



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](#)

교육학 석사 학위 논문

비합리적 신념이 유치원교사의
직무스트레스에 미치는 영향



2015년 2월

부경대학교 교육대학원

유아교육전공

양연실

교육학 석사 학위 논문

비합리적 신념이 유치원교사의
직무스트레스에 미치는 영향

지도교수 이 희 영

이 논문을 교육학 석사 학위논문으로 제출함.

2015년 2월

부경대학교 교육대학원

유아교육전공

양 연 실

양연실의 교육학석사 학위논문을
인준함.

2015년 2월



주 심 문 학 박사 권 연 희 (인)

위 원 철 학 박사 이 정 화 (인)

위 원 철 학 박사 이 희 영 (인)

목 차

Abstract

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제	5
3. 용어의 정의	6
가. 직무스트레스	6
나. 비합리적 신념	6
II. 이론적 배경	7
1. 직무스트레스	7
가. 스트레스의 개념	7
나. 직무스트레스의 개념	9
다. 직무스트레스에 영향을 미치는 요인	12
라. 직무스트레스의 선행연구	13
2. 비합리적 신념	14
가. 비합리적 신념의 정의	14
나. 비합리적 신념의 유형	18
3. 비합리적 신념과 직무스트레스의 관계	23
III. 연구방법	26

1. 연구대상	26
2. 연구도구	27
가. 직무스트레스	27
나. 비합리적 신념	28
3. 연구절차	29
4. 자료분석	29
IV. 연구결과	31
1. 유치원 교사가 지각하는 직무스트레스.....	31
2. 유치원 교사의 비합리적 신념.....	36
3. 교사의 비합리적 신념이 직무스트레스에 미치는 영향.....	40
V. 논의 및 결론	47
1. 논의	47
2. 결론 및 제언	51
<참고문헌>	52
<부 록>	57

표 목 차

<표 1> 연구대상의 분포	26
<표 2> 직무스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도.....	28
<표 3> 직무스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도	29
<표 4> 교사의 직무스트레스 점수 분포.....	31
<표 5> 교사의 배경변인에 의한 직무스트레스 점수에 대한 일원 분산분석.....	33
<표 6> 교사의 비합리적 신념 점수 분포.....	36
<표 7> 교사의 배경변인에 의한 비합리적신념 점수에 대한 일원 분산분석.....	37
<표 8> 직무 스트레스 하위변인 간 상호상관.....	40
<표 9> 비합리적신념 하위변인 간 상호상관.....	40
<표10> 비합리적 신념과 직무 스트레스 간의 상관.....	41
<표11> 비합리적 신념이 원아들과의 활동요인 스트레스에 미치 는 영향에 관한 중다회귀분석.....	42
<표12> 비합리적 신념이 업무관련 스트레스에 미치는 영향에 관 한 중다회귀분석.....	43
<표13> 비합리적 신념이 행정적 지원요인 스트레스에 미치는 영 향에 관한 중다회귀분석.....	43
<표14> 비합리적 신념이 교사관련요인 스트레스에 미치는 영향 에 관한 중다회귀분석.....	44
<표15> 비합리적 신념이 학부모관련요인 스트레스에 미치는 영 향에 관한 중다회귀분석.....	44
<표16> 비합리적 신념이 개인관련요인 스트레스에 미치는 영향 에 관한 중다회귀분석.....	45
<표17> 비합리적 신념이 직무스트레스 전체에 미치는 영향에 관 한 중다회귀분석.....	45

The Impact of Irrational beliefs on job stress of kindergarten teachers

Yang yeon-sil

*Department of Early Childhood Education
Graduate School of Education
Pukyong National University*

Abstract

The purpose of this study is to examine kindergarten teachers' relationship between irrational belief and job stress variables, the effects of what belief of irrational belief on job stress, and the relative influence and seek the method to relieve stress through education or counseling.

The concrete subjects for inquiry to accomplish the purpose of the study are as follow:

First, how is the job stress level that kindergarten teachers perceive?

Second, how is the irrational belief level that kindergarten teachers have?

Third, how is the effects of kindergarten teachers' irrational belief on job stress?

This study was intended for 191 kindergarten teachers who work in public and private kindergartens located in Busan. As for the tool to measure job stress of kindergarten teachers, modification and supplementation of Ban, Yeongran(1990) about the Modified Teacher Occupational Stress Factor Questionnaire

developed by Clark(1980) and modified by D'Arienzo et al. (1981) was modified and supplemented to satisfy the purpose of the study. The questionnaire consists of the total 32 questions including 6 sub factors of activity factor stress with kindergarten pupils, job related stress, administrative support factors, teacher related factors, school parent related factors, and individual related stress and 5-point Likert scale ranged from 'never' is 1 point to 'So yes' is 5 points by the 5 step rating scale method. General attitude and Belief scale-Korea : GABS-K was used to measure irrational belief. GABS-K consists of 5 sub scales of irrational belief of social recognition desire, self-abasement, comfort desire, need for achievement, and fairness desire as the thing that Seo, Su-gyun(2009) translated GABS developed by DiGiuseppe, Leaf, Exner and Robin (1988) into Korean.

As for the collected data, the statistical analysis was carried out according to subjects for inquiry by utilizing SPSS(Ver.18.0).

The results and conclusions gotten from the study can be arranged as follow:

First, the job stress level that kindergarten teachers perceive has found that job related stress is highest and activity factors with kindergarten pupils were lowest.

Second, the irrational belief level that kindergarten teachers have has found that irrational belief is generally low, while irrational belief about fairness is relatively highest.

Third, irrational belief has found to have the effect on teachers' job stress. The sub variable of job stress that irrational belief showed the influence which is highest is self-abasement.

In conclusion, irrational belief, the value system of teachers, is a cause of the negative effect of job stress of teachers. Therefore, it is thought that

more reasonable and effective plans for desirable teaching activities by developing the effective methods which can change irrational belief to rational belief are required as teachers' irrational belief can have the negative effect on efficient business and teachers' health.



I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 바쁜 일상생활 속에서 많은 스트레스를 경험하며, 직무와 관련된 활동을 하면서도 많은 스트레스를 경험하고 있다. 스트레스는 학자에 따라 다양하게 정의되지만 일반적으로 위협적인 환경에 대한 인간의 반응으로 환경의 요구가 지나쳐 인간의 대처 한계를 벗어날 때 발생하는 불균형 상태로 정의되며, 환경으로 부터의 외적 자극과 인간 내부의 성향적 특장과의 상호작용을 통해 나타난다(김주연 외 2000).

스트레스가 적정수준을 넘게 될 경우 개인적으로는 두통, 위장병, 고혈압 등의 생리적 증후가 유발될 수 있고, 조직차원에서는 결근, 전직, 직무만족도 및 조직 몰입도의 저하는 물론 교육 활동에서 교사들이 학생들을 무시하거나 냉대하게 되고(Maslach, 1982), 우울, 분노, 과민성 및 위축을 초래하게 되며(Hobfoll & Shirom, 1993), 교육 전반에 부정적 영향을 끼치게 되어 교육의 질을 저하시킬 우려가 있다(김옥분, 1998).

전국교직원노동조합(2009.10.22.)에서 실시한 ‘교사의 스트레스, 원인과 실태에 대한 설문조사’에 따르면 90.8%가 현재 스트레스를 받고 있으며, 이중 78.8%의 교사는 스트레스로 인해 업무에 영향을 받고 있는 것으로 나타났다. 모든 직장인들이 직무스트레스를 받고 있지만, 교사의 직무 스트레스는 교사 개인 뿐 아니라 학생들에게도 영향을 미친다는 점에서 일반 직장인의 직무스트레스와는 차이가 있다(오현진, 2013). 이것은 교사들은 동

시다발적으로 다양한 행동을 해야 하고, 의사결정을 해야 하는 등 고도의 정신노동을 요구하는 일에 종사하기 때문에 그 어떤 직종보다도 더 복잡하고 다양한 직무스트레스를 겪기 때문으로 보인다(석은조, 신성철, 2008).

어린이집 및 유치원 교사들의 경우 교육적인 것 외에 인성 및 전인 발달까지 담당해야 하는 과중한 업무들로 인해 더 많은 스트레스를 받게 된다. 실제로 유치원 교사들은 스트레스로 인해 피곤하거나 몸에 이상을 느끼는 반응을 경험하고 있고, 부정적인 감정들을 나타내는 심리적인 문제들을 경험하고 있으며(임재택, 최애경, 2001), 초·중등교사에 비해 과중한 업무시간과 저임금, 휴식시간의 부족(조성연, 구현아, 2005) 및 부족한 행정적 지원체계(윤혜영, 2008)로 더욱 심한 스트레스를 받고 있다.

유아교사들이 경험하는 스트레스가 미칠 부정적인 영향을 고려해 볼 때 이들이 직면하는 스트레스의 실태, 과정, 결과, 대처방안 등에 관심을 가져야 할 필요가 있으며 그들이 겪는 직무스트레스는 무엇이며 이에 영향을 미치는 변인에는 어떠한 것들이 있는지 알아보는 것은 중요한 문제라고 본다.

이러한 맥락에서 많은 연구(김남희, 1993; 최재숙, 1991; 김지현, 1995; 김영선, 2000; 김혜진, 2005; 반영란, 1999; 박현정, 2000; 성기훈, 2004; 이현진, 2001)가 유아 교사의 직무 스트레스와 직무 스트레스에 영향을 주는 변인들을 연구했다. 이들 선행연구에 의하면 유아 교사는 상당한 수준의 직무 스트레스를 경험하고 있고 경제적 요인, 업무관련요인, 유아들과의 활동 요인, 학부모관련요인, 행정적 지원요인, 개인관련, 동료교사와의 관계들이 유아 교사의 스트레스에 영향을 주는 것으로 나타났다.

유치원교사의 직무스트레스를 연구하는 궁극적인 목적은 관련 연구를 통해 밝혀진 사실들에 기초하여 교사의 스트레스 문제를 해결하거나 예방하는 방안을 도출하는 것일 것이다. 직무 스트레스에 영향을 주는 변인은 크

계 개인적 변인과 환경적 변인으로 구분해 볼 수 있는데, 유아 교사의 직무 스트레스 관련 연구는 대부분 이 중 환경적 변인을 중심으로 이루어져 왔다. 그런데 환경적 변인은 교사 입장에서 어떻게 할 수 있는 변인이 아니다. 국가에서 근무여건이나 처우를 개선해주는 노력 등이 필요로 하지만 교사 개인이나 유치원의 입장에서는 상담이나 교육을 통해 변화 가능한 개인적 변인에 초점을 둘 필요가 있을 것이다.

그동안 유아 교사의 직무 스트레스에 영향을 주는 개인적 변인과 관련하여 교사효능감(김혜정, 2002; 임진형, 2000; 장은주, 1997; 정언애, 2001), 자아존중감(장은영, 2002, 이지영, 2008), 신념(김명진, 2003; 주혜란, 2007; 이기영, 2007; 강명선, 2012), 신경증, 불안, 우울증, 소진 등과 같은 심리적 증상들이 연구(박영호, 김영인, 2002; 한경진, 2008), 된 바 있다. 본 연구에서는 이러한 연구의 연장선상에서 교사의 신념 특히 비합리적 신념이 유아 교사의 직무 스트레스에 어떤 영향을 미치는가를 살펴보고자 한다.

비합리적 신념은 자신과 세계에 대한 지식과 정보를 기억 속에 조직화하고 저장하는 인지구조를 의미하며, 외부자극을 선택적으로 지각하고 해석하며 저장하는 기능을 한다(권석만, 1995; 조용래, 1998). 비합리적 신념은 초기 아동기의 중요한 경험들에 기반을 두고 형성되며 잠재의식으로써 일생동안 안정적이고 지속적으로 유지되다가(서수균, 2009) 스트레스 사건에 노출 되는 것을 통해 활성화 되어 자동적 사고를 형성한다. 이렇게 형성된 자동적 사고는 상태 의존적이고 상황에 쉽게 변하는 성향을 띤다.

어떤 상황에 닥쳤을 때 스트레스를 받을 수도 있고 받지 않을 수도 있다. 이러한 인간의 인지적인 해석을 중요시한 대표적인 학자로서 Kelly(1955), Ellis(1962), 그리고 Beck(1979)이 있다. 이들은 인간이 경험하는 사건을 지각하고 해석하는 방식이 인간의 행동을 결정한다는 공통적인 관점을 가지고 있는 학자들이다. 특히, Albert Ellis는 합리적 정서적 심리치료

((Rational Emotive Behavioral Therapy)를 창시하며 인간의 모든 적응문제는 개인이 가지고 있는 왜곡되고 비현실적인 신념체계, 즉 비합리적 신념체계(Irrational Belief System)로 인해 발생한다고 주장한다. 비합리적 신념은 비논리적이고 비실체적이며 아무런 근거도 없으면서 인간이 건전한 행동을 지속하는데 지장을 초래하는 신념들로 정의하였고, Ellis가 제시한 11가지 비합리적 신념들은 인정의 욕구(Demand for approval), 자기기대감(High Self-Expectation), 비난 경향성(Blame Proneness), 파국화 또는 좌절반응경향(Frustration Reactivity), 정서적 무책임감(Emotional Irresponsibility), 과잉불안염려(Anxious Overconcern), 문제회피(Problem Avoidance), 의존성(Dependency), 무력감(Helplessness), 타인염려(Overconcern about others), 완벽주의(Perfectionism)등이다. 이러한 신념들이 스트레스로 작용하여 정신·신체상의 장애를 초래하게 된다.

비합리적 신념이 강한 사람일수록 불안이나 우울감 같은 부정적인 정서나 행동을 많이 보이는 것으로 보고되고 있다. 비합리적 신념이 정서에 부정적인 영향을 미치고 또 개인의 특성에 따라 스트레스를 지각하고 평가하는 정도는 달라질 수 있으므로 비합리적 신념은 개인이 일상적으로 경험하는 스트레스를 주관적으로 평가하고 지각하는 과정에 영향을 미칠 것이라는 연구결과가 나오고 있다(변영주, 1994).

직접적인 교사의 직무스트레스를 다룬 것은 아니지만 스트레스와 비합리적 신념이 관계가 있다는 것은 많은 선행연구에서 밝혀진 바 있다. 비합리적 신념 하위요인인 편안함 욕구와 성취욕구가 양육스트레스에 영향을 주며(김문정, 2014 재인용), 비합리적인 신념의 하위요인인 사회적 지지, 정서 중심적, 소망적 사고가 대인간의 관계에서 스트레스 대처 방식에 영향을 주는 것으로 나타났다(허지영, 2014). 또한, 교육전도사의 비합리적인 신념이 스트레스에 영향을 주며 구체적으로 비합리적 신념 하위요인인 지나친

타인 염려, 비난 성향, 인정의 욕구, 완전무결 주의 신념이 높을수록 스트레스가 높다고 보고하였다(임명혁, 2006).

위의 연구에 기초하여 볼 때 유치원교사의 직무 스트레스는 개인이 갖고 있는 비합리적 신념에 의해 영향을 받을 것이라는 가정이 가능하다. 그렇지만 현재까지 유치원교사의 직무스트레스를 비합리적 신념과 관련해서 알아본 연구는 없다. 교육이나 상담 등을 통해 스트레스를 완화 시키는데 도움을 주고자하는 측면에서 유치원 교사의 비합리적인 신념을 찾아내는 것은 의미가 있다고 본다. 이에 본 연구에서는 비합리적인 신념이 유치원 교사의 직무스트레스에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

2. 연구 문제

본 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 유치원 교사가 지각하고 있는 직무 스트레스의 정도는 어떠한가?
- 연구문제 2. 유치원 교사가 지니고 있는 비합리적 신념의 정도는 어떠한가?
- 연구문제 3. 유치원 교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가?

