

# The Effects of Personality Traits on Stress Level, Stressor, and Stress Coping Style : Focused on S High School Students

Eun-Hyeon Jo · Dong-Hyung Lee<sup>†</sup>

Dept. of Industrial & Management Engineering, Hanbat National University

## 성격특성이 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에 미치는 영향 : S고등학교 학생들을 중심으로

조은현 · 이동형<sup>†</sup>

한밭대학교 산업경영공학과

The purpose of this study is to find and compare the differences in stress level, stressor, and coping style of high school students according to their personality traits. And to identify the personality traits contributing to stress reduction. The results of the study can be used as basic data for reducing the stress of adolescents to improve their academic achievement and maintain mental and physical stability. The questionnaire survey was conducted for 10 days from June 7 to June 16, 2017 for S high school students in Chungbuk Province. The study employed four measuring instruments as Ego-gram, Ok-gram, stressor scale, and stress coping type scale. Individual personality traits were classified into ego-states and ok-states in TA (Transactional Analysis). Stressors are classified into 5 categories (school life, home life, human relationship, myself, environment) and stress coping styles are classified into 4 categories (problem-focused coping, social-support coping, feeling-focused coping, hope-thinking coping) used in the previous studies. The collected data were analyzed using T-test, ANOVA, and multiple regression analysis. As a result, the stress level of high school students showed significant differences according to sex, year, grade, sleeping time, personality traits, and coping styles. Personality traits that contributed to the stress increase were NP, AC, 'you positive', 'i negative' and personality trait that contributes to stress reduction is 'you negative.' Therefore, we can judge that individual personality traits have significant effects on stress level, stressor, and coping style and need to find the effective stress management method suitable for individual personality traits using counseling, repetition training, self-suggestion etc.

**Keywords** : Personality Trait, Stress Level, Stressor, Stress Coping Style, High School Students

### 1. 서론

급변하는 사회에서 현대인은 누구나 스트레스를 경험한다. 개인이 속한 환경적 요인과 성격의 특성에 따라 스트레스의 원인 및 인지수준의 차이는 있지만 복잡하게

얽힌 관계 속에서 스트레스에 노출되는 시간과 강도는 날로 심해지는 추세이다.

가벼운 스트레스는 긴장감으로 인해 집중력을 높여주기도 하지만 강도에 따라 단순한 피로감으로 시작하여 우울증, 분노장애, 공황장애 등의 심리적 불안을 야기하고 이로 인해 심각한 정신적·육체적 질환을 유발하기도 한다. 이렇듯 개인의 건강에 심각한 위협이 되는 스트레스의 발생은 청소년들에게도 예외가 아니다[8].

Received 23 August 2017; Finally Revised 11 September 2017;  
Accepted 12 September 2017

<sup>†</sup> Corresponding Author : leedh@hanbat.ac.kr

청소년기는 심신의 급격한 변화 속에서 성인으로서의 독립적인 생활방식과 자아 정체성 확립을 위해 노력하는 시기이다. 이러한 청소년기에는 특정 상황에 대한 판단이 이성보다 감성에 치우치는 경향이 있으며 이로 인해 스트레스 상황에 빈번하게 노출된다. 2017년 통계청 자료[26]에 의하면 청소년의 31.6%가 ‘가정생활’, 52.5%가 ‘학교생활’에서 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났다. 이는 청소년 사망의 원인 중 ‘고의적 자해(자살)’이 가장 높게 나타나고 있다는 점과 일맥상통한다.

이에 본 연구에서는 청소년의 스트레스 저감 방안을 모색하고자 초·중생에 비해 스트레스의 수준이 높은 고등학생을 대상으로 개인의 성격특성이 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 또한 스트레스로 인한 청소년의 가출, 범죄, 자살의 위험을 낮추기 위해 방안을 모색하고자 스트레스 상황에 적극적으로 대처할 수 있는 성격특성을 찾아내고자 한다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 용어설명

#### 2.1.1 성격특성(Personality traits)

성격특성이란 개인이 환경과의 상호작용으로 판단력, 사고방식, 표현방식, 행동양식 등에 지속적인 영향을 미치는 심리적 특징을 말한다. 이는 Dusay가 고안하고 한국 교류분석협회(KTAA)에서 표준화한 Ego-gram & Ok-gram으로 측정이 가능하다[6].

교류분석(Transaction Analysis) 기법에서 Ego-gram은 개인의 성격특성(ego-state)을 5가지로 분류하고 CP(Critical Parent)는 비판, 통제, 지배적 성향을 나타내는 부성의 자아, NP(Nurturing Parent)는 조력, 돌봄, 격려를 나타내는 모성의 자아, A(Adult Ego-State)는 현실적이고 이성적 판단을 주로 하는 성인자아, FC(Free Child)는 창의적이고 자유로운 자아, AC(Adapted Child)는 억압에 순응하는 어린이 자아 상태로 정의하였다[7]. Ok-gram은 개인이 대인관계에서 가지는 긍정적 마인드(ok-state)를 측정하여 4가지 유형으로 표현하는데 타인의 능력이나 존재에 부정적인 ‘타인부정’, 타인의 우월함을 인정하는 ‘타인긍정’, 자신의 능력과 태도를 자신하는 ‘자기긍정’, 자신을 믿지 못하는 의존적인 성향의 ‘자기부정’으로 나뉜다. 각각의 성격특성이 과도하게 높거나 낮을 경우 지속적인 자기암시, 생활습관의 변화, 반복적인 훈련 등을 통해 조화로운 방향으로 변화를 유도할 수 있다[22].

#### 2.1.2 스트레스(Stress)

스트레스(Stress)란 몸과 마음의 안정적인 균형을 파괴하려는 자극에 반응하여 본연의 안정된 상태를 유지하기 위한 저항을 말한다. 일반적으로 스트레스의 요인은 ‘학교생활’, ‘가정생활’, ‘대인관계’, ‘자기자신’, ‘주위환경’의 5가지 영역으로 분류하고 있다[2].

