

대학생의 성격유형별 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향에 관한 연구 - MBTI 성격유형을 중심으로 -

임근옥* · 최연택**

Study on University Students' Personality Types and
Stress Management Techniques and Their Effect on Academic Burnout
- Based on the MBTI Personality Assessment -

Kun-Ok Lim* · Yeon-Taek Choi**

요 약

본 연구는 대학생들에게 MBTI성격유형검사를 실시하여 성격유형별 스트레스 대처방식이 학업소진에 어떤 영향을 미치는가를 연구하였다. 연구결과 성격유형은 스트레스 대처방식 및 학업소진과 밀접한 관련이 있음을 나타내고 있다.

스트레스 대처방식 중 문제중심적 스트레스 대처방식은 EP, IJ성격유형에서 부정적인 영향을 미치는 반면 소망적사고 및 정서중심적 스트레스 대처방식은 EP성격유형에서 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 상담자는 스트레스를 받은 내담자가 안정적인 상태에서 긍정적인 상상이나 기도 등을 통해 스트레스를 대처해 나갈 수 있도록 유도할 필요가 있다.

ABSTRACT

The present study, college students was carried out to examine the MBTI personality types, Personality Types, how to cope with stress academic burnout Influence was studied. Study shows that personality typeis closely related to the stress-coping strategy of personality type and Academic burnout.

Among the strategies, problem-based way has a negative effect on EP and IJ personailty types. On the other hand wishful-thinking and emotional-focused way have a positive effect on EP type. Thus, the therapist need to induce stressed client to deal with stress through positive imagination or prayer in stable condition

키워드

MBTI(Myers-Briggs Type Indicaor), Academic burnout, Stress coping strategies
MBTI, 학업소진, 스트레스 대처방식

* 주저자 : 선문대학교 치위생학과(kolim139@sunmoon.ac.kr)

** 교신저자 : 선문대학교 행정학과(ytchoi@sunmoon.ac.kr)

접수일자 : 2013. 04. 02

심사(수정)일자 : 2013. 04. 25

게재확정일자 : 2013. 05. 20

1. 서론

현대인은 복잡한 사회 속에서 살기 때문에 다양한 스트레스 원인을 접하며 살고 있다. 스트레스에 대한 김동순 외[1]의 연구에 의하면 흡연경험에 의한 스트레스는 인터넷 중독으로 발전해가는 경향을 보인다고 하였다. 지민경·이미래[2]는 스트레스와 구취가 관련이 있으며, 구취를 조절하기 위해 스트레스에 대한 진단도 필요하다고 하였다. 또한 박부연 외[3]도 언어폭력과 정신건강 수준이 상관관계가 있다고 보고하여 스트레스의 원인과 결과에 대해 많은 학자들이 연구하고 있음을 보여주고 있다.

특히 대학생들의 스트레스는 다양한 원인이 있지만 학업에 대한 스트레스가 차지하는 비중이 크다[4][5]. 학업에 대한 긍정적인 스트레스는 일정수준까지 학업효과를 향상시키는 역할을 할 수 있지만 과도한 스트레스는 학업소진으로 이어질 가능성이 많다. 학업소진은 다양한 주변 환경이 작용하여 발생하지만 가장 큰 요인 중의 하나가 스트레스라 할 수 있다. 스트레스는 누구나 느끼는 것이지만 개인의 성격특성에 따라 스트레스를 받는 요소와 정도에 있어서 차이를 나타내고 있으며, 대처하는 방법 또한 다르게 나타나고 있다[6][7][8]. 개인의 성격은 어느 것이 맞고, 어느 것이 틀렸다는 것을 나타내는 것이 아니라 개인의 성향을 나타내는 것이다. 그러므로 반드시 시간표를 작성하여 계획적으로 공부를 해야만 하는 학생과 시간표대로 공부를 하면 구속받는 느낌 때문에 오히려 공부를 더 못하는 학생이 있는 것과 같은 원리이다.