3. 용어 정의

가. 직무스트레스

직무스트레스란 직무자체나 직무와 관련된 과정에서 경험하게 되는 불유쾌함과 자아 존중감이나 안녕에 대한 위협으로 느껴지며, 나타나는 긴장, 욕구좌절, 불안, 분노 및 우울 등과 같은 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 심리적 대처기체에 개인이 지각하는 심리적 혹은 신체적 건강상태를 뜻한다. 본 연구에서 직무스트레스는 Clark(1980)가 개발하고 D'Arienzo 등(1981)이 수정한 교사의 직무스트레스 요인 설문지(Modified Teacher Occupational Stress Factor Questionnaire)를 권기태(1990)가 번안한 후 반영란(1990)이 수정·보완하여 측정해서 얻어진 점수를 의미한다.

나. 비합리적 신념

비합리적 신념(Irrational beliefs)이란 아무런 근거가 없으면서도 건전한 인간 행동을 지속하는데 지장을 주는 신념이나 사고를 일컫는 것으로(Ellis, 1962) 비실체적, 비논리적이며 올바른 교육활동을 지속하는데 지장을 야기 시키는 사고나 신념이라고 정의된다.

본 연구에서는 서수균(2009)의 한국판 일반적 태도 및 신념 척도(GABS-K)의 검사지를 사용하여, 검사점수에 따라 비합리적 신념 5가지의 하위요인을 측정하였다. 5개의 비합리적인 신념 하위요인으로는, 인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구가 있다.

II. 이론적 배경

1. 직무스트레스

가. 스트레스의 개념

스트레스의 개념은 시대에 따라 다양하게 사용되어 왔다. 스트레스라는 말의 어원은 라틴어의 'striger'로서 '팽팽하게 죄다'라는 뜻에서 유래되었는데 이후 'street', 'sraisse' 등으로 쓰다가 14세기에 이르러 'stress'라는 용어로 쓰이기 시작하였다(이종복, 1989). 스트레스라는 용어가 체계적이고 과학적인 개념으로 쓰이기 전인 14세기에는 고난, 곤경, 역경, 고통 등의 의미로 쓰였고, 17세기에는 곤란함, 곤경, 역경, 또는 심신의 고뇌, 번민을 의미하는 것으로 사용되어 오다가 18세기동안에는 힘, 압력, 또는 긴장을 뜻하는 물리학적 공학의 용어로 스프링(Spring)과 같이 탄력을 가지고 있어서 힘에 저항하여 원형으로 돌아갈 수 있는 동질의 고정체에만 적용되는 특수한 개념으로 사용되었다. 19세기와 20세기에 걸쳐서 스트레스가 좋지 않은 건강 상태나 정신 질환을 일으킨다고 일부의 주장이 있었으나 그 당시에는 비과학적인 의미를 포함하여 사용되고 있었다(김은화, 2004).

스트레스의 개념을 크게 생물학적 접근방법, 사회심리학적 접근방법, 행동과학적 접근방법의 세 가지로 나누어 볼 수 있다.

스트레스에 대한 최초의 연구는 1920년대 중반 의학분야에서 Hasn, Seley가 "일반적응증후군(general adaptaion syndrom : GAS)라는 개념을 발표하면서 스트레스가 신체부위에 영향을 준다고 생각하였다.

Selye에 의하면 스트레스는 긴장과는 다른 것으로 사람은 물론 동물에게도 발생하는 것으로 보고 스트레스를 어떤 요구에 대한 유기체의 비특정적 반응이라고 규정하였다. 또한 우리의 신체에는 좋지 못한 스트레스가 있는 반면에 좋은 스트레스도 있다고 하였다. 결국 모든 사람은 스트레스 상황에 있다고 볼 수 있기 때문에 스트레스를 피한다는 것은 불가능하다고 규정하며 “일반적 증후군”을 단계로 설명하였다. 스트레스가 장기간 가해질 경우 초기에는 충격을 받고 경계하고, 이때는 스트레스 유발 요인에 대한 첫 반응으로 호흡과 심장 박동이 빨라지고 근육이 긴장되며, 기타 다른 생리적인 변화를 동반한다. 중반기에는 회복이 되면서 스트레스요인에 저항을 보이는데 스트레스를 감소시키려는 노력이 성공하면 정상상태로 돌아가거나 계속해서 유해 자극에 노출 되면 어렵게 획득한 적응력은 다시 기능을 잃게 된다. 마지막에는 소진(탈진)해서 죽어버리는 단계로 스트레스에 대한 적응이 계속될 수 없기 때문에 자극이 극심하거나 지속되는 경우 적응력의 고갈상태에 이르게 되며, 위궤양, 고혈압, 만성적 불안, 정신병들의 심리적 또는 신체적 증세가 나타나게 된다. 이는 심리적인 스트레스가 질병의 원인이 될 수 있고, 최소한 특정질병을 더욱 악화시킬 수 있다는 점을 시사한다(김장주, 1994 재인용).

사회심리학적 관점에서 가장 큰 영향력을 남긴 Lazarus(1996)는 스트레스를 개인과 환경사이의 상호작용과정에서 생성되어 유기체에 작용하는 요구에 대한 반응으로 보고 있다. 주로 건강하고 정상적인 사람과 비신체적인 스트레스 원인에 중점을 두었다. 특히 이 분야에서는 스트레스를 유발시키는 요인과 인간 평가시스템의 상호작용을 중시하고 환경내의 특성과 이에 대한 반응간의 체로서 개인의 심리적 특성을 강조하고 있다(권기태, 1990 재인용). 행동과학적 측면에서의 연구대상은 인간의 행위이며 여기에 선 스트레스를 개인의 행동과 환경과 적합, 부적합 관계의 산물이며, 또한

긍정적, 부정적 스트레스의 양면성을 가지고 있는 것으로 파악한다. 스트레스는 기술 및 능력이 불일치하게 되어 발생하는데 이러한 부적합 관계는 환경의 자극을 받아 발생된 인간의 용구에 기인하며 환경 내에 존재하는 상황이 집합적인 관점에서 스트레스를 인간과 환경의 상호작용으로 보며 인간에게 행동의 요구나 기회를 제공할 때 무엇인가 외부에서 작용함으로써 스트레스가 발생한다고 보는 것이다.

나. 직무스트레스의 개념

일반적으로 직장생활을 스트레스의 연속이라고 한다. 이러한 스트레스를 지각하는 대상은 인간으로서 개인이 어떠한 조건이나 상황에 있으며 어떠한 일을 수행하느냐에 따라 정의하거나, 또는 보는 관점에 따라, 접근 방식에 따라 그것이 의미하는 개념이 달라지게 된다.

스트레스의 개념과 마찬가지로 직무스트레스도 보는 각도에 따라 달리 정의되고 있다. 여기서는 여러 학자들이 일반적으로 직무스트레스에 대하여 내린 정의를 Ivanchevich와 Matteson(1980)의 분류에 따라 자극, 반응, 자극-반응 개념으로 나누어 살펴보고자 한다.

1) 자극 개념의 직무스트레스

이 개념은 직무스트레스가 개인으로 하여금 긴장(strain)에 빠지게 하는 힘으로 정의하여 물리학에서 압력-변형(defokrmation)을 초래하는 것과 같은 이치로 설명하고 있다. 이와 같은 관점에서 Calpan(1980) 등은 개인에게 위협을 가하는 모든 직무환경의 특성을 직무스트레스라 규정하고 있으며, Hall과 Mansfield(1971)는 직무스트레스를 조직이나 개인에게 작용하는 외부적 힘으로 정의하고 있다(권기태, 1990). 이 개념의 단점은 개인의 심

리적 중간성을 무시하고 상황특성으로만 직무스트레스를 규정하고 있다는 것과 전혀 스트레스가 없는 상태가 이상적이라는데 이는 긍정적 스트레스를 무시하고 있기도 하다(김종철, 1988).

2) 반응 개념의 직무스트레스

이 개념은 직무스트레스를 외부적 자극이나 요구 즉, 환경적 요인에 의해 나타나는 보편적 반응으로 보는 것을 말한다. 즉 개인이 스트레스에 처해있다고 하는 것은 그 개인에게 환경이 불편하고 역기능적인 것을 의미한다. Parker와 Decotiis(1983)는 직무스트레스를 잠재적이고 중요한 직무관련 결과에 관한 기회나 제약, 혹은 요구의 결과로써 작업장 내에서 정상적인 혹은 자기가 바라는 기능으로부터 이탈하고자 하는 개인의 특성이라 정의한 것으로써 스트레스가 자기의 감정 상태에 대한 주관적 인식이라는 것을 암시하고 있다. 그러나 이 개념은 상이한 상황 하에서 동일한 반응이 나타나는 경우라든가 그 반대의 경우를 무시한 한 개념과 스트레스요인을 알더라도 그 결과를 예측하기 어렵다는 약점이 있다(김종철, 1988).

3) 자극-반응 개념의 직무스트레스

이 개념은 자극 개념, 반응개념의 정의를 절충한 역동적 상호작용으로서 직무스트레스를 보는 것으로 직무스트레스를 환경적 자극 요인과 개인의 특이한 반응간의 상호작용의 결과라고 보는 입장이다. Beehr와 Newman(1978)은 직무스트레스를 개인의 심신이 정상적 기능으로부터 이탈할 수밖에 없게끔 직무관련요소가 직업 자와 상호작용하여 생리적, 심리적 상태를 변화시키는 상황이라고 정의하고 있다. Feanch(1974)등은 개인의 능력, 기술과 직무요구간의 적합을 직무스트레스라 정의하였다.

MacGrath(1976)는 직무스트레스란 개인과 환경간의 상호작용을 내포하

고 있다고 하였다. 이것은 환경적 요건이 개인에게 스트레스를 일으키기 위해서는 먼저 스트레스를 받는 사람이 그것을 지각해야 하고, 그 환경적 요건에 대처하기 위해서는 자신의 대처능력과의 관계를 고려해서 환경을 해석해야 하며, 성공적으로 대처할 경우에 결과적으로 일어날 수 있는 가능성을 지각해야 한다고 하였다(강명선, 2012). 또한 Blau(1981)는 직무스트레스를 직업적 요구와 개인의 역량 사이에 생긴 격차나 부조화로 경험되는 긴장과 불편함을 의미한다고 하였다.

교사의 직무스트레스에 대한 연구는 환경적인 측면에서 시작되었으나 차츰 개인적인 면이 강조되면서 개인-환경간의 상호작용 관점으로 연구가 이루어지고 있다. 즉, 교사가 수행하는 학교 조직 내의 학생 관련 문제, 근무환경 조건, 대인관계뿐만 아니라 교사의 개인적인 특성이나 자질 등 개인과 환경의 상호작용을 통하여 발생하는 스트레스에 대한 관심이 나타나고 있다(박정서, 1997). 김정휘(1999)는 교사가 직무수행을 함에 있어 업무를 매개로 하여 사람, 사물, 사건, 근무환경, 조건과의 관련성 속에서 간헐적으로 반복하여 발생하는 불유쾌한 정서적 영향들과 생리적 효과를 경험하게 되는 반응 증후군이라고 교사의 직무스트레스를 정의하였고, 도순남(1999)은 유치원 교사가 직무환경과 상호작용에서 겪게 되는 의기소침, 긴장, 좌절과 관련되는 스트레스에 대한 지각 정도라고 주장하였다.

대부분의 유치원교사는 스트레스와 긴장으로 여러 가지 문제를 경험하게 되는데, 이것이 교사 자신에게는 물론 잠재적으로 유아들의 심신에도 유해하며 교육효과의 약화를 초래하게 되므로 교사가 직면하는 스트레스의 실상에 관심을 가져야 할 필요가 있다(김정휘, 1994; 강명선, 2012 재인용).

다. 직무스트레스에 영향을 미치는 요인

직무와 관련된 스트레스 유발 요인은 수 없이 많고, 연구자의 관점에 따라 그 분류 방식도 매우 다양하다(김정휘, 고흥화, 1994). 일반적으로 조직의 스트레스 요인은 개인적 측면과 조직적 측면에서 파악되고 있는데 개인적 측면에서는 경험, 성격, 능력, 욕구 및 가치, 인구통계학적 변인 등이 스트레스 변인으로 중시되고 있으며, 조직적 측면에서는 역할특성, 조직구조, 조직풍토, 과업요건, 직무특성, 대인관계, 승진, 집단응집성, 집단 내외 갈등, 실적평가 등이 스트레스를 유발하는 원인으로 파악되고 있다(김재선, 1998). Gupta(1981)는 교사의 직무스트레스 유발 요인을 환경적, 조직적, 개인적으로 분류하였고, 학교 조직과 관련된 조직 스트레스 유발 요인을 첫째, 직무특성(역할 갈등, 역할 모호성, 역할과다, 역할 과소, 역할 불충분, 책임감, 반복성), 둘째, 대인관계(학교 행정가, 동료교사, 학생), 셋째, 동료교사와의 관계, 넷째, 집단 지도, 다섯째, 직무과다를 들고 있다.

Bunnett(1989)는 스트레스의 요인을 봉급, 잡무, 전문성의 향상, 교수시설, 학급 운영, 업무, 교실 운영, 학생 선도, 수업 준비, 교사의 목적과 목표로 열거하고 있으며, Kyriacou(1989)는 학생들의 학습동기 저하, 학교·학업·교사에 대한 학생들의 불성실한 태도, 학생들의 무질서, 만족스럽지 못한 근무조건, 동료직원과의 갈등, 수업 또는 교육의 질 저하 등으로 구분하였다. 스트레스의 개념과 마찬가지로 직무스트레스도 보는 각도에 따라 다르게 정의되고 있다. 대부분의 교사의 직무스트레스에 대한 정의는 연구의 초점에 따라 초기에는 개인적인 측면이 연구되어 왔고, 차츰 환경적인 면을 강조하면서부터 개인-환경간의 상호작용에 대한 보다 깊은 이해의 단계로 이끌어 왔다. D'Arienzo(1981)는 일반적으로 교사 스트레스에 관한 연구들을 종합하여 교사의 직무스트레스 원인을 환경적, 대인, 개인 내적 원인으로 설명할 수 있다고 결론 지었다. 환경적 스트레스 요인은 학교 내

에 잠재해 있는 스트레스 요인이고, 대인 스트레스 요인은 학급관리와 동료교사, 학부모 등과 관련된 내용이며, 개인내적요인은 자아개념, 동기유발, 교사의 역사, 학급관리기술 등과 관련된 내용이다(김신혜, 2006).

이와 같이 직무스트레스는 누구나 똑 같이 경험하고 이에 반응하는 방법에도 차이가 있다. 이러한 차이는 자기 직무가 스트레스에 대해 어떻게 반응하는가에 따라 영향을 미치는데, Arnold(1988)는 스트레스의 원인과 결과와의 관계를 완화시키는 것이 개인차라고 하였다. 스트레스의 대처 여부는 우선적으로 개인의 특성 및 대응 전략의 다양성에 달려 있기는 하지만, 스트레스 본질에 대해 잘 이해하고 접근하면 할수록 스트레스를 덜 느끼게 되고, 또한 그 문제를 해결할 가능성도 커진다(이미선, 2002).

