련이 있다는 연구가 있으며(문성훈, 2000; 이영림, 2004; 이재영, 2012; 이희주, 2013; 정경애, 2002), 또한 자아정체성의 하위 요인 중 안정성, 명확성, 목표지향성 구성 개념들이 기질의 특성과 연관이 있다고 보고되었다(양재학, 2019; 한호순, 2016; 최명숙, 2020).

이상과 같은 이유로 청소년기의 자아정체성 확립은 미래의 방향과 목표설정을 하는데 중요한 핵심요소로서 작용을 하기에 자신이 누구인가에 대한 탐색을 하는데 있어서 기질에 대한 이해가 선행이 된다면 정체성 확립에 도움이 될 것이 분명하다. 한상철 외(2004)는 청소년을 지도할 때 필수적인 교육내용이 있다면 이는 자아정체성이라고 하였고, 자아정체성이란 용어는 그 자체에 함축적인 의미를 가지고 있어서 한 마디로 정의하기는 어렵지만, 확고한 자아정체감을 지닌 사람은 자신이 타인과 다르다는 인식을 알 수 있는 개별성을 지닐 수 있고, 시간이 경과하여도 자신은 동일한 사람이라는 인식을 지닌 통합성을 인식할 수 있다고 할 수 있다. 따라서 자아정체성은 참 만남의 인간관계를 가능케 하는 진정한 자

아의 상태라고 할 수 있다. 따라서 자아정체성이 기질과 연관된 연구(이재영, 2012; 이희주, 2013; 조연희, 2006; 최재영, 2010)에서와 같이 기질적 차이를 보완하고 청소년들의 자아정체성 확립에 도움을 줄 수 있는 방법을 모색할 필요가 있다

이와 같은 맥락에서 본 연구는 기질에 따라 자아정체성 하위 요인 인 주체성, 자기수용성, 미래 확신성, 목표지향성, 주도성, 친밀성에 차이를 알아보고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

본 연구에서의 연구대상 선정, 연구절차, 자료를 수집하는 데 사용한 연구도구, 자료의 분석방법은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구는 고등학생의 스트레스 대처와 자아정체성이 기질유형[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 어떤 차이가 있는 지를 알아보기 위해 제주도에 소재한 6개 고등학교 남녀 500명 학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문조사는 도내 고등학생에게 설문을 실시할 수 있는 담당교사에게 연구의 취지 및 목적과 실시방법을 상세히 설명하여 설문이 원활히 진행되도록 하였으며, 본 조사 실시 전 예비조사를 1개 고등학교 25명을 대상으로 조사하였다. 설문은 2019년 9월 10일부터 10월 30일 까지 진행되었으며, 설문시간은 약 30분정도 소요되었다. 총 500부의 설문지를 배부하여 500부 전부 회수하였고, 이중 무응답 또는 불성실하게 응답한 51부를 제외한 449를 최종분석에 사용하였다.

연구대상의 인구통계학적 특성은 표 III-1과 같다. 연구 대상자들의 성별은 남자 247명(55%), 여자 202명(45%)으로 여학생이 남학생보다 적게 응답하였다. 학년은 1학년이 374명, 2학년은 75명으로 1학년 학생의 비율이 높게 나타났다.

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=449)

구분	N	빈도(%)
성별	남자	247
	여자	202
학년	1학년	374
	2학년	75

2. 연구도구

가. 기질

기질을 측정하기 위해 장해성·이향자·백승철(2013)의 한국형 도형심리유형 검사지를 사용하였다. 검사 실시 지문은 “네모(□), 세모(△), 동그라미(O), 에스(S) 네 가지 도형 중 가장 마음에 드는 도형 한 가지를 골라서 크기와 위치에 구애 받지 말고 3번 그리세요. 나머지 도형은 한 번씩 그려주세요” 라고 제시한 후, 도형을 그리게 하고, 기질을 분류하였다. 즉 1차 기질을 3번을 그리는 타입에 따라 주기질이 결정되고 이는 도형의 위치, 크기, 모양에 따라서 해석을 달리 할 수 있다. 본 연구에서는 1차 주기질만을 가지고 표 III-2과 같이 기질 유형을 분류하였다.

표 III-2. 도형에 따른 1차 주기질 유형

가장 마음에 드는 도형 한 가지	1차 주기질
동그라미(O)	정감형
세모(△)	기획형
네모(□)	실천형
에스(S)	사색형

나. 스트레스 대처

Lazarus와 Folkman이 개발(68개 문항으로 이루어진 개정판)을 김정희와 이장호(1985)가 수정·보완하여 사용한 스트레스대처 방식 척도를 사용하였다. 하위요인으로는 적극적 대처방식의 문제 중심적 대처 21문항, 사회적 지지추구 6문항과 소극적 대처방식의 소망적 사고대처 12문항, 정서 중심적 대처 23문항으로 이루어진 것으로 각 문항은 5점 Likert 척도방식으로 . ‘전혀 그렇지 않다’는 1점

‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘아주 그렇다’ 5점이다. 이는 문항에 따라 점수가 높으면 스트레스에 대처하는 방법이 개인의 성격 특성에 따라 어떻게 인지하고 평가되는 가를 가늠할 수 있을 것이다. 본 연구에서의 신뢰도는 Cronbach’s α .808로 계수는 표 III-3과 같다.

표 III-3. 스트레스 대처척도 문항구성 및 신뢰도

변인	요인	문항	신뢰도
적극적 대처	문제 중심적 대처(21문항)	1,2,5,6,9,19,22,25,28,29,33,34,35,37,39,46,48,50,53,59,62	.892
	사회적 지지추구(6문항)	8,17,21,30,42,45	.694
소극적 대처	소망적 사고 대처(12문항)	26,38,49,51,52,55,56,57,58,60,61	.820
	정서 중심적 대처(23문항)	3,4,7,10,11,12,13,14,15,16,18,20,23,24,27,31,32,36,40,41,43,44,47	.796
전체		62	.808

다. 자아정체성

박아청(1996)이 개발한 ‘한국형 자아정체성검사’를 이승국(1999)이 일부 수정·보완한 척도를 사용하였다. 6개의 하위요인영역으로 각각 8개 문항이고 긍정적인 문항은 15개, 부정적인 문항은 33개로 이루어져있고 5점 Likert식 척도로 평정하도록 구성하였다(조연희, 2006). 각 문항의 점수는 긍정적인 문항인 경우에 ‘전혀 그렇지 않다’는 1점, ‘별로 그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘아주 그렇다’ 5점을 주었고, 부정적인 내용의 문항은 역채점을 하였다. 그래서 나온 전체 점수가 높을수록 자아정체감 수준이 높고 점수가 낮을수록 자아정체감 수준이 낮은 것으로 해석이 된다. 본 연구에서의 자아정체감 척도의 신뢰도는 Cronbach α 계수 .813이다.