개인의 성격유형 및 특성에 대한 연구는 다양하게 진행되고 있지만 오늘날 가장 보편적으로 사용하는 성격유형검사 중의 하나로 볼 수 있는 MBTI는 Myers-Briggs Type Indicator의 약자로 융의 심리유형 이론을 Myers & Briggs 모녀가 일상생활에서 보다 쉽게 활용할 수 있도록 개발한 것으로 개인의 선호경향은 각각 다르게 나타나지만 공통되는 4가지 척도(에너지의 방향, 인식기능, 판단기능, 생활양식)로 묶을 수 있다는 전제하에 4가지 척도가 가지고 있는 상반되는 8가지 경향 중 어떤 기능이나 태도를 자주 그리고 먼저 사용하는지를 판단하며, 4가지 척도를 조합하여 성격유형을 16가지로 구분하고 있다[9].

본 연구에서는 MBTI 성격유형진단검사 도구를 통

해 성격유형 검사를 하였으며, 그 결과(점수)를 바탕으로 요인별 최상위 점수를 조합하여 정해진 원칙에 따라 개인의 성격유형을 구분하였다. 그 결과를 바탕으로 첫째, 구성원의 스트레스 대처방식(4개 하위유형: 문제중심적 대처, 정서중심적 대처, 소망적사고 대처, 사회적지지추구 대처)에 따른 성격유형(4개 하위유형: EJ 외향판단형, EP 외향인식형, IJ 내향판단형, IP 내향인식형)별 대처방식의 차이를 분석하였다. 둘째, 개인특성(성별, 학년)별 변수와 함께 스트레스 대처방식의 4가지 하위유형 변수들이 성격유형별로 학업소진(5개 하위유형: 무능력, 반감, 불안, 탈진, 냉담)에 어떤 영향을 미치는지를 분석하였다. 분석결과 대학생들의 성격유형은 스트레스 대처방식 및 학업소진과 밀접한 관련이 있음을 보여주고 있다.

본 연구의 목적은 설문분석 결과를 바탕으로 학생 상담에 참고자료로 활용하고자 함이다.

II. 연구방법

1. 연구대상 및 측정도구

본 연구는 충남소재 3개 대학 대학생 325명을 대상으로 ‘전혀그렇지않다’ 1점, ‘매우그렇다’를 5점으로 하는 5점 척도 방식의 설문을 실시하였으며, 불성실한 답변으로 통계분석을 할 수 없는 11명을 제외한 314명을 대상으로 분석하였다. 본 연구에 사용된 성격유형 분석도구는 Jung의 심리유형이론을 근거로 Myers & Briggs가 개발한 성격검사도구 MBTI를 Hogan & Champagne(1979)이 수정·개발하고 김범성[10]최연택·권경득[11]권경득·최연택[12]이 사용한 간이형 32문항의 설문지를 사용하였다. 스트레스 대처방식에 사용된 설문문항은 Folkman & Lazarus[13]가 개발한 69개 문항으로 이루어진 스트레스 대처방식 척도를 하영윤[14]이 수정 보완한 스트레스 대처방식 측정도구를 나희진[15]이 사용한 설문지를 사용하였다. 스트레스 대처방식 하위요인은 첫째, 문제중심적 대처 요인 설문문항 7개, 둘째, 소망적사고 대처 요인 설문문항 4개, 셋째, 정서중심적 대처 요인 설문문항 4개, 넷째, 사회적지지추구 대처 요인 설문문항 5개 문항으로 총 20개 문항이다. 학업소진 설문은 이영복[16]이 개발한 것으로 하위유형은 첫째, 무능력 요인 설문문항

4개, 둘째, 반감 요인 설문문항 5개, 셋째, 불안 요인 설문문항 5개, 넷째, 탈진 요인 설문문항 5개, 다섯째, 냉담 요인 설문문항 5개 문항으로 총 24개 문항으로 구성되어 있다.

2. 분석방법

본 연구에서 스트레스 대처방식 하위유형에 대한 성격유형별 차이 분석은 일원배치분산분석(One-Way ANOVA)을 하였으며, 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향력 분석은 스트레스 대처방식 하위 4개 유형 변수와 개인 특성변수(성별, 학년)를 독립변수로 하고 학업소진을 종속변수로 하여 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다. 분석은 SPSS 15.0버전을 사용하였다.