라. 직무스트레스의 선행연구

유치원 교사를 대상으로 한 직무스트레스 연구에서 김남희(1982)는 행정적 지지, 동료교사와의 관계, 원아들의 활동, 경제적 안정, 업무과다를 들었고, 김지현(1994)과 장미아(1996), 반영란(1999)은 원아들과의 활동, 업무관련, 행정적 지원, 대인관련, 경제적 안정, 개인관련요인으로 보았다. 최재숙(1991)은 행정적 지원, 교수-학습활동요인, 동료 교사들과의 관계, 경제적 안정, 학부모와의 관계, 업무과다가 스트레스 요인이라고 하였다. 임진형(2000)은 유치원 초임교사의 스트레스 요인으로 원아들과의 활동요인, 행정적 지원, 경제적 안정, 대인관련, 개인관련 요인으로 분류하였으며, 김은화(2004)의 유치원 교사의 직무스트레스와 사회적 지지 및 자아존중감 간의 관계와 김혜진(2005)의 유치원 오후 재편성 종일반 담당교사의 직무스트레스에 관한 연구, 이지영(2008)의 유아교사의 자아존중감과 직무스트레스의 연구 모두는 스트레스 요인들이 업무관련 요인, 행정적 지원, 원아들과의

활동, 경제적 안정, 대인관련, 개인관련으로 분류하였다

이와 같이 교사의 직무스트레스는 개인적 요인, 직장환경, 대인관계와 관련된 요인등 다양한 관점에서 발생할 수 있으며(장미아, 1996), 스트레스자체도 가치중립적인 것으로 스트레스 상황에 대한 개인의 지각, 스트레스 반응에 대한 개인차 등에 의해 결정된다는 점을 시사하고 있다.

2. 비합리적 신념

가. 비합리적 신념의 정의

개인은 현실에 대한 지각을 전달하는 인지적 배열로 “신념”이라는 것을 가지고 있다. 이러한 신념은 자기 자신에 대한 평가 뿐 아니라 세상에 대한 견해로 구성되어 있으며, 개인의 과거 경험에서부터 발달하여 개인적으로 형성되거나 문화적으로 공유되는 특징을 가진.(신은영, 1998).

Ellis와 Harper(1975)에 의하면, 인간은 자신의 인생에서 모든 것이 최선의 상태이기를 바라는 경향이 있고, 자신이 원하는 것이 즉시 이루어지지 않으면 자신과 타인 그리고 세상을 직접적으로 비난하는 강한 생득적인 경향성을 가진다고 한다. 또한 인간은 스스로 사실을 왜곡시키고 불필요한 정서적인 혼란을 가져오게 하는 신념을 만들어 그 신념을 통해 자신을 혼란하게 하려는 경향성을 지니고 있다고 주장하였다(안소영, 2013).

Albert Ellis의 합리적 정서행동치료(Rational Emotive Behavioral Theory: REBT)는 인지행동치료의 주요한 접근법으로 인간의 사고과정, 특히 신념이 정서와 행동에 크게 영향을 미친다는 것을 강조하였다. 그리고 어떤 사실에 의해 우리가 경험하는 정서적 결과는 경험한 어떤 사실 그 자체 보다는 그 사실에 대해 우리가 어떻게 해석하는지에 따라 달라진다고

하였다(양정하, 2010 재인용).

비합리적 신념이란 비실제적이고 비논리적이며 아무런 근거가 없으면서도 건전한 인간 행동을 방해하는 사고나 신념으로 Ellis(1962)의 REBT이론에서 인지 치료를 위해 중요시 되는 개념이다.

이 이론에 의하면 사람은 합리적이고 올바른 신념과 비합리적이고 올바른지 못한 신념을 둘 다 할 수 있는 가능성을 가졌다고 한다. 사람들이 합리적인 신념을 가지면 자기보존, 행복, 사고, 언어, 사랑, 다른 사람과의 대화, 자기성장과 자기실현 등의 경향성을 갖게 되고 비합리적인 신념을 갖게 되면 자기 파괴, 사고 회피, 나태, 실수의 끝없는 반복, 미신, 인내심이 없음, 자기 비난, 성장 잠재력의 자기 회피, 완벽주의 등의 경향성을 갖게 된다고 하였다. Ellis(1962)는 인간이 겪는 대부분의 문제는 비합리적 사고와 이러한 비합리적 사고를 하게 하는 비합리적 신념체계에서 일어난다고 보았으며, 인간의 정서적 혼란은 어떠한 사실에 의해서가 아니라 인간이 그 사실에 대해 가지는 견해에 달려 있다고 보았다(장정혜, 1992).

즉, 인간에 있어서 대부분의 정서적 문제는 비합리적인 사고를 하게 하는 비합리적 신념체계에서 일어난다고 믿고 있다. 비합리적인 신념으로 인해 부적응적인 정서와 행동에 고착되는 것을 설명해주는 이론이 바로, Ellis성격이론의 핵심인 ABCDE이론이다.

A(Activating event)는 선행사건으로 개인에게 정서적 혼란을 야기하는 상황, 행동등을 말한다. 가령 시험에 떨어졌다든지, 실직하게 되었다든지, 여러 사람앞에서 상사로부터 꾸지람을 들었다든지와 같이 인간의 정서를 유발하는 어떤 사건(Agent)이나 행위(Activity)을 의미한다.

B(Belief System)는 신념체계를 뜻하는데, 어떤 사건이나 행위 같은 환경적 자극과 관련해 개인이 가지고 있는 태도나 사고 방식을 말한다. 이 신념체계에는 합리적 신념(Rational Beliefs, RB)과 비합리적 신념

(Irrational Beliefs, IB)이 있다.

C(Consequence)는 결과를 뜻하는데 내담자가 선행사건A 때문에 생겨났다고 보고하는 정서적 혹은 행동적 결과를 말한다. 비합리적인 신념을 갖게 지닌 사람들은 대개 불안이나 원망, 죄책감 같은 감정을 느끼게 되고 정신 혹은 신체질환을 앓기 쉽다.

D(Dispute)는 논박으로 개인이 가지고 있는 비합리적 신념이나 사고에 대해 다시 한 번 검토해 보도록 상담자가 자극하는 것을 말한다.

E(Effect)는 효과로서 내담자가 가진 비합리적인 신념을 합리적 신념으로 대체한 다음에 느끼게 되는 자기수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과를 말한다.

Ellis의 이론을 구체적으로 다음과 같이 설명할 수 있다. 인간에게 있어 불안이나 공포와 같은 정서적 결과(Emotional Consequences :C)는 어떤 사태의 발생(Activating events or experiences: A) 그자체에 의해서라기 보다는, 그 사태에 대해 개인이 가지는 신념체계(Belief systems: B), 특히 비합리적 신념체계(Irrational Belief systems: IB)에 의해서이다(하수경, 1997 재인용).

비합리적인 신념은 합리적인 신념과 반대되는 개념으로, 비합리적 신념이 무엇인가를 얘기하기 위해서는 먼저 '합리적'이라는 말의 이해가 필요하다. Ellis(1962)는 REBT이론에서 '합리성은 사람들 스스로가 어떤 기본적인 가치, 이상, 목표 등을 설정하는 것이며 이렇게 선택된 가치와 목표를 효과적이며 논리적, 과학적으로 추구하고 성취하는 방법을 의미한다고 하며 합리성에 대한 절대적인 정의를 내리기 보다는 어떤 선정된 목표를 달성하는 방법에 있어서 합리성을 강조하였다(시미희, 2010 재인용).

합리적 신념과 비합리적 신념의 차이를 알아보기 위해 Ellis가 비교한 재용을 살펴보면 다음과 같다(하정희, 조한익, 2006). 첫째, 논리적 일치성 측

면에서 합리적 신념은 논리적으로 모순이 없으나 비합리적 신념은 모순이 많다. 둘째, 감정가능성 측면에서 합리적 신념은 경험적 현실과 일치하는 것이기 때문에 일반적 현실세계에서 나타나는 것들로 검증이 가능하다. 셋째, 실용성 측면에서 합리적 신념은 삶의 목적 달성에 도움이 되나 비합리적 신념은 방해가 된다. 넷째, 경직성 측면에서 합리적 신념은 경직되어 있지 않고 융통성이 있어서 개인의 희망을 반영하지만 비합리적 신념은 절대적이고 극단적으로 경직되어 있다. 다섯째, 정서적 파급 효과 측면에서 합리적 신념은 적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 주지만 비합리적 신념은 부적절한 정서와 부적응적 행동을 유도한다.

합리적 사고와 비합리적 사고를 구분한 다른 관점으로는 이장호(2005)가 제시한 세 가지 기준이 있다. 첫째, 융통성으로 '모든', '항상', '반드시', '꼭', '결코' 등과 같은 단어가 들어가는 생각들은 융통성이 없으므로 비합리적이다. 둘째, 현실성으로 현실성이 없어 실현하기 불가능한 생각들은 비합리적이다. 셋째, 기능성 유용성으로 한 개인의 생각이 아무리 그럴듯하고 바람직하더라도 그의 삶을 유쾌한 것으로 만드는데 도움이 되지 않는다면 비합리적이다.

Ellis(1962)에 의하면 합리적인 사고는 적절한 정서를 유발시키는 반면 비합리적인 사고나 신념은 부적절한 정서를 유발시킨다. 또 일상적으로 많이 생각하고 심지어는 좋고 올바른 생각이라 간주하는 신념조차도 실제로는 심리적 문제를 야기하는 비현실적인 신념임을 발견하였다. 또 사람에 따라 다르지만 많은 사람들이 비슷한 비합리적 신념을 가지고 있다고 보았다(김순혜, 2004 재인용).

그리고 이러한 비합리적 신념의 특징을 크게 다섯 가지 유형으로 설명하였는데, 그 내용은 다음과 같다(김인희, 2000 재인용).

첫째는 자기를 파괴하며 자기의 목표와 욕구, 특별히 생존하려고 행복해지

러는 목표에 아주 방해가 되는 신념, 둘째는 이기주의적 입장에서 반사회적이며 자기의 삶의 터전으로 선택한 사회집단의 복지를 고의적으로 방해하는 신념, 셋째는 무조건적 당위성과 명령 및 요구 등으로 구성된 절대적이며 지나치게 과장적이고 엄격하며 독단적인 신념, 넷째는 현실을 거짓되게 설명하며 진행 중인 일을 지나치게 과장하는, 비현실적이며 생활의 사실과 모순되는 신념, 다섯째는 비논리적이며 모순적인 신념으로 일관성이 없으며 논리적으로 거짓인 명제에 따르는 신념이다(정민상, 2007). 결국 비합리적 신념은 합리적 신념에 비해 논리적으로 모순이 많고 경험적 현실과 일치하지 않으며 삶의 목표달성에 방해가 되는 신념으로, 절대적/극단적/경직되어 있으며 부적절한 정서와 부적응적 행동을 유도하는 신념이라 할 수 있다(김재분, 2003).

나. 비합리적 신념의 유형

비합리적 신념에는 대개 ‘반드시~를 해야 한다’, ‘반드시~이어야 한다’식의 절대적인 사고를 먼저 들 수 있다. 이 절대적인 사고는 오히려 자신의 목표와 목적을 추구하는 것을 방해하고 차단하기에 인간 불행의 핵심을 차지한다. 또한 ‘나는 ~ 때문에 쓸모없는 인간이다’는 자기 패배적인 사고는 바람직하지 못한 상황을 변화시키기 보단 오히려 더 악화 시킬 수 있기에 비합리적이라고 할 수 있다(정민상, 2007; 시미희 2010 재인용).

이러한 비합리적인 신념을 유형별로 살펴보면 다음과 같다(Ellis, 1962; 이형득, 1984; 최민호, 2006; 정민상, 2007; 시미희, 2010; 양정하, 2010; 이성아, 2012; 안소영, 2013; 김문정, 2014 재인용).

첫째, 인정의 욕구(Demand for approval)이다. 이것은 자신이 중요하다고 생각하는 모든 주변인으로부터 반드시 사랑받고 인정받아야만 한다는 생각이다. 이러한 생각은 누구나 가지기 쉬운 생각이지만, 불가능한 목적이

기 때문에 합리적이지 못하다. 사람이 다른 사람으로부터 사랑과 인정을 받는 것은 바람직한 일이지만, 반드시 사랑을 받아야만 하는 것은 아니고 또 그렇게 될 수도 없다는 점을 알아야 한다. 따라서 이런 비합리적 신념 대신에 남에게 자신이 먼저 사랑을 베풀고, 창조적, 생산적인 사람이 되고자 노력하는 과정에서 다른 사람으로부터 사랑과 인정을 받으려 노력하겠다는 생각을 가지는 것이 바람직 할 것이다.

둘째, 자기 기대감(High Self-Expectation)이다. 자신이 가치 있게 살기 위해서는 반드시 유능해야 하며, 모든 일에서 성공을 해야 한다는 신념이다. 모든 면에서 다 유능하다는 것은 불가능한 일이며 이런 신념을 추구하다보면 열등감과 무력감, 실패의 두려움으로 인한 정신적·신체적 질병이 생길 수 있다. 합리적인 사람은 결과에 중점을 두지 않고 과정을 충실히 수행하는데 중점을 두며, 배우려는 노력과 최선을 다하는 것에 만족한다.

셋째, 비난 경향성(Blame Proneness)이다. 나쁜 일을 하면 무조건 혹독한 처벌을 받아야 한다는 신념이다. 그러나 이러한 신념을 가진 사람은 나쁜 일에 대한 근거가 객관적이지 않다. 누구나 실수나 잘못을 할 수 있다는 것을 인정하지 못하며, 비합리적인 편견으로 선악을 판단한다. 합리적인 사람은 자신도 차인도 비난하지 않으며, 실수를 인정할 줄 알며 각자의 특성을 수용한다.

넷째, 파국화 또는 좌절반응경향(Frustration Reactivity)이다. 일이 실패하거나 남으로부터 부당한 대우나 거절을 당할 경우, 그 일을 두렵고 비참하고 파멸적인 것으로 생각하는 것이고, 사람들이 그런 일들을 맞닥 들었을 때 좌절하는 것은 정상적인 일이다. 세상사가 반드시 바라는 대로 되어야 할 이유도 없으며, 장기간에 걸쳐 좌절감에 빠져 있는 것이 상황을 개선하기 보다는 악화시키는 경우가 더 많기 때문이다. 그러므로 사실을 인정하고 다른 개선책이나 해결방법을 찾는 것이 합리적인 사람이 행동하

는 조치일 것이다.

다섯째, 정서적 무책임감(Emotional Irresponsibility)이다. 인간의 불행은 외부적인 것이 원인이며 그로 인한 불행과 슬픔은 어쩔 수 없다는 신념이다. 그렇지만 대부분의 정서는 외부적인 그 조건 자체 보다는 그것을 받아들이는 심리적인 작용인 경우가 많다. 하지만 합리적인 사고를 하는 사람들은 자신의 내부에서 불행이 시작된다는 점을 알고, 외부에서 사건 때문에 괴롭더라도 자신이 불행하지 않도록 심리적인 노력을 하며, 자신에게 도움이 되는 방향으로 생각한다.

여섯째, 과잉불안염려(Anxious Overconcern)이다. 어떤 일이 위험하고 두려운 것으로 생각하고, 그 일이 일어날 가능성이 언제든지 존재하며 항상 불안하고 걱정스러워하는 신념이다.

어떤 일이 불안하고 두렵게 느껴질 때 그것에 대해 계속 신경 쓰고 반복적으로 생각하다보면 그 위험이 실제 이상으로 과장되는 경향이 있다. 실제적으로 그런 일이 일어났을 경우 객관적으로 대처하지 못하며, 일을 해결하는 데 아무런 도움이 되지 않는다. 합리적인 사람은 자신에게 닥칠 지 모르는 잠재적 위험이 상상하듯이 그렇게 무서운 것이 아니며, 자신이 대응하지 못할 정도의 극단적인 위험은 세상에 없다고 생각한다.