표 III-4. 자아정체성 문항구성 및 채점방식

하위영역	문항번호	문항수	비고
주체성	1,2,3,4,5,6,7,8	8	
자기수용성	9,10,11,12,13,14,15,16	8	3번 제외 역채점
미래확신성	17,18,19,20,21,22,23,24	8	1,3,6역채점
목표지향성	25,26,27,28,29,30,31,32	8	전문항역채점
주도성	33,34,35,36,37,38,39,40	8	전문항역채점
친밀성	41,42,43,44,45,46,47,48	8	전문항역채점
전체		48	

표 III-5. 자아정체성 하위요인별 특징 및 신뢰도

하위영역	주요특징	신뢰도
주체성	주관적인 역할 혹은 환경을 적극적으로 지배하여 영향을 발휘할 수 있다는 느낌의 정도	.852
자기수용성	자기의 실체와 성격특성 및 제반 능력과 취약점을 사실대로 인정함	.747
미래확신성	자신의 장래에 대한 계획에 확신을 갖고 있는 정도	.883
목표지향성	주어진 과업을 수행 또는 실현하려는 의지의 정도	.868
주도성	자신의 역할에 대한 인지능력의 정도	.852
친밀성	타인과 인간관계를 맺고 유지하며 자신과 타인의 역할에 대한 정확한 인식	.845
전체		.813

3. 연구절차

본 연구의 자료수집 기간은 2019년 9월 29일부터 2019년 10월 29일까지였으며, 2019년 9월 29일 제주도내 1개 고등학교 25명 학생에게 예비조사를 실시하여 설문에 따른 문제점 등을 점검 보완하였고, 2019년 10월 22일~10월 29일 까지 6개 고등학교 학생 1, 2학년을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문지는 연구자가 직접 학교를 방문하여 설문을 실시할 교사에게 연구 목적 및 취지를 자세한 설명을 하고 설문지를 배부하고 설문을 실시하도록 한 후 차후에 회수하는 방식으로 이루어졌다.

4. 자료의 분석

연구문제에 따른 자료 분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 성별과 학년별 분포, 도형심리검사에 따른 기질별 분포의 기술 통계치를 살펴보기 위해 빈도분석을 시행하였다.

둘째 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 고등학생의 기질유형에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 차이는 일원 분산분석(ANOVA)과 사후검증(Duncan)을 통해 검증하였다.

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS Statistics 18을 사용하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요변인들의 기술통계

가설검증에 앞서 기술통계를 실시하여 도형심리검사를 통한 기질 분포를 분석한 결과는 다음 표 IV-1과 같다.

표 IV-1 기질 유형의 기술 통계 (N=449)

	구분	N	빈도(%)
기질유형	정감형(○)	201	55
	실천형(□)	108	45
	기획형(△)	86	83
	사색형(S)	54	17

연구에 참여한 학생들의 기질유형은 정감형(○)이 201명(44.8%), 사색형(S)은 109명(24.1%), 실천형(□)은 87명(19.2%) 순으로 유형별 분포는 정감형(○)형이 44.5%로 비율이 가장 높게 나타났으며, 기획형(△)은 12%로 가장 낮은 비율을 차지하였다.

본 연구의 주요변인인 스트레스 척도의 기술통계를 분석한 결과는 다음 표 IV-2 와 같다.

표 IV-2. 스트레스 대처 척도의 기술통계

변수	하위요인	평균	표준편차	왜도	첨도
스트레스 대처척도	문제중심적 대처	3.28	.60	.07	.82
	사회적 지지추구	3.15	.71	-.202	.34
	소망적사고 대처	3.42	.63	.109	.41
	정서중심적 대처	3.13	.50	.78	2.38
	전체	3.24	.50	.53	1.90

표 IV-3 에서 스트레스 대처 척도는 소망적사고 대처 평균 3.42, 문제 중심적 대처 평균 3.28, 사회적지지 추구 평균 3.15, 정서 중심적 대처 평균 3.13으로 소망적 사고 대처 ($M=3.42$, $SD=.63$)가 가장 높게 나타났다.

다음으로 본 연구의 주요 변인인 자아정체성 척도의 기술통계를 분석한 결과는 다음 표 IV-3 과 같다.

표 IV-3. 자아정체성 척도의 기술통계

변수	하위요인	평균	표준편차	왜도	첨도
자아정체성	주체성	3.84	.68	.15	-.54
	자기수용성	3.55	.70	-.45	-.46
	미래확신성	3.35	.96	-.22	-.70
	목표지향성	2.15	.61	.15	-.54
	주도성	3.07	1.01	-.10	-.49
	친밀성	3.29	.84	-.15	-.20
	전체	3.21	.38	-.098	-.15

표 IV-3 에서 자아정체감 하위요인 중 주체성 평균 3.84, 자기수용성 평균이 3.55, 미래 확신성 평균 3.35, 친밀성 평균 3.29, 주도성 평균 3.07, 목표지향성 평균 2.15로 주체성 ($M=3.84$, $SD= .68$) 수준이 가장 높게 나타났다.

2. 기질에 따른 스트레스 대처 차이 분석

가설 1. 고등학생의 스트레스 대처는 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

고등학생의 기질 유형[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 스트레스 대처 차이를 보이는 지 알아보기 위해 일원분산분석(ANOVA)을 시행하였다. 그 결과는 표와 같다.

표 IV-4. 도형기질과 스트레스 대처방식간의 분석결과(N=449)

구분	정감형○	기획형△	실천형□	사색형S	F	
	(n=201)	n=54	n=86	n=108		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
적극적 대처	문제 중심적 대처	3.33(.62)	3.37(.57)	3.26(.51)	3.15(.63)	2.62*
	사회적 지지 추구	3.21(.68)	3.14(.79)	3.06(.67)	3.10(.76)	1.15
소극적 대처	소망적 사고 대처	3.41(.67)	3.60(.57)	3.39(.58)	3.39(.62)	1.71
	정서 중심적 대처	3.12(.68)	3.25(.52)	3.10(.42)	3.10(.48)	1.26

*p<.05

*

검증결과, 하위변인 중 적극적 대처방법인 문제 중심적 대처가 정감형(○)(M=3.33, SD=.62), 기획형(△)(M=3.37, SD=.57), 실천형(□)(M=3.26, SD=.51), 사색형(S)(M=3.15, SD=.63)으로 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다(F=2.62, P<0.5).

표IV-5. 도형기질에 따른 스트레스 대처의 사후검증결과

스트레스 대처척도	문제 중심적 대처		소망적 사고대처	
	1	2	1	2
정감형	3.33	3.33	3.41	
기질유형	기획형	3.37		3.60
	실천형	3.26	3.26	3.39
	사색형	3.15		3.30
	유의확률	.05*	2.44	.825

**P<0.5

사후 분석 결과, 유형별 차이를 보면 표 IV-6과 같다. 적극적 대처인 문제 중심적 대처는 전체평균(M=3.28)에서 기획형(Δ)(M=3.37) 과 사색형(S)(M=3.15)에서 집단 간 유의한 차이가 있음을 보여주었다. 즉, 기획형(Δ)은 적극적 대처 중 문제 중심적 대처 전략을 많이 쓰고 있으며, 사색형(S)은 문제 중심적 대처 전략을 쓰기 않고 있다고 할 수 있겠다. 또한 소망적 사고 대처는 전체평균(M=3.42, SD=.63)에서 기획형(Δ)(M=3.60)만 유의한 차이를 나타내었다.

3. 기질에 따른 자아정체성 차이 분석

가설 1. 고등학생의 자아정체성은 기질[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 유의한 차이가 있을 것이다.

고등학생의 기질 유형[정감형(○), 실천형(□), 기획형(△), 사색형(S)]에 따라 자아정체성에 차이를 보이는 지 알아보기 위해 일원분산분석(ANOVA)을 시행하였다. 그 결과는 표 IV-6과 같다.