III. 분석결과

1. 설문응답자의 특성

설문응답자의 분포를 살펴보면 성격유형별 구성원 비율은 EP형 34.4%, IJ형 24.8%, EJ형 22.9%, IP형 17.8%순으로 나타났다. 성별은 남성 47.1%, 여성 52.9%의 분포를 보이고 있으며, 학년은 저학년인 1, 2학년이 79.3%, 고학년인 3, 4학년이 20.7%의 분포를 보이고 있다(표 1).

표 1. 설문응답자의 특성
Table 1. Characteristics of the survey respondents

구 분	인원(명)	비율(%)	
성격 유형	EJ	72	22.9
	EP	108	34.4
	IJ	78	24.8
	IP	56	17.8
	계	314	100
성별	남	148	47.1
	여	166	52.9
	계	314	100.0
학년	저학년 (1,2학년)	249	79.3
	고학년 (3,4학년)	65	20.7
	계	314	100.0

2. 측정도구의 신뢰도 계수

본 연구에 사용된 스트레스 대처방식 및 학업소진 하위유형 척도의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 (표 2, 3)과 같이 대체로 높게 나타났다.

표 2. 스트레스 대처방식 하위유형 신뢰도계수
Table 2. Ways to cope with stress, sub-types of reliability coefficients

구 분	스트레스 대처방식 하위유형		신뢰도 계수
	문항수	문항번호	
문제중심적 대처	7	1~7	.746
소망적사고 대처	4	8~11	.636
정서중심적 대처	4	12~15	.772
사회적지지추구 대처	5	16~20	.862

표 3. 학업소진 하위유형 신뢰도계수
Table 3. Exhausted the academic sub-types of the reliability coefficient

구 분	학업소진 하위유형		
	문항수	문항번호	신뢰도계수
무능력	4	1 ~ 4	.907
반 감	5	5 ~ 9	.910
불 안	5	10 ~ 14	.857
탈 진	5	15 ~ 19	.730
냉 담	5	20 ~ 24	.852

성격유형에 대한 설문항목은 서로 밀접한 관련이 있는 두 개의 성격유형(S-N), (T-F), (E-I), (J-P)에 대한 설문문항을 제시하고 합계가 5점 만점으로 하여 각각 항목에 점수를 배분하는 강제할당식 방법을 활용하였기 때문에 일반적인 통계분석에 있어서 사용하는 신뢰도 분석은 실효성이 없다고 판단하여 생략하였다[12].

3. 성격유형별 스트레스 대처방식 차이

스트레스 대처방식 하위 4개 유형에 대한 성격유형(EJ, EP, IJ, IP)의 평균점수(5점 척도기준) 및 평균차이 분석결과는 (표 4)와 같다.

스트레스 대처방식에 대한 성격유형별 평균차이에 대한 통계적 의미는 사회적지지추구스트레스 대처방식에서만 유의미한 것으로 나타나고 있다($p=.000$, $p<.05$). 문제중심적스트레스 대처방식 평균($p=0.063$,

표 4. 스트레스 대처방식에 따른 성격유형별 차이분석

Table 4. Analysis of stress coping strategies according to personality type differences(ANOVA analysis)

구 분	전체평균	EJ	EP	IJ	IP	p
문제중심적 대처	3.3138	3.3423	3.3491	3.3663	3.1404	.063
소망적사고 대처	3.7170	3.7697	3.7406	3.7051	3.6228	.675
정서중심적 대처	2.9355	2.8028	3.0132	2.8699	3.0482	.068
사회적지지추구 대처	3.4081	3.7882	3.5472	3.2746	2.8523	.000

p>.05)과 소망적사고스트레스 대처방식 평균(p=.675, p>.05), 정서중심적스트레스 대처방식 평균(p=.068, p>.05)은 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

4. 학업소진에 대한 성격유형 및 개인특성별 영향력분석

MBTI 성격유형의 하위 4개 성격유형집단(EJ, EP, IJ, IP)별로 스트레스 대처방식 변수가 학업소진에 미치는 상대적 영향력을 분석하기 위하여 스트레스 대처방식 하위유형(문제중심적 대처, 소망적사고 대처, 정서중심적 대처, 사회적지지추구 대처)과 개인특성변수를 더미변수(성별=남 : 1, 여 : 0, 학년=저학년 : 1, 고학년 : 0)로 변환하여 독립변수로 하고, 학업소진을 종속변수로 하는 다중회귀분석을 실시하였다(표 5).