일곱째, 문제회피(Problem Avoidance)이다. 삶의 어려움이나 자기가 가져야 할 책임을 해결하는 것보다 회피하는 것이 더 쉽다고 생각하는 신념이다. 그러나 이것은 순간적으로 위로가 될 수 있지만 자신감 상실을 포함한 불만과 기타 여러 문제를 일으킬 수 있어 합리적이지 못하다. 합리적인 사람은 불필요한 고통스러운 일은 피하지만, 해야 할 일은 불평 없이 한다.

여덟째, 의존성(Dependency)이다. 타인에게 의존해야 하고, 또 자신이 의존할 만한 더 강한 누군가가 있어야 한다는 신념이다. 누구나 어느 정도 타인에게 의존하지만 타인에게 의존하면 할수록 더욱 의존적으로 된다. 강

한 의존감은 독립성, 개체성, 자아정체감의 상실을 가져오며, 정서적으로 불안을 더욱 가속시킬 뿐이다. 그러므로 합리적 신념과 사고를 가진 사람은 독립적으로 행동하려 하고 자신의 일에 책임을 지려고 노력하지만, 도움이 필요하다고 판단될 때에는 언제든지 도움을 구하여 받는다.

아홉째, 무력감(Helplessness)이다. 개인의 과거경험은 그 사람의 현재를 결정지으며 사람은 과거의 영향에서 벗어날 수 없다는 신념이다. 과거의 경험이 현재에 영향을 줄 수는 있지만, 반대로 과거에는 필요했던 행동이 현재에는 필요하지 않거나 부적절하는 경우도 있으므로 이는 비합리적인 신념이다. 합리적인 사람은 과거의 중요성을 인식하고 과거의 영향을 분석하여 현재 상황에 적합하게 변화시키려 노력한다.

열 번째, 타인염려(Overconcern about others)이다. 다른 사람의 문제나 곤란함에 대해 크게 신경 써야 하며, 주위 사람이 문제에 직면했을 때 자신도 당황할 수밖에 없다고 믿는 신념이다.

다른 사람의 문제는 나와는 상관없는 경우도 있고 혹시 상관이 있다고 하더라도 지나친 염려는 심각한 혼란이 생길 수 있다. 합리적인 신념을 가진 사람은 어떤 사람의 행동이 자신에게 혼란을 일으킬만한 것인지 아닌지 먼저 판단해보고 그 사람을 도와주려고 노력한다. 그러나 자신에게도 도와줄 힘이 없다면 그것을 있는 그대로 받아들인다.

열한 번째, 완벽주의(Perfectionism)이다. 모든 문제는 적절하고 완벽한 해결책이 있고, 그 해결책을 찾지 못하면 일을 실패하거나 인생이 괴로워진다고 믿는 신념이다. 하지만 문제에 직면했을 때 항상 완벽한 해결을 한다는 것은 불가능하며 그런 노력은 해결책을 찾지 못할 경우 심한 좌절감을 가진다. 합리적인 사람은 해결을 위해 최선은 다하지만, 해결하지 못했을 경우 다른 적절한 방법을 찾도록 노력한다(이형득, 1984).

이상의 내용을 종합해 보면 비합리적인 신념은 자기 패배적이며, 절대적

이며, 과장적이며, 독단적이며, 이기적이며, 비현실적이며, 모순적이며, 일관성이 없음을 알 수 있다. 따라서 이러한 비합리적 신념을 강하게 믿으면 믿을 수록 정신적인 문제나 부적응적인 행동이 유발된다. 비합리적인 신념은 상호 중복되어 있기 때문에 각각 독립적으로 어떤 부적응적 행동을 유발 시킨다기 보다는 하나 이상의 신념들이 복합적으로 작용하여 부적응적 행동을 유발 시킨다(Nelson, 1977; 김윤진, 2013 재인용).

서수균(2009)은 지금까지 살펴본 비합리적 신념과 관련된 선행연구들을 토대로 비합리적 신념의 내용들을 다시 연구하였다. 그래서 비합리적 신념을 다시 인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성 요구 등 5가지로 분석하여 제안하였다. 그리고 기존의 비합리적 신념들의 유형과도 유의하게 관계가 있었다고 보고하였다.

본 연구에서는 Ellis의 이론에 근거하여한 서수균의 GABS-K(General attitude and Beliefscale-Korea)를 사용하였다. GABS-K에 제시한 비합리적인 신념의 유형은 5가지로 다음과 같다(김문정, 2014 재인용).

첫째, 인정욕구이다. 이는 다른 사람들에게 존중 받아야하며, 타인이 자신을 좋아하지 않는다는 것을 인정 할 수 없는 비합리적 신념이다.

둘째, 자기비하이다. 이는 다른 사람이 자신을 좋아하지 않는 것은 자신이 하찮거나 나쁘며 호감이 가지 않기 때문이라고 생각하며 어떤 일을 실패했을 때 스스로를 무가치한 인간이라고 생각하는 비합리적 신념이다.

셋째, 편안함 욕구이다. 이는 불편하고 긴장되고 불안한 것을 참을 수 없으며, 일상생활에서 겪게 되는 사소한 어려움들과 짜증스러운 일들을 매우 고통스럽게 여기는 신념이다.

넷째, 성취욕구이다. 이는 자신에게 주어진 중요한 과제는 꼭 이루어야 하며, 실패하는 것은 참을 수 없으며 인정할 수 없다고 여기는 비합리적 신념이다.

다섯째, 공정성 요구이다. 이는 다른 사람으로부터 부당한 대우를 받는 것을 참을 수 없으며, 자신을 부당하게 대하는 사람은 나쁜 사람이며 무가치한 인간이라고 생각하는 비합리적 신념이다.

마지막으로, 선행연구인 유희아(1996), 이희영과 시미희(2010)의 연구에서 제시한 11가지 비합리적 신념과 본 연구에서 제시한 5가지 비합리적 신념을 비교해 보면 다음과 같다(김문정, 2014).

첫째, 본 연구에서 제시한 인정욕구는 선행연구에서 과도한 인정신념, 과도한 자기 기대감과 의미를 같이 한다.

둘째, 본 연구에서 제시한 자기비하는 선행연구에서 과도한 자기기대 신념, 개인적 완벽성에 의미를 같이 한다.

셋째, 공정성 요구는 선행연구에서 절대적 선악신념, 비난 경향성에 의미를 같이 한다.

넷째, 성취 욕구는 선행연구에서 강박적 성취신념, 과국화와 의미를 같이 한다.

다섯째, 편안함 욕구는 선행연구에서 과잉위험발생신념, 과잉불안염려와 의미를 같이 한다.

3. 비합리적 신념과 직무스트레스의 관계

일반적으로 직장생활은 스트레스의 연속이라고들 한다. 대부분의 직장인들은 끊임없이 스트레스를 유발하는 직무 상황에서 살고 있다. 오랜 시간을 직무와 관련된 일을 수행하기 때문에 그와 관련된 여러 가지 수행상의 어려움으로 인해 많은 스트레스를 받는 것이다. 이 때 자극에 잘 대처하면 적응상태가 되지만 스트레스 자극이 감당하기 어려운 정도이거나 오래 지

속되면 바람직하지 못한 부적응 상태가 된다. 교사가 겪는 이러한 스트레스는 교사로 하여금 정신적, 육체적으로 심한 불균형을 초래하게 하고 무엇보다 인간의 성격 형성에 있어서 중요한 시기인 유아들에게 직접적으로 영향을 미치게 되므로 스트레스 요인을 파악하여 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있어야 한다.

Ellis(1962)는 우리가 경험하는 정서적 결과는 사실 그 자체에 의해서라기 보다는 그것에 대해 어떻게 믿느냐에 따라 달라진다고 주장하면서 인간의 문제는 일상생활에 바탕을 둔 비합리적이고 왜곡된 신념체계에 의해서 일어난다고 하였다. 즉, 인간의 신념체계를 변경시켜주면 그 상황에 대한 반응이 새롭고 보다 적절하게 될 것이라고 하였다. 여기에 대하여 개인이 믿고 있는 비합리적 신념의 정도와 일상적인 스트레스를 지각하고 평가하는 정도에 미치는 영향에 대해 구체적으로 연구한 것은 드물다. 그러나 여러 연구를 통해 비합리적 신념이 우울이나 불안과 같은 부정적 정서와 직접 관련이 있다는 것은 밝혀졌으며(신현균, 1991; 강명희, 1999; 김준희, 1995; 김문식, 2001; 박은조, 2002), 타인으로 부터의 인정욕구의 신념이 높은 피험자와 낮은 피험자들에게 타인으로부터 거부되는 상황을 제시했을 때 비합리적 신념이 높을수록 스트레스에 대한 지각이 강하고 그로 인한 불안과 적대감이 더 많이 나타난다고 하였다(배현진, 2009). 비합리적 신념과 스트레스와의 관계를 살펴 본 연구는 목회자(김재권, 2009), 수형자(문영선, 2010)등 특정 대상으로 하는 연구와 학생들을 대상으로 비합리적 신념과 스트레스 연구(장은선, 2006), 스트레스 대처 전략(조복미, 2001), 진로 스트레스(유선미, 2009)와 비합리적 신념과 양육스트레스와의 관계에 관한 연구(변영주, 1994; 유희아, 1996; 광경화, 2010, 시미희, 2011; 김문정, 2014)가 있다. 김화숙(1993)은 고등학생의 비합리적 신념과 정신장애 심도와는 유의미한 상관이 있으며 특히, 좌절적 반응, 무력감, 정서적 무책임감,

과잉 염려 등의 정신 장애와 관계되는 것이 비합리적 신념임을 밝혔다. 송준호(1993)는 초등학생의 부적응행동과 비합리적 신념과의 관계를 연구하여 문제 회피, 정서적 무책임감 등의 비합리적 신념들이 부적응 행동과 관련되고 있다고 하였다. 강명희(1999)는 비합리적 신념이 초등학생의 불안에 영향을 준다고 하였고, 장은선(2006)은 청소년들의 비합리적인 신념이 불안과 같은 부정적 정서와 연관되어 있다고 했다. 유병미(2002)는 초등학생의 비합리적 신념 수준에 따른 불안과 스트레스에 차이가 있다고 하였다.

이러한 연구들은 개인이 가지고 있는 비합리적 신념이 스트레스와 상당이 밀접하게 연관되어 있다는 것을 나타내고 있음을 알 수 있다.



Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 부산광역시 소재 공·사립유치원에 재직 중인 교사 191명을 대상으로 하였다. 연구대상 선정을 위하여 250명에게 설문지를 배부하여 203부 81.2%의 회수율이었으며, 응답에 누락이 있거나 중복응답을 한 경우 등 불성실하게 응답한 12부를 제외한 191부를 최종분석에 사용하였다.

본 연구 대상의 일반적 배경을 살펴보면 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 분포

변인	구분	빈도	퍼센트	변인	구분	빈도	퍼센트	
연령	20 - 24세	34	17.8	설립 유형	공립	67	35.1	
	25 - 30세	84	44.0		사립	124	64.9	
	31 - 34세	34	17.8		근무 유치원	2 - 3학급	29	15.2
	35 - 40세	20	10.5		4 - 6학급	111	58.1	
	40세이상	19	9.9		7학급 이상	51	26.7	
결혼 여부	미혼	142	74.3	담당학급 원아수	5 - 10명	6	3.1	
	결혼	49	25.7		11 - 15명	12	6.3	
최종 학력	2년제 전문대학	42	22.0		15 - 20명	30	15.7	
	3년제 전문대학	50	26.2		21 - 25명	33	17.3	
	4년제 대학교	80	41.9		26 - 30명	95	49.7	
	대학원 이상	19	9.9	30명 이상	15	7.9		
교육 경력	1년 미만	27	14.1	평균 근무시간	8시간 미만	8	4.2	
	1년 - 2년	25	13.1		8 - 10시간	72	37.7	
	3년 - 5년	56	29.3		10 - 12시간	91	47.6	
	6년 - 7년	27	14.1		12시간 이상	20	10.5	
	8년 - 10년	25	13.1		합계	191	100.0	
	10년 이상	31	16.2					

<표 1>에서 알 수 있듯이 연령은 25-30세가 44%로 가장 많았고, 그 다음으로 20-24세 17.8%, 31-34세 17.8%, 35-40세 10.5%, 40세 이상은 9.9%이었다. 미혼은 74.3%, 기혼은 25.7%이며, 최종학력은 4년제 대학교가 41.9%, 3년제 전문대학 26.2%, 2년제 전문대학 22%, 대학원 이상 9.9%로 나타났으며, 교육경력은 3년-5년이 29.3%, 10년 이상이 16.2%이었다. 설립유형으로는 절반이 넘는 64.9%가 사립유치원 근무자이며 35.1%는 공립유치원 근무자이었다. 연구대상이 근무하는 유치원의 총 학급 수는 4-6학급 58.1%, 7학급 이상 26.7%. 2-3학급 15.2%이며, 담당하고 있는 학급의 원아 수는 26-30명 49.7%, 21-25명 17.3%, 15-20명 15.7%, 30명 이상 7.9%이었다. 평균 근무시간은 47.6%가 10-12시간 근무하고 있었으며 8-10시간 37.7%, 12시간이상 10.5%. 8시간미만 근무가 4.2%로 나타났다.

2. 연구도구

가. 직무스트레스

유치원 교사의 직무스트레스를 측정하기 위한 도구에는 Clark(1980)가 개발하고 D'Arienzo 등(1981)이 수정한 교사의 직무스트레스 요인 설문지 (Modified Teacher Occupational Stress Factor Questionnaire)를 권기태 (1990)가 번안한 후 반영란(1990)이 수정·보완한 것을 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하였다. 본 검사도구는 원아들과의 활동요인 스트레스, 업무관련스트레스, 행정적 지원요인, 교사관련요인, 학부모 관련 요인, 개인 관련 요인스트레스의 6개 하위요인, 총 32문항으로 구성되어 있으며, 5단계 평정척도에 의하여 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점의 Likert 5점 척도로 되어 있다. 직무스트레스 하위변인의 내적 일치도를 알아보기

위해 신뢰도 계수 Cronbach α 를 산출한 결과 원아들과의 활동요인 .75, 업무관련 요인 .81, 행정적 지원요인 .80, 교사관련 요인 .85, 학부모 관련요인 .65, 개인관련 요인 .75로 나타났다. 이 중 20번, 25번 문항은 해당 문항과 그 문항이 속하는 하위척도의 전체점수와 상관이 낮아 척도의 신뢰도를 떨어뜨리는 것으로 판단되어 척도의 채점 시 문항을 제외시킨 후 직무스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도는 <표2>와 같다.

<표 2> 직무스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach α
원아들과의 활동요인	4	2, 3, 4, 5	.75
업무관련 요인	5	6, 7, 8, 9, 10	.81
행정적 지원요인	7	11, 12, 14, 15, 17, 18, 29	.80
교사관련요인	5	19, (20), 21, 22, 23, 24	.85
학부모관련요인	3	(25), 26, 27, 28	.65
개인관련요인	6	1, 13, 16, 30, 31, 32	.75
직무스트레스 전체	30		.92

나. 비합리적 신념

비합리적 신념을 측정하기 위하여, 한국판 일반적 태도 및 신념 척도 (General attitude and Belief scale-Korea : GABS-K)를 사용하였다. GABS-K는 DiGiuseppe, Leaf, Exner와 Robin(1988)이 개발한 GABS를 서

수준(2009)이 번안한 것으로 번안한 것으로 인정욕구, 자기비하, 편안함 욕구, 성취욕구, 공정성욕구의 5개 비합리적인 신념 하위척도로 구성되어 있다.