표 IV-6. 도형기질과 스트레스 대처방식간의 분석결과(N=449)

구분	정감형○	기획형△	실천형□	사색형S	F
	(n=201)	n=54	n=86	n=108	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
주체성	3.95(.65)	3.72(.58)	3.81(.66)	3.73(.76)	3.27*
자기수용성	3.66(.66)	3.56(.65)	3.43(.70)	3.42(.77)	3.58**
미래확신성	3.36(.92)	3.13(.99)	3.48(1.05)	3.02(.91)	1.58
목표지향성	2.04(.65)	2.27(.58)	2.18(.66)	2.26(.76)	3.27**
주도성	3.14(1.04)	2.84(.93)	3.13(.93)	3.02(1.03)	1.47
친밀성	3.38(.84)	3.26(.91)	3.25(.78)	3.18(.86)	1.38

**p<.05

검증결과, 주체성(F=3.27, P<0.5), 자기수용성(F=3.58, P<0.5), 목표지향성(F=3.27, P<0.5)등이 도형기질유형 간 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다. 유의미한 차이를 보인 요인들 중 주체성의 총점은 정감형(○)(M=3.95, SD=.65), 실천형(□)(M=3.81, SD=.66), 사색형(S)(M=3.72, SD=.76), 기획형(M=3.72, SD=.58) 순으로 나타났다. 그리고 자기수용성의 총점은 정감형(○)(M=3.66,

SD=.66), 기획형(△)(M=3.56, SD=.65), 실천형(M=3.43, SD=.70), 사색형(S)(M=3.42, SD=.77) 순으로 나타났다. 목표지향성의 총점은 기획형(△)(M=2.27, SD=.58), 사색형(S)(M=2.26, SD=.76), 실천형(□)(M=2.18, SD=.66), 정감형(○)(M=2.04, SD=.65) 순으로 나타났다.

표 IV-7 도형기질에 따른 자아정체성 사후검증 결과

자아정체성유형	주체성		자기수용성		목표지향성	
	1	2	1	2	1	2
정감형		3.95		3.66	2.04	
기질유형	기획형	3.73		3.56		2.27
	실천형	3.81		3.43		2.18
	사색형	3.73		3.42		2.26
	유의확률	.39	.18*	.20*	.35	.18*

*P<0.5

사후분석 결과, 표IV-7 과 같다. 주체성에 대해 사후분석을 통해 본 도형의 평균점수는 3.84인데 정감형(○)이 3.95, 기획형(△)이 3.73, 사색형(S)이 3.73 실천형(□)이 3.81로 집단 간의 차이를 보여주는 것으로 보였다. 자기수용성에 대해서는 전체평균이(3.58)이지만 정감형(○)이 평균 3.66으로 전체평균보다 높고 실천형(□)이 (평균3.43)와 사색형(S)(M=3.42), 기획형(△)이(M=3.56) 평균보다 낮은 것으로 나타났다. 목표지향성에서는 전체(M=3.27)이고 기획형(△)이 (M=2.27), 사색형(S)이 (M=2.26) 정감형(○)이 (M=2.04)로 집단 간의 차이가 있는 것으로 나타났다.

V 논의 및 제언

1. 논의

본 연구에서는 고등학생의 기질에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 차이를 검증하고자 하였다. 고등학생을 대상으로 기질, 스트레스 대처, 자아정체성에 대한 조사를 한 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 인구별 기질 분포도는 정감형(○)이 44.5%인 201명, 사색형(S)이 24.1%인 109명, 실천형(□)이 19.2%인 87명, 기획형(△)이 12.2%인 55명으로 선행연구 이희주(2013)의 정감형(○) 60%, 사색형(S) 18.5%, 실천형(□) 10.8%, 기획형(△) 10.7% 보고와 유사하다. 그리고 장해성(2016)이 우리나라 사람의 경우 60-70%가 성격이 급하고 말이 앞서서 사람을 지칭하는 정감형(○)으로 조사되고 있다는 것과 유사하다.

둘째, 기질에 따른 스트레스 대처방식에 차이에서 하위 요인 중 문제 중심적 대처에 유의미한 차이가 있음을 보여주었다. 기질 집단 간 차이를 살펴보면 적극적 대처에는 기획형(△)과 사색형(S)의 집단 간 차이를 보여주었는데 이는 조사 대상자가 고등학생임을 감안하면 기질적으로 기획형(△)과 사색형(S)이 보여주는 특징으로 주도적이고 논리적인 부분에서 차이를 보여주는 것과 일치한다(Susan, D, 2013). 그리고 사후분석 결과에 보면 소극적 대처방법 중 소망적 사고 대처유형에서 기획형이(△) 다른 세 개의 기질집단과 다른 것임을 알 수 있었다. 송혜숙(2001)은 스트레스가 개인과 환경사이에서의 주관적으로 경험하는 스트레스 연구에서도 사고형이 문제 중심적 대처를 많이 사용하는 것으로 보고하였으며, 이러한 결과는 본 연구의 결과와 일치한다. 오주진(2015)은 기질이 스트레스 대처 행동에 융통성 기질이 사회적지지 추구에 영향을 미치고 활동적 기질이 사회적 지지추구에 영향을 보인다는 연구는 본 연구에서 정감형(○)의 기질이 보여준 스트레스 대처 전략에 일치하고 있다고 볼 수 있다. 한호순(2015)은 인내력 기질 또는 자극추구 기질이 사회문제 해결력(인지, 정서, 행동)에 많은 영향을 미쳤다는 보고를 하였는데, 본 연구에서 실천형(□)의 기질이 보여준 스트레스 대처 전

략과 일치했다. 박주영(1995)은 대학생들을 대상으로 한 스트레스 대처방식 점수가 높은 사람은 적극적인 사람으로 대처방식을 문제 중심적 대처를 하는 것으로 보고하고 있는데, 이는 본 연구에서 기획형(Δ)의 스트레스 대처 전략과 일치하고 있다.

이상으로 간단한 도형심리 검사를 통해 확인된 기질들이 생활사건에서 청소년이 스트레스를 대처하기 위해 보여주는 문제행동을 예언해 주는 중요한 변인으로 볼 수 있다(현미현, 유안진, 1996). 이러한 문제 중심적 대처는 직접적으로 문제와 부딪치면서 해결하려는 노력이 활동적인 측면에서는 긍정적이지만 지나치게 과하게 되면 심리적 긴장감과 신체적 질환으로 전환할 수도 있다. 한혜숙(2015)은 문제 중심적 대처와 학업스트레스와 부적상관 관계가 나타난다고 보고한다. 이것은 적극적 대처를 하는 사람일수록 어떤 일에 있어서 진취적인 성향을 나타낼 수 있고 스스로의 선택에 대한 확신이 분명하고 환경의 변화나 상황에 능동적인 자세를 가지고 있다고 볼 수 있다. 소극적 대처를 하는 사람일수록 자신의 상황에 회피적이고 관심이 적을 것으로 볼 수 있어서 자아정체성 수준에 차이가 있을 것이라고 할 수 있다.

