https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.12.555

대학생의 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형이 스트레스 대처방식에 미치는 영향

The Effects of Emotional Intelligence, Resilience, and Communication Style on Stress Coping in College Students

박양신, 장성호
건국대학교 휴먼이미지학과

Yang-Shin Park(pkcoach@naver.com), Seong-Ho Jang(peace313@hanmail.net)

요약

본 연구는 대학생의 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형이 스트레스 대처방식에 미치는 영향이 어떠한지를 밝혀내는데 목적이 있다. 대학생 303명에 대한 설문조사가 이루어졌으며 상관관계분석과 다변인 회귀분석을 실시하여 연구문제를 검증하였다. 분석결과 첫째, 감성지능이 높은 대학생일수록 처해진 스트레스 상황에서 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식을 많이 하는 것으로 나타났다. 특히 감성지능 중 감성조절은 문제중심 대처방식과 사회적지지 추구 대처방식에, 감성활용은 정서완화 대처방식에 영향력이 가장 크게 미치는 것으로 분석되었다. 둘째, 회복탄력성이 높은 대학생일수록 처해진 스트레스 상황에서 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식을 많이 하는 것으로 나타났다. 특히 회복탄력성 요인 중 통제성은 문제중심적 대처방식에, 긍정성은 소망적사고 대처방식에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 또한 사회성은 사회적지지 추구 대처방식에는 정적으로, 정서완화적 대처에는 부적으로 미치는 영향이 가장 큰 것으로 밝혀졌다. 셋째, 커뮤니케이션 유형에 따라 대학생의 스트레스 대처방식의 차이를 분석한 결과 양성적/능력있는 유형은 문제중심적 대처방식을, 여성적/순응적 유형은 사회적 지지 추구 대처방식, 소망적 사고 대처방식을 많이 사용하는 것으로 분석되었다.

■ 중심어 : | 감성지능 | 회복탄력성 | 주장성 | 반응성 | 스트레스 대처방식 |

Abstract

The Purpose of this study is to examine the effect of emotional intelligence, resilience, and communication style on stress coping in college students. The research problems were verified by correlation analysis and multivariate regression analysis. A questionnaire survey was conducted on 303 college students. The findings are as follows. First, college students who have high emotional intelligence show more problem-focused coping and social-support seeking coping in stressful conditions. Particularly, it is found that managing emotion in emotional intelligence has the greatest effect on problem-focused coping and social-support seeking coping, using emotion influences emotion-focused coping. Second, college students who have high resilience are also found more problem-focused coping and social-support seeking coping in stressful conditions. Especially it is found that controllability has the greatest effect on problem-focused coping, positivism influences wishful thinking coping. Similarly, sociability influences social-support seeking coping and emotion-focused coping. Third, those students who was androgynous with high assertiveness and responsiveness used more frequently the problem-focused coping, those who was feminine with high responsiveness used more frequently the social-support seeking coping and wishful thinking coping.

■ keyword : | Emotional Intelligence | Resilience | Assertiveness | Responsiveness | Stress Coping |

접수일자 : 2020년 08월 18일
수정일자 : 2020년 09월 15일
심사완료일 : 2020년 09월 15일
교신저자 : 장성호, e-mail : peace313@hanmail.net

I. 서 론

우리나라 대학생들은 취업을 위한 학점경쟁, 미래에 대한 불안, 스펙 쌓기, 다양한 대인관계, 진로와 취업문제 등으로 다양한 스트레스를 경험할 가능성이 크다. 이처럼 대학생 시기에 경험하는 스트레스는 신경과민, 우울, 무기력, 불면증 등을 유발하며 심한 경우 자살로까지 이어질 수가 있다. 실제로 우리나라 대학생의 스트레스는 심각하여 10명 중 7명이 불안증상 위험 군에 속해 있는 것으로 나타났다[1]. 특히 건강보험심사평가원 질병 통계에 따르면 의료기관을 찾은 20대 우울증 환자는 10만 명을 육박하여 2012년 비해 2배 가까이 증가한 것으로 드러났다[2].

그러나 스트레스는 개인의 주관적인 판단에 따라 다르게 느끼며 어떻게 대처하느냐에 따라 그 결과 또한 달라진다. 어떤 사람들의 경우 스트레스를 도전과 기회로 받아들여 이에 적극적으로 대처하여 성장과 긍정적인 결과를 얻지만 다른 사람들은 적절하게 대처하지 못하여 신체적인 질병이나 심리적 장애 및 사회생활의 부적응 반응을 일으킬 수 있다[3]. 따라서 스트레스 대처는 스트레스 원인에 노출된 개인의 심리적 적응을 유지하도록 돕는 역할과 스트레스에 저항하고 완화시키는 역할[4]을 하기 때문에 중요하다. 따라서 스트레스를 줄이고 잘 관리하기 위해서는 대처능력을 향상시킬 필요가 있다.

많은 연구에서 스트레스를 감소시키고 잘 대처하기 위한 전략으로 개인의 심리적, 사회적 특성을 고려하는 것이 효과적이라는 것이 밝혀지고 있다. 이중 감성지능은 자신과 타인의 감성을 인식하고 잘 조절하며 표현할 수 있어 대인관계를 유연성 있게 해나갈 수 있는 능력[5]으로 스트레스 상황에서 합리적으로 사고 할 수 있고 감정을 적절하게 조절하며 다른 사람에 대해 공감할 수 있기 있기 때문에 스트레스를 감소시키고 잘 대처하게 하는데 중요한 역할을 수행하고 있다[6]. 실제로 대학생들의 경우 감성지능이 높을수록 스트레스를 적게 경험하고 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처와 같은 적극적, 긍정적 대처능력을 발휘하는 것으로 나타났다[7].

또 다른 심리적 변인으로 회복탄력성은 변화하는 상황에 알맞고 유연하게 대처할 수 있는 능력으로 불확실성이 큰 상황이나 급변하는 환경에 잘 적응하며 문제를 직면하더라도 심리적인 안정감을 갖고 잘 대응하게 해준다[8]. 따라서 회복탄력성은 자신이 경험한 역경과 스트레스를 효과적으로 극복하도록 돕고 직면하는 역경과 스트레스에 대처하여 심리적인 건강 유지 와 건강관리에 긍정적인 요인으로 작용한다[9]. 실제로 회복탄력성이 높은 사람은 스트레스 요인에 보다 적극적이고 유연하게 대응함으로써 스트레스 경험을 줄이며[10] 적극적으로 대처하는 것으로 나타났다[11].