<표 3> 직무스트레스 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach α
인정욕구	6	1, 7, 12, 16, 21, 26	.87
자기비하	9	2, 6, 8, 13, 17, 22, 27, 31, 32	.84
편안함 욕구	6	4, 10, 15, 19, 24, 29	.89
성취욕구	8	3, 9, 14, 18, 23, 28, 33, 35	.91
공정성 욕구	7	5, 11, 20, 25, 30, 34, 36	.85
비합리적신념 전체	36		.96

3. 연구절차

본 연구는 2014년 9월 25일부터 10월 16일까지 실시하였으며, 부산광역시 소재 위치한 공·사립 유치원에 유선상으로 해당기관과 연락하여 허락을 받은 후 연구자가 직접 기관을 방문하거나 메일, 우편을 통해 설문지를 배부하였다. 설문지는 총 250부를 배부하여 203부를 회수하였으며, 응답에 누락이 있거나 중복응답을 한 경우 등 불성실하게 응답한 12부를 제외한 191부를 최종분석 자료로 사용하였다.

4. 자료분석

수집한 자료는 SPSS(Ver.18.0)를 활용하여 연구문제에 따라 통계적 분석을 수행하였다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다.

첫째, <연구문제1>의 ‘유치원 교사가 지각하고 있는 직무 스트레스의 정

도는 어떠한가' 를 살펴보기 위하여, 직무 스트레스 전체척도 및 하위척도에 따라 기술통계량(평균, 표준편차)를 산출하고, 교사의 배경변인에 따라 평균점수의 차이검증(One-Way ANOVA)을 실시하였다.

둘째, <연구문제2>의 '유치원 교사가 지니고 있는 비합리적 신념의 정도는 어떠한가' 를 살펴보기 위하여, 비합리적 신념 전체척도 및 하위척도에 따라 기술통계량을 산출하고, 역시 교사의 배경변인에 따라 평균점수의 차이검증을 실시하였다.

셋째, <연구문제3>의 '유치원 교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가' 를 살펴보기 위하여, 비합리적 신념 하위변인들을 독립변인으로 하고, 직무 스트레스 하위변인 각각을 종속변인으로 하는 중다회귀분석을 수행하였다. 다만 중다회귀분석에서는 <연구문제1>에 따른 분석 결과, 직무 스트레스에 유의미한 차이를 낳는 것으로 밝혀진 교사 배경변인을 통제변수로 우선 투입하여, 교사의 배경변인이 직무 스트레스에 미치는 영향을 통제하고자 하였다. 따라서 구체적으로 위계적 중다회귀분석방법이 사용되었으며, 교사 배경변인은 유목변수로 측정되었기 때문에 회귀분석에서는 모두 더미변수로 변환하여 투입하였다. 투입변인의 유의성은 F변화량의 통계적 유의성($\alpha=.05$) 여부로 판정하였다.

IV. 연구 결과

1. 유치원 교사가 지각하는 직무 스트레스

<연구문제1>에 따라 ‘유치원 교사가 지각하고 있는 직무 스트레스의 정도는 어떠한가’를 살펴보기 위하여, 직무 스트레스 전체 척도 및 하위척도에 따라 기술통계량을 산출하고, 교사의 배경변인에 따른 하위집단 간 평균점수의 차이검증을 실시하였다. 그 결과는 <표 4>-<표 5>와 같다.

먼저 <표 4>는 조사대상 전체(N=191) 유치원 교사들이 지각하는 직무 스트레스 평균과 표준편차를 나타낸 것이다.

<표 4> 교사의 직무스트레스 점수 분포

	원아들과 활동요인	업무관련 요인	행정적 지원요인	교사관련 요인	학부모 관련요인	개인관련 요인	스트레스 전체
평균	3.17	3.35	3.12	2.28	2.89	2.96	2.97
표준편차	.68	.82	.69	.77	.68	.68	.54

평균점수를 기준으로 결과를 살펴보면, 유치원 교사들은 전체적으로 절대평균(3.00점)과 유사한 정도의 직무 스트레스(M=2.97)를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 스트레스는 하위요인에 따라 차이가 있는데, 업무관련 스트레스(M=3.35)와 원아들과의 활동에서 비롯되는 스트레스

(M=3.17)를 가장 높이 지각하며, 교사와 관련한 스트레스(M=2.28)는 절대 평균 이하로 거의 지각하지 않는 것으로 나타났다.

<표 5>는 교사의 8가지 배경변인(연령, 결혼여부, 최종학력, 교직경력, 유치원의 설립유형, 근무 유치원의 학급 수, 담당 학급의 원아 수, 일일 평균 근무시간)에 따라 전체 직무스트레스 및 하위요인별 스트레스 평균에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원분산분석을 수행한 결과이다.



<표 5> 교사의 배경변인에 의한 직무스트레스 점수에 대한 일원분산분석

		원아들과의 활동			업무관련요인			행정적 지원요인			교사관련 요인			학부모관련 요인			개인관련 요인			스트레스 전체				
		n	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	
연령	20 - 24세	34	3.33	.61	1.57	3.14	.75	1.16	2.95	.63	1.80	2.14	.71	1.83	2.87	.64	.78	2.96	.54	2.86*	2.89	.49	2.17	
	25 - 30세	84	3.20	.70		3.47	.83		3.24	.70		2.37	.79		2.98	.69		3.09	.75		3.07	.56		
	31 - 34세	34	3.17	.71		3.37	.81		3.19	.72		2.38	.80		2.80	.79		2.99	.64		3.00	.57		
	35 - 40세	20	2.98	.61		3.23	.83		2.91	.61		1.93	.62		2.73	.62		2.58	.63		2.73	.50		
	40세이상	19	2.92	.70		3.25	.88		3.03	.69		2.34	.78		2.82	.59		2.75	.49		2.86	.48		
결혼 여부	미 혼	142	3.23	.68	4.75*	3.36	.81	.10	3.18	.70	3.19	2.35	.75	4.24*	2.94	.68	3.62	3.04	.68	8.18**	3.02	.54	5.81*	
	결 혼	49	2.98	.66		3.31	.84		2.97	.65		2.09	.79		2.73	.68		2.72	.62		2.81	.54		
최종 학력	2년제 전문대학	42	3.18	.63	.69	3.29	.73	2.33	3.04	.64	3.01*	2.37	.76	1.18	2.89	.63	.79	2.99	.68	.27	2.96	.49	1.57	
	3년제 전문대학	50	3.05	.61		3.12	.92		2.93	.69			2.23	.71		2.83	.71		2.89	.67		2.84	.57	
	4년제 대학교	80	3.22	.76		3.47	.80		3.26	.69			2.21	.81		2.87	.70		2.99	.73		3.02	.58	
	대학원 이상	19	3.22	.67		3.53	.66		3.26	.63			2.54	.74		3.11	.66		2.96	.46		3.10	.39	
경력	1년 미만	27	3.37	.60	2.90*	3.14	.90	1.19	3.02	.71	1.27	2.20	.68	1.13	2.78	.65	1.45	2.99	.69	1.79	2.92	.57	1.66	
	1년 - 2년	25	3.45	.82		3.42	.71		3.14	.57		2.21	.66		3.04	.60		2.97	.66		3.03	.48		
	3년 - 5년	56	3.17	.67		3.43	.76		3.29	.69		2.29	.77		2.86	.68		3.08	.75		3.05	.54		
	6년 - 7년	27	3.19	.76		3.56	.87		3.17	.70		2.59	.89		3.12	.69		3.09	.55		3.12	.55		
	8년 - 10년	25	2.94	.47		3.26	.85		2.97	.64		2.26	.81		2.71	.79		2.85	.64		2.85	.55		
	10년 이상	31	2.91	.63		3.19	.85		2.99	.75		2.15	.76		2.85	.64		2.68	.64		2.80	.54		

설립 유형	공립	67	3.23	.80	.83	3.41	.88	.56	3.18	.69	.71	2.00	.72	15.05***	2.80	.73	1.63	2.81	.66	5.20*	2.92	.57	1.03
	사립	124	3.13	.61		3.31	.78		3.09	.69		2.44	.75		2.93	.65		3.04	.68		3.00	.53	
학급수	2 - 3학급	29	3.13	.83	.09	3.29	.84	1.41	3.17	.65	8.99***	2.27	.80	2.82	2.89	.75	1.56	2.94	.72	16.99***	2.96	.57	7.61**
	4- 6학급	111	3.16	.70		3.28	.84		2.97	.66		2.19	.72		2.82	.61		2.77	.57		2.86	.51	
	7학급 이상	51	3.20	.57		3.51	.73		3.44	.67		2.49	.82		3.03	.77		3.39	.68		3.21	.53	
학급 원아수	5 - 10명	6	3.46	1.34	1.04	3.93	.45	1.18	3.45	.48	1.83	1.83	.71	3.90**	3.56	.75	2.55*	3.42	.87	2.76*	3.27	.46	2.27*
	11 - 15명	12	3.02	.53		3.30	.87		2.74	.52		1.67	.49		2.75	.47		2.43	.45		2.63	.37	
	15 - 20명	30	3.08	.61		3.39	.89		3.07	.64		2.04	.69		2.70	.54		2.84	.69		2.87	.50	
	21 - 25명	33	3.22	.64		3.12	.81		2.97	.69		2.26	.72		2.73	.72		2.89	.65		2.87	.55	
	26 - 30명	95	3.22	.70		3.37	.80		3.22	.72		2.43	.79		2.98	.70		3.04	.67		3.05	.57	
	30명 이상	15	2.90	.57		3.40	.81		3.11	.67		2.53	.70		2.84	.65		3.09	.64		3.00	.48	
평균 근무 시간	8시간 미만	8	3.16	.74	1.91	2.53	.81	4.53**	2.71	.52	4.09**	1.65	.37	6.13**	2.25	.39	5.44**	2.44	.32	6.68***	2.46	.36	7.71***
	8 - 10시간	72	3.02	.69		3.29	.80		3.01	.68		2.09	.75		2.78	.74		2.79	.70		2.84	.55	
	10 - 12시간	91	3.28	.69		3.37	.82		3.16	.68		2.41	.77		2.95	.60		3.04	.63		3.04	.52	
	12시간 이상	20	3.16	.58		3.73	.65		3.52	.64		2.64	.61		3.25	.72		3.38	.67		3.31	.44	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .005$

먼저, 직무 스트레스 전체점수를 보면 8가지 교사의 배경변인 중 결혼여부, 유치원의 학급 수, 담당 학급의 원아 수, 평균 근무시간의 4가지 배경변인에 따라 하위집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

직무 스트레스 하위변인별 평균점수를 비교해 보면, 원아들과의 활동에서 겪는 스트레스는 미혼자이며(M=3.23), 2년 미만으로 교사경력이 낮은 집단(1년 미만 M=3.37, 2년 미만 M=3.45)이 높았다. 업무와 관련한 스트레스는 평균 근무시간 정도에 따라 차이가 있는데, 평균근무시간이 12시간 이상인 집단(M=3.75)은 8시간 이하인 집단(M=2.53)보다 평균이 현저히 높았다. 행정적 지원요인에 대한 스트레스는 학력, 학급 수, 평균 근무시간에 따른 하위집단별로 차이가 있는데, 학력이 높은 집단(4년제 대졸, 대학원 이상 모두 M=3.26), 학급 수가 7학급 이상인 집단(M=3.44), 평균 근무시간이 12시간 이상인 집단(M=3.52)이 그렇지 않은 집단에 비하여 스트레스가 유의하게 높았다. 교사 관련 요인의 경우, 결혼여부, 유치원 설립유형, 학급 원아 수에 따른 집단 간에 차이가 있으나, 모든 집단에 걸쳐 교사관련 요인에 따른 스트레스 자체가 낮기 때문에 실제적 의미는 없었다. 학부모와 관련한 스트레스는 학급 원아 수가 5~10명인 집단(M=3.56)과 평균 근무시간이 12시간 이상인 집단(M=3.25)이 높았다. 마지막으로 개인관련 요인에 기인한 스트레스는 나이가 높을수록 낮아지는 경향(35-40세 M=2.58, 40세 이상 M=2.75)이 있으며, 미혼자 집단(M=3.01)이 스트레스가 높고, 사립유치원에 근무하고(M=3.04), 학급 수가 7학급 이상이며(M=3.39), 평균 근무시간이 12시간 이상일 때(M=3.38) 스트레스를 보다 높이 지각하였다. 전체적으로 볼 때, 나이가 적고 미혼이며 교육경력이 낮은 교사가 나이가 많으며 기혼이며 교육경력이 높은 교사에 비하여 스트레스를 높이 지각하였다.

2. 유치원 교사의 비합리적 신념

<연구문제2>에 따라 ‘유치원 교사가 지니고 있는 비합리적 신념의 정도는 어떠한가’를 살펴보기 위하여, 비합리적 신념 전체 척도 및 하위척도에 따라 기술통계량을 산출하고, 교사의 배경변인에 따른 하위집단 간 평균점수의 차이검증을 실시하였다. 그 결과는 <표 6>-<표 7>과 같다.

먼저 <표 6>은 조사대상 전체(N=191) 유치원 교사들이 지각하는 비합리적 신념의 평균과 표준편차를 나타낸 것이다.

<표 6> 교사의 비합리적 신념 점수 분포

	인정 욕구	자기 비하	편안함 욕구	성취 욕구	공정성 욕구	비합리적 신념전체
평균	2.67	2.31	2.60	2.83	3.04	2.67
표준편차	.71	.59	.79	.76	.70	.60

평균점수를 기준으로 결과를 살펴보면, 유치원 교사들은 전체적으로 절대평균(3.00점)보다 낮은 비합리적 신념(M=2.67)을 지니고 있는 것으로 나타났다. 다만 하위요인에 따라서는 차이가 있는데, 상대적으로 공정성 욕구(M=3.04)에 관한 비합리적 신념이 가장 높으며, 자기비하와 관련된 비합리적 신념(M=2.31)이 가장 낮았다.

<표 7>은 교사의 8가지 배경변인(연령, 결혼여부, 최종학력, 교직경력, 근무유치원의 설립유형, 근무유치원의 학급 수, 담당 학급의 원아 수, 일일 평균 근무시간)에 따라 전체 비합리적 신념 및 하위요인별 비합리적 신념 평균에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 일원분산분석을 수행한 결과이다.