세 번째, 본 연구 결과 기질에 따라 자아정체성에 유의한 차이가 있음을 보여주었다. 자아정체성 하위요인 중 주체성($M=3.84$, $P<0.5$)과 자기 수용성($M=3.55$, $P<0.5$)은 정감형이 다른 기질 유형의 집단 간 차이에서 유의하게 나타났다. 또한 목표지향성($M=2.15$, $P<0.5$)은 정감형과 실천형이 기획형과 사색형 집단 간 유의한 차이를 나타내었다. 이것은 이희주(2014) 연구에서 기획형(Δ)이 목표 지향적이고 진취성이 뛰어나며, 사색형(S)이 논리적이고 분석적이라는 면과 정감형(\bigcirc)이 관계 지향적이라는 연구 결과와 일치한다고 할 수 있다. 그리고 Susan Dellinger(2013)의 사색형(S)은 사고의 출발을 현실에 두지 않고 이상적이고 정감형(\bigcirc)은 철저히 현실에 충실하고 지금 이 순간을 즐기고, 목표를 설정하고 지향하는 방법이 서로 상반되게 다르다 보니 집단 간의 차이는 분명히 나타날 수 있다고 한 연구와도 일치한다.

이 외에도 기질에 따른 자아정체성 하위 요인의 차이를 살펴본 연구들(조연희, 2006; 최지영, 김미애, 2010; 이재영, 2012; 김근영, 2012; 윤상희, 2017)에서 본 연구 결과와 일치하고 있었다. 본 연구결과에서 자아정체성 하위요인인 주체성, 자

기수용성, 목표지향성이 스트레스 대처와 유의한 결과를 나타냈다.

끝으로 연구에서 사용한 기질 검사지는 아동, 청소년, 부모 상담을 해 오면서 지역적 특성상 잠재된 무의식적 접근이 어려운 점을 감안한다면 투사적 접근은 방어적이지 않은 방법 중 하나가 될 것으로 보여 진다. 신민섭 외 (2003)는 언어적 상담에는 한계가 분명히 있다고 하였으며, 특히 심리장애를 지닌 사람은 개인이 소통하고자 했던 느낌과 생각들을 온전히 담아내지 못하는 한계를 보이기도 하고 때로는 개인의 내면을 왜곡하여 표현하는 우를 범하기도 한다. 무엇보다 자신이 스스로 알지 못하는 마음의 작용 즉, '무의식'을 표현하기에 언어라는 도구는 큰 제한이 있다. 왜냐하면 언어를 통해 무의식적 자료에 접근하기란 거의 불가능하기 때문이다. 따라서 언어를 매개로 하는 객관적 검사를 보완해 주는 검사가 필요한데 이때 상담자들은 투사적 검사 도구를 많이 사용하게 된다.

투사적 검사도구 중 그림검사를 많이 사용하게 되는데 도형그림 검사 또한 그 사람의 내면을 표현하는 의사소통의 중요한 수단이 되기도 한다. 그림은 세계 공통적인 언어라 할 수 있다. 아동, 청소년, 성인, 노인 모든 연령층이 표현을 할 수 있고, 글을 몰라도 가능한 검사도구이기 때문이다. 그리고 그림검사도구의 이론적 관점 중 Dennis(1966)는 투사적 그림검사에 대한 횡문화적 조사연구들을 통해 그림에는 사회문화적 가치와 선호도가 반영된다고 하는 사회학적 관점을 제안하였다. 이는 청소년이 어른과의 상호작용에 대해 가정에서 문화적으로 어떠한 태도를 교육받았느냐에 따라 그림 표현의 수준이 상대적으로 차이가 날 수도 있다고 한다. 하지만 도형그림은 다른 그림검사와는 달리 그런 상대적 차이는 날 수 없고, 단지 능력치에 따른 도형의 위치나 모양이 다를 수 있기 때문에 활용도 면에서는 우수하다고 말 할 수 있다.

청소년들의 기질을 알고 이해한다면, 부모 또는 교사가 자식 혹은 학생의 행동에 대해 왜 그렇게 행동하는 지에 대한 이유를 생각하면서, 부모 또는 교사 자신이 가지고 있는 해석의 틀을 바꿀 수 있다. 그리고 부모 또는 교사가 기질 유형에 따른 스트레스 대처 전략들을 알고 있다면, 기질 유형에 따른 스트레스 대처 방식이 예상이 되기 때문에, 충동적이거나 부정적인 대처 전략을 쓰는 학생들에 대해 당황하거나 화가 나지는 않을 것이다. 오히려 좀 더 학생들을 이해하고 존중하며, 적극적인 방식으로 스트레스를 대처하는 데 도움을 줄 수 있다. 그러므

로 본 연구에서 기질 유형에 따라 자아정체성의 하위 요인인 주체성, 자기 수용성, 목표 지향성에 차이가 있음을 확인한 바, 이를 근거로 각 유형별 자아정체성을 형성하고 확립하는 데 도움이 되는 방향을 명확하게 제시해 줄 수 있을 것이다.

2. 제언

이상과 같이 본 연구는 기질에 따라 스트레스 대처와 자아정체성에 유의한 차이가 있음을 확인하였다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언들은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 기질 유형을 분류하기 위해 도형심리유형 검사지를 사용하였는데, 1차적인 검사만으로 학생들의 기질 유형을 나눈바, 포괄적인 해석을 하는데 어려움이 있었다. 따라서 후속 연구에서는 어떤 도형을 그렸는지에 대한 모양 뿐만 아니라 공간과 크기, 위치 등 2차~4차 기질에 대한 해석을 토대로 한 심리적 자원 과 외현화 및 내현화되는 문제 행동을 예측해보는 다양한 연구가 필요 하겠다.

둘째, 본 연구는 연구대상을 특정 지역에 한하여, 유의 표집 하였으므로, 연구 결과를 전체 고등학생으로 일반화하기에 한계점이 있다. 또한 초기 청소년기부터 후기 청소년기의 기질에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 차이에 대해 살펴 볼 필요가 있겠다.

이러한 한계점에도 불구하고 도형 심리 검사지를 활용하여 기질 유형을 나누고, 기질 유형에 따라 스트레스 대처와 자아정체성 차이를 확인했다는 점에서 본 연구에 의의가 있다. 본 연구를 통해 청소년에 타고난 기질이 스트레스 대처와 자아정체성 발달에 영향을 줄 수 있으며, 기질 유형에 따른 스트레스 대처 전략 및 자아정체성 형성에 도움이 되는 방향성을 제시했다고 할 수 있다. 이러한 시도는 청소년을 이해하고 행복한 청소년 시기를 지낼 수 있도록 하며, 나아가 성인기에도 안정된 삶을 영위하는데 도움이 될 것으로 기대한다.