#### 2.1.3 스트레스 대처(Stress Coping)

스트레스 대처방식은 일반적으로 ‘문제중심적 대처’, ‘사회적지지추구 대처’, ‘소망적 대처’, ‘정서적 대처’의 4가지로 분류된다[21]. 또한 문제중심적 대처와 사회적지지추구 대처를 합쳐 ‘적극적 대처’, 소망적 대처와 정서적 대처를 합쳐 ‘소극적 대처’로 나타내기도 한다. ‘적극적 대처’는 청소년이 스트레스에 대응하고자 하는 강한 의지가 있는 경우로서 스트레스의 상황을 개선할 여지가 있다고 판단될 때 적용하는 방식이다. 스트레스의 상황을 해결하기 위해 직접적으로 말이나 행동을 취하기도 하고 주변의 도움을 받아 문제를 해결하려고 노력하는 것이다. 이에 반해 ‘소극적 대처’는 스트레스 상황에서 서 불만을 갖거나 불평을 하고, 상황을 회피하고자 하며 대책 없는 희망으로 상황을 낙관하거나 종교적 기원 등으로 대응하는 방식이다. 이 방식은 주로 가정과 학교에서의 인간관계에 의해 발생하는 스트레스일 경우 적용된다[16].

## 2.2 기존연구 고찰

### 2.2.1 스트레스 관련 연구

노재숙[19]은 청소년기에 스트레스를 유발하는 주요 문제들은 학교, 가정, 친구, 성적, 신체적 특징, 건강 등으로 분류할 수 있으며 청소년들이 크게 스트레스를 받는 요인으로는 학업성적, 자아정체성, 진로, 인간관계 등으로 나타났다.

김미례 등[12]은 스트레스 수준을 보면 일반적으로 여학생의 스트레스가 높고 학년이 올라갈수록 남학생보다 여학생, 중학생보다 고등학생, 저학년보다 고학년, 성적 우수자가 스트레스가 크다고 하였다.

특히 입시위주의 과도한 경쟁 환경에서 스트레스의 정도가 심한 고등학생들은 다양한 어려움에 처해 있는 경우가 많다. 고혈압, 위장, 탈모, 비만 등 신체적 질병과 우울, 불안, 적대감, 무력감과 같은 심리적 부작용에 시달리고 있거나[4] 폭력, 집단 따돌림, 약물복용 등의 일탈행동을 보이기도 하고[20], 장시간 앉아 있는 관계로 소화작용이 원활하지 않아 불규칙한 식습관을 초래하기도 한다[13]. 또한 김보연[10]은 스트레스가 인터넷과 휴대폰 게임 중독을 초래하여 청소년의 수면장애와 불면증을 유발하고 피로감의 누적으로 집중력을 떨어뜨리는 원인이 된다고

보았다. 이창주[15]는 스트레스가 청소년들의 학교생활 적응에 부정적 영향을 끼쳐 스트레스가 높을수록 학교 내 괴롭힘의 가해 빈도가 높다고 하였으며 윤정미[24]는 게임중독 확률은 높고 학업성취도는 상대적으로 낮았다고 주장했다. 김태령[14]은 타인과 자아존중감이 낮고 교사와 주변인에게 공격적인 행동을 보이므로 인간관계에 소홀해진다고 하였다. 강주현 등[9]은 무엇보다 스트레스가 위험한 것은 정서적으로 불안정한 상태에 있는 청소년에게 우울증을 야기시키고 심한 경우 자살생각에 영향을 끼쳐 극단적인 선택을 하게 되는 촉진제 역할을 한다고 하였다.

### 2.2.2 성격특성 관련 연구

지금까지 Ego-gram으로 분류한 성격특성에 관한 주요 연구를 살펴보면 다음과 같다.

배장섭[1]은 FC가 높을수록 직무스트레스가 낮다고 하였고 원정숙 등[23]은 간호학생의 스트레스를 낮추기 위해서는 FC와 A자아를 향상시키는 것이 좋다고 하였다.

윤슬기[25]는 운동선수들이 스트레스에 적극적으로 대처하려면 A자아를 높이고 FC와 AC자아를 낮추어야 한다고 하였다. 그러나 조은현 등[7]은 대학생들이 스트레스에 적극적으로 대처하려면 A와 CP를 낮추고 FC자아를 높여야 한다고 하였다.

이호경[18]은 FC자아가 간호사들의 직무만족도, 조직몰입도, 이직의도를 높인다고 하였고 이길자 등[17]은 A자아가 높고 AC자아가 낮을수록 자아존중감이 크다고 하였다. 김명희[11]는 CP와 AC자아가 대학생의 정신건강에 부정적 영향을 NP와 A자아는 긍정적인 영향을 끼친다고 하였다.

이렇듯 연구자에 따라 다소 상이한 결과를 보이고 있는 것은 운동선수와 일반 대학생 등 조사대상자의 성격 특성 차이에 기인한 것으로 보인다.

### 2.2.3 스트레스 대처 관련 연구

청소년의 스트레스 대처방식은 스트레스 요인이 증가할수록 소망적 대처, 정서적 대처 등의 ‘소극적 대처’, 성격이 높을수록 문제중심적 대처, 사회적지지 대처 등의 ‘적극적 대처’가 많은 것으로 나타났다. 방미리[3]는 ‘적극적 대처’는 학교적응 및 우울증 감소에 긍정적 영향을 나타내며 여학생보다 남학생이, 인문계 학생보다 실업계 학생들이 적극적 대처의 통계치가 높다고 하였다. 정지에 [5] ‘소극적 대처’는 자아존중감을 감소시키고 우울감을 높이며 상황 회피 의지가 있어 스트레스를 저하에 부정적 영향을 끼친다고 하였다. 조은현 등[7]은 청소년의 주. 야간 학업형태에 따른 스트레스의 대처 방법에는 유의차가 없었으며 청소년들이 구체적으로 제시한 스트레스 해소를 위한 행위로는 휴식, 대화, 여행, 노래, 음악감상, 수면, 섭식, 게임, 운동 등이 있다고 하였다.

## 2.3 본 연구의 차별성

기존 청소년의 스트레스에 관련된 연구들은 거의 대부분 스트레스 발생요인에 따른 대처방식의 상호작용에 초점을 두고 있으나 본 연구에서는 고등학생의 성격특성과 스트레스의 상관관계를 파악하여 스트레스 수준을 낮추고 스트레스 상황에 적극적으로 기여할 수 있는 성격 특성 요인을 분석하고자 하였다.

