

# 고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향

이경미\*, 박정환\*, 김영태\*\*

\*제주대학교 교육학과

\*\*원광대학교 교육학과

e-mail:edu114@jejunu.ac.kr

## Influence of Psychological Well-being on Highschool Student's Emotional intelligence and Interior-Exterior Control

Kyung-Mee Lee\*, Jung-Hwan Park\*\*, Young-Tae Kim\*

\*Dept of education, Jeju National University

\*\*Dept of education, wonkwang University

### 요 약

본 연구는 고등학생의 심리적 안녕감이 일상생활을 함에 있어서 대표적인 적응 지표로서 기능하는 정서지능과 어떠한 관련성이 있는지 알아보고, 또한 심리적 안녕감이 고등학생들의 내외통제성에는 어떠한 관련성이 있는지 살펴보는 데 목적이 있다. 본 연구는 제주도 고등학교 학생 402명을 대상으로 하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 심리적 안녕감과 정서지능과는 상관관계를 나타냈다. 둘째, 심리적 안녕감과 내외통제성과는 상관관계를 나타냈다. 셋째, 심리적 안녕감이 정서지능에 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 넷째, 심리적 안녕감이 내외통제성에 긍정적 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과로 볼 때, 심리적 안녕감과 정서지능과는 높은 관련성이 있다. 또한 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 선택한 결과를 외부의 환경에 두는 것이 아니라 자신의 능력, 노력 등으로 귀인하는 내외통제성과도 관련이 있다. 따라서 고등학생의 정서지능을 함양시키는 프로그램들이 개발되어야 한다고 사료된다.

### 1. 서론

#### 1.1. 연구의 필요성

2000년대로 접어들면서 정신건강에 대한 관심이 병리적인 문제 중심에서 긍정적인 심리기능 중심으로 변화하게 됨에 따라, 상담 및 심리 분야에서 안녕감이 중요한 주제로 다루어지고 있다. 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인은 매우 다양하다. 개인이 처한 사회·문화적인 구조나 선천적으로 타고난 개인의 기질, 특성 등도 개인의 심리적 안녕감에 크게 영향을 미칠 뿐만 아니라 개인의 여러 성격차원, 자존심 크기, 자신의 감정을 표현하는 능력(Jensen, 1987) 등이 영향을 주는 것으로 보고되고 있다.

정서지능은 자신과 정서를 적응적·효율적으로 처리하는 능력으로(문용린, 1997; Goleman, 1995) 인지적 측면에서만 인간을 평가하거나 교육적 성취를 예언하는 일은 인간 잠재능력 계발에 손실을 가져온다는 비판이 대두되어 교육 성취의 예언과 설명, 사회적 적응과 성공의 측면에서 정서능력의 중요성이 논

의되는 과정에서 등장하였다. 내외통제성은 자신의 행동과 관련된 인과관계를 어떻게 지각하느냐 하는 개인의 지각체계로써, 사건을 자신의 행동과 관련시켜 어떻게 판단하는가에 따라서 그 이후의 행동의 결과가 어떤 차이를 갖는가 하는 문제와 관련된다. 심리적 안녕감은 인생의 다른 시기보다 청소년기에 중요한데 그 이유는 심리적 안녕감이 청소년에게 있어서 긍정적 발달의 주요 지표가 되고, 다른 긍정적인 결과에 공헌하기 때문이다(Park, 2004; 신주연·이윤아·이기학, 2005).

이러한 심리적 안녕감이 일상에서 일어나는 문제를 해결해 가고, 개인적 성장을 도모한다는 상담의 목적에 부합하고, 청소년의 발달 단계상의 특성인 자기중심성 탈피와 사회적 기술의 습득, 삶의 목적 발견 등과 연관이 있다고 볼 때에 고등학생들의 심리적 안녕감 수준을 파악하고, 이와 더불어 심리적 안녕감을 높이기 위해서 이와 관련이 있는 정서지능과 내외통제성과의 관련성을 알아봄으로써 청소년들에게 중요한 정의적인 측면인 상담의 중요성을 제시하는데 이 연구의 목적이 있다고 볼 수 있다.

1.2. 연구가설

본 연구에서 밝혀보고자 설정된 연구가설은 다음과 같다.

<가설 1 > 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능은 높을 것이다.