참고문헌

- 강석기(2003). 청소년의 태도가 자아존중감 및 사회관계에 미치는 영향요인분석. **청소년학 연구**, 10(3), 155-180.
- 곽용기(2015). 한국형 도형심리유형과 리더십의 상관관계 연구. **평생교육리더십 연구**, 2(1), 93-110.
- 곽용기, 윤천성(2015). 한국형도형심리유형과 혈액형과의 상관관계연구. **아시아문화학술연구원 인문사회**21, 6(2), 253-274.
- 권보경(2016). **뇌파검사의 도형심리 적용방안 연구**. 대진대학교 통일대학원 통일학과(군 상담심리학)석사학위논문.
- 권지혜(2015). **위험회피기질과 강박증상의 관계에서 완벽주의의 매개효과**. 카톨릭 대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경희(2003). **현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감에 미치는 영향**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김근영(2012). **청소년기 자아정체성 연구의 대안적 접근 - 서술적 정체성 발달**. **소년 학술 연구**, 19(3), 85-108.
- 김문관(2011). **MBTI 성격유형에 따른 비행청소년의 스트레스 대처방식**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명숙(2018). **고등학생이 지각하는 부모양육태도가 자아정체감에 미치는 효과에서 자기분화의 매개효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김미경(2011). **고등학교 학교생활 만족도와 그 결정요인**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김보경, 민병배(2006). 청소년 우울과 지각된 부모양육 행동, 기질 및 성격의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 25(1), 221-236.
- 김성숙(2016). **기혼 보육교사의 자아정체감이 정서지능 및 부모역할 만족도에 미치는 영향**. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김수자(2017). **한국형 도형 심리 양육태도 척도 개발 연구**. **서울벤처대학교 대학원 융합산업학과 학술논문**. 887-891.

- 김수자, 윤천성, 김재진(2015). 한국형 도형심리 양육태도 척도 개발 타당성 연구. **융합산업 학과학술논문**. 988-993.
- 김수진(2020). 유아의 기질과 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응에 따른 자녀의 문제행동. 카톨릭 대학교 대학원 석사학위논문.
- 김영갑(2003). 중학생의 성격유형 · 자아정체감 · 스트레스대처간의 상관관계연구. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김원형, 남승규, 이재창, 우석봉(2009). **심리학의 이해와 적용**. 서울: 학지사.
- 김재진(2015). 한국형 도형심리 검사 척도 개발 연구. **인문사회저널** 21. 6(4). 469-475.
- 김정희, 이장호(1985). 스트레스 대처방식의 구성요인 및 우울과의 관계. **행동과학 연구**. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정희(1991). **스트레스와 평가 그리고 대처**. 서울 : 대광문화사.
- 김진아(2013). 아동의 억제기질과 또래애착이 사회불안에 미치는 영향. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김진규(2009). **심리학개론**. 서울: 학이당.
- 김창연(2000). 스트레스 대처훈련이 대학생의 스트레스 감소와 정신건강에 미치는 영향. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 김화경(2012). 병사들의 자아존중감과 정서적 환경지각, 스트레스 대처 방식이 군 생활 적응에 미치는 영향. 제주대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 김혜원, 설인자, 임영식, 조아미 · 한상철(2004). **청소년심리학**. 서울: 한국청소년개발원.
- 노안영, 강영신(2016). **성격심리학**. 서울: 학지사.
- 대한불안장애학회 스트레스관리 연구특별위원회(스트레스분야 21인제)(2009). **스트레스 다스리기**. 서울: 가림출판사.
- 문보경, 이정숙(2010). 유아의 기질이 문제행동에 미치는 영향 : 어머니의 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. **한국발달심리학회지**. 23(4). 150-155.
- 문성훈(2000). 자원봉사동아리 활동이 청소년의 자아정체감에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 민하영, 유안진(1999). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 아동의 스트레스

- 대처 행동. 아동학회지 : 20(1). 61-77.
- 박미은(2016). 피부미용실 종사자의 한국형 도형심리유형에 따른 직무 스트레스 지각과 조직 몰입의 관계연구. 서울벤처대학교대학원 석사학위논문.
- 박순영(1998). 청소년들의 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 강원대학교 대학원 석사학위논문
- 박주영(1995). A·B 성격유형·자아정체감·스트레스 대처 간의상관연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박아청(1996). 한국형 자아정체감 검사의 타당화 연구. 교육심리연구, 17(3), 373-392.
- 박아청(2000). 사춘기의 이해. 서울 : 교육학지사.
- 배주미(2013). 아동 및 청소년의 우울증상과 인지변인의 지속성과 상호예측. 연세대학교 대학원 석사논문.
- 배주미, 조영미, 정혜연(2013). 초등학생 인터넷 중독 위험군 유형분석. 한국 청소년 연구, 24 (2), 233-259.
- 백승철(2013). 도형상담 입문서-도형심리검사를 통한 자기 탐색과 상담활용법. 서울: 심상코.
- 서봉연(1975). 자아정체성 형성에 대한 심리학적 연구. 경북 대학원 박사학위논문.
- 서영정(2017). 중학생의 행동억제기질과 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성의 매개 효과. 상지대학교 평화안보대학원 석사학위논문.
- 수잔텔러저, 옮긴이 김세정(2013). 도형심리학. 서울: w미디어.
- 신난수(2001). 중학생의 자아정체성, 스트레스 수준 및 스트레스 대처 방식과의 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신경희, 조상윤(2013). 스트레스의 통합치유. 서울: 영림미디어.
- 손희준(1988). 고등학생의 우울성향과 학교적응과의 상관연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송혜숙(2001). 고등학생의 성격유형, 스트레스 수준대처방식의 관계. 원광대학교 학생상담센터, 21. 89-101.
- 양재학(2019). 특성화고 학생의 Holland 검사에서 나타난 진로정체성과 진로

- 준비행동, 자아정체감과의 관계분석. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
 여성가족부(2019). 2019 청소년백서. 서울: 여성가족부.
- 윤규원(2018). 예비미술치료사의 도형심리검사 기질유형과 MBTI 성격유형의 상관 관계. 대구 한의대학교대학원 석사학위논문.
- 윤상희(2017). 아동의 성별 및 기질과 정서표현에 대한어머니의 반응이 공격성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 가정학과 석사학위논문.
- 오승희(2010). 어머니 취업유무에 따른 초등학교 고학년 학생의 스트레스와 식습관에 관한 연구. 대한지역사회영양학회지.15(4). 498-506.
- 오주진(2013). 아동의 기질, 모의 양육행동 지각 및 스트레스 대처행동이 초등학교학년 아동의 우울에 미치는 영향. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경미(2011). 고등학생의 심리적 안녕감의 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이희주(2013). 여중생의 도형심리 유형에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 관한 연구. 한국산학 기술학회논문지. 14(8). 3768-3776.
- 임은숙(2003). 중학생의 자아정체성 성장을 위한 독서요법 연구. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상미(2015). 청소년의 기질과 스트레스 대처전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 고려 대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승국(1996). 부모의 양육태도에 대한 청소년의 지각과 자아정체감의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영림(2004). 도형 프로그램이 중학생의 자아개념에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문
- 이재영(2012). 청소년의 기질 및 성격특성과 우울과의 관계에 관한 연구. 제주대학교 대학원 가정관리학과 석사학위논문.
- 이희주(2013). 여중생의 도형심리유형에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 관한 연구. 한국산학기술학회 논문지. 3768-3776.
- 이태연, 최명구(2006). 생활 속의 정신건강. 서울: 신정.
- 임유경, 최영민, 최지영(2013). 기질 및 성격, 스트레스 대처 양식과 우울증의 관계: 정신과 내원 우울장애 환자들을 대상으로. 한국심리학회지: 임상,

32(2), 331-350.