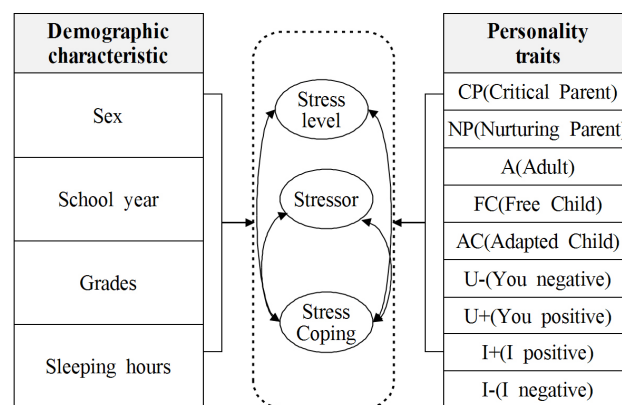
이를 통해 고등학생들이 스트레스에 효율적으로 대응할 수 있도록 성격특성을 변화시킬 수 있는 프로그램 제작의 기초자료로 활용하는데 기여하고자 한다.

## 3. 연구의 설계

### 3.1 연구가설

<Figure 1>의 모형과 같이 고등학생의 성격특성이 스트레스의 수준, 발생요인, 대처방식에 유의미한 영향을 미친다는 연구의 가설을 설정하였다.

- 1) 성별에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에는 차이가 있을 것이다.
- 2) 학년에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에는 차이가 있을 것이다.
- 3) 성적에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에는 차이가 있을 것이다.
- 4) 수면시간에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에는 차이가 있을 것이다.
- 5) 성격특성은 스트레스 수준에 영향을 미칠 것이다.
- 6) 성격특성은 스트레스 발생요인에 영향을 미칠 것이다.
- 7) 스트레스 대처방식은 스트레스 수준, 발생요인에 영향을 미칠 것이다.
- 8) 성격특성은 스트레스 대처방식에 영향을 미칠 것이다.



<Figure 1> Research Model

### 3.2 연구방법

#### 3.2.1 자료수집

본 연구는 2017년 6월 7일부터 2017년 6월 16일까지 충북 소재 S고등학교에 재학 중인 고교생 240명을 대상으로 이루어졌다. 성별, 학년, 성적, 수면시간, 성격특성에 따른 스트레스 수준, 스트레스 발생요인, 대처방식에 관한 설문조사를 실시하여 불성실한 응답지 2부를 제외한 총 238부의 데이터를 분석에 사용하였다.

#### 3.2.2 분석방법

수집된 데이터는 고등학생의 일반적 특성, 성격특성, 스트레스 수준, 스트레스 발생요인, 스트레스 대처방식이며 분석도구는 SPSS 21을 이용하였다. 먼저 일반적 특성은 성별, 학년, 성적, 수면시간으로 나누고 성격특성은 ego-state(CP, NP, A, FC, AC)와 ok-states(타인부정, 타인 긍정, 자기긍정, 자기부정)로 나누었다. 개인의 특성에 따라 스트레스의 수준, 발생요인, 대처방식에 차이가 있는지를 알아보기 위하여 t-test와 ANOVA 분석을 사용하였고 성격특성에 따른 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식의 영향력을 알아보기 위해 회귀분석(regression analysis)을 실시하였다.

<Table 1> Reliability Analysis of Measuring Tools

| Category            | Detail item            | Number of item | Cronbach's α |
|---------------------|------------------------|----------------|--------------|
| Ego-gram & Ok-gram  | CP(Critical Parent)    | 10             | .72          |
|                     | NP(Nurturing Parent)   | 10             | .74          |
|                     | A(Adult)               | 10             | .75          |
|                     | FC(Free Child)         | 10             | .68          |
|                     | AC(Adapted Child)      | 10             | .73          |
|                     | You negative(U-)       | 10             | .84          |
|                     | You positive(U+)       | 10             | .75          |
|                     | I positive(I+)         | 10             | .73          |
|                     | I negative(I-)         | 10             | .82          |
|                     | Stressor               | School life    | 6            |
| Home life           |                        | 8              | .81          |
| Human relationship  |                        | 6              | .69          |
| Myself              |                        | 8              | .87          |
| Environment         |                        | 4              | .62          |
| Stress coping style | Problem-focused coping | 6              | .75          |
|                     | Social-support coping  | 6              | .68          |
|                     | Feeling-focused coping | 6              | .61          |
|                     | Hope-thinking coping   | 6              | .63          |

#### 3.2.3 신뢰도 분석

세 가지 도구인 Ego-gram & Ok-gram, 스트레스 발생요인 설문, 스트레스 대처방식 설문의 Cronbach's α을 살펴보면 <Table 1>과 같이 모두 0.6 이상이므로 타당성이 있는 것으로 나타났다.

## 4. 연구결과

### 4.1 인구특성

응답자 238명의 일반적 특성을 보면 <Table 2>와 같이 성별은 '여자' 58.8%, 남자 41.2%, 학년은 2학년 20.2%, 3학년 79.8%, 성적은 상위권 14.3%, 중위권 58.8%, 하위권이 26.9% 수면시간은 5시간 미만 23.5%, 6시간 52.1%로, 7시간 22.7%, 8시간 이상 1.7%로 응답자가 구성되었다.

<Table 2> Demographic Characteristics of the Study Subjects

| Category       | Detail item           | Frequency | Percent |
|----------------|-----------------------|-----------|---------|
| Sex            | man                   | 98        | 41.2%   |
|                | woman                 | 140       | 58.8%   |
| School year    | second year           | 48        | 20.2%   |
|                | third year            | 190       | 79.8%   |
| Grades         | high rank             | 34        | 14.3%   |
|                | middle rank           | 140       | 58.8%   |
|                | low rank              | 64        | 26.9%   |
| Sleeping hours | less than five hours  | 56        | 23.5%   |
|                | six hours             | 124       | 52.1%   |
|                | seven hours           | 54        | 22.7%   |
|                | more than eight hours | 4         | 1.7%    |

\* p < 0.05.

### 4.2 독립표본 t-test 결과

#### 4.2.1 성별 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식의 차이

성별에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식에 차이를 분석한 결과는 <Table 3>과 같다. 스트레스 수준은 여학생이 남학생보다 높았고 '학교생활', '가정생활', '인간관계', '자기자신', '주위환경'의 발생 원인별 수준도 여학생이 높았다. 스트레스에 대처하는 방식은 남학생이 '문제중심 대처'와 '정서적 대처'가, 여학생은 '소망적 대처'가 높게 나타났다.