먼저, 비합리적 신념 전체점수를 보면 8가지 배경변인 중 결혼여부, 최종학력, 유치원의 설립유형, 유치원의 학급 수, 평균 근무시간의 5가지 집단변인에 따라 하위집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 7> 교사의 배경변인에 의한 비합리적신념 점수에 대한 일원분산분석

		인정욕구				자기비하			편안함 욕구			성취 욕구			공정성 욕구			비합리적 신념 전체		
		n	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F
연령	20 - 24세	34	2.62	.76	.11	2.42	.60	1.17	2.67	.91	.38	2.69	.77	.61	2.97	.72	.17	2.67	.64	.06
	25 - 30세	84	2.67	.70		2.35	.59		2.64	.78		2.86	.74		3.03	.74		2.70	.61	
	31 - 34세	34	2.64	.66		2.27	.62		2.47	.75		2.81	.76		3.06	.60		2.64	.56	
	35 - 40세	20	2.75	.67		2.09	.54		2.53	.74		3.02	.75		3.14	.59		2.68	.50	
	40세이상	19	2.68	.83		2.25	.60		2.57	.80		2.82	.87		3.02	.86		2.65	.69	
결혼 여부	미혼	142	2.70	.70	1.54	2.38	.61	8.03**	2.68	.78	6.94**	2.85	.73	.39	3.10	.67	4.28*	2.73	.58	4.73*
	결혼	49	2.56	.74		2.11	.51		2.34	.78		2.78	.86		2.86	.78		2.52	.62	
최종 학력	2년제 전문대학	42	2.75	.73	2.44	2.43	.64	3.46*	2.78	.92	1.75	2.87	.80	2.00	3.12	.72	1.43	2.77	.66	2.74*
	3년제 전문대학	50	2.59	.71		2.34	.59		2.50	.74		2.81	.75		2.97	.77		2.63	.61	
	4년제 대학교	80	2.58	.66		2.17	.56		2.51	.73		2.74	.73		2.97	.64		2.58	.53	
	대학원 이상	19	3.03	.77		2.57	.54		2.81	.85		3.21	.78		3.29	.71		2.97	.60	
경력	1년 미만	27	2.62	.68	1.02	2.43	.60	.97	2.68	.90	1.55	2.84	.66	.92	3.08	.59	.16	2.72	.52	.78
	1년 - 2년	25	2.52	.76		2.22	.64		2.64	.79		2.68	.91		3.01	.92		2.59	.70	
	3년 - 5년	56	2.72	.64		2.36	.55		2.54	.71		2.83	.66		3.04	.70		2.69	.55	
	6년 - 7년	27	2.69	.70		2.35	.58		2.73	.68		2.76	.78		3.01	.61		2.69	.58	
	8년 - 10년	25	2.49	.70		2.12	.56		2.25	.76		2.78	.72		2.95	.66		2.51	.56	
	10년 이상	31	2.84	.82		2.32	.66		2.76	.91		3.08	.91		3.11	.78		2.80	.69	

		인정욕구			자기비하			편안함 욕구			성취 욕구			공정성 욕구			비합리적 신념 전체			
		n	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F	평균	표준 편차	F
설립 유형	공립	67	2.55	.76	2.68	2.15	.56	7.35**	2.48	.77	2.16	2.69	.86	3.74	2.94	.79	1.71	2.55	.64	4.71*
	사립	124	2.73	.67		2.39	.60		2.66	.80		2.91	.70		3.08	.65		2.74	.57	
학급수	2 - 3학급	29	2.68	.61	2.62	2.35	.58	4.81**	2.66	.65	4.62*	2.76	.57	2.02	3.09	.64	2.59	2.69	.50	4.35*
	4- 6학급	111	2.58	.73		2.21	.58		2.46	.76		2.77	.80		2.94	.75		2.58	.60	
	7학급 이상	51	2.85	.69		2.51	.59		2.86	.88		3.02	.75		3.20	.60		2.87	.60	
학급 원아수	5 - 10명	6	2.64	.89	.47	2.48	.21	.35	2.64	1.02	.93	2.69	1.13	1.12	2.93	1.14	1.12	2.67	.80	.74
	11 - 15명	12	2.50	.75		2.22	.69		2.57	.78		2.50	.66		2.87	.79		2.51	.65	
	15 - 20명	30	2.70	.83		2.28	.59		2.44	.71		2.95	.89		3.08	.77		2.68	.61	
	21 - 25명	33	2.60	.74		2.26	.53		2.44	.84		2.72	.76		2.81	.69		2.56	.62	
	26 - 30명	95	2.72	.62		2.35	.60		2.71	.77		2.91	.68		3.11	.64		2.75	.55	
30명 이상	15	2.51	.89		2.22	.73		2.50	.91		2.68	.86		3.14	.72		2.60	.72		
평균 근무 시간	8시간 미만	191	2.67	.71	1.95	2.31	.59	3.64*	2.60	.79	4.95**	2.83	.76	2.91*	3.04	.70	2.17	2.67	.60	4.18**
	8 - 10시간	8	2.13	.86		1.74	.54		1.71	.57		2.11	.97		2.52	.98		2.03	.69	
	10 - 12시간	72	2.71	.67		2.30	.51		2.63	.70		2.88	.71		3.01	.67		2.69	.53	
	12시간 이상	91	2.65	.73		2.32	.61		2.58	.75		2.83	.73		3.06	.73		2.67	.60	

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

비합리적 신념 하위변인별 평균점수를 비교해 보면, 인정육구는 8가지 배경변인에 따른 모든 하위집단 간 차이가 없으며, 자기비하는 결혼여부, 유치원의 설립유형, 평균 근무시간에 따라 유의미한 차이가 있으나 기본적으로 자기비하와 관련된 비합리적 신념 평균점수 자체가 낮아 평균 차이가 갖는 실질적인 의미는 없었다. 예를 들어, 결혼여부에 따라 자기비하 평균점수는 미혼자의 경우 $M=2.38$, 기혼자의 경우 $M=2.11$ 로 모두 낮았다. 마찬가지로 편안함 육구 또한 결혼여부, 평균 근무시간에 따른 하위집단 간 평균점수에서 차이가 있으며(하위집단에 따라 최고 $M=2.68$, 최저 $M=1.71$), 성취육구도 평균 근무시간에 따른 하위집단 간 차이가 있으나 역시 비합리적 신념의 절대 평균점수 자체가 낮아 차이값이 갖는 실제적 의미는 없었다(최고 $M=2.88$, 최저 $M=2.11$). 마지막으로 공정성과 관련된 비합리적 신념은 결혼여부에 따라 평균에서 유의미한 차이가 있는데, 미혼 집단($M=3.10$)이 기혼 집단($M=2.86$)에 비하여 유의하게 평균점수가 높았다.

요컨대, 유치원 교사의 비합리적 신념 자체가 대체로 낮아서 배경변인에 따른 평균점수가 갖는 실질적인 의미는 높지 않았다.

3. 교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향

<연구문제3>의 ‘유치원 교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향은 어떠한가’를 살펴보기 위하여, 비합리적 신념 하위변인들을 독립변인으로 하고, 직무 스트레스 하위변인 각각을 종속변인으로 하는 중다회귀분석을 수행하였다. 이를 위하여, 먼저 <표 8>-<표 10>은 사전 절차로 독립·종속변인의 하위변인 간 상호상관, 그리고 독립변인의 하위변인과 종속변인의 하위변인과의 상관계수 산출 결과를 제시한 것이다.

<표 8> 직무 스트레스 하위변인 간 상호상관

	1	2	3	4	5	6	7
1. 원아들과의 활동	1.00						
2. 업무관련 요인	.36***	1.00					
3. 행정적 지원 요인	.44***	.74***	1.00				
4. 교사관련 요인	.15*	.29***	.43***	1.00			
5. 학부모관련 요인	.22**	.45***	.48***	.34***	1.00		
6. 개인관련 요인	.38***	.56***	.78***	.48***	.57***	1.00	
7. 스트레스 전체	.54***	.79***	.91***	.62**	.64***	.87***	1.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

<표 9> 비합리적 신념 하위변인 간 상호상관

	1	2	3	4	5	6
1. 인정욕구	1.00					
2. 자기비하	.69***	1.00				
3. 편안함욕구	.70***	.69***	1.00			
4. 성취욕구	.77***	.58***	.69***	1.00		
5. 공정성욕구	.67***	.42***	.63***	.67***	1.00	
6. 비합리적신념 전체	.90***	.80***	.87***	.88***	.80***	1.00

*** $p < .001$

<표 8>을 보면, 직무 스트레스 하위변인 간에는 $r=.15\sim.78$ 의 넓은 범위의 상호상관을 보였으며, 특히 원아들과의 활동과 관련된 스트레스와 교사관련 스트레스의 상관이 가장 낮고($r=.15$), 행정적 지원요인과 관련된 스트레스와 개인관련 스트레스의 상관은 가장 높았다($r=.78$), 이외에도 업무관련 스트레스와 행정적 지원관련 스트레스의 상관 또한 높은 것으로 나타났다($r=.74$).

<표 9>에서 알 수 있는 것처럼, 비합리적 신념 하위변인 간에도 역시 $r=.42\sim.77$ 의 높은 상호상관이 있음을 보여주었다. 특히 자기비하와 공정성 욕구 간의 상호상관이 $r=.42$ 의 크기를 보였을 뿐, 나머지 거의 모든 변인쌍에서는 $r=.60$ 이상의 높은 상관을 지니고 있었다. 이 같은 특성을 고려하여, 이후의 중다회귀분석에서는 비합리적 신념 하위변인들을 단계별 방식(stepwise)에 따라 독립변인으로 투입하였다.

계속해서 <표 10>은 독립변인인 비합리적 신념과 종속변인인 직무 스트레스와의 상관을 분석한 결과이다.

<표 10> 비합리적 신념과 직무 스트레스 간의 상관

	인정 욕구	자기 비하	편안함 욕구	성취 욕구	공정성 욕구	비합리적 신념 전체
원아들과의 활동	.10	.22**	.16*	.03	.07	.14
업무관련 요인	.16*	.21**	.20**	.16*	.16*	.21**
행정적 지원 요인	.25**	.28***	.25***	.17*	.20**	.27***
교사관련 요인	.32***	.26***	.31***	.28***	.34***	.35***
학부모관련 요인	.20**	.25**	.23*	.19**	.17*	.24**
개인관련 요인	.25***	.27***	.26***	.20**	.24**	.29***
스트레스 전체	.29***	.33***	.32***	.23**	.27***	.34***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

먼저 비합리적 신념 전체점수와 직무 스트레스 전체점수 간에는 $r=.34$ 의 정적 상관을 나타내었으며, 비합리적 신념 하위변인과 직무스트레스 하위변인의 쌍에 따라서는 $r=.03\sim.34$ 의 상관의 범위를 보여주었다. 요컨대, 유치원 교사의 비합리적 신념과 직무 스트레스 간에는 높은 정도의 정적 상관을 나타내지는

않았으나, 비합리적 신념이 클수록 직무 스트레스 또한 높은 경향이 있음은 일반적이었다.

<표 11>-<표17>은 본 연구의 주 관심사로서 유치원 교사들의 비합리적 신념이 직무스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 수행한 결과를 나타낸 것이다. 다만 분석에서는 <연구문제1>에 따른 분석 결과, 직무 스트레스에 유의미한 차이를 낳는 것으로 밝혀진 4가지 배경변인(결혼여부, 유치원의 학급 수, 학급의 원아 수, 평균 근무시간)을 더미변수화하여 -고 통제변수로 1단계로 우선 투입하여, 교사의 배경변인이 직무 스트레스에 미치는 영향을 통제하였다.

**<표 11> 비합리적 신념이 원아들과의 활동요인 스트레스에 미치는
영향에 관한 중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
원아들과의 활동 요인	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.096	
		학급수(더미1)					-.028	
		학급수(더미2)					-.036	
		학급원아수(더미1)					-.211	
		학급원아수(더미2)					-.248	
		학급원아수(더미3)	.290	.084	.028	.084	-.196	1.49
		학급원아수(더미4)					-.270	
		학급원아수(더미5)					-.311	
		근무시간(더미1)					-.119	
		근무시간(더미2)					.106	
	근무시간(더미3)					.003		
	2.비합리적 신념	자기비하	.350	.123	.064	.038	.211	7.78**

** p <.01

**<표 12> 비합리적 신념이 업무관련 스트레스에 미치는 영향에 관한
중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
업무 관련	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					.018	
		학급수(더미1)					-.005	
		학급수(더미2)					.051	
		학급원아수(더미1)					-.228	
		학급원아수(더미2)					-.245	
		학급원아수(더미3)	.331	.110	.055	.110	-.431	2.00*
		학급원아수(더미4)					-.431	
		학급원아수(더미5)					-.244	
		근무시간(더미1)					.446	
		근무시간(더미2)					.541	
	근무시간(더미3)					.455		
	2.비합리적 신념	자기비하	.360	.129	.071	.020	.150	4.00*

* $p < .05$

**<표 13> 비합리적 신념이 행정적 지원요인 스트레스에 미치는 영향에 관
한 중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
행정적 지원 요인	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.079	
		학급수(더미1)					-.160	
		학급수(더미2)					.098	
		학급원아수(더미1)					-.283	
		학급원아수(더미2)					-.216	
		학급원아수(더미3)	.408	.166	.115	.166	-.332	3.24***
		학급원아수(더미4)					-.259	
		학급원아수(더미5)					-.212	
		근무시간(더미1)					.215	
		근무시간(더미2)					.322	
	근무시간(더미3)					.258		
	2.비합리적 신념	자기비하	.443	.196	.142	.030	.186	6.64*

* $p < .05$ *** $p < .001$

**<표 14 > 비합리적 신념이 교사관련 요인 스트레스에 미치는 영향에
관한 중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
교사 관련 요인	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.090	
		학급수(더미1)					-.140	
		학급수(더미2)					-.072	
		학급원아수(더미1)					-.097	
		학급원아수(더미2)					.105	
		학급원아수(더미3)	.423	.179	.128	.179	.173	3.53***
		학급원아수(더미4)					.317	
		학급원아수(더미5)					.168	
		근무시간(더미1)					.294	
		근무시간(더미2)					.475	
	근무시간(더미3)					.350		
	2.비합리적 신념	인정욕구	.500	.250	.200	.072	.279	17.03***

*** $p < .001$

**<표 15 > 비합리적 신념이 학부모 관련 요인 스트레스에 미치는 영향에
관한 중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
학부모 관련 요인	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.056	
		학급수(더미1)					-.075	
		학급수(더미2)					-.035	
		학급원아수(더미1)					-.342	
		학급원아수(더미2)					-.465	
		학급원아수(더미3)	.394	.156	.104	.156	-.523	2.99**
		학급원아수(더미4)					-.522	
		학급원아수(더미5)					-.373	
		근무시간(더미1)					.311	
		근무시간(더미2)					.492	
	근무시간(더미3)					.423		
	2.비합리적 신념	자기비하	.424	.180	.125	.025	.169	5.35*

* $p < .05$ ** $p < .01$

**<표 16> 비합리적 신념이 개인 관련 요인 스트레스에 미치는 영향에
관한 중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
개인 관련 요인	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.124	
		학급수(더미1)					-.171	
		학급수(더미2)					.193	
		학급원아수(더미1)					-.395	
		학급원아수(더미2)					-.333	
		학급원아수(더미3)	.524	.275	.230	.275	-.395	6.16***
		학급원아수(더미4)					-.411	
		학급원아수(더미5)					-.244	
		근무시간(더미1)					.257	
		근무시간(더미2)					.417	
	근무시간(더미3)					.259		
	2.비합리적 신념	인정욕구	.547	.299	.252	.024	.163	6.21*

* $p < .05$ *** $p < .001$

**<표 17> 비합리적 신념이 직무스트레스 전체에 미치는 영향에 관한
중다회귀분석**

종속	단계		R	R ²	수정R ²	ΔR ²	β	ΔF
직무 스트 레스 전체	1. 교사배경 변인	결혼(더미)					-.094	
		학급수(더미1)					-.138	
		학급수(더미2)					.063	
		학급원아수(더미1)					-.340	
		학급원아수(더미2)					-.284	
		학급원아수(더미3)	.456	.208	.159	.208	-.362	4.27***
		학급원아수(더미4)					-.323	
		학급원아수(더미5)					-.244	
		근무시간(더미1)					.327	
		근무시간(더미2)					.526	
	근무시간(더미3)					.391		
	2.비합리적 신념	인정욕구	.504	.254	.203	.046	.223	10.86**

** $p < .01$ *** $p < .001$

주) 교사 배경변인 : 결혼여부, 유치원의 학급 수, 담임 학급의 원아 수, 평균 근무시간

<표 11>-<표17>에서 먼저 교사의 배경변인이 직무 스트레스에 미치는 영향을 살펴보면, 직무 스트레스 전체와는 20.8%의 공변량을, 그리고 직무 스트레스 하위변인에 따라서는 8.4%~27.5%의 높은 공변량이 있음을 보여주었다. 이러한 결과는 비록 본 연구의 직접적인 관심사는 아니긴 하지만, 유치원 교사의 다양한 인구학적 요인 혹은 직업 관련 배경요소들이 직무 스트레스와 직접적으로 관계가 있음을 보여주는 것이다.