분석결과 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타난 EP형의 경우 소망적사고 대처방식($\beta = .306, p = .002$)과 정서중심적 대처방식($\beta = .185, p = .044$)

이 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 문제중심적 대처방식($\beta = -.265, p = .007$)은 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

IJ형의 경우 문제중심적 대처방식($\beta = -.272, p = .018$)에서만 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 EJ형과 IP형은 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

VI. 결론

본 연구는 충청지역 대학생들을 상대로 2012년 11월 5일부터 9일까지 외국어 교양과목을 듣는 학생 325명을 대상으로 설문조사를 하여 그 결과를 분석한 것이다.

대학생들에 대한 성격유형 설문 분석결과 첫째, 개인특성별 MBTI 성격유형의 분포를 살펴보면 인식기능이 외향적으로 활동적이고 새로운 경험을 찾으려하

표 5. 학업소진에 대한 다중회귀분석

Table 5. Multiple regression analysis for academic burnout

독립변수	성격유형			EJ(외향관단형)			EP(외향인식형)			IJ(내향관단형)			IP(내향인식형)		
	β	t	p	β	t	p	β	t	p	β	t	p			
문제중심적 대처	-.231	-1.692	.096	-.265	-2.757	.007	-.272	-2.425	.018	-.319	-2.035	.048			
소망적사고 대처	-.019	-.116	.908	.306	3.231	.002	.159	1.272	.207	-.048	-.304	.762			
정서중심적 대처	.215	1.495	.140	.185	2.039	.044	.108	.885	.379	.369	2.273	.028			
사회적지지추구 대처	.168	1.206	.232	-.133	-1.355	.179	-.118	-.989	.326	.252	1.722	.092			
성 별	-.030	-.237	.814	-.083	-.927	.356	-.027	-.218	.828	-.187	-.575	.568			
학 년	-.043	-.349	.728	.087	.980	.330	-.090	-.753	.454	-.059	-.287	.775			
R ² (수정된R ²)	.140(.046)			.274(.222)			.204(.124)			.112					
F (df)	1.488(7, 64)			5.275(7, 98)			2.559(7, 70)			-.028					
p	.187			.000			.021			.236					

는 EP형이 34.4%로 가장 많고, 내관적이며 무엇을 쉽게 믿거나 변화를 하지 않는 IP형[9]이 17.8%로 가장 적은 분포를 나타내고 있다. 이 같은 사실은 우리나라 대학생들의 성향이 활달하고 진취적으로 바뀌어가고 있음을 의미한다(표 1).

둘째, MBTI 성격유형 간 스트레스 대처방식의 차이분석 결과(표 3) 사회적지지추구 스트레스 대처방식만 성격유형간의 차이가 통계적으로 유의미한 것으로 나타나고 있다. 이 같은 결과는 내향(IJ, IP)형이 스트레스를 내면적으로 수용하고 해결하고자 하는 반면 외향(EJ, EP)형은 외부 활동을 통해 해결하려는 경향이 강한 것을 의미한다.

셋째, 성격유형별 스트레스 대처방식 및 개인특성별 학업소진에 대한 다중회귀분석결과 EJ형($p=.187$)과 IP형($p=.238$)은 통계적으로 무의미한 결과가 나왔으며, EP형($p=.000$)과 IJ형($p=.021$)은 스트레스 대처방식과 개인특성 일부가 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 영향력 분석을 위한 다중회귀분석결과 문제중심적 대처방식이 EP형($\beta=-.265$, $p=.007$)과 IJ형($\beta=-.272$, $p=.018$)모두에서 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. EP형에서 소망적사고 대처방식($\beta=.306$, $p=.002$)과 정서중심적 대처방식($\beta=.185$, $p=.044$)은 정적인 영향력을 나타내고 있는 것으로 나타났다.

본 연구의 분석결과 첫째, 대학생들의 성격유형은 스트레스 대처방식 및 학업소진과 밀접한 관련이 있음을 보여주고 있다. 둘째, 설문에 참여한 학생들은 지방대학 소속 학생으로 외향적인 자신의 성격유형과 관계없이 주변 환경에 의해 소극적인 성격으로 학습되고 고착화된 결과가 스트레스 대처방식에 나타난 것으로 판단된다. 따라서 설문에 참여한 학생들이 스트레스로 인한 문제해결을 위해 스트레스원에 직접 부딪히는 것을 피하도록 해야 한다. 그리고 학생상담시 소망적 사고와 정서중심적 대처방식을 통해 문제를 해결할 수 있도록 정서적 안정을 취하도록 한 후 긍정적인 상상이나 내면의 강화를 통해 스스로 스트레스를 대처해 나갈 수 있도록 유도하는 것이 효율적인 방법이라고 판단된다.