<Table 3> Comparison Results of Stress Level, Stressor, Stress Coping between, Man & Woman

| Category      | Detail item            | Me           |                 | Sd           |                 | T-test |       |
|---------------|------------------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|--------|-------|
|               |                        | man (n = 98) | woman (n = 140) | man (n = 98) | woman (n = 140) | t      | p     |
| Stress level  | Stress level           | 79.00        | 93.19           | 21.81        | 16.59           | -5.432 | .000* |
| Stressor      | School life            | 20.94        | 24.30           | 4.95         | 3.71            | -5.698 | .000* |
|               | Home life              | 14.08        | 16.21           | 5.55         | 5.22            | -3.024 | .003* |
|               | Human relationship     | 11.29        | 13.81           | 4.49         | 3.76            | -4.569 | .000* |
|               | Myself                 | 20.92        | 26.39           | 7.90         | 5.91            | -5.809 | .000* |
|               | Environment            | 11.78        | 12.47           | 3.44         | 3.19            | -1.603 | .110  |
| Stress coping | Problem-focused coping | 16.47        | 15.01           | 2.97         | 2.81            | 3.839  | .000* |
|               | Social-support coping  | 16.53        | 16.50           | 2.50         | 2.93            | .084   | .933  |
|               | Feeling-focused coping | 15.14        | 14.21           | 1.89         | 2.87            | 3.007  | .003* |
|               | Hope-thinking coping   | 18.02        | 18.74           | 2.47         | 2.39            | -2.265 | .024* |

\*p < 0.05.

<Table 4> Comparison Results of Stress Level, Stressor, Stress Coping between, 2<sup>nd</sup>-Year and 3<sup>rd</sup>-Year

| Category      | Detail item            | ME                            |                                | SD                            |                                | T-test |       |
|---------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------|-------|
|               |                        | 2 <sup>nd</sup> year (n = 48) | 3 <sup>rd</sup> year (n = 190) | 2 <sup>nd</sup> year (n = 48) | 3 <sup>rd</sup> year (n = 190) | t      | p     |
| Stress level  | Stress level           | 93.25                         | 85.85                          | 12.83                         | 21.35                          | 2.296  | .023* |
| Stressor      | School life            | 25.58                         | 22.24                          | 3.43                          | 4.58                           | 3.063  | .003* |
|               | Home life              | 15.63                         | 15.26                          | 5.08                          | 5.54                           | 5.610  | .000* |
|               | Human relationship     | 13.17                         | 12.67                          | 2.75                          | 4.56                           | .411   | .682  |
|               | Myself                 | 26.79                         | 23.46                          | 5.49                          | 7.55                           | .955   | .341  |
|               | Environment            | 12.08                         | 12.21                          | 3.60                          | 3.24                           | 2.866  | .005* |
| Stress coping | Problem-focused coping | 15.13                         | 15.74                          | 2.15                          | 3.12                           | -.238  | .812  |
|               | Social-support coping  | 15.96                         | 16.65                          | 3.00                          | 2.69                           | -1.592 | .114  |
|               | Feeling-focused coping | 13.67                         | 14.83                          | 3.01                          | 2.37                           | -1.563 | .119  |
|               | Hope-thinking coping   | 18.13                         | 18.53                          | 2.03                          | 2.54                           | -2.491 | .015* |

\*p < 0.05.

4.2.2 학년별 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식의 차이

학년에 따라 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식 차이를 비교한 결과는 <Table 4>와 같다. 스트레스 수준은 2학년이 높았고 이들은 ‘학교생활’과 ‘가정생활’에서 3학년보다 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. ‘주위환경’에 의한 스트레스는 3학년이 높았고 이들은 스트레스에 ‘소망적 대처’ 전략을 더 선호하는 것으로 나타났다.

4.3 ANOVA 분석 결과

4.3.1 성적별 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식 차이

성적에 따른 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식의 차이는 <Table 5>와 같다. 스트레스 인지수준은 중위권이 높았으며, 중위권 학생들은 ‘학교생활’과 ‘주위환경’에 의한 스트레스를 하위권 학생들보다 많이 받는 것으로 나타났다. 스트레스에 대한 대처는 ‘사회적지지 대처’를 하위권 학생들이 선호하였고 ‘정서적 대처’는 중위권이 선호하는 전략으로 나타났다.

<Table 5> Comparison Results of Stress Level, Stressor, Stress Coping by Grade

| Category             | Detail item            | Grade  | Me    | Sd             | ANOVA           |                   |
|----------------------|------------------------|--------|-------|----------------|-----------------|-------------------|
|                      |                        |        |       |                | F/p             | Post verification |
| Stress level         | Stress level           | high   | 89.41 | 12.89          | 3.698/<br>0.26* | middle > low      |
|                      |                        | middle | 89.71 | 18.62          |                 |                   |
|                      |                        | low    | 81.56 | 25.01          |                 |                   |
| Stressor             | School life            | high   | 23.06 | 4.20           | 7.385/<br>.001* | middle > low      |
|                      |                        | middle | 23.70 | 3.90           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 21.13 | 5.56           |                 |                   |
|                      | Home life              | high   | 16.65 | 5.33           | 2.034/<br>.133  | -                 |
|                      |                        | middle | 15.46 | 5.19           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 14.38 | 5.95           |                 |                   |
|                      | Human relationship     | high   | 13.00 | 2.97           | .829/<br>.438   | -                 |
|                      |                        | middle | 12.99 | 4.09           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 12.19 | 5.10           |                 |                   |
| Myself               | high                   | 25.29  | 5.44  | 1.821/<br>.164 | -               |                   |
|                      | middle                 | 24.50  | 6.84  |                |                 |                   |
|                      | low                    | 22.72  | 8.87  |                |                 |                   |
| Environment          | high                   | 11.71  | 3.03  | 5.88/<br>.003* | middle > low    |                   |
|                      | middle                 | 12.77  | 3.35  |                |                 |                   |
|                      | low                    | 11.16  | 3.10  |                |                 |                   |
| Stress coping        | Problem focused coping | high   | 15.41 | 2.39           | 1.379/<br>.254  | -                 |
|                      |                        | middle | 15.87 | 2.93           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 15.16 | 3.26           |                 |                   |
|                      | Social support coping  | high   | 16.41 | 3.13           | 5.262/<br>.006* | middle < low      |
|                      |                        | middle | 16.11 | 2.59           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 17.44 | 2.74           |                 |                   |
|                      | Feeling focused coping | high   | 13.29 | 2.93           | 6.135/<br>.003* | high < middle     |
|                      |                        | middle | 14.96 | 2.20           |                 |                   |
|                      |                        | low    | 14.50 | 2.85           |                 |                   |
| Hope thinking coping | high                   | 18.41  | 2.51  | .162/<br>.851  | -               |                   |
|                      | middle                 | 18.39  | 2.40  |                |                 |                   |
|                      | low                    | 18.59  | 2.53  |                |                 |                   |

\*p < 0.05.