또한 커뮤니케이션 관련 변인도 스트레스와 밀접한 관련이 있다. 그중 커뮤니케이션 유형은 자신의 생각이나 의견을 어떠한 스타일로 표현하느냐를 의미하는 것으로 대인관계를 형성하고 유지하는데 중요한 요소이다. 사람들은 자신의 의견을 적절히 표현하고 다른 사람의 의견을 경청하고 지지해주는 커뮤니케이션 방식을 선택할 때 스트레스를 덜 경험하고 효과적으로 대처할 수 있다.

지금까지 살펴본 바와 같이 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형은 스트레스와 매우 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다. 따라서 대학생들이 스트레스를 긍정적 에너지로 효과적인 활용을 위해서는 스트레스를 잘 대처할 수 있는 심리적, 사회적, 커뮤니케이션 특성들을 밝혀내는 것이 중요하다. 이러한 논의를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형이 스트레스 대처방식에 미치는 영향을 분석하여 실증적으로 밝혀내는데 목적이 있다.

II. 문헌연구

1. 스트레스 대처방식

스트레스는 개인이 가진 자원을 요구받거나 초과하여 개인의 안녕상태를 위협받는다고 평가되는 환경과 개인 간의 상호작용 결과이다[12]. 많은 학자들은 스트레스는 인간이 살아가는데 있어 필연적으로 발생하는 것으로 그 자체로 부정적인 영향을 미치는 것은 아니라는 입장을 보이고 있다. 동일한 스트레스 상황에 처했

다 할지라도 그것을 어떻게 인식하고 대처하느냐에 따라 그 결과는 차이를 보인다는 것이다.

일반적으로 대처란 스트레스 상황의 적응을 위해 개인이 보이는 문제해결을 위한 노력, 적응행동의 과정, 또는 인지적 활동을 의미한다[13]. 이와 같은 스트레스 대처는 스트레스 원인에 노출된 개인의 심리적 적응을 유지하도록 돕는 역할과 스트레스에 저항하고 완화시키는 역할을 한다[4].

김정희[14]는 스트레스 대처전략을 Lazarus와 Folkman[12]이 연구한 대처방식 척도(The Ways of Coping Checklist)를 요인 분석해 문제중심적 대처, 사회적지지추구 대처, 소망적사고 대처, 정서완화적 대처의 4가지 하위유형으로 분류했다.

문제중심적 대처전략은 스트레스의 직접적인 원인을 제거하는 방법으로 스트레스를 발생시키는 행동이나 자극에 적극적으로 대응한다. 스트레스를 발생시키는 상황이나 문제를 체계적으로 분석하고 다양한 방법으로 해결전략을 모색하며 긍정적인 결과를 얻어낸다.

사회적지지 추구 대처전략은 스트레스가 발생하면 다른 사람과 의논하거나 도움을 요청함으로써 해결하려고 노력한다. 예를 들면 전문가의 도움을 받거나 친척, 친구, 지인 등에게 조언을 구하는 형태이다.

정서완화적 대처전략은 스트레스 상황에서 감정을 조절하거나 통제함으로써 관리한다. 스트레스 요인을 근본적으로 해결하려는 방법을 찾기보다는 무시해 버리거나 잊으려고 노력하는 회피적 행태를 보인다. 예를 들면 스트레스에서 순간적으로 벗어나고자 음주를 하거나 흡연, 잠에 의존하는 방식을 취한다.

소망적사고 대처전략은 스트레스 상황에서 자신의 소망이나 원하는 것을 밝히고 상상함으로서 해결하고자 한다. 구체적으로 지금의 상황보다 좀 더 나은 경우를 상상하거나 그 일이 끝나버리기를 바라는 방식을 취한다.

선행 연구에 의하면 문제중심적 대처전략과 사회적 지지 추구전략은 행복감을 느끼게 하고 스트레스 해소에 효과적이지만 정서완화적 대처, 소망적 사고 대처는 스트레스 원인에 대한 문제해결에 행복감을 감소시키며 비효율적인 것으로 밝혀졌다[12][14][15].

2. 감성지능

감성지능이란 자신 및 타인의 감성을 인식하고 판별할 수 있는 능력[16]이자 좌절상황의 충동적인 감성에서도 자신을 다스릴 수 있으며, 상대방의 감성을 공감하여 인간관계를 부드럽게 이끌어 갈 수 있는 능력을 의미한다[5].

Wong과 Law[17]는 감성지능을 자기와 타인의 정서와 감성을 인식하고 이해하며 그 감성의 조율을 효율적으로 할 수 있는 능력으로 정의하고 감성지능을 자기감성이해, 타인감성이해, 감성조절, 감성활용의 하위요소로 구분하였다.

자기감성 이해는 자신이 느끼는 감성을 정확하게 이해하고 잘 표현하는 능력이다. 즉 자신의 감정의 원인을 알고 자신 마음속의 감정이 어떤 것인지를 정확하게 인식, 이해하며 있는 그대로 표현하는 능력을 의미한다. 타인감성 이해는 다른 사람의 감성을 인식하고 그들을 잘 이해하는 능력을 의미한다. 즉 타인의 감정 상태에 민감하고 이를 정확히 인식하고 이해하는 능력으로 표현할 수 있다. 감성조절은 자신의 감정을 처해진 상황마다 적합한 행동으로 나타내는 능력이다. 즉자신의 감정에 따라 충동적으로 행동하는 것이 아니라 주어진 상황에 따라 자신의 감성을 조절하여 적절하게 행동하는 능력을 의미한다. 감성활용은 자신의 감성정보를 개인의 성과를 촉진시켜 건설적인 활동에 활용하여 문제해결을 돕는 능력이다. 즉 자신의 감성들을 잘 활용하여 문제를 해결하고 성과를 촉진시키며 도전적인 과제를 지속적으로 할 수 있도록 목표를 세우고 달성하도록 노력하는 것을 의미한다[17].

감성지능과 스트레스 대처방식간의 관계를 다룬 연구를 살펴보면 감성지능이 스트레스에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 감성지능이 높을수록 문제중심적 대처방식, 사회적지지 추구 대처방식의 사용을 더 많이 하는 것으로 나타났다[18][19]. 또한 실용음악전공 대학생을 대상으로 한 연구에서 감성지능이 높을수록 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구, 자기위로능력을 많이 사용하지만 대체로 정서중심적 대처방식은 적게 사용하는 것으로 밝혀졌다[7]. 청소년을 대상으로 한 연구에서도 감성지능

이 높을수록 능동적, 적극적 대처방식을 많이 구사하는 것으로 밝혀졌다[20].