참고 문헌

- [1] Kim DS, Kim YS, Kim SH, Jang YH, Jang MS, Park J, "Relationship between smoking experience and internet addiction in adolescence", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 7, No 4, pp. 937-944, 2012
- [2] Ji MG, Park YN, "A Job Analysis on Oral Health Education Task in Dental Hospitals and Clinics", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 7, No 5, pp. 1235-1243, 2012
- [3] Park BY, Lee KH, Shin JH, "Relationship Between Verbal Abuse and Mental Health in Some Operating Nurses", The Journal of The Korea Institute of Electronic Communication Sciences, Vol. 7, No 5, pp. 1205-1211, 2012
- [4] Jung DH, "The Effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students", J of Research in Education, Vol. 33, No. 33. pp. 221-244, 2009.
- [5] Seo M, Choi BY, Jo HI, "The Effect of Life Stress, Stress Coping, and Social Support on Mental Health", The Korean journal of counseling, Vol. 7, No. 2, pp. 271-288, 2006.
- [6] Kim YH, "The Relationships between Personality Type and Playfulness and Stress Coping", The Korean journal of Play Therapy, Vol. 4, No. 1, pp. 31-40, 2001.
- [7] Ryu JY, "Stress perception, coping and Personality type", J of the Korea academy of psychological type, Vol. 6, No. 1, 107-120, 1999.
- [8] Chang EJ, "A Study on Stress Coping Styles and the Personality Types of College Students Majoring in Christian Counseling", Korea J of Christian counseling, Vol. 9, pp. 221-256, 2005.
- [9] Myers, Isabel Briggs ,McCaulley, Mary H, Kim JT, Sim HS, JE SB, "Manual, a guide to the development and use of the Myers-Briggs type indicator", KPTI, 2007.
- [10] Kim BS, " A Study on the Top Executives' MBTI", Korea Industrial Economics Association, Vol. 16, No. 5, pp. 137-159, 2003.
- [11] Choi YT, Kwon KD, "A Study on Empoloyee's MBTI, Job Behavior and Organizational Performance in Korean local governments: Focused on Behavioral Styles",

- Korean Public Personnel Administration Review, Vol. 8, No. 3, pp. 187-217, 2009.
- [12] Kwon KD, Choi YT, "A Study on Employee's Personality Types, Job Behavior and Organizational Performance in Korean local governments: Focused on MBTI Decision Making Styles", J of local government Studies, Vol. 22, No. 4, pp. 265-287, 2010.
- [13] Folkman, S., & Lazarus, R. S, "Analysis of coping in a middle aged community sample", Journal of Health and Social Behavior, 21, pp. 219-239, 1980.
- [14] Ha YY, "A study on the relationship between ego-strength and stress coping styles of the college students", Seoul Women's University Thesis for Master's degree, 2003.
- [15] Na HJ, " As study on Job Stress and coping strategy in dance major students", Dankook University Thesis for Master's degree, 2003.
- [16] Lee YB, Lee SM, Lee JY, "Development of Korean Academic Burnout Scale ", The Korea Educational Review, Vol. 15, No. 3, pp. 59-78, 2009.

저자 소개



임근옥(Kun-Ok Lim)

2004년 원광대학교 구강보건학과
(보건학석사)
2009년 원광대학교 보건학과
(보건학박사)

선문대학교 치위생학과 교수

※ 관심분야 : 치위생학, 구강보건학



최연택(Yeon-Taek Choi)

2005년 선문대학교 사회복지대학원
사회복지학과(사회복지학석사)
2013년 중부대학교 원대학원 교육
상담심리학과 석사과정 재학 중

2009년 선문대학교 대학원 행정학과(행정학박사)

2013년 선문대학교 행정학과 외래교수

※ 관심분야 : 성격유형, 스트레스, 조직성과