4.3.2 수면시간별 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식 차이

수면시간에 따른 스트레스 인지수준, 발생요인, 대처방식 비교 결과는 <Table 6>과 같으며 5시간 미만 수면하는 학생들이 6~7시간 수면하는 학생들보다 스트레스 수준이 높았고 ‘학교생활’, ‘가정생활’, ‘인간관계’, ‘자기자신’에 관련해서도 스트레스를 더 받는 것으로 나타났다. 또한

<Table 6> Comparison Results of Stress Level, Stressor, Stress Coping by Sleeping Hours

| Category      | Detail item            | sleeping hours | Me    | Sd         | ANOVA       |                   |
|---------------|------------------------|----------------|-------|------------|-------------|-------------------|
|               |                        |                |       |            | F/p         | Post verification |
| Stress level  | Stress level           | < 5h           | 95.07 | 16.11      | 5.024/.002* | 5h > 6h > 7h      |
|               |                        | 6h             | 86.85 | 20.44      |             |                   |
|               |                        | 7h             | 81.19 | 19.44      |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 77.50 | 38.68      |             |                   |
| Stressor      | School life            | < 5h           | 24.04 | 3.85       | 3.542/.015* | 5h > 7h           |
|               |                        | 6h             | 23.11 | 4.71       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 21.52 | 4.32       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 20.00 | 8.08       |             |                   |
|               | Home life              | < 5h           | 16.82 | 5.72       | 3.816/.011* | 5h > 7h           |
|               |                        | 6h             | 15.50 | 5.17       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 13.41 | 5.13       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 15.50 | 8.66       |             |                   |
|               | Human relationship     | < 5h           | 14.29 | 3.92       | 4.529/.004* | 5h > 7h           |
|               |                        | 6h             | 12.71 | 4.21       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 11.37 | 4.03       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 12.50 | 7.51       |             |                   |
|               | Myself                 | < 5h           | 26.96 | 5.98       | 4.495/.004* | 5h > 6h, 7h       |
|               |                        | 6h             | 23.52 | 7.46       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 23.04 | 7.22       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 18.50 | 10.97      |             |                   |
| Environment   | < 5h                   | 12.96          | 2.91  | 1.508/.213 | -           |                   |
|               | 6h                     | 12.02          | 3.57  |            |             |                   |
|               | 7h                     | 11.85          | 2.98  |            |             |                   |
|               | > 8h                   | 11.00          | 3.46  |            |             |                   |
| Stress coping | Problem focused coping | < 5h           | 16.07 | 2.59       | 1.310/.272  | -                 |
|               |                        | 6h             | 15.35 | 3.25       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 15.59 | 2.62       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 17.50 | 1.73       |             |                   |
|               | Social support coping  | < 5h           | 16.71 | 2.83       | .713/.545   | -                 |
|               |                        | 6h             | 16.32 | 2.84       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 16.63 | 2.59       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 18.00 | .00        |             |                   |
|               | Feeling focused coping | < 5h           | 15.50 | 2.48       | 3.614/.014* | 5h > 6h           |
|               |                        | 6h             | 14.21 | 2.51       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 14.48 | 2.51       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 15.50 | 2.89       |             |                   |
|               | Hope thinking coping   | < 5h           | 19.64 | 2.26       | 6.533/.000* | 5h > 6h > 7h      |
|               |                        | 6h             | 18.16 | 2.47       |             |                   |
|               |                        | 7h             | 17.85 | 2.23       |             |                   |
|               |                        | > 8h           | 18.50 | 1.73       |             |                   |

\*p < 0.05.

수면시간이 부족한 학생들은 스트레스 대처에서도 ‘정서적 대처’, ‘소망적 대처’ 등의 ‘소극적 대처’ 전략을 주로 사용하는 것으로 나타났다.

4.4 회귀분석(Regression Analysis)

4.4.1 스트레스 수준과 성격특성

스트레스 수준에 영향을 끼치는 성격특성은 <Table 7>과 같이 AC자아와 NP자아, ‘타인긍정’, ‘자기긍정’, ‘자기부정’이 클수록 스트레스 수준이 높아지며, ‘타인부정’은 스트레스 수준을 감소시키는 것으로 나타났다.

4.4.2 스트레스 수준과 대처방식

스트레스 대처방식이 스트레스 수준에 미치는 영향력을 보면 <Table 8>과 같이 ‘적극적 대처’는 스트레스 수준을 감소시키고 ‘소극적 대처’는 스트레스를 높이는 것으로 나타났다.

<Table 7> The Influence of Personality Traits on Level of Stress

| Dependent Variable | Independent-Variable  | SE     | $\beta$ | t      | p     | Tolerance |
|--------------------|---|--------|---------|--------|-------|-----------|
| Stress-Level       | (Constant)  | 17.431 | -       | 1.344  | .180  |           |
|                    | CP(Critical Parent)   | .400   | -.112   | -1.490 | .138  | .485      |
|                    | NP(Nurturing Parent)  | .403   | .154    | 2.006  | .046* | .461      |
|                    | A(Adult)  | .395   | .113    | 1.485  | .139  | .473      |
|                    | FC(Free Child)  | .396   | -.099   | -1.356 | .176  | .508      |
|                    | AC(Adapted Child)   | .409   | .170    | 2.368  | .019* | .528      |
|                    | You negative(U-)  | .317   | -.405   | -7.264 | .000* | .879      |
|                    | You positive(U+)  | .358   | .337    | 5.771  | .000* | .798      |
|                    | I positive(I+)  | .350   | .136    | 2.387  | .018* | .833      |
|                    | I negative(I-)  | .418   | .278    | 4.789  | .000* | .811      |
|                    | R = .616, R <sup>2</sup> = .379, Correct R <sup>2</sup> = .354, F = 15.456, p = .000, Durbin-Watson = 1.474 |        |         |        |       |           |

\*p < 0.05.