3. 회복탄력성

회복탄력성이란 인간에게 닥친 역경과 어려움을 도약의 발판으로 삼는 힘, 인생의 역경을 이겨낼 잠재적인 힘[21]이자 스트레스 상황에서 스트레스를 받지 않거나 대처를 하는 사회적, 심리적 특성이다[22]. 일반적으로 회복탄력성이 높은 사람들은 역경과 어려움을 부정적으로 보지 않고 이것을 극복하는 과정에서 성장할 수 있다고 믿기 때문에 어떠한 문제가 생기더라도 심리적인 안정감을 갖고 유연하게 대응하는 경향을 보인다[23].

신우열 외[24]은 기존 선행연구를 토대로 회복탄력성의 지수를 개발하였는데 통제성, 긍정성, 사회성의 세 가지 요인으로 범주화하였다. 통제성은 자신의 감정을 인식하고 그것을 조절하는 능력이다. 어려운 상황이 닥쳤을 때 부정적인 감정을 통제하고 충동적 반응을 억제하며 자신이 처한 상황을 객관적이고도 정확하게 파악해서 대처방안 찾아내는 것을 의미한다. 이 요인에는 원인분석력, 감정통제력, 충동억제력이 포함되어 있다. 긍정성은 항상 낙관적이고 미래에 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적인 기대를 하며 긍정적 정서를 통해 자기가 원하는 방향으로 이끌어 갈 수 있는 능력을 말한다. 또한 타인에게 행복을 나눠줌으로써 원만한 인간관계와 성공적인 삶을 일구어내는 능력이기도 하다. 이 요인에는 감사하기, 생활만족도, 낙관성이 포함되어 있다. 사회성은 사회생활에서 요구되는 능력으로 다른 사람의 마음과 감정 상태를 파악하여 이해하고 공감함으로써 원만한 대인관계를 맺고 유지하는 능력이다. 이 요인에는 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력이 포함되어 있다[21].

회복탄력과 스트레스 대처방식간의 관계를 다룬 연구를 살펴보면 회복탄력성이 스트레스를 긍정적, 적극적으로 관리하는데 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실제로 회복탄력성이 높은 사람은 적극적이고 낙관적인 태도로 스트레스 대처를 하는 반면 회복탄력성이 낮은 사람은 상대적으로 스트레스 대처나 능력이 하락되는 것으로 밝혀졌다[25]. 대학생을 대상으로 한 연구에서도 회복탄력성이 높은 사람은 스트레스 상황에서 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처를 하는 반면[26][27] 회복탄력성이 낮은 사람은 정서중심적 대처를 하는 것으로 분석되었다[7]. 또한 예비특수교사를 대상으로 한 연구에서는 회복탄력성이 높을 경우 적극적으로 스트레스에 대처하며[28]. 육군간부를 대상으로 한 연구에서도 회복탄력성 수준이 높을수록 적극적 대처방식인 문제중심 대처, 사회적지지 추구 대처를 하는 것으로 분석되었다[11].

4. 커뮤니케이션 유형

커뮤니케이션 유형이란 커뮤니케이션 맥락에서 글자의 의미가 어떻게 해석되고 받아들여지는지 혹은 이해되는지에 대해 언어적, 비언어적 신호를 사용하여 상호작용하는 방법[29]으로 전달하고자 하는 그 메시지 자체가 아니고 어떻게 말하는지의 표현방법과 관련이 있다.

McCroskey와 Richmond[30]는 커뮤니케이션 유형을 주장성과 반응성으로 나누어 분석하였다. 주장성이란 커뮤니케이션 상황에서 대화를 주도하려고 하는 정도, 즉 다른 사람의 행동과 생각에 영향을 미치려는 시도를 얼마나 자주 하는지를 의미한다. 주장성이 높은 사람은 자신의 감정, 생각, 욕구 등을 적극적으로 표현하며 자신감 있고 솔직하게 이야기한다[31]. 반응성이란 타인의 감정을 고려하고 그의 말을 경청하며 그의 욕구를 인식하는 정도를 의미한다. 반응성이 높은 사람들은 친근하고 지지적이며, 부드럽게 이야기하고 상대방의 이야기를 잘 경청하고 대응해 준다[32].

McCroskey와 Richmond[30]는 주장성과 반응성을 상호 교차하여 네 가지 유형으로 범주화하였다. 주장성과 반응성 모두 높을 때 '양성적/능력있는' 유형, 주장성은 높으나 반응성이 낮을 때 '남성적/공격적인' 유형, 주장성은 낮으나 반응성이 높을 때 '여성적/순응적인' 유형, 주장성과 반응성 모두 낮을 때 '미분화된/능력없는' 유형으로 범주화하였다.

주장력과 반응성이 모두 높은 '양성적/능력있는' 커뮤니케이션 유형이 가장 유능한 커뮤니케이터이다. 이 유

형은 자신의 생각을 자신감 있고 적극적으로 표현하는 능력과 상대방의 이야기를 경청하고 대응해 주는 능력 또한 뛰어나다. 반면에 주장성과 반응성 모두 낮은 '비분화된/능력없는' 유형은 커뮤니케이션 상황에서 가장 덜 유능하다고 볼 수 있다. 이들은 자신을 표현하는 능력도 다른 사람의 이야기에 대한 반응능력도 떨어지며 대체로 커뮤니케이션 불안감이 높은 사람들이 많다. 주장성과 반응성 중에서 한 쪽만 잘 표현하는 유형은 부분적으로 유능한 사람들이다. 남성적/공격적인 유형은 자기 자신의 주장을 적극적으로 표현하지만 다른 사람들의 이야기에 대해서는 별다른 관심과 반응을 보이지 않는다. 여성적/순응적인 유형은 다른 사람들의 이야기나 욕구에 적극적이고 따뜻하게 반응을 보이지만 자신의 주장, 생각, 감정을 드러내지 않는 경향을 보인다[30][33].

커뮤니케이션 유형에 따른 스트레스 대처 방식의 차이를 밝힌 연구에서 주장성, 반응성이 둘 다 높은 양성적/능력있는 유형과 반응성이 높은 여성적/순응적인 유형의 대학생들은 스트레스 상황에서 문제중심적 대처와 사회적 지지 대처방식을 많이 사용하는 반면 남성적/공격적 유형, 미분화된/능력없는 유형의 대학생들은 이러한 대처방식을 적게 사용하는 것으로 나타났다[33].