- 임은숙(2003). **중학생의 자아정체성 성장을 위한 독서요법 연구**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 잉크리트 리텔, 옮긴이 신지영(2012). **도형 그림의 심리학**. 서울: 파피에.
- 장용희, 이재신, 이병선(2017). 청소년의 기질과 정서적 안정감 관계에서 학교생활만족감의 매개효과 검증. **교육종합연구**, 15(3), 163-181.
- 장효주(2009). **청소년의 행동억제 기질과 사회불안의 관계에서 부모양육태도의 중재 효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장해성·이향자·백승철(2015). **도형심리로 마음읽기**. 서울: 심상코.
- 장해성(2016). **도형상담 마스터 KEY**. 서울: 심상코.
- 장휘숙(2008). 기질과 애착이 형제자매관계와 친구관계에 미치는 영향. **한국심리학회지: 발달**, 21(1), 69-87.
- 정경애(2002). **가치관 명료화 프로그램이 중학생의 자아정체감에 미치는 효과**. 제주대학교 교교육대학원 석사학위논문
- 조연희(2006). **대인관계 프로그램이 여중생의 자아정체감에 미치는 효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 채선희(2007). **초등학생의 연예인에 대한 끌림 행동과 자극추구성향 및 또래동조성의 관계**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최명숙(2020). **청소년의 기질과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처 전략의 매개 효과**. 한양대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문.
- 최지영, 김미애(2010). 유아기질과 부모양육태도가 유아의 공격성에 미치는 영향. **미래유아 교육학회지**, 17(4), 119-137.
- 최창환(2005). **기독교·비기독교 청소년의 자아정체감과 사회성에 관한 연구**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최혜림(1986). **한국 대학생의 스트레스 현황과 인지-행동적 상담의 효과**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 팀라헤이(2006). **당신이 그런 식으로 행동하는 이유는 -기질의 장단점과 잠재력-**. 서울: 생명의 말씀사.
- 하이정(2019). **대학생의 행동억제기질, 부모의 심리적 통제와 사회불안과의 관**

- 계에서 정서표현 양가성의 매개효과. 가천대학교 특수치료대학원 석사학위 논문.
- 한혜숙(2015). 중·고등학생의 스트레스 요인과 학교적응에 관한 연구. 제주대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 한상철(2001). 사회적 지원과 스트레스 대처전략이 청소년의 우울 및 가출충동에 미치는 영향. 한국심리학회지; 사회문제,7(1), 1-21.
- 한호순(2016). 청소년의 기질특성과 심리적 가정환경이 청소년의 사회적 문제 해결력에 미치는 영향-자아존중감, 또래관계기술의 매개효과. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 합지영(2005). 청소년의 스트레스 및 감정표현 불능증과 신체화 증상과의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황미정(2004). 중학생의 스트레스, 스트레스 대처 유형에 따른 학교적응에 관한 연구. 강원대학교대학원 석사학위논문.
- 황영숙(2007). 아동의 일상적 생활 스트레스와 스트레스 대처행동에 관한 연구. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 황희석(2003). 중학생의 학년 성별 지역에 따른 스트레스 수준과 대처양식에 관한 연구. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 현우택(1999). 아동이 지각한 부모의 양육태도 및 내외통제성과 스트레스 대처양식과의 관계. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 형지혜(2020). ADHD 청소년의 행동기질적 특성 환경적 요인과의 관계분석-모와의 대상관계특성을 중심으로-.서울여자대학교 사회복지기독교대학원 석사학위논문.
- Angels Arrien(2013). Working together : producing synergy by honoring diversity pleasanton: New Leaders press.
- Peter Tufts Richardson, 윤킨이 박종삼 유형재(2001). 성격유형과 네 가지 영성. 서울: 어세스타.
- 팀라헤이(2006). 당신이 그런 식으로 행동하는 이유는 -기질의 장단점과 잠재력- 서울: 생명의 말씀사.
- Allport, G. (1961). Pattern and growrb in persoaslity. New York: Holt,Rinehart

- and Winston.
- Buss, A, h, & Plomin, A R(1984). *Temperament*. NJ: Erlbaum.
- Buss, A, h, & Plomin, A R(1986). *The EAS approach to temperament*. NJ: Lawren.
- Catherine C. · Nigel B. · Joannah G · Voula G · Merrin L · Marcus W, 이경희 · 박유진 · 이시은 옮김(2013). *심리의 책*. 서울 : 지식갤러리.
- Cattell,R. B.(1965). *The Scientific analysis of personality*. Baltimore, MD: Penguin.
- Cloninger, C. R. (1987). *A systematic method for clinical description and classification of personality variants*. Arch Gen.
- Dignan, M. H(1965). Ego Identity and maternl identification. *Journal of personality and social psychology*, 1(5), 476-483.
- Erikson, E. H (1959). Identity and Life cycle. *Psychological Issyes*, Monograph No.1
- Erikson, E. H (1968). *Life cycle In International Encyclopedia of the social sciences*(Vol,9, pp.286-292). New York: crowell Coller & Macmillan.
- Erikson, E. H (1968). *Identity ; Youth and Crisis*, New York : Norton.
- Erikson, E. H (1974). *Dimensions of a new identity: The Jefferson lecturesi in the humanities*. New York; w.w. Norton & Company, Inc.
- Maslow, A. h.(1970). *motivation and personality* 2nd.ed.NY: Harpter & Row publishers.
- Marcia, J(1980). *Identity in adolescence*. In J. Adelson(Ed.), handbook. NY: Wiley.
- Michel, W.(1968). *personality and assessment*. New York: Wiley.
- Lazarus, R, S. & Folkman, S.(1984). *stress, Appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Garmezy, M.(1985). *Stress-resistant Children*: New York: Pergamon Press.
- Rosers, C, R.(1959). *A theory of personality and interpersonal relationship, as development in the client-centered fremework* In S. Koch (Ed.),

- psychology: A study of a science, Vol.3(1) 84-526. NY: Mcgraw-hill.
- Selye, H.(1985). *History and Present status and Coping: An Anthology*, 17-29 2nd New York: Columbia University Press.
- Rothbart, M. K.(2007). Temperment. development, and personaity. *Current Directions in psychological Science*, 16(4), 207-212.
- Thomas, A &Chess,S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Waterman, A. S.(1982). Identity development from adolescence to adulthood: An extention of theory and a review research. *Developmental Psychology*, 18(3), 341-358.
- White, R, W.(1974). *Coping and adaptation*. New York: Basic Books.

<Abstract>

The Difference of Stress Management and
Ego Identity in High School Students
According to Their Temperament

Kang, Hyo-Cheng

Majoring of Counseling Psychology
Graduate School of Education, Jeju National University

Supervised by professor Kim, Seong-bong

The purpose of this study was to investigate the difference of stress management and ego identity in high school students according to their temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)]. In this regard, I established study subjects as follows.

Study Subject 1. Are there any meaningful difference in high school' stress management according to their temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)]?

Study Subject 2. Are there any meaningful difference in high school' ego identity according to their temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)]?

In order to verify the study subjects mentioned above, I conducted a survey of 500 high school students from 6 co-ed high schools located on Jeju Island, using purposeful sampling. I drew on the self reporting questionnaire to look into the stress management, ego identity and their temperament. Using SPSS Statistic 18, I processed the collected data statistically with several measures, including percentages, averages, standard deviation, analysis of Variance(ANOVA) and Duncan post-analysis.

The major findings of the study are as follows:

First, The distribution of personality types according to the substrate of the study subjects was shown in the order of sentimental type(○), contemplative type(S), planned type(△), and practical type(□), similar to the results of Lee Hee-ju 2013), Kim Jae-jin (2015).