<Table 8> The Influence of Stress Coping Styles on Level of Stress

| Dependent Variable  | Independent-Variable   | SE     | $\beta$ | t      | p     | Tolerance |
|---|------------------------|--------|---------|--------|-------|-----------|
| Stress-Level  | (Constant)             | 12.274 | -       | 5.935  | .000  |           |
|   | Problem-focused coping | .436   | -.340   | -5.293 | .000* | .860      |
|   | Social-support coping  | .455   | -.135   | -2.370 | .021* | .913      |
|   | Feeling-focused coping | .481   | .136    | 2.235  | .026* | .955      |
|   | Hope-thinking coping   | .518   | .315    | 5.016  | .000* | .896      |
|   | Active coping          | .574   | -.334   | -5.203 | .000* | .891      |
|   | Passive coping         | .705   | .308    | 4.794  | .000* | .891      |
| R = .418, R <sup>2</sup> = .174, Correct R <sup>2</sup> = .160, F = 84.356, p = .000, Durbin-Watson = 1.711 |                        |        |         |        |       |           |

\*p < 0.05.

4.4.3 적극적 대처와 성격특성

<Table 9>과 같이 CP와 A는 스트레스에 ‘적극적 대처’할 확률을 높이며 NP와 ‘타인공정’은 확률을 낮춘다. 즉, 대처방식에 미치는 영향력의 순서는 CP-A-NP이다.

<Table 9> The Influence of Personality Traits on Active Coping Styles

| Dependent Variable   | Independent-Variable | SE    | $\beta$ | t      | p     | Tolerance |
|--|----------------------|-------|---------|--------|-------|-----------|
| Stress-Level   | (Constant)           | 2.201 | -       | 5.892  | .000  |           |
|  | CP(Critical Parent)  | .051  | .325    | 3.837  | .000* | .485      |
|  | NP(Nurturing Parent) | .051  | -.200   | -2.310 | .022* | .461      |
|  | A(Adult)             | .050  | .213    | 2.485  | .014* | .473      |
|  | FC(Free Child)       | .050  | .046    | .557   | .578  | .508      |
|  | AC(Adapted Child)    | .052  | .028    | .341   | .733  | .528      |
|  | U-(You negative)     | .040  | .087    | 1.384  | .168  | .879      |
|  | U+(You positive)     | .045  | -.135   | -2.047 | .042* | .798      |
|  | I+(I positive)       | .044  | -.018   | -.274  | .784  | .833      |
|  | I-(I negative)       | .053  | -.112   | -1.703 | .090  | .811      |
| R = .455, R <sup>2</sup> = .207, Correct R <sup>2</sup> = .176, F = 6.630, p = .000, Durbin-Watson = 1.720 |                      |       |         |        |       |           |

\* p < 0.05.

4.4.4 스트레스 발생요인과 성격특성

<Table 10>은 각 스트레스 발생요인에 영향을 끼치는 성격특성을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시한 결과이다. ego-state의 경우 ‘학교생활’에서 FC, ‘가정생활’에서 NP, ‘인간관계’에서 NP, ‘자기자신’에서 CP의 자아가 클수록 스트레스 발생률이 낮았다. ‘인간관계’에서는 AC자아가 클수록, ‘자기자신’에서는 A자아가 클수록 스트레스 발생 확률이 높았다. 긍정상태를 나타내는 ok-state의 경우는 ‘타인부정’에서 대체로 스트레스 발생이 낮았고 ‘자기부정’, ‘자기공정’, ‘타인공정’에서 대체적으로 스트레스 발생 확률이 높았다.

4.5 연구결과 요약

연구결과를 요약하면 다음과 같다.

- 1) 성별 스트레스 수준은 여학생이 높았고, 발생요인 중 ‘학교생활’, ‘가정생활’, ‘인간관계’, ‘자기자신’, ‘주위환경’ 요인에서 여학생의 평균이 높았다. 대처방식은 남학생은 ‘문제중심 대처’, ‘정서적 대처’의 평균이 높고 여학생 ‘소망적 대처’의 평균이 높았다.
- 2) 학년별 스트레스 수준은 2학년의 평균이 높았고 발생요인 중 ‘학교생활’, ‘가정생활’ 요인에서 2학년 평균이 높았으며 대처방식으로는 3학년이 ‘소망적 대처’ 평균이 높았다.
- 3) 성적별 스트레스 수준은 중위권이 하위권보다 성적