<가설 2 > 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성은 높을 것이다.

2. 연구방법

2.1. 연구대상 및 자료수집방법

본 연구는 제주도 고등학교 409명을 대상으로 자기보고식 질문지를 이용하여 설문조사를 실시하였다. 응답 자료 중 회수되지 않거나 설문에 불성실하게 응답한 자료를 제외한 402명(남학생 210명, 여학생 192명)의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

자료수집 방법은 연구자가 해당학교의 담임선생님에게 각각 의뢰하였으며, 설문지 작성시 유의사항을 동봉하였다. 또한 담당 선생님에게 본 설문의 응답에는 정답이나 오답이 없고 개인적인 정보는 분석되지 않으며 실제적인 상황에서 느끼는 주관적인 감정이나 생각을 솔직하게 응답하는 것이 중요함을 강조하였다. 2011년 1월 11일~16일 사이에 해당학교를 연구자가 직접 방문하여 회수하였다.

2.2. 측정도구

2.2.1. 심리적안녕감 척도

심리적 안녕감에 대한 조사 도구는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 등(2001)이 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. Likert식 6점 평정 척도(1점: 전혀 그렇지 않다에서 6점: 매우 그렇다)에 의해 답하도록 되어있다. 정적 문항 23문항과 부정적 문항(역채점 문항) 23문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다.

<표 1> 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
자아수용	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	8	.75
긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	7	.83
자율성	5, 10, 15*, 21*, 29, 33*, 36*, 43	8	.77
환경 통제력	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	8	.69
삶의 목적	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	7	.79
개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	8	.62

\* : 부정적인 문항

2.2.2. 정서지능 척도

정서지능을 측정하기 위한 도구는 문용린(1997)이 청소년용으로 개발한 정서지능 검사를 사용하였다. 정서지능 척도의 응답방식은 문항번호 1-37번은 '항상 그렇다', '가끔 그런 편이다', '그렇지 않다'의 3점 Likert척도로 구성되어 있으며, 문항번호 38-47번은 선택형 문항으로 ①번은 2점, ②번은 1점으로 채점하도록 구성되어 있다. 정서지능의 가능한 총 점수 범위는 47점에서 131점 사이이다.

<표 2> 정서지능 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach $\alpha$
정서인식	1-8	8	.83
정서표현	9-15	7	.70
감정이입	16-22	7	.72
정서조절	23-37	15	.81
정서활용	38-47	10	.44

2.2.3. 내외통제성 척도

본 연구의 내외 통제성은 Rotter(1966)의 내외통제소재(Locus of control)를 사용하였다. 내외통제소재 척도는 총 40문항으로, 각 문항의 응답 형식은 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)로 환산되며 부정적인 문항(외적 문항: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40)은 역산하였다. 점수가 높을수록 내적 통제성이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서는 총점을 문항수로 나눈 평균점을 결과 분석에 사용하였으며 신뢰도 계수 Cronbach's  $\alpha$  값은 .910이었다.

2.3. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였으며, 본 연구가설에 따라 다음 단계의 분석을 실시하였다. 첫째, 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관련성을 알아보기 위해 상관 분석을 실시하였다. 둘째, 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성간의 상관 관계

심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계를

알아보기 위하여, 전체 응답자를 대상으로 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계

구분	심리적안녕감	정서지능	내외통제성
정서지능	.587**		
내외통제성	.430**	.304**	

\*\* p<0.01

심리적 안녕감과 정서지능의 상관계수는 .587, 심리적 안녕감과 내외 통제성의 상관계수는 .430, 정서지능과 내외통제성의 상관계수는 .304로 심리적 안녕감과 정서지능이 가장 강한 상관관계를 나타내고 있다. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외 통제성의 관계는 0.01 유의수준에서 통계적으로 유의한 관련성을 나타내고 있다.

### 3.2. 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향

#### 3.2.1. 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4> 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	51.323	3.165		16.215	.000
심리적 안녕감	.262	.018	.587	14.489	.000**

R<sup>2</sup> =.344

\*\* p<0.01

정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 34.4%이었으며, 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적( $\beta=.587$ ) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높다는 것을 알 수 있으며 가설1은 긍정되었다.