Second, there was a meaningful difference in stress management by their temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)]. Specifically, in this study, there were meaningful differences in problem-central coping strategies subtypes of stress management, depending on temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)].

Third, there was a meaningful difference in ego identity by their temperament[O(sentimental type), △(planned type), □(practical type), S(contemplative type)]. Specifically, this study, there were meaningful differences in self-acceptability, independence, and goal orientation among the sub-factors of ego-identity, depending on temperament.

In conclusion, this study confirmed that there were meaningful differences

in stress management and ego identity by high school students' temperament[O(sentimental type), Δ (planned type), \square (practical type), S(contemplative type)]. In other words, we showed differences in problem-central coping strategies among the sub-factors of stress management depending on the temperament, and found that there were differences in subjectivity, self-acceptability, independence, and goal orientation among the sub-factors of ego-identity, depending on temperament. Based on the results of this study on differences between temperament[O(sentimental type), Δ (planned type), \square (practical type), S(contemplative type)], it is meaningful that it can help high school students overcome various internal and external stresses during their adolescence and can be used as useful information to enhance self-understanding needed to establish ego-identity.

keyword : temperament, Shape psychology test, stress management, ego-identity

부록 목차

부록 1. 도형심리검사지	54
부록 2. 스트레스 대처 검사지	55
부록 3. 자아정체성 검사지	57

안녕하세요!

귀중한 시간을 내주어서 정말 감사합니다.

본 설문지는 개인마다 타고나는 기질적 성향에 따른 스트레스 대처와 자아정체성에 유의한 차이가 있는 지 알아보고, 이를 근거로 하여 청소년들의 스트레스 대처 능력과 자아정체성을 증진시키기 위한 상담 프로그램을 개발하기 위한 기초 자료로서 활용하기 위한 목적을 가지고 있습니다. 한 문항이라도 빠지는 경우 자료로 사용할 수가 없으니, 질문을 잘 읽고 솔직하고 정확한 답변을 부탁드립니다.

모든 문항에는 특정한 정답이 없으므로 여러분의 평소 생각이나 느낌, 행동과 가장 가까운 답을 응답해 주시면 됩니다. 자신이 이상적으로 바라는 것에 답하지 마시고 자신이 습관처럼 편안하고 자연스럽게 자주 느끼고 행동하는 경향에 답해주십시오.

응답하는 모든 내용은 학문적인 연구 이외의 다른 목적으로는 사용되지 않으며, 절대 비밀이 보장됩니다. 한 문항이라도 빠지는 경우 자료로 사용할 수가 없으니 질문을 잘 읽고 솔직하고 정확한 답변을 부탁드립니다. 여러분이 제공하는 자료는 또래의 청소년을 보다 잘 이해하고, 바람직한 학교 환경을 조성하기 위한 노력에 큰 원동력이 될 것입니다.

설문에 응해주셔서 감사합니다.

지도교수 : 김성봉

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

연구자 강효정(aksvlf0608@hanmail.net)

부록 1. 도형심리검사지



위 빈 칸에 동그라미(O), 세모(△), 네모(□), 에스(S) 네 가지 도형 중 가장 마음에 드는 도형 한 가지를 골라서 크기와 위치에 구애 받지 말고 3번 그리세요. 나머지 도형 3개는 한 번씩 그려주세요.

1. 나이 : ① 16세 ② 17세 ③ 18세 ④ 19세 ⑤ 20세

2. 성별 : ① 남 ② 여

3. 학력 :

재학 중이면 ① 고1 ② 고2 ③ 고3

4. 3번 그린 도형은 어떤 것입니까? ① 동그라미 ② 세모 ③ 네모 ④ 에스

5. 3번 그린 도형의 배열은 어떤 모양인가요(표시하지 마세요)

① 분리형 ② 중복형 ③ 집중형 ④ 분석형 ⑤ 일치형

⑥ 드문형 ⑦ 이분적도형 ⑧ 특이도형

부록 2. 스트레스 대처 검사지

다음 문항들은 여러분들이 최근 6개월 이내에 가장 많이 스트레스를 받았을 때 어떻게 행동하는 가를 알아보기 위한 것입니다. 해당되는 곳에 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

번호	6개월 이내에 가장 많은 스트레스(사건, 상황)를 받았을 때 나는 어떻게 하는가?	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	앞으로 어떻게 할 것인지에 대해 깊이 생각 한다.	1	2	3	4	5
2	그 문제를 더 잘 이해하기 위하여 사건(상황)을 자세히 분석해본다.	1	2	3	4	5
3	그 일을 잊기 위하여 다른 일을 하거나 활동을 한다.	1	2	3	4	5
4	시간이 지나면 사건(상황)이 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	그 사건(상황)에서 바람직한 것을 얻기 위하여 협상하거나 타협한다.	1	2	3	4	5
6	잘 안되리라고 생각하지만 적어도 무엇인가 해보려고 한다..	1	2	3	4	5
7	상대방이 마음을 바꾸도록 시도해본다	1	2	3	4	5
8	그 일에 대해 좀 더 알아보도록 누군가와 이야기 한다.	1	2	3	4	5
9	자신을 반성하거나 교훈을 얻는다.	1	2	3	4	5
10	최후의 수단을 쓰기보다는 어느 정도 여지를 남겨 둔다.	1	2	3	4	5
11	기적이 일어나기를 바란다.	1	2	3	4	5
12	운으로 돌린다(때로는 운이 나쁠 때도 있어)	1	2	3	4	5
13	아무 일도 일어나지 않은 것처럼 행동(생각)한다.	1	2	3	4	5
14	내 감정을 아무에게도 알리지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	보통 때보다 더 많이 잠을 잔다	1	2	3	4	5
16	문제를 일으킨 사람이나 물건에 화를 낸다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람의 동정과 이해를 받아들인다.	1	2	3	4	5
18	기분전환이 될 수 있을 만한 말을 자신에게 한다.	1	2	3	4	5
19	그 사건(상황)에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻는다.	1	2	3	4	5
20	모든 것을 잊어버리려고 노력한다.	1	2	3	4	5
21	상담전문가에게 전문적인 도움을 청한다.	1	2	3	4	5
22	인간적으로 꽤 변화되고 성장하게 된다(아픈 만큼 성숙해 진다)	1	2	3	4	5
23	어떤 방법을 시도해 보기 전에 우선 무슨 일리 일어날 것인지를 기다려본다.	1	2	3	4	5
24	상대방에게 사과를 하거나 보상을 하기위해 어떤 일을 한다.	1	2	3	4	5