<Table 10> The Influence of Personality Traits on Stressor

| Dependent Variable  | Independent-Variable | SE    | $\beta$ | t      | p     | Tolerance |
|---|----------------------|-------|---------|--------|-------|-----------|
| School-life   | (Constant)           | 4.299 |         | 2.128  | .034  |           |
|   | CP(Critical Parent)  | .099  | -.098   | -1.203 | .230  | .485      |
|   | NP(Nurturing Parent) | .099  | -.065   | -.778  | .437  | .461      |
|   | A(Adult)             | .097  | .132    | 1.598  | .112  | .473      |
|   | FC(Free Child)       | .098  | -.172   | -2.164 | .032* | .508      |
|   | AC(Adapted Child)    | .101  | .151    | 1.939  | .054  | .528      |
|   | You negative(U-)     | .078  | -.329   | -5.441 | .000* | .879      |
|   | You positive(U+)     | .088  | .296    | 4.664  | .000* | .798      |
|   | I positive(I+)       | .086  | .180    | 2.904  | .004* | .833      |
|   | I negative(I-)       | .103  | .170    | 2.701  | .007* | .811      |
| R = .516, R <sup>2</sup> = .266, Correct R <sup>2</sup> = .237, F = 9.170, p = .000, Durbin-Watson = 1.266  |                      |       |         |        |       |           |
| Home-life   | (Constant)           | 4.996 |         | -1.27  | .899  |           |
|   | CP(Critical Parent)  | .115  | -.040   | -.509  | .611  | .485      |
|   | NP(Nurturing Parent) | .115  | -.293   | -3.596 | .000* | .461      |
|   | A(Adult)             | .113  | .018    | .218   | .828  | .473      |
|   | FC(Free Child)       | .114  | -.011   | -.143  | .886  | .508      |
|   | AC(Adapted Child)    | .117  | .135    | 1.772  | .078  | .528      |
|   | You negative(U-)     | .091  | -.273   | -4.630 | .000* | .879      |
|   | You positive(U+)     | .103  | .207    | 3.347  | .001* | .798      |
|   | I positive(I+)       | .100  | .127    | 2.097  | .037* | .833      |
|   | I negative(I-)       | .120  | .365    | 5.942  | .000* | .811      |
| R = .551, R <sup>2</sup> = .303, Correct R <sup>2</sup> = .276, F = 11.016, p = .000, Durbin-Watson = 1.624 |                      |       |         |        |       |           |
| Human-relationship  | (Constant)           | 4.128 |         | 2.800  | .006  |           |
|   | CP(Critical Parent)  | .095  | .023    | .269   | .788  | .485      |
|   | NP(Nurturing Parent) | .095  | -.213   | -2.477 | .014* | .461      |
|   | A(Adult)             | .093  | .093    | 1.099  | .273  | .473      |
|   | FC(Free Child)       | .094  | -.150   | -1.822 | .070  | .508      |
|   | AC(Adapted Child)    | .097  | .247    | 3.071  | .002* | .528      |
|   | You negative(U-)     | .075  | -.401   | -6.423 | .000* | .879      |
|   | You positive(U+)     | .085  | .197    | 3.016  | .003* | .798      |
|   | I positive(I+)       | .083  | .073    | 1.132  | .259  | .833      |
|   | I negative(I-)       | .099  | .127    | 1.962  | .050* | .811      |
| R = .469, R <sup>2</sup> = .220, Correct R <sup>2</sup> = .0189, F = 7.318, p = .000, Durbin-Watson = 1.745 |                      |       |         |        |       |           |
| Myself  | (Constant)           | 6.225 |         | .974   | .331  |           |
|   | CP(Critical Parent)  | .143  | -.224   | -3.030 | .003* | .485      |
|   | NP(Nurturing Parent) | .144  | -.035   | -.461  | .645  | .461      |
|   | A(Adult)             | .141  | .177    | 2.373  | .018* | .473      |
|   | FC(Free Child)       | .141  | -.098   | -1.354 | .177  | .508      |
|   | AC(Adapted Child)    | .146  | .133    | 1.877  | .062  | .528      |
|   | You negative(U-)     | .113  | -.444   | -8.101 | .000* | .879      |
|   | You positive(U+)     | .128  | .334    | 5.806  | .000* | .798      |
|   | I positive(I+)       | .125  | .144    | 2.560  | .011* | .833      |
|   | I negative(I-)       | .149  | .209    | 3.658  | .000* | .811      |
| R = .631, R <sup>2</sup> = .398, Correct R <sup>2</sup> = .374, F = 16.721, p = .000, Durbin-Watson = 1.639 |                      |       |         |        |       |           |
| Environment   | (Constant)           | 3.286 |         | -.826  | .409  |           |
|   | CP(Critical Parent)  | .075  | -.013   | -.151  | .880  | .485      |
|   | NP(Nurturing Parent) | .076  | -.015   | -.170  | .865  | .461      |
|   | A(Adult)             | .074  | -.036   | -.419  | .676  | .473      |
|   | FC(Free Child)       | .075  | .059    | .707   | .480  | .508      |
|   | AC(Adapted Child)    | .077  | -.007   | -.083  | .934  | .528      |
|   | You negative(U-)     | .060  | -.061   | -.962  | .337  | .879      |
|   | You positive(U+)     | .068  | .311    | 4.632  | .000* | .798      |
|   | I positive(I+)       | .066  | -.039   | -.600  | .549  | .833      |
|   | I negative(I-)       | .079  | .229    | 3.441  | .001* | .811      |
| R = .427, R <sup>2</sup> = .182, Correct R <sup>2</sup> = .150, F = 5.652, p = .000, Durbin-Watson = 1.819  |                      |       |         |        |       |           |

\* p < 0.05.

이 높았으며 발생요인 중 ‘학교생활’, ‘주위환경’ 요인에서 중위권의 성적이 유의하게 높았다. 스트레스 대처방식은 ‘사회적지지 대처’, ‘정서적 대처’에서 하위권 학생들의 평균이 높게 나타났다.

- 4) 수면시간별 스트레스 수준은 5시간 미만 > 7시간으로 유의차가 인정되었으며 발생요인 중 ‘학교생활’, ‘가정생활’, ‘인간관계’, ‘자기자신’ 요인에서 5시간 미만 수면을 하는 학생들의 평균이 높았다. 수면 시간이 적은 학생들은 스트레스 대처에서 ‘정서적 대처’와 ‘소망적 대처’를 주로 사용하는 것으로 나타났다.
- 5) 스트레스 수준에 영향을 끼치는 성격특성으로는 NP 자아와 AC자아, 타인긍정, 자기긍정, 자기부정이 클수록 스트레스 수준도 높아지는 것으로 나타났고 ‘타인부정’이 클수록 스트레스 수준이 감소하는 것으로 나타났다.
- 6) 스트레스 발생요인 중 ‘학교생활’에 영향을 끼치는 성격특성은 FC, ‘가정생활’은 NP, ‘인간관계’는 NP, ‘자기자신’은 CP의 자아가 클수록 스트레스 발생률이 낮았다. 스트레스 발생을 높이는 요인별 성격특성으로는 ‘인간관계’는 AC, ‘자기자신’ A로 나타났다. 긍정상태를 나타내는 ok-state의 경우는 스트레스 발생의 모든 요인에서 ‘타인부정’은 스트레스를 낮추고 ‘자기부정’, ‘자기긍정’, ‘타인긍정’은 대체적으로 스트레스 발생 확률을 높이는 것으로 나타났다.
- 7) 스트레스 대처방식 중 적극적 대처에 해당하는 ‘문제중심 대처’, ‘사회적지지 대처’는 스트레스 수준 및 발생을 감소시키고, 소극적 대처에 해당하는 ‘정서적 대처’와 ‘소망적 대처’는 스트레스를 높이는 것으로 나타났다.
- 8) 적극적으로 스트레스에 대처하여 스트레스를 낮출 수 성격특성은 CP와 A로 나타났으며, NP와 ‘타인긍정’은 ‘적극적 대처’ 확률을 낮춘다.

## 5. 결 론

본 연구는 고등학생들의 스트레스 수준, 발생요인, 대처방식이 성격특성에 따라 어떤 차이가 있는지 분석하여 스트레스에 강한 성격특성을 도출하였다. 이를 다음과 같이 고등학생들의 스트레스 경감방안에 적용할 수 있을 것이다.