Ⅲ. 연구방법

1. 연구문제

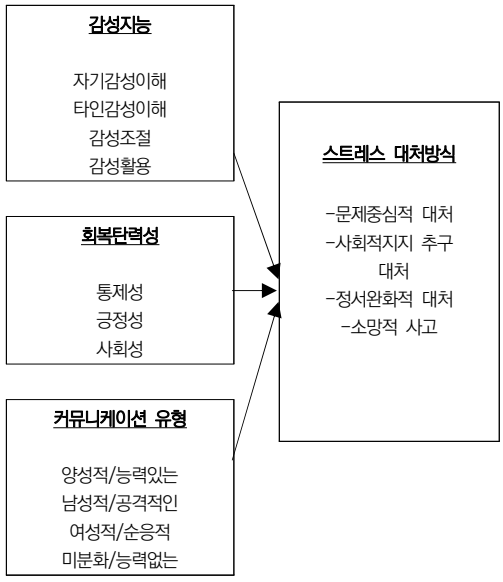
본 연구는 대학생의 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형이 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는가를 밝혀내기 위한 목적을 지니고 있다. 이러한 연구목적을 달성하기 위해 아래와 같이 연구문제 세 가지를 설정하였다.

〈연구문제 1〉 대학생의 감성지능은 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는가?

〈연구문제 2〉 대학생의 회복탄력성은 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는가?

〈연구문제 3〉 대학생의 커뮤니케이션 유형에 따라 스트레스 대처방식에는 어떠한 차이가 있는가?

이러한 연구문제를 일목요연하게 연구모형으로 제시하면 아래와 같다.



2. 측정도구

2.1 스트레스 대처방식

스트레스 대처방식은 Lazarus & Folkman[12]이 연구개발한 The Ways of Coping Checklist를 김정희[14]가 번역하고 요인 분석한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 62개의 문항으로 되어 있으며 그중에서 요인값이 높은 24개 항목만을 선택하여 5점 척도로 측정하였다. 스트레스 대처방식은 각각 6개 문항의 문제중심적 대처, 사회적 지지 대처, 정서완화 대처, 소망적 사고 대처의 요인으로 구성되어 있다. 각 요인들의 신뢰계수를 살펴보면 문제중심적 대처 .72, 사회적 지지 대처 .76, 정서완화적 대처 .63, 소망적 사고 추구 대처 .61의 알파 값을 보였다.

2.2 감성지능

감성지능을 측정하기 위해 Wong과 Low[17]가 연구

개발한 Wong & Law Emotional Intelligence Scale를 사용하였다. 이 척도는 4가지 하위요인(자기감성이해와 타인감성이해, 감성조절과 감성활용)으로 각각 4문항씩 총 16개 문항으로 되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 측정하였고 점수가 높을수록 감성지능이 높다는 것을 의미한다. 각 요인들의 신뢰계수를 살펴보면 자기감성이해 .82, 타인감성이해 .85, 감성조절 .81, 감성활용 .84의 알파 값을 보였다.

2.3 회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위해 신우열 외[24]이 개발한 회복탄력성 검사 도구를 사용하였다. 이 척도는 세 가지 요인(통제성, 긍정성, 사회성)으로 각각 9문항씩 총 27개 항목으로 되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 측정하였고 점수가 높을수록 회복탄력성이 높다는 것을 의미한다. 각 요인들의 신뢰계수를 살펴보면 통제성 .72, 긍정성 .83, 사회성 .82의 알파 값을 보였다.

2.4 커뮤니케이션 유형

커뮤니케이션 유형을 측정하기 위해 McCroskey[30]가 연구개발한 Socio-Communicative Style 척도를 사용하였다. 이 척도는 주장성, 반응성의 두 가지 하위요인으로 총 20개 문항으로 되어 있다. 각 문항은 5점 척도로 측정하였으며 주장성과 반응성이 높고 낮음에 따라 네 가지 유형으로 범주화하였다. '양성적/능력있는' 유형은 주장성과 반응성이 둘 다 높은 경우로, '남성적/공격적인' 유형은 주장력이 높고 반응성이 낮은 경우로, '여성적/순응적인' 유형은 주장력은 낮고 반응성이 높은 경우로, '미분화된/능력없는' 유형은 주장력과 반응성이 둘 다 낮은 경우로 구분하였다. 주장성의 신뢰도계수는 .83, 반응성은 .76으로 나타났다.

3. 자료수집 및 분석방법

본 연구는 서울, 경기지역 대학생을 대상으로 2019년 4월 29일부터 5월 11일까지 약 2주간 설문조사가 이루어졌다. 총 312가 수거되었으나 응답이 부실한 9부를 제외하고 303부가 통계처리에 사용되었다. 조사된 설문은 통계 프로그램인 SPSS 24.0을 사용하여 처리하였으며 빈도분석과 신뢰도분석, 단순변량분석, Scheffé 사후검증 방법, 상관관계분석, 다변인 회귀분석을 실시하였다. 조사대상자의 인구사회학적 특성을 구분하면 남자가 155명(51.2%), 여자가 148명(48.8%)으로 나타났다. 학년별 분포를 보면 1학년 70명(23.1%), 2학년 76명(25.1%), 3학년 88명(29.0%), 4학년 69명(22.8%)으로 나타났다. 지역별 분포를 보면 서울 74명(24.4%), 경기 229명(75.6%)으로 조사되었다.

Ⅳ. 분석결과 및 해석

1. 감성지능이 스트레스 대처방식에 미치는 영향

감성지능이 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는가를 살펴보기 위해 먼저 상관관계분석을 실시하였다. 분석결과 아래 제시된 [표 1]과 같이 대학생들의 감성지능과 스트레스 대처방식 간에는 부분적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 감성지능은 스트레스 대처방식 중 문제중심적 대처와 높은 정적 상관관계를 보이고 있었다.

구체적으로 감성지능 요인 중 자기감성이해는 문제중심적 대처방식($r=.16$, $p<.01$)만 상관관계가 있었고 다른 스트레스 대처방식과는 통계적으로 유의한 상관관계를 보이지 않았다. 타인감성 이해 요인은 사회적 지지 추구($r=.22$, $p<.01$), 문제중심적 대처($r=.21$, $p<.01$), 소망적 사고 추구 대처($r=.12$, $p<.05$)와 정적 상관관계를 나타냈다. 그러나 타인감성이해는 정서완화적 대처와는 통계적으로 유의한 상관관계를 나타내지 않는 것을 알 수 있다. 감성조절 요인은 문제중심적 대처($r=.53$, $p<.01$)와 매우 높은 정적 상관관계를 나타냈으며, 그 다음으로 사회적지지 추구 대처($r=.21$, $p<.01$), 소망적 추구 대처($r=.12$, $p<.05$)와도 상관관계를 보이는 것으로 밝혀졌다.