교사의 비합리적 신념이 직무 스트레스에 미치는 영향을 차례로 살펴보면, 첫째, 직무 스트레스 4가지 하위요인(원아들과의 활동 관련 스트레스, 업무관련 스트레스, 행정적 지원관련 스트레스, 학부모 관련 스트레스)에서 자기비하 변인이 유의미한 설명력을 보이는 유일한 비합리적 신념 하위변인으로 나타났다. 자기비하는 4가지 하위요인에 대해 차례대로 3.8%, 2.0%, 3.0%, 2.5%의 영향력을 보였다. 둘째, 직무 스트레스 전체점수 및 2개 하위요인(교사관련 스트레스, 개인관련 스트레스)에서는 인정 욕구 변인이 유의미한 설명력을 보이는 유일한 비합리적 신념 하위변인으로 나타났다. 인정 욕구는 차례대로 4.6%, 7.2%, 2.4%의 영향력을 보여주었다.

교사의 직무 스트레스에 영향을 미치는 비합리적 신념은 특히 자기비하 혹은 인정욕구와 관련된 신념으로 구체화할 수 있는 것으로 나타났다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구의 목적은 유치원교사의 직무 스트레스의 변인과 비합리적 신념과의 관계는 어떠한고, 비합리적 신념 중 어떤 신념이 직무 스트레스에 영향을 주며 그 상대적인 영향력은 어떠한가를 알아보는 데 있다. 연구결과를 바탕으로 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 유치원교사가 지각하고 있는 직무스트레스의 정도는 어떠한가를 알아보기 위한 것이었다. 직무 스트레스 전체 척도 및 하위척도에 따라 기술통계량을 산출하고, 교사의 배경변인 총 6가지 원아들과 활동요인, 업무관련 용인, 행정적 지원 요인, 교사관련 요인, 학부모 관련요인, 개인관련 요인에 따른 하위 집단간 평균점수의 차이검증을 실시한 결과, 업무관련 스트레스가 3.35로 가장 높게 나타났으며, 원아들과 활동요인이 3.17로 가장 낮게 나타났다.

이러한 결과는 유치원 교사의 직무스트레스에 관한 선행연구인 김지현(1995), 장미아(1996), 임진형(1999)의 연구결과와 일치한다.

이는 유치원 교사들이 작은 행사와 잡무, 교구제작과 같은 과도한 업무에 시달림에도 불구하고 부족한 수업자료와 사무직원의 도움이 거의 없는 열악한 환경 속에서 수업 준비나 기타 업무를 감당할 시간이 부족하다는 데서 가장 많은 스트레스를 받고 있음을 나타내고 있다.

직무 스트레스 하위변인별 결과를 보면 원아들과의 활동에서 겪는 스트레스는 미혼자이며 2년 미만의 교사 경력이 낮은 집단에서 더 높았다. 업무와 관련한 스트레스는 12시간 이상 근무자가 높았으며, 행정적 지원요인에 대한 스트레스는 학력이 높고, 학급 수가 많을 때 근무시간이 많을 때 스트레스가 유의하게 높았다.

이러한 결과는 유치원 교사의 스트레스에 관한 선행 연구인 윤혜영(2009)의 연구결과인 평균적으로 낮은 학력을 가진 교사들의 직무스트레스가 더 높다는 것과 조금 다른 결과라 할 수 있다. 이러한 결과에 대해 Veenman(1984)이 논의한 바와 연결하여 해석해 보면, 4년제 이상의 학력을 가진 교사들은 2년제 이상의 학력을 가진 교사들에 비해 직전교육을 통해 형성된 이상과 신념에 대한 수준이 높고, 원아들과의 활동에 있어서의 기대가 높아서 그에 따른 직무스트레스가 높다고 할 수 있겠다. 행정적 지원 스트레스가 높다는 것은 학력이 높을수록 교사에 대한 대우를 많이 받기를 원하고 좀 더 원활하게 업무가 일어질 수 있도록 지원체계를 요구하는 것으로 보인다.

교사 관련 요인의 경우 결혼여부, 유치원 설립유형, 학급 원아 수에 따른 집단 간에 차이는 있으나, 모든 집단에 걸쳐 교사 관련 요인에 따른 스트레스 자체는 낮기 때문에 실제적 의미는 없었다.

학부모와 관련된 스트레스는 학급 원아 수가 5~10인 집단과 근무시간이 12시간 이상인 집단이 높았다. 이는 학급 인원이 적을 때는 오히려 유아들에게 일대일로 도움을 주어야 할 일이 많고 놀이의 구성 등에서 좀 더 다양하고 세밀함이 요구된다는 김기영(2007)의 연구와도 일치한다.

개인관련 스트레스는 연령이 낮을수록, 미혼자 집단, 사립유치원 근무자, 학급 수가 많을수록, 근무시간이 많을 때 스트레스를 높이 지각하였다. 전체적으로 볼 때 나이가 적고, 미혼이며 교육경력이 낮은 교사가 나이가 많으며 기혼이며 교육경력이 높은 교사에 비하여 스트레스를 높이 지각하였다.

이러한 결과는 과중한 업무에서 교사들이 가장 많은 스트레스를 받는데(장미아, 1996; 김지현, 1994) 유치원의 잦은 행사와 잡무, 부족한 수업자료와 사무직원의 업무까지 모두 담당해야 하는 교사는 열악하나 환경 속에서 많은 스트레스를 받고 있음을 시사한다. 무상교육 도입과 누리과정 전면 시행, 정보공시제 도입으로 교사들의 행정적 처리 업무는 점점 늘어가고 있다. 따라서 교사의 권리 신장 방안이 모색되며 교사의 자긍심을 높여주기 위해 복지대책이 이루어져야 하고, 관리자는 유치원 경영시 교사의 의견을 최대한 수렴해야

한다.. 또한 유치원 교육계획의 수립, 운영 평가에 교사들이 능동적으로 참여하게 하고 유치원교사의 행정지원 직무스트레스 저하를 위한 빠른 행정업무 담당자 배치와 업무경감이 이루어져야 할 것이다.

둘째, 유치원 교사가 지니고 있는 비합리적 신념의 정도는 어떠한가에 대해 분석한 결과 유치원 교사들은 전체적으로 낮은 비합리적 신념 2.67을 지니고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 어머니의 비합리적인 신념이 양육스트레스에 영향을 미친다는 김문정(2014)의 연구에서도 비슷한 결과로 나타났으며, 다만 하위요인에 따라서는 차이가 있는데, 상대적으로 공정성 욕구에 관한 비합리적 신념이 3.04로 가장 높으며, 성취욕구, 인정욕구, 편안함 욕구, 자기비하 등의 순서로 나타났다. 이는 ‘나는 긴장되거나 불안해지는 것을 참을 수 없으며, 부당한 행동은 용납될 수 없다고 생각 한다’라는 문항에서 알 수 있듯이 교사는 무엇보다 책임감 있는 업무와 유아, 학부모, 동료교사 등 다양한 인관관계를 원만하게 유지해야 하는 등의 상호작용등 유치원 교사들에게 개인적인 긴장이나 불안에 대해 견디기 힘들고 참을 수 없어하거나, 부당한 대우에 대해 참을 수 없어하는 교사로서의 자존심, 주변 사람으로부터 인정을 받고자 하는 욕구와 모든 면에서 자신이 유능해야 한다는 자기 기대 등이 요인으로 작용했으나 비합리적 신념 평균 점수 자체가 낮아 평균점수가 갖는 실질적인 의미는 높지 않았다. 이는 우울집단의 여성들이 비 우울 집단의 여성들에 비해서 덜 합리적이고 보다 비합리적인 것으로 나타났다는 서수균(2009)의 연구와 비교했을 때 유치원 교사의 정신 건강 상태가 좋다는 것을 의미한다.

셋째, 유치원 교사의 비합리적 신념이 직무스트레스에 미치는 영향은 어떠한가를 알아보기 위하여 중다회기분석을 실시한 결과, 비합리적 신념은 교사의 직무스트레스에 유의미한 영향을 주었다. 이러한 결과는 유희아(1996)의 연구와 이희영과 시미희(2011), 김문정(2014)의 연구에서 비합리적 신념이 양육스트레스에 영향을 미친다는 연구 결과와 임명희(2006)의 교육전도사의 비합리적 신념과 스트레스와는 직접적으로 관계되진 않았지만 위 연구자들의 연구와 마찬가지로 본 연구에서 또한 직무스트레스와 비합리적 신념이 관계가 있

는 것으로 나타났다. 그렇게 봤을 때 비합리적 신념은 스트레스를 예측해주는 중요한 변인이라는 것을 알 수 있다. 교사의 직무스트레스에 미치는 비합리적 신념의 영향을 보다 구체적으로 파악하기 위해 비합리적 신념 하위변인들을 독립변인으로 하고 직무스트레스 하위변인 각각을 종속변인으로 하는 중다회기분석을 실시하였다 그 결과를 종합하면 다음과 같다.

비합리적인 신념의 하위요인 중 자기비하와 인정욕구는 직무 스트레스에 영향을 주는 것을 나타냈으나, 공정성욕구, 편안함 욕구, 성취 욕구는 직무스트레스에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

교사의 비합리적 신념이 직무스트레스에 미치는 영향을 차례로 살펴보면 첫째, 직무스트레스 4가지 하위요인(원아들과의 활동 관련 스트레스, 업무 관련 스트레스, 행정적 지원관련 스트레스, 학부모 관련 스트레스)에서 자기비하 변인이 유의미한 설명력을 보이는 유일한 비합리적 신념이 자기비하로 나타났다. 자기비하는 4가지 요인에 대해 원아들과의 활동 관련 스트레스, 행정적 지원관련 스트레스, 학부모 관련 스트레스, 업무 관련 스트레스의 차례대로 영향력을 보였다.

둘째, 직무스트레스 전체 점수 및 2개 하위요인(개인관련 스트레스, 교사관련 스트레스)에서는 인정욕구 변인이 유의미한 설명력을 보이는 유일한 비합리적 신념 하위변인으로 나타났다. 인정욕구는 차례대로 개인관련 스트레스, 교사관련 스트레스의 영향력을 보여주었다.

자기비하란 다른 사람이 자신을 좋아하지 않는 것은 자신이 하찮거나 나쁘며 호감이 가지 않기 때문이라고 생각하며 어떤 일을 실패했을 때 스스로를 무가치한 인간이라고 생각하는 비합리적 신념이다. 다양한 비합리적 신념 중 자기 비하가 큰 비중을 차지한 것은 '만약, 내가 나에게 중요한 일들을 잘 처리하지 못한다면 그것은 내가 쓸모없고 형편없는 사람이기 때문이다'라고 믿는 자기비하가 다른 비합리적 신념보다 더 영향력 있게 직무 스트레스에 영향을 미치고 있음을 시사한다.

2. 결론 및 제언

첫째, 유치원 교사가 지각하는 직무스트레스는 업무관련 스트레스가 가장 높으며 원아들과 활동요인이 가장 낮게 나타났다.

둘째, 교사가 가지고 있는 비합리적 신념의 정도는 전체적으로 낮은 비합리적 신념을 지니고 있는 것으로 나타났으며 상대적으로 공정성 욕구에 관한 비합리적 신념이 가장 높게 나타났다.

셋째, 비합리적 신념은 교사의 직무스트레스에 영향을 주는 것으로 나타났다. 비합리적 신념이 가장 높은 영향력을 보인 직무스트레스 하위 변인은 자기비하이다.

위의 결과를 종합해볼 때 교사의 가치 체계인 비합리적 신념은 교사의 직무스트레스의 부정적인 영향의 원인이 되고 있다. 따라서 교사의 비합리적인 신념은 효율적인 업무와 교사자신의 건강에 부정적인 영향을 줄 수 있으므로 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 바꾸어 줄 수 있는 효과적인 방법을 개발하여 바람직한 교직활동을 하는데 보다 합리적이고 효과적인 방안이 필요하다고 본다.

끝으로 본 연구결과에 기초하여 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 부산시의 유치원 교사들을 대상으로 실시하여서 연구결과를 일반화하는데 문제점이 다소 있다고 본다. 이후 타 지역 및 어린이집 교사까지 확대하여 그 대상의 폭을 넓혀 연구할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 직무스트레스간의 관계만을 알아보았는데 그 외에 스트레스와 적응 간에 작용할 수 있는 연구대상자의 특성이나 다른 변인들과의 총합적인 관계를 밝혀보는 연구가 필요하다.

마지막으로 본 연구에서는 비합리적 신념이 교사의 직무스트레스에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 향후 직무스트레스를 감소시키거나 교사들에게 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸어 줄 수 있는 대처 방안에 대한 후속 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 김경면 (2005). 공립유치원 특수학급 교사의 직무스트레스와 직무스트레스 대처방안에 관한 연구. 단국대학교 석사학위논문.
- 김구영 (2001). 유치원교사의 직무스트레스요인과 대처방안에 관한 연구. 홍익대학교 석사학위논문.
- 김기영 (2007). 유치원교사의 직무스트레스와 인구통계학적 변인 및 학부모와의 의사소통 관계. 성균관대학교 석사학위논문.
- 김문정 (2014). 유아기 자녀를 둔 어머니의 비합리적 신념과 양육스트레스 : 개인주의-집단주의 성향의 조절효과. 부경대학교 석사학위논문.
- 김상영 (2002). 어머니와 자녀의 비합리적 신념 관계 연구. 한동대학교 석사학위논문.
- 김신혜 (2007). 유치원 교사의 직무스트레스 관련 변인 연구. 연세대학교 석사학위 논문
- 김정희 (2010). 스트레스 다스리기. 서울: 학지사.문.
- 김은화 (2004.) 유치원 교사의 직무 스트레스와 사회적 지지 및 자아 존중감간의 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 김재권 (2009). 내외통제성과 비합리적 신념이 목회자 부인의 스트레스에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위논문.
- 김재분 (2003). 부모의 비합리적 신념과 청소년 자녀의 비합리적 신념간의 관계와 도래수용도. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김지현 (1995). 유치원 교사의 직무스트레스와 교육활동에 관한 연구. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김혜정 (2002). 유치원의 조직풍토, 교사효능감과 직무스트레스의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김화경 (1993). 비합리적 신념과 사회적 지지에 관한 연구. 아주대학교 석사학위 논문.