첫째, 발생요인별 스트레스 수준을 낮추려면 ‘학교생활’에서는 FC자아를 높이고, ‘가정’과 ‘인간관계’에서는 NP자아를 높이고, ‘자기자신’을 위해서는 CP자아를 높여

야 한다.

둘째, 전반적인 스트레스 수준을 낮추려면 NP를 높이고 AC자아를 낮추어야 한다. 특히 타인에 대해 무심하고 다소 부정적인 ‘타인부정’ 태도는 스트레스를 낮추는데는 도움이 된다.

셋째, ‘적극적 대처’ 방식을 사용할 때 활성화되는 자아는 통제적 성향의 CP와 이성적 판단의 A자아이며 배려적 성향의 NP자아와 ‘타인긍정’이 낮을수록 ‘적극적대처’ 확률은 높아진다.

본 연구는 설문대상이 특정 지역 고등학생에 국한되었기 때문에 연구의 결과를 일반화하기에는 다소 제약이 따른다. 그러나 학교, 가정, 사회의 공조를 통해 청소년의 스트레스를 경감할 수 있는 성격개선 프로그램 개발의 기초자료로 충분히 활용될 수 있을 것이다. 향후에는 수도권과 지방의 고등학교를 추가하여 다각적인 비교연구 등을 통해 연구의 신뢰도를 높일 필요가 있다.

## References

- [1] Bae, J.S., The Effects of Personality Types by Egogram on Job Stress, [Master's Thesis], Hanyang University, 2010.
- [2] Ban, J.G., A Comparative Study of Stress and Coping Behavior between Korean High school Students and Chinese High school Students, [Master's Thesis], Woosuk University, 2010.
- [3] Bang, M.R., Study for adolescent Stress and Coping method : Depending on difference of Sex and School grade, [Master's Thesis], Chung-Ang University, 2010.
- [4] Jang, H.G. and Kang, S.G., Stress and Mental Health, Hakjisa, 1996.
- [5] Jeong, J.Y., The Mediating Effects of Depression on The Relationship between Stress Coping Style and School Adjustment Levels in Female Adolescent, [Masster's Thesis], Sookmyung Womens University, 2017.
- [6] Jeong, W.C., Kim, M.L., Song, J.S., and Moon, Y.J., The Foundation of Transactional Analysis Counseling, Academia, 2015.
- [7] Jo, E.H. and Lee, D.H., Comparison of Ego-States, Stressors, and Stress Coping Types : Between University Students Day and Night Time, *Journal of Society of Korea Industrial and Systems Engineering*, 2016, Vol. 39, No. 4, pp. 117-124.
- [8] Jo, E.H. and Lee, D.H., Study on Time of Mobile Game and Stresses Reduction of University Students, *Journal of Society of Korea Industrial and Systems Engineer-*



- ing, 2015, Vol. 38, No. 2, pp. 138-144.
- [9] Kang, J.H. and Sin, T.S., The Effects of Adolescents' Stress on Suicidal Ideation : Focusing on the Moderating and Mediating Effects of Depression and Social Support, *Korean Journal of Youth Studies*, 2015, Vol. 22, No. 5, pp. 26-50.
- [10] Kim, B.Y., The Correlations Among Highschool students' Internet Game Addiction, Smartphone Addiction, the Lack of Sleep and Stress, [Master's Thesis], Sahmyook University, 2012.
- [11] Kim, M.H., Factors Affecting Mental Health among College Students-Sasang Constitution and Ego State centered Approach, *Journal of Korean Public Health Nursing*, 2013, Vol. 27, No. 3, pp. 564-577.
- [12] Kim, M.R., Hong, K.J., and Yang, S.N., High School Students' Stress and their Coping Styles, *The Korea Journal of Youth*, 2002, Vol. 10, No. 1, pp. 107-125.
- [13] Kim, S.Y., Study of Eating in Obese High School Girls during Stressful Situations, [Doctoral Dissertation], Ewha Womans University, 1997.
- [14] Kim, T.R., Relationship between Daily Stress and Aggression of High School Athletes, [Master's Thesis], Yeungnam University, 2014.
- [15] Lee, C.J., The Effects of Social Support and Optimism in the Relation between Stress and School-Maladjustment, [Master's Thesis], Kangnam University, 2007.
- [16] Lee, C.S. and Kim, Y.J., Moderated Effects of Coping Strategies of Stress : Based on Gender Differences of University Students, *Stud Korean Youth*, 2004, pp. 183-213.
- [17] Lee, G.J. and Jeong, J.S., A Study on the Relationship Between Ego-states and Self-esteem of High School Students, *The Korean Journal of Stress Research*, 2000, Vol. 8, No. 2, pp. 83-95.
- [18] Lee, H.G., Relationship among Ego-states, Job Satisfaction, Organizational Commitment and Turnover Intention of New Nurses, [Master's Thesis], Dankook University, 2005.
- [19] No, J.S., Study on The Relationship Between Mental Health and Stress of High School Students, [Master's Thesis], Kongju National University, 1990.
- [20] Park, H.H., Relationship between Self-esteem, Stress Experience Level and Stress Coping Style, [Master's Thesis], Konkuk University, 1997.
- [21] Park, J.Y., Study On The Relationship Among Character Type A & B Ego-identity And Stress Coping, [Master's Thesis], Sookmyung Women's University, 1995.
- [22] Park, S.Y., Structural Relationships Between SEM CEO's Positive Leadership, Members' Positive Life Position, Activities of Learning Organization, Job Engagement and Organizational Performance, [Doctoral Dissertation], Soongsil University, 2015.
- [23] Won, J.S. and Kim, J.H., Study on Ego states in the View of Transactional Analysis, Coping Style and Health States of Nursing Students, *Journal of East-West Nursing Reseach*, 2002, Vol. 7, No. 1, pp. 68-81.
- [24] Yoon, J.M., The Effect of High-School Students' Perception of Parental Expectation and Academic Stress on Academic Grades and Internet Game Addiction, *Korea National University of Transportation*, [Master's Thesis], 2014.
- [25] Yoon, S.G., The Relationship Between Ego-states and Coping with Stress in the Athletes, [Master's Thesis], Sungkyunkwan University, 2005.
- [26] Youth Statistics, Statistics Korea, 2017.

#### ORCID

Eun Hyeon Jo | <http://orcid.org/0000-0002-6862-4552>

Dong Hyung Lee | <http://orcid.org/0000-0001-8743-858X>