그러나 감성조절은 자기감성이해, 타인감성이해와 마찬가지로 정서완화 대처방식과는 유의한 관계를 보이지 않았다. 감성활용 요인은 문제중심적 대처($r=.32$, $p<.01$)와 상관관계를 가장 높게 보였으며, 정서완화대처($r=.17$, $p<.01$)와도 낮은 수준의 정적 상관관계를 보

였다. 반면에 소망적사고 추구대처(r=-.12, p<.05)와는 부적 상관관계를 나타내고 있었고 사회적지지 추구 대처와의 상관관계는 유의하게 보이지 않았다.

표 1. 대학생의 감성지능과 스트레스 대처방식간의 상관관계

변인	자기 감성 이해	타인 감성 이해	감성 조절	감성 활용	문제 중심 대처	사회 지지 추구	정서 완화 대처	소망 사고 대처
자기감성	-							
타인감성	.25**	-						
감정조절	.25**	.21**	-					
감성활용	.28**	.12*	.37**	-				
문제중심	.16**	.21**	.53**	.32**	-			
사회지지	.08	.22**	.21**	-.04	,24**	-		
정서완화	-.03	-09	-.01	.17**	-.04	-.02	-	
소망사고	-.01	.12*	.12*	-.12*	.08	.21**	.32**	-

*p<.05, **p<.01

감성지능 요인 중에서 어느 변인이 스트레스 대처방식을 상대적으로 잘 예측하고 설명해 주는지 살펴보기 위하여 다변인 회귀분석을 실시하였다. 분석결과 아래 제시한 [표 2]와 같이 문제중심적 대처에는 감성지능 요인 중 감성조절(β=.46, p<.01)이 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 그 다음으로 감성활용(β=.14, p<.01), 타인감성이해(β=.11, p<.05)인 것으로 분석되었다. 사회적 지지 추구 대처 역시 감성조절(β=.22, p<.01)이 가장 높은 설명력을 지니고 있었고, 이어 타인감성이해(β=.19, p<.01), 감성활용(β=-15, p<.05)인 것으로 드러났다. 정서완화적 대처에는 감성활용(β=.21, p<.01)이 가장 큰 영향력을 나타내고 있었다. 또한 소망적 사고 대처에는 감성활용(β=-.17, p<.05)이 부적으로 가장 큰 영향력을 발휘하는 있었으며, 다음으로 타인감성이해(β=.14, p<.05)인 것으로 나타났다.

표 2. 감성지능이 스트레스 대처방식에 미치는 영향

변인	문제중심대처	사회지지추구대처	정서완화 대처	소망사고 대처
	β	β	β	β
자기감성이해	-.02	.02	-.06	-.01
타인감성이해	.11*	.19**	-.09	.14*
감성조절	.46**	.22**	-05	.02
감성활용	.14**	-.15*	.21**	-.17*
R값	.56	.33	.28	.22
수정된 R^2	.31	.10	.05	.03
F값	33.235	10.578	7.458	5.480
유의도	.01	.01	.01	.05

*p<.05, **p<.01

2. 회복탄력성이 스트레스 대처방식에 미치는 영향

회복탄력성이 스트레스 대처방식에 어떠한 영향을 미치는가를 살펴보기 위해 먼저 상관관계분석을 실시하였다. 분석결과 아래 제시한 [표 3]과 같이 대학생들의 회복탄력성과 스트레스 대처방식 간에는 부분적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히 회복탄력성은 스트레스 대처방식 중 문제중심적 대처와 높은 정적 상관관계를 보이고 있었다.

구체적으로 회복탄력성 요인 중 통제성은 문제중심적 대처(r=.55, p<.01)과 매우 높은 상관관계를 보였고 그 다음으로 사회적지지 추구 대처(r=.13, p<.05)와도 낮은 수준의 정적 상관관계를 보였다. 그러나 통제성과 정서완화 대처, 소망적 사고 대처와는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 긍정성 요인 역시 문제중심적 대처(r=.23, p<.01)와의 상관관계는 가장 높게 보였으며 그 다음으로 사회적지지 추구 대처(r=.21, p<.01), 소망적 추구 대처(r=.12, p<.05)와도 낮은 수준의 정적 상관관계를 보였다. 그러나 긍정성 요인은 정서완화적 대처와는 유의한 관계를 보이지 않았다. 사회성 요인은 사회적지지 추구 대처(r=.32, p<.01)와 상관관계가 가장 높은 정적관계로 밝혀졌으며, 그 다음으로 문제중심적 대처(r=.29 p<.01)와도 정적 관계를 보이는 것으로 밝혀졌다. 반면 사회성 요인은 정서완화적 대처(r=-.13, p<.05)와는 부적 관계를 보였고 소망적 사고 대처와는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표 3. 대학생의 회복탄력성과 스트레스 대처방식 간의 상관관계

변인	통제성	긍정성	사회성	문제중심대처	사회지지추구	정서완화대처	소망사고대처
통제성	-						
긍정성	.21**	-					
사회성	.12*	.37**	-				
문제중심대처	.55**	.23**	.29**	-			
사회지지추구	.13*	.21**	.32**	,24**	-		
정서완화대처	-05	.08	-.13*	-.04	-.02	-	
소망사고대처	-.05	.12*	.03	.08	.21**	.32**	-

*p<.05, **p<.01

회복탄력성 요인 중에서 어떤 변인이 스트레스 대처 방식을 상대적으로 잘 예측하고 설명해 주는지 분석하기 위하여 다변인 회귀분석을 실시하였다. 분석결과 아래 [표 4]에 제시한 바와 같이 문제중심적 대처에는 회복탄력성 요인 중 통제성(β=.49, p<.01)이 가장 큰 영향력을 미치고 있었고, 그 다음으로 긍정성(β=.16, p<.05)인 것으로 나타났다. 사회적 지지 추구 대처는 사회성(β=.29, p<.01)이 가장 높게 설명력을 지니고 있었고, 이어 긍정성(β=.13, p<.05)인 것으로 분석되었다. 정서완화적 대처에는 사회성(β=-.21, p<.01)이 부적으로 가장 큰 영향력을 나타내고 있었다. 또한 소망적 사고 대처에는 긍정성(β=-.17, p<.05)이 가장 큰 영향력을 행사하는 것으로 밝혀졌다.