#### 3.2.2. 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	31.191	3.587		8.696	.000
심리적 안녕감	.195	.020	.430	9.515	.000**

R<sup>2</sup> =.185

\*\* p<0.01

내외 통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 18.5%이었으며, 심리적 안녕감은 내외통제성에 긍정적( $\beta=.430$ ) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성이 높다는 것을 알 수 있으며 가설2는 긍정되었다.

## 4. 결론 및 논의

본 연구에서는 인문계 고등학생들을 대상으로 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성간의 관계를 알아보고, 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향을 살펴봄으로써 심리적 안녕감의 중요성을 인식하고 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발 및 상담 활동에 기초자료를 제공하는데 도움이 되고자 하는 목적이 있다고 하겠다. 연구가설을 중심으로 연구 결과를 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감과 정서지능간의 상관관계를 살펴본 결과에 따르면 p<0.01 수준에서 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능이 높다는 것을 추측할 수 있다. 이러한 연구 결과는 문용린(1997)은 정서지능이 높은 사람은 대인관계가 매우 원만하여 쾌활하고 책임감과 동정심이 강하고 타인을 배려할 줄 알며 정서표현을 적절히 하여 자신과 타인을 편안하게 하고 사람들과 잘 어울리는 특성을 가진다고 보고한 연구결과와도 일치한다.

둘째, 심리적 안녕감과 내외통제성간의 상관관계를 살펴본 결과에 따르면 p<0.01 수준에서 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성이 높다는 것을 추측할 수 있다.

셋째, 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 살펴본 결과 정서지능( $\beta=.587$ , p<0.01)에 유의한 긍

## 참고문헌

정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높음을 알 수 있는데 이러한 결과는 선행연구들(이유리, 2008; 최보라, 2010)의 연구결과와 일치한다.

넷째, 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 살펴본 결과 내외통제성( $\beta=.430, p<0.01$ )에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성이 높음을 알 수 있는데 이러한 결과는 선행연구들(이명자, 2007; 하유진, 2007)의 연구결과와 일치한다. 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성이 높고 이는 자신의 행동의 결과를 자신의 노력, 능력과 같은 개인 내적요인에 원인을 돌리며 현재의 삶은 자신이 주체적으로 만들어낸 결과로 인식하고 긍정적으로 느끼고 받아들이기 때문으로 판단된다.

본 연구결과를 바탕으로 몇 가지 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감과 정서지능 사이에는 정적인 상관을 보이고 있다. 즉, 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높다.

둘째, 심리적 안녕감과 내외통제성 사이에는 정적인 상관을 보이고 있다. 즉, 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성도 높다고 할 수 있다.

셋째, 정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 34.4%으로 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

넷째, 내외통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 18.5%로 심리적 안녕감은 내외통제성에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

이러한 연구결과를 바탕으로 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 감정을 인식하고, 감정을 상황에 맞게 적절하게 표현하며, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절할 수 있고, 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력이 있으며, 타인이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 공감하는 정서지능과 높은 관련성이 있다. 또한 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 선택한 결과를 외부의 환경에 두는 것이 아니라 자신의 능력, 노력 등으로 귀인하는 내적통제성과도 관련이 있다. 따라서 고등학생의 정서지능을 함양시키는 프로그램들이 개발되어야 한다고 보여진다.

- [1] Jensen, M. R.(1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of personality*, 55(2), 317-342.
- [2] 문용린(1997). EQ가 높으면 성공이 보인다. 서울: 글이랑
- [3] Goleman, D.(1995). Emotional intelligence. New York: Bantam Book.
- [4] 신주연·이윤아·이기학(2005). 삶의 의미와 정서 조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 17(4), 1035-1057
- [5] Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- [6] 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념 분석: 한국성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39
- [7] Rotter, J. B.(1966). Generalized Expectancies for Internal vs. External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs: General & Applied*, 80(1), 1-28.
- [8] 이유리(2008). 청소년의 부모-자녀 의사소통, 정서지능, 부모화 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위 논문
- [9] 최보라(2010). 남·여 아동의 정서지능과 주관적 안녕감의 관계. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문
- [10] 이명자(2007). 고등학생의 신체존중감, 내외통제성 및 심리적 안녕감과의 관계. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문
- [11] 하유진(2007). 자아존중감 및 내외통제성과 심리적 안녕감의 관계: 20, 30대 성인 남녀를 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문