25	활동계획을 세우고 그것에 따른다.	1	2	3	4	5
26	그 일이 지금보다 더 나쁠 수도 있었음을 스스로 일깨운다.	1	2	3	4	5
27	어떻게든 기분을 풀어버린다.	1	2	3	4	5
28	내가 스스로 문제를 일으켰음을 깨닫는다.	1	2	3	4	5
29	처음의 상황보다 더 좋은 경험을 얻고 끝낸다.	1	2	3	4	5
30	문제를 구체화 하여 해결할 수 있는 사람과 이야기 한다	1	2	3	4	5
31	잠시 스트레스 상황을 벗어나서 기분전환을 한다.	1	2	3	4	5
32	무엇을 먹거나, 담배를 피우거나, 약을 복용하는 등으로 기분을 전환한다.	1	2	3	4	5
33	되는 안 되는 한번 시도해 보거나 매우 위험한 일을 감수한다.	1	2	3	4	5
34	너무 서두르지 않으며 순간적으로 떠오르는 직감에 따르지 않으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
35	새로운 신념을 얻는다.	1	2	3	4	5
36	노래방,PC방, 오락실 등에 간다.	1	2	3	4	5
37	해결할 수 있다는 긍지를 가지고 곳곳이 버티어 나간다.	1	2	3	4	5
38	일어난 일이나 나의 느낌을 바꿀 수 있기를 바란다.	1	2	3	4	5
39	일이 잘되어 나갈 수 있도록 무엇인가를 변화시킨다.	1	2	3	4	5
40	대체로 사람들과 어울리기를 피하고, 혼자 있으려 한다.	1	2	3	4	5
41	그 일에 사로잡히지 않는다. 그것에 대하여 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다,	1	2	3	4	5
42	존경하는 친척이나 친구에게 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
43	이 사건(상황)이 얼마나 잘못되었는지를 사람들이 눈치 채지 못하도록 한다.	1	2	3	4	5
44	그 사건(상황)을 무시해 버린다. 그것을 너무 심각하게 받아들이지 않는다.	1	2	3	4	5
45	자신이 느끼고 있는 바를 누군가에게 말한다.	1	2	3	4	5
46	내 입장을 지키면서 바라는 바를 위해 싸운다.	1	2	3	4	5
47	다른 사람에게 분풀이를 한다.	1	2	3	4	5
48	과거의 경험에 의존한다. 전에도 비슷한 사건(상황)이 있었다.	1	2	3	4	5
49	다음에는 일이 좀 다를 것이라고 자신에게 다짐한다.	1	2	3	4	5
50	문제 해결을 위해 몇 가지 대책을 세운다.	1	2	3	4	5
51	내가 한 말이나 생각을 속으로 되풀이 한다.	1	2	3	4	5
52	내 감정 때문에 다른 일들이 너무 방해받지 않도록 애쓴다	1	2	3	4	5
53	인생에 있어서 중요한 것이 무엇인가를 재발견한다.	1	2	3	4	5
54	자신이 처한 지금의 상황보다 더 좋은 경우를 상상하거나 공상한다.	1	2	3	4	5
55	그 일이 사라지거나 끝나버리기를 바란다.	1	2	3	4	5
56	일이 어떻게 되었으면 좋겠다는 공상이나 소망을 한다.	1	2	3	4	5
57	그 일이 잘 되게 해달라고 기도한다.	1	2	3	4	5

58	최악의 경우를 각오한다.	1	2	3	4	5
59	무엇을 해야 할지를 알기 때문에 일이 더 잘 되도록 더 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
60	내가 존경하는 사람은 이럴 때 어떻게 했을까를 생각해보고 그대로 따른다.	1	2	3	4	5
61	다른 사람의 입장에서 그 문제를 생각해 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
62	내가 가장 바라는 것이 안 되면 그다음 순위의 해결책이라도 받아들인다.	1	2	3	4	5

부록 3. 자아정체성 검사지

여러분의 자신에 대한 질문입니다. 떠오르는 대로 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

번호	질문내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내일을 잘 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	나는 누가 시키지 않아도 내 일은 내가 알아서 한다.	1	2	3	4	5
3	내 일은 내가 알아서 스스로 처리 한다	1	2	3	4	5
4	나는 내 판단에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 하루하루를 열심히 살아가는 편이다.	1	2	3	4	5
6	나는 지금의 내 모습 그대로 자랑스럽게 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 나의 목적을 달성하기 위해서 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5
8	난 시작한 일은 끝까지 해내고야 만다.	1	2	3	4	5
9	나는 이 세상에 있으나 마나한 존재이다.	1	2	3	4	5
10	나는 내 자신이 보잘 것 없는 존재라고 생각할 때가 많다.	1	2	3	4	5
11	우리 집에서 나는 꼭 필요한 존재이다.	1	2	3	4	5
12	나는 믿을만한 존재이다.	1	2	3	4	5
13	이 세상일은 결국은 허무한 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	이 세상을 잘 살아갈 것 같지가 않다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람보다 나는 무능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5
16	내 자신을 근본적으로 무능하다고 생각을 할 때가 많다.	1	2	3	4	5
17	나는 앞으로 무엇이 되고 싶은지 잘 모르고 있다.	1	2	3	4	5
18	나는 장차 무엇이 되고 싶은가를 분명히 잘 알고 있다	1	2	3	4	5
19	나는 장래에 무엇이 되고 싶은가를 내 스스로 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
20	나는 장차 어떤 직업을 가지게 될지 알고 있다.	1	2	3	4	5

21	나는 장차 나의 진로에 대해 구체적인 계획을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 장래 무슨 직업을 택할 것인가를 결정 할 수가 없다.	1	2	3	4	5
23	나는 나 자신의 삶이 목표를 뚜렷이 정해 놓고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 지금 내가 해야 할 일이 무엇인가를 잘 알고 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 일을 시작할 때는 열성을 보이거나 그것이 오래가지 못한다.	1	2	3	4	5
26	나는 한 가지 일에 꾸준히 몰두하지 못한다.	1	2	3	4	5
27	나는 한 가지 일에 집중을 하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
28	나는 계획한대로 일을 끝까지 실행하지 못하는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 빈둥거리며 시간을 허송하는 편이다.	1	2	3	4	5
30	나는 말하기를 별로 좋아하지 않는다.	1	2	3	4	5
31	나는 어렵거나 힘든 일은 피하는 편이다	1	2	3	4	5
32	나는 남보다 잘하는 일이 별로 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
33	나는 다른 사람의 충고를 무턱대고 따르는 편이다.	1	2	3	4	5
34	나는 다른 사람이 하자는 대로 잘 이끌리는 편이다.	1	2	3	4	5
35	대다수 사람들이 하는 대로 그저 따라가는 것이 최선이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
36	나는 혼자서는 어떤 일을 결정하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
37	나는 다른 사람을 이끌기보다는 따라가는 편이다.	1	2	3	4	5
38	나는 결단력이 부족한 것 같다.	1	2	3	4	5
39	나는 내 스스로 생각하기 보다는 남들이 좋을 평가를 기대한다.	1	2	3	4	5
40	나는 다른 사람의 말과 행동에 쉽게 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5
41	나는 모임에 나가면 가급적 사람이 적은 곳이나 구석에 앉는다.	1	2	3	4	5
42	나는 낯선 사람을 만나는 것을 꺼려한다.	1	2	3	4	5
43	나는 여러 사람들과 함께 있을 때는 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
44	나는 여러 사람이 있는 곳에서는 앞에 나서기가 두렵다.	1	2	3	4	5
46	나는 할 말이 있어도 하지 못하고 그냥 넘어갈 때가 많다.	1	2	3	4	5
46	나는 여러 사람들 앞에서 유별나게 보이는 것을 두려워한다.	1	2	3	4	5
47	나는 각종모임에서 지도자 역할을 기꺼이 맡는 편이다.	1	2	3	4	5
48	나는 낯선 곳에 가거나 새로운 일을 하는 것을 두려워하는 편이다.	1	2	3	4	5

*. 설문에 응해 주셔서 감사합니다.