표 4. 회복탄력성이 스트레스 대처방식에 미치는 영향

변인	문제중심대처	사회지지추구대처	정서완화대처	소망사고대처
	β	β	β	β
통제성	.49**	-.07	.08	-.12
긍정성	.16*	.13*	.13	.17*
사회성	-.01	.29**	-.21**	.02
R값	.58	.35	.22	.20
수정된 R^2	.33	.11	.05	.04
F값	48.350	12.739	5.800	4.606
유의도	.01	.01	.05	.05

*p<.05, **p<.01

3. 커뮤니케이션 유형에 따른 스트레스 대처방식 차이

커뮤니케이션 유형에 따른 대학생의 스트레스 대처 방식의 차이를 밝혀내기 위해 주장성과 반응성을 상호 교차시킨 네 가지 유형, 즉 양성적/능력있는 유형(주장력 고, 반응성 고), 남성적/공격적인 유형(주장력 고, 반응성 저), 여성적/순응적 유형(주장력 저, 반응성 고), 미분화된/능력없는 유형(주장력 저, 반응성 저)으로 범주화하였다. 단순변량분석과 Scheffé 사후검증 방법을 실시한 결과는 아래 [표 5]의 제시와 같다.

분석결과 대학생들의 스트레스 대처방식에는 커뮤니케이션 유형에 따라 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉 양성적/능력있는 유형은 스트레스 상황에서 다른 커뮤니케이션 유형보다 문제중심적 대처방식을, 여성적/순응적 유형은 사회적 지지 추구 대처, 소망적 사고 대처 방식을 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 반면 주장성과 반응성이 둘 다 낮은 미분화된/능력없는 유형은 문제지향적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 대처를 가장 적게 사용하는 것으로 밝혀졌다. 또한 커뮤니케이션 유형에 따라 정서완화적 대처방식에는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

구체적으로 문제중심적 대처방식은 양성적/능력있는 유형이 평균 3.51로 가장 높았고, 그 다음으로 여성적/순응적 유형(M=3.49)이, 남성적/공격적인 유형(M=3.42)이, 미분화/능력없는 유형(M=3.20) 순으로 나타났다(F=4.670, p<.01). 사회적 지지 추구 대처방식은 여성적/순응적 유형이 평균 3.64로 가장 높았으며 이어 양성적/능력있는 유형 3.52, 남성적/공격적인 유형 3.36, 미분화/능력없는 유형 3.21 순으로 분석되었다(F=5.803, p<.01). 소망적 사고 대처방식은 여성적/순응적 유형이 평균 3.85로 가장 높은 점수를 나타냈으며 그 다음으로 양성적/능력있는 유형(M=3.69), 남성적/공격적인 유형(M=3.61), 미분화/능력없는 유형(M=3.54)순으로 밝혀졌다(F=3.344, p<.05). 그러나 스트레스 정서완화 대처방식에서는 의사소통유형에 따라서 통계적으로 유의한 차이는 보이지 않았다.

표 5. 커뮤니케이션 유형에 따른 스트레스 대처방식 차이

대처방식	커뮤니케이션 유형	빈도	평균	F값	유의도	사후검증
문제중심 대처	양성적/능력있는	71	3.51	4.670	.01	1>4 3>4
	남성적/공격적인	66	3.42			
	여성적/순응적	85	3.49			
	미분화/능력없는	81	3.20			
사회 지지 추구 대처	양성적/능력있는	71	3.52	5.803	.01	3>4
	남성적/공격적인	66	3.36			
	여성적/순응적	85	3.64			
	미분화/능력없는	81	3.23			
정서완화 대처	양성적/능력있는	71	2.82	.423	n.s	
	남성적/공격적인	66	2.87			
	여성적/순응적	85	2.94			
	미분화/능력없는	81	2.85			
소망적 사고 대처	양성적/능력있는	71	3.69	3.344	.05	3>4
	남성적/공격적인	66	3.61			
	여성적/순응적	85	3.85			
	미분화/능력없는	81	3.54			

* 사후집단 : 1=양성적/능력있는, 2=남성적/공격적인, 3=여성적/순응적, 4=미분화/능력없는

다음으로 커뮤니케이션 유형 집단간의 차이가 유의한 차이인지를 통계적으로 밝혀내기 위해 Scheffé 검정방법으로 사후검증을 실시하였다. 분석결과 제시한 [표 5]와 같이 문제중심적 대처방식에서는 양성적/능력있는 유형(평균차=.312, p<.05)과 여성적/순응적 유형(평균차=.293, p<.05)이 미분화된/능력없는 유형에 비해 통계적으로 유의하게 높은 평균으로 나타났다. 사회적지지 추구 대처방식에서는 여성적/순응적 유형이 미분화된/능력없는 유형(평균차=.409, p<.01)과 평균 차이를 크게 보여 집단 간의 유의한 차이를 보여주었다. 소망적 사고 대처방식에서도 여성적/순응적 유형이 미분화된/능력없는 유형(평균차=.306, p<.05)보다 유의하게 높은 평균을 보여주었다.

V. 요약 및 논의

본 연구는 대학생들의 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형이 스트레스 대처방식 미치는 영향이 어떠한지를 밝혀내기 위한 목적을 지니고 있다. 본 연구에서 밝혀낸 연구결과를 요약해 보면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 감성지능과 스트레스 대처 방식 간에는 유의한 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 구체적으로 감성지능은 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처와 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이것은 자기감성이해, 타인감성이해, 감정조절, 감성활용 능력이 높은 대학생일수록 스트레스 상황에 부딪혔을 때 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처와 같은 긍정적이며 적극적인 대응을 많이 한다는 것을 의미한다.

또한 감성지능의 구성요인들이 스트레스 대처방식에 미치는 영향력을 회귀 분석한 결과 감성조절은 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구대처에 가장 큰 설명력을 지니고 있는 것으로 나타났다. 감성활용은 정서완화적 대처에는 정적 영향력을, 소망적 사고 대처에는 부적 영향력을 미치는 것으로 분석되었다. 이 같은 결과는 스트레스 상황에서 자신의 감성을 조절할 수 있는 능력을 가진 대학생들은 문제중심적 대처, 사회적 지지 추구 대처를 많이 사용한다는 것을 보여준다. 또 자신의 감성을 잘 활용할 줄 아는 능력을 가진 대학생들은 스트레스에 직면하여 자신의 감정을 조절하거나 통제하는 정서완화적 대처를 많이 하는 반면에 지금의 상황보다 좀 더 나은 경우를 상상하거나 그 일이 끝나버리기를 바라는 소망적 사고 대처방식의 사용을 적게 한다고 볼 수 있다. 이 같은 결과는 감성지능이 높을수록 문제중심적 대처와 사회적 지지 추구 대처를 많이 사용하는 것으로 나타난 기존의 연구[18-20]를 지지해 주고 있다.