- 배현진 (2009). 어머니의 양육태도와 유아의 사회성 발달 및 일상스트레스의 관계. 광운대학교 석사학위논문.
- 신현균 (1993). 비합리적 신념과 정신장애와의 연구. 조선대학교 석사학위 논문.
- 안소영 (2013). 마음챙김 수준이 공격성에 미치는 영향 : 비합리적 신념과 이차적 분조사고의 매개 효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 양정하 (2010). 부모의 비합리적 신념과 특성불안이 양육태도에 미치는 영향. 동국대학교 석사학위논문.
- 오유나 (2011). 유아교사의 직무 스트레스와 빗속의 사람 그림 반응특성의 관계. 경기대학교 석사학위논문.
- 오현진 (2013). 초등학교 담임교사의 직무 스트레스가 교사효능감, 직업만족도에 미치는 영향. 서울교육대학교 석사학위논문.
- 유선미 (2009). 대학생의 성패귀인 유형과 비합리적 신념이 진로스트레스에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 유재경 (2013). 유아교사의 직무스트레스와 교사-유아 상호작용이 유아의 친 사회적 행동에 미치는 영향. 경희대학교 석사학위논문.
- 유희아 (1996). 어머니의 비합리적 신념이 자녀교육관, 양육태도 및 양육스트레스에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 이성아 (2012). 부모의 비합리적 신념과 부모역할지능과의 관계. 단국대학교 석사학위논문.
- 이인숙 (2010). 공립유치원 교사의 직무스트레스와 직무 만족도와의 관계. 충남대학교 석사학위논문.
- 이희영·시미희 (2011). 유아기 자녀를 둔 비합리적 신념과 양육스트레스와의 관계. 수산해양교육연구, 23(3), 400-409.
- 장미아 (1996). 유치원 교사의 직무스트레스와 대처방법. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 장은선 (2006). 청소년의 스트레스와 비합리적 신념이 자살생각에 미치는

- 는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장정혜 (1992). 부모와 자녀의 비합리적 신념 상관관계 : Ellis의 합리적 정서이론을 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 정원용 (1989). 비합리적 신념과 우울과의 관계연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 조복미 (2001). 고등학생의 비합리적 신념과 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 차삼숙 (2005). 유아기 자녀를 둔 취업모의 양육스트레스에 관한 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 최정훈, 이정운 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 상담과 심리치료, 6, 21-47
- 최희주 (2009). 유치원 교사의 갈등관리 유형과 직무스트레스가 직무만족도에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 편은숙 (2004). 영유아기 자녀를 둔 취업모의 어머니 역할인식과 자녀양육스트레스. 이화여대 석사학위논문.
- 한정연 (2008). 유치원 교사의 직무 및 수업이외의 스트레스와 교육활동간의 관계 연구. 아주대학교 석사학위논문.
- 허지영 (2014). 대학생의 비합리적 신념이 대인 관계에 미치는 영향 : 자아존중감과 스트레스대처방식을 매개변인으로. 영남대학교 석사학위논문.
- Abidin, R. R. (1990). *Parenting Stress Index Short Form*. Charlottesville, V A : Pediatric Psychology Press.
- Abidin, R, P. (1992). The determinants of parenting behavior. *The Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 401-412.
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the General Attitude and Belief Scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16(3), 183-196.

- Cobb, S. (1976). Social Support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Crnic, K. A., & Greenberg, M. T. (1990). Minor parenting stresses with young children. *Child Development*, 61, 1628-1637.
- Crnic, K. A., & Acevedo, M. (1995). Everyday stress in parenting. In M. H. Bornstein(Ed), *Handbook of parenting*, Vol, 4, (pp. 277-297). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crnic, K. A., & Low, C. (2002). Everyday stress and parenting. In M. H. Bronstein (Ed.), *Handbook of Parenting: Vol. 5. Practical issues in parenting* (2nded., pp. 243-268). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- D'Arienzo(1981)
- Glasser, W. (1998) *choice Theory: A new psychology of personal Freedom*. New York: Haperperennial.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New york: Lyle Stuart.
- Ellis, A. E. & MacLaren, C. (2005). *Rational Emotive Behavior Therapy : A Tberapist's Guide(2nd)*. Impact Publishers.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations*. New York : McGraw - Hill.
- Jones, R. (1968). *A Factorial measure of Ellis's irrational belief system*. Unpublished doctoral dissertation. Texas Technological College.
- Kitayama S., & Park, H. (2007). Cultural shaping of self, emotion, and well-being: How does it work? *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 202-222.
- Krech, L. H., & Johnston, C. (1992). The relationship of depressed mood and life stress to maternal perceptions of child behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 115-122.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress process and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 102-113.
- Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. P. S., & Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of Individualism and Collectivism : A theoretical and measurement refinement. *Cross-cultural Research, 29*(3), 240-275.
- Triandis, H. C. (1988). Individualism and Collectivism : Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 323-338.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Colorado : Westview Press.
- Peterson, A. C. (1982). Adolescence and Stress. In Peterson, A. C., & Streinnets.(eds). *Handbook of Stress*. New York. The Free Press
- Rickey L. Geoege & Therese Stride Cristisni (1974). Theory, Method, Process of Counselling and Psychotherapy. Englewood Cliffs, N. J.

비합리적 신념이 유치원교사의 직무스트레스에 미치는 영향

설 문 지

안녕하십니까?

바쁘신 가운데 소중한 시간을 내어주셔서 감사합니다.

본 설문지는 유치원 비합리적 신념이 유치원 교사의 직무스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.

본 설문지의 결과는 연구의 목적 이외에는 절대로 사용하지 않을 것이며

응답자의 개인적인 내용이나 신상에 관한 정보는 공개되지 않을 것임을 약속드립니다.

각 문항에는 정답 및 오답이 없으므로 평소 선생님께서 교직생활을 하면서 느끼셨던

생각들을 응답해 주시면 됩니다.

각 문항에 대한 선생님의 의견은 매우 소중하며, 의미 있는 자료로 사용될

것입니다.

귀한 시간을 할애해 주셔서 다시 한 번 감사드립니다.

항상 건강하시고 행복하세요.

2014년 9월

부경대학교 교육대학원 유아교육전공

논문지도교수 이희영

연구자 양연실

I. 응답자에 관한 기본사항을 파악하기 위한 문항입니다. 각 문항을 읽고 해당되는 곳에 V표를 해 주시거나 밑줄 친 곳에 기입하여 주시기 바랍니다.

1. 선생님의 연령은?

- ① 20세~24세 ② 25세~30세 ③ 31세~34세
④ 35세~40세 ⑤ 40세 이상

2. 선생님의 결혼 여부는?

- ① 미혼 ② 결혼(자녀 _____명) ③ 기타

3. 선생님의 최종학력은?

- ① 2년제 전문대학 ② 3년제 전문대학
③ 4년제 대학교 ④ 대학원 이상
⑤ 기타()

4. 선생님의 유치원 교사 교육 경력은?

- ① 1년 미만 ② 1년~2년 ③ 3년~5년 ④ 6년~7년 ⑤ 8년~10년
⑥ 10년 이상

5. 선생님이 현재 근무하고 계신 기관의 설립유형은?

- ① 공립 ② 사립

6. 선생님이 근무하고 있는 유치원의 학급 수는?

- ① 1학급 ② 2~3학급 ③ 4~6학급 ④ 7학급 이상

7. 현재 선생님이 담당하고 있는 학급의 원아 수는?

- ① 5~10명 ② 11명~15명 ③ 16~20명 ④ 21명~25명 ⑤ 26명~30명
⑥ 30명 이상

8. 선생님의 하루 평균 근무시간은?

- ① 8시간 미만 ② 8~10시간 미만 ③ 10~12시간 미만 ④ 12시간 이상

Ⅱ. 다음 문항은 교사의 직무 스트레스와 관련한 내용입니다. 선생님께서 평상시 느끼고 계신 상태와 일치하는 란에 V표를 해 주십시오.

	질 문 내 용	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
1	내가 담당하고 있는 학급의 원아수가 너무 많다	1	2	3	4	5
2	우리 학급에는 항상 문제를 일으키는 유아들이 있다.	1	2	3	4	5
3	활동에 참여하지 않으려는 유아들을 이해시키기 힘이 든다.	1	2	3	4	5
4	유아들의 행동을 적절히 통제 할 수 없다.	1	2	3	4	5
5	부적응 유아를 어떻게 지도해야할지 모르겠다.	1	2	3	4	5
6	수업 이외의 기타 잡무가 많다.	1	2	3	4	5
7	교육활동에 필요한 수업 자료가 충분하지 않다.	1	2	3	4	5
8	교육활동을 계획하는데 너무 광범위한 능력이 요구된다.	1	2	3	4	5
9	사무직원이 따로 없어 힘들다.	1	2	3	4	5
10	필요 이상의 행사가 너무 많다.	1	2	3	4	5
11	유치원 교사들을 위한 행정적 지원이 부족하다.	1	2	3	4	5
12	국가수준의 교육과정을 실천하기 힘들다.	1	2	3	4	5
13	유치원에서 나의 의견이 존중되지 않는다.	1	2	3	4	5
14	권한에 비해 너무 많은 책임을 부여한다.	1	2	3	4	5
15	학부모들과 원아모집을 의식한 활동을 할 때가 많다.	1	2	3	4	5
16	유치원에 관련된 많은 문제에 대해 내가 어떻게 생각 하는가를 허심탄회하게 말할 수 없다.	1	2	3	4	5

	질 문 내 용	전혀 그렇 지 않다	거의 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	매우 그렇 다
17	내 학급의 일에 관리자의 간섭이 심하다.	1	2	3	4	5
18	우리 유치원 운영 방식은 일관성이 없다.	1	2	3	4	5
19	교사들 간 갈등이 많다.	1	2	3	4	5
20	보조교사가 반드시 필요하다.	1	2	3	4	5
21	교사들 간 경쟁이 심하다.	1	2	3	4	5
22	교사들 중 자기책임을 다하지 않는 교사들이 있다.	1	2	3	4	5
23	교사들 간 파벌이 있다.	1	2	3	4	5
24	교사들 간에 의사소통이 잘 이루어 지지 않는다.	1	2	3	4	5
25	학부모들이 유치원에 너무 무관심하다.	1	2	3	4	5
26	학부모들은 유치원에 너무 많은 것을 요구한다.	1	2	3	4	5
27	학부모와의 관계가 원만하지 못하다.	1	2	3	4	5
28	작은 일에도 유치원에 항의하는 학부모가 많다.	1	2	3	4	5
29	내가 노력한 만큼 보수를 받지 못한다.	1	2	3	4	5
30	타 직업에 종사하는 친구들에 비해 보수가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
31	유아들을 가르치는 일에 보람을 느끼지 못한다.	1	2	3	4	5
32-1	(미혼의 경우) 유치원교사는 결혼 후에 가정생활과 직장생활을 병행하기 어려울 것이다.	1	2	3	4	5
32-2	(기혼의 경우) 가정생활과 직장생활을 병행하는데 많은 어려움이 있다.	1	2	3	4	5

Ⅲ. 다음 문항은 비합리적 신념에 관련한 내용입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, V표를 해 주십시오.

	질문 내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내가 원하는 사람으로부터 호감과 인정을 받아야 하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없을 것이다.	1	2	3	4	5
2	내가 좋아하는 사람들이 나를 거부하거나 싫어한다면, 이는 내가 나쁘거나 하찮은 사람이기 때문이다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 중요한 과제들에서 잘해내지 못하는 것을 견딜 수 없으며, 실패한다는 것은 참을 수 없는 일이다.	1	2	3	4	5
4	나는 긴장되거나 불안해지는 것을 참을 수 없으며, 나는 긴장감을 견디기 어렵다.	1	2	3	4	5
5	나는 부당하게 대우받는 것을 참을 수 없으며, 부당한 행동은 용납될 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
6	내가 좋아하는 사람으로부터 내가 거절당하더라도, 나는 자신을 수용하고 여전히 한 인간으로 나의 가치를 긍정할 수 있다.	1	2	3	4	5
7	중요한 사람으로부터 호감을 얻는 것은 매우 중요하며, 만약 그들이 나를 좋아하지 않는다면 나는 그것을 받아들일 수 없을 것이다.	1	2	3	4	5
8	중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 얼마나 무가치한 사람인가를 보여주는 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 내 자신에게 중요한 과제를 잘해내지 못하는 것은 참을 수 없는 일이다.	1	2	3	4	5
10	긴장감, 초조감, 좌절감을 경험하는 것이 내게는 매우 괴롭고 두려운 일로 여겨지며, 그런 감정들을 느끼는 것은 내게 일어날 수 있는 최악의 일로 생각된다.	1	2	3	4	5
11	사람들이 나를 무례하게 대할 때, 나는 그런 행동이 매우 나쁜 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
12	나를 좋아해 주었으면 하는 사람들이 나를 인정해 주지 않거나 거절할 때, 나는 그들이 나를 싫어한다는 것을 참을 수 없다.	1	2	3	4	5
13	나에게 매우 중요한 일들을 잘해내지 못한다면, 이는 내가 보잘 것 없는 나쁜 사람이기 때문이다.	1	2	3	4	5
14	중요한 일을 잘 못하는 것은 참을 수 없는 일이며, 만약 그런 일이 나에게 일어난다면 그것은 끔찍한 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
15	불편하고 긴장되고 불안한 것을 참을 수 없으며, 나는 그런 상태에 있을 때 너무 괴롭다.	1	2	3	4	5
16	어떤 사람들이 나를 싫어하는 것을 참을 수 없으며, 그들이 나를 싫어할 수도 있다는 것을 인정할 수 없다.	1	2	3	4	5
17	내가 여러 가지 어려움에 봉착하고 나의 인생이 괴롭게 느껴질 때, 나는 이러한 이유로 내 자신을 무가치한 사람이라고 생각하게 된다.	1	2	3	4	5
18	중요하다고 여기는 일들에서 나는 반드시 성공해야 하며, 만약 성공에 이르지 못한다면 나는 그것을 용납하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5

	문항 내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통이다	조금 그렇다	매우 그렇다
19	나는 살면서 겪게 되는 사소한 괴로운 일들을 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
20	나는 사람으로부터 공정하게 대우받아야만 하며, 나는 부당한 행위를 용납하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
21	나는 중요한 사람으로부터 반드시 호감을 얻어야 하며, 만약 그들이 나를 좋아 하지 않는다면 나는 그것을 받아들이지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
22	직업, 학업 그리고 그 밖의 중요한 영역에서 내가 계속 실패한다면, 나는 가치 있는 사람이 아니다.	1	2	3	4	5
23	나는 중요한 일에서 반드시 잘해내야 하며, 만약 내가 잘해내지 못한다면 나는 그것을 인정하기 어려울 것이다.	1	2	3	4	5
24	살아가면서 겪는 사소한 문제들이 내게는 몹시 두려운 일이며, 나는 그런 문제에 부딪히는 것을 매우 끔찍스럽게 여긴다.	1	2	3	4	5
25	사람들이 나를 무례하게 대한다면, 이는 그들이 얼마나 나쁜 사람인가를 보여주는 것이다.	1	2	3	4	5
26	나는 다른 사람으로부터 존중받아야만 하며, 만약 내가 존중받지 못한다면 나는 그것을 인정하지 못할 것이다.	1	2	3	4	5
27	중요한 사람들이 나를 싫어한다면, 이는 내가 호감이 가지 않는 나쁜 사람이기 때문이다.	1	2	3	4	5
28	나에게 중요한 일들에서 실패하는 것은 참을 수 없는 일이며, 그런 일들에서 성공하지 못하는 것은 용납할 수 없다.	1	2	3	4	5
29	가끔 나는 일상생활에서 겪게 되는 사소한 어려움들과 짜증스러운 일들을 매우 고통스럽게 여기며 내 인생에서 최악의 일이라도 겪은 것처럼 생각한다.	1	2	3	4	5
30	어떤 사람이 나를 매우 부당하게 대하면, 나는 그가 나쁘고 무가치한 인간이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
31	내가 중요한 과제들을 잘 수행해내지 못하더라도, 나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다.	1	2	3	4	5
32	생활 속에서 불편함이나 사소한 어려움을 겪을 때, 나는 내가 좋은 사람이 아니라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
33	내가 중요한 일들을 잘해내지 못하면, 그것은 끔찍한 일이 될 것이다.	1	2	3	4	5
34	나는 다른 사람들이 나를 배려하지 않는 것을 참을 수 없으며, 그들이 부당하게 행동할 수도 있다는 것을 용납할 수 없다.	1	2	3	4	5
35	중요한 일을 잘해내는 것은 필수적이므로, 나는 그러한 일들에서 반드시 잘해내야만 한다.	1	2	3	4	5
36	내가 다른 사람으로부터 무례하게 대해질 때, 세상에는 이처럼 못된 구제불능의 인간들이 있다는 것을 새삼 생각하게 된다.	1	2	3	4	5

- 귀한 시간 내 주셔서 감사 합니다 -