둘째, 대학생의 회복탄력성과 스트레스 대처 방식 간에는 전반적으로 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 회복탄력성은 문제중심적 대처, 사회적지지 추구 대처방식과 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다. 이것은 통제성, 긍정성, 사회성의 회복탄력성이 높은 대학생일수록 스트레스에 직면했을 때 문제를 적극적으로 해결하는 문제중심적 대처방식과 다른 사람의 위로나 조언을 구하는 사회적 지지 추구 대처방식을 구사한다는 것을 설명해 준다.

또한 회복탄력성이 스트레스 대처방식에 미치는 영향력을 살펴보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 회복탄력성 요인 중 통제성은 문제중심적 대처에, 긍정성은 소망적 사고 대처방식에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 분석되었다. 사회성은 사회적 지지 추구 대처방식에는 정적으로, 정서완화적 대처에는 부적으로 가장 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이것은 자신의 감정을 인식하고 조절하는 능력인 통제성이 높은 대학생들은 스트레스 상황에서 문제의 본질을 파악하고 적극적으로 대처한다는 것을 설명해 준다. 또한 이것은 항상 낙관적이고 미래에 좋은 일이 일어날 것이라고 긍정적 기대를 많이 하는 속성인 긍정성이 높은 대학생은 자신의 소망이나 원하는 것을 밝히고 상상함으로써 스트레스를 해결한다는 것을 말해준다. 다른 사람의 마음과 감정 상태를 파악하여 공감하는 능력인 사회성이 높은 대학생은 다른 사람과 의논하거나 도움을 요청함으로써 스트레스를 해소하는 경향이 강한 반면 스트레스를 무시해 버리거나 잊으려고 노력하는 회피적 형태의 방식은 적게 사용함을 알 수 있다.

이 같은 결과는 회복탄력성이 높은 대학생은 스트레스 상황에서 문제중심적 대처와 사회적지지 추구 대처를 하는 반면[11][26][27] 정서완화적 대처는 적게 하

는 것으로 연구결과가 나타난 기존의 연구[7]와 맥을 같이 하고 있다.

셋째, 커뮤니케이션 유형에 따라 대학생의 스트레스 대처방식에는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 양성적/능력있는 유형은 문제중심적 대처방식을, 여성적/순응적 유형은 사회적 지지 추구 대처, 소망적 사고 대처방식을 많이 사용하는 것으로 분석되었다. 반면 주장성, 반응성이 둘 다 낮은 미분화된/능력없는 유형은 문제지향적 대처, 사회적 지지 추구, 소망적 사고 대처를 가장 적게 사용하는 것으로 밝혀졌다.

이것은 커뮤니케이션을 할 때 자신의 의견을 잘 표현하면서도 다른 사람의 의견을 잘 듣고 반응을 보여주는 양성적/능력있는 유형이 스트레스를 발생시키는 상황이나 문제를 체계적으로 분석하고 다양한 방법으로 해결전략을 모색하는 경향을 보인다는 것을 시사해 준다. 또한 자신의 감정, 의견에 대한 표현력은 다소 약하지만 다른 사람의 감정이나 욕구에 관심을 기울이고 따뜻한 커뮤니케이션을 구사하는 여성적/순응적 유형이 전문가의 도움을 받거나 지인에게 조언을 구하는 형태로 스트레스를 해결하거나 지금의 상황보다 좀 더 나은 경우를 상상하는 형태로 스트레스에 대처하는 경향이 강하다는 것을 알 수 있다.

이 같은 결과는 주장성과 반응성이 둘 다 높은 양성적/능력있는 유형과 반응성이 높은 여성적/순응적인 유형의 대학생들은 스트레스 상황에서 문제중심적 대처와 사회적 지지 대처방식을 많이 사용하는 반면 남성적/공격적 유형, 미분화된/능력없는 유형의 대학생들은 이러한 대처방식을 적게 사용하는 것으로 나타난 기존의 연구[33]와 유사하다고 볼 수 있었다.

대학생들의 스트레스는 점점 증가하고 있고 이로 인한 불안, 무기력증, 우울증 등은 점점 심해지고 있기 때문에 스트레스에 현명하게 대응할 수 있는 역량을 키워주는 것이 중요한 과제라고 볼 수 있다. 지금까지의 연구결과를 통하여 보았을 때 대학생들이 스트레스에 덜 노출되고 스트레스를 경험했다 하더라도 합리적, 긍정적, 적극적으로 대처할 수 있도록 돕기 위해서는 감성지능, 회복탄력성과 같은 심리적 특성들을 강화하는 교육과 훈련이 필요할 것으로 보인다. 또한 대학생활과 인간관계를 풍요롭게 해주는 역량인 커뮤니케이션 교육을 강화해야 할 것으로 생각된다. 특히 자신의 생각, 의견을 적극적이고 자신감 있게 표현하는 주장력과 다른 사람의 감정, 욕구에 관심을 가지고 경청하며 지지적이고 따뜻한 반응을 보여주는 듣기능력에 대한 교육이 병행되어야 할 것으로 사료된다.

본 연구는 다음과 같은 측면에서 학문적, 실용적 의미가 있다고 볼 수 있다. 첫째, 대학생들의 스트레스가 급증하고 있는 상황에서 스트레스에 대처할 수 있는 자원들을 실증적으로 밝혀냄으로써 커뮤니케이션과 자신감 향상 교육을 대학에서 체계적으로 운영해야 함을 제시했다는 점에서 의미가 있다. 둘째, 기존의 스트레스 연구는 주로 자아관련 변인만 다뤄져 왔는데 본 연구에서 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형을 총체적으로 살펴보고 있어 스트레스 연구의 학문적 확장을 가져왔다는 점에서 가치가 있다고 볼 수 있다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 제한점을 지니고 있어 향후 연구에서 보완될 필요성이 있다. 첫째, 본 연구는 스트레스 대처방식에 영향을 미치는 변인으로 커뮤니케이션 유형만을 다루고 있어 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 커뮤니케이션 능력, 커뮤니케이션 불안감 같은 다양한 변인들이 포괄적으로 다뤄져야 할 필요성이 있다. 둘째, 본 연구에서는 감성지능, 회복탄력성, 커뮤니케이션 유형과 스트레스 대처간의 관련성을 단선적으로 다루고 있다. 따라서 향후 연구에서는 이들 변인들간의 상호작용효과를 살펴볼 수 있는 연구설계가 진행될 필요가 있어 보인다.

참 고 문 헌

[1] http://www.naeil.com/news_view/?id_art=274537

[2] https://www.hankookilbo.com/News/Read/201906051566398210

[3] 오미정, "간호학생의 임상실습 스트레스의 대처방법에 대한 인식유형," 아동간호학회, 제6권, 제3호, pp.423-436, 2000.

[4] 정은주, *직무스트레스와 직무탈진의 관계에서 정서와 대처전략의 조절효과*, 고려대학교, 석사학위논문, 2004.

[5] D. Goleman, *Emotional intelligence,* Bantam Books, New York, 1995.
[6] 박형숙, 하재현, 이미헌, 이현주"간호사의 감성지능과 스트레스 대처와의 관계," 기본간호학회지, 제21권, 제4호, pp.466-474, 2014.
[7] 김경희, *실용음악전공 학생들의 스트레스 지각정도와 대처방식에 미치는 영향 연구: 긍정심리자본 감성지능, 의사소통능력을 중심으로,* 단국대학교 대학원, 국내박사, 2019.
[8] 유안진, 이점숙, 김정민, "신체상, 부모와 또래애착, 탄력성이 청소년의 생활만족에 미치는 영향," 한국가정관리학회지, 제23권, 제5호, pp.123-132, 2005.
[9] 김성은, 김철희, "비서의 감정노동, 직무만족, 이직의도와 회복탄력성간의 관련성에 대한 연구," 경영과 정보연구, 제33권, 제5호, pp.261-283, 2014.
[10] D. L. Coutu, "How resilience works," Harvard Business Review, Vol.80, No.5, pp.46-55, 2002.
[11] 양재도, *육군 간부의 스트레스 대처, 회복탄력성과 군 생활 적응과의 관계 연구,* 배재대학교, 석사학위논문, 2016.
[12] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress appraisal and coping,* Springer Publishing Co., NY: Behavioral Science Books, 1984.
[13] L. Pearlin and C. Schooler, "The structure of coping," Journal of Health and Social Behavior, Vol.19, pp.2-21, 1978.
[14] 김정희, *지각된 스트레스 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용,* 서울대학교, 박사학위논문, 1987.
[15] 장해순,"대학생의 자아노출과 공감능력이 스트레스 지각정도 및 대처전략에 미치는 영향," 커뮤니케이션학 연구, 제21권, 제3호, pp.5-28, 2013.
[16] P. Salovey and J. D. Mayer, "Emotional intelligence," Imagination. Cognition, and Personality, Vol.9 No.3, pp.185-211, 1990.
[17] C. S. Wong and K. S. Low, "The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study," The Leadership Quarterly, Vol.13, No.3, pp.243-274, 2002.
[18] 송주은, 채현주, "간호대학생의 감성지능 수준에 따른 스트레스 정도 및 스트레스 대처방식의 차이," 한국간호교육학회지, 제20권, 제4호, pp.502-512, 2014.
[19] 고미숙, "간호대학생의 자아탄력성, 감성지능, 스트레스 대처방식과 대학 생활 적응," 한국콘텐츠학회 논문지, 제15권, 제10호, pp.280-291, 2015.
[20] 류진숙, 현은민, "청소년의 정서지능과 스트레스 대처방식," 한국가정관리학회지, 제24권, 제1호, pp.209-221, 2006.
[21] 김주환, *회복탄력성: 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀,* 위즈덤하우스, 2011
[22] S. S. Luthar, D. Cicchetti, and B. Becker, "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work," Child Development, Vol.71, No.3, pp.543-562, 2000.
[23] C. M. Youssef and F. Luthans, "Positive organizational behavior in the workplace the impact of hope, optimism, and resilience," Journal of Management, Vol.33, No.5, pp.774-800, 2007.
[24] 신우열, 김민규, 김주환, "회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증," 한국청소년연구, 제20권, 제4호, pp.105-131, 2009.
[25] B. M. Gillespie, W. Chaboyer, M. Wallis, and P. Grimbeek, "Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model," J. Advance Nurs, Vol.59, No.4, pp.427-438, 2007.
[26] 방미영, *간호대학생의 스트레스 대처방식과 감성지능이 회복탄력성에 미치는 영향,* 가톨릭관동대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2019
[27] 정윤화, 이경희, "간호대학생의 폭력경험, 대처양식 및 회복탄력성이 정서반응과 임상실습스트레스에 미치는 효과," 디지털융복합연구, 제14권, 제3호, pp.391-399, 2016.
[28] 박상희, "예비특수교사의 성격특성과 스트레스 대처방식 회복탄력성과의 관계," 발달장애연구, 제20권, 제3호, pp.63-83, 2016.
[29] R. Norton, "Foundation of a communicator style construct," Human Communication Research, Vol.4, pp.99-112, 1978.
[30] J. C. MaCroskey and V. P. Richmond, *Fundamentals of human communication: An interpersonal perspective,* Prospect Heights. Illnois: Waveland Press, Inc., 1996.
[31] 박혜인, 허경호, "한국형 소통 스타일 하부 차원 개발

에 대한 탐색적 연구: 대학생 집단을 중심으로," 한국소통학회, 제15호, pp.7-57, 2011.
[32] L. McCallister, *I wish I'd said that!,* John Wiley & Son, 1992.
[33] 장해순, "가족 및 사회적 의사소통 유형에 따른 대학생의 스트레스 대처방식 차이," 사회과학연구, 제26권, 제2호, pp.1-20, 2010.

저 자 소 개

박 양 신(Yang-Shin Park) 정회원

- 2006년 2월 : 경희대학교 언론정보대학원 언론학 석사
- 2019년 6월 : 건국대학교 휴먼이미지학과 박사수료
- 현재 : 박양신스피치 앤 이미지연구소 연구소장

〈관심분야〉 : 커뮤니케이션, 정치인 이미지메이킹

장 성 호(Seong-Ho Jang) 정회원

- 2015년 9월 ~현재 : 건국대학교 휴먼이미지학과 교수
- 2015년 3월 ~현재 : 건국대학교 국가정보학과 교수
- 2017년 3월 ~ 2020년 8월 : 건국대학교 행정대학원장
- 2020년 9월 ~ 현재 : 건국대학교 미래지식교육원 원장

〈관심분야〉 : 정치변동, 시민사회와 NGO, 체제전환