

12 . 청소년기의 정서발달

1. 정서의 개념
2. 청소년 정서의 특징
3. 청소년기의 여러 정서
4. 정서적 성숙

청소년기의 정서발달

1. 정서의 개념

정서란

인간은 기쁨과 슬픔, 애정과 질투, 쾌와 불쾌, 희열과 분노 등을 느끼는 정서적 존재이다.

정서(emotion)란 마음이 움직이고 감정이 흔들려서 어떤 행동을 하게 되는 것으로, 여기에는 환경에 대한 지각과 감정의 동요 그리고 행동이 모두 포함되어 있다.

->Jersild(1978): 정서는 의식, 신체변화, 운동 또는 행동의 세가지 측면에서 경험

즉 정서란 일반적으로 어떤 자극에 의하여 개인의 내부에서 일어나는 강한 감정을 뜻하는데, 개인이 어떤 사태에 대하여 강한 동요상태에 빠졌을 때 생리적 변화와 표출 운동을 수반한 강한 감정이 의식되는데 이를 정서라 한다.

정서의 발달과정

신생아 - 흥분과 긴장

생후 3개월 - 쾌와 불쾌

생후 6개월 - 분노와 혐오, 공포

생후 10-12개월 - 애정과 기쁨

5세 - 수치심, 걱정, 실망, 불만, 적의 등 성인이 갖고 있는 거의 모든 정서가 나타나고

정서를 통제할 수 있는 능력도 어느 정도 발달

청소년기 - 감정적 기복이 강하고 불안한 정서적 변화를 경험

불안정하고, 기분적이고, 수줍어하고, 민감하고, 열중하는 특징

2. 청소년 정서의 특징

청소년 정서변화의 원인

장휘숙 (1995)

1. 청소년 초기의 급속한 신체발달과 호르몬의 변화

* 호르몬의 급상승과 같은 내분비선의 활동과 신경계의 변화로 신경질적인 조급성, 흥분성, 주의산만, 갑갑증 등이 나타남

* 급성장하는 신체적 변화와 이에 수반되는 동작의 서투름, 제 2차 성징의 발달은 새로운 불안과 수치심 자극

2. 인지적 변화와 형식적 조작능력의 획득

- * 자신이 경험하는 감정과 의미에 대하여 생각

3. 자아의 발달

- * 자신에 대한 자신과 다른 사람의 느낌을 인식

4. 사회적 역할의 확대와 그에 따른 복잡한 적응문제:

- * 교우관계, 이성문제, 진로 문제 등으로 인한 다양한 정서적 경험

청소년기 정서의 특징

한상철(2004)

1. 격렬하고 쉽게 동요하는 속성

2. 정서를 자극하는 대상이 변화

- * 아동기에 있어 불쾌경험은 주로 부상, 질병, 체벌, 징계, 병원에 가는 것
- * 12-18세 경의 청소년에게 있어 불쾌 경험은 대인관계의 문제 (친구의 죽음, 학교에서의 실패, 자기가 원하는 것이 거부되었을 때, 부모와의 갈등, 죄에 대한 감정, 동무를 잃는 것 등)

3. 정서표현의 내면화와 영속화

- * 아동의 정서표현은 직접적이고 일시적이어서 오래 지속되지 않는다.
- * 청소년이 되면 정서가 외부에 표출되기 보다는 내부에 숨겨진다는 외부에서는 쉽게 알 수 없게 된다.
- * 청소년기 감정은 아동기보다 지속적:
분노가 초조감이나 혐오감으로, 공포심이 불안이나 우울로, 기쁨이나 환희가 행복감으로 변모

4. 정서적 표현은 다양한 생활조건에 따라 개인차가 크게 나타난다.

- * 분노나 초조감은 신체적인 조건(피로, 수면 부족, 두통, 감기, 공복 등)에 따라 좌우되는 일이 많다.
- * 여자가 남자보다 정서적 표현이 많다 (사회적 환경이 여자보다는 남자에게 정서 억제를 더 많이 요구하기 때문)

시기별 정서의 변화

1. 청소년 초기 또는 사춘기

- * 성적 충동, 수치심, 불안, 초조 등을 경험
- * 정서는 일관성이 없고 불안정하며, 정서의 기복이 아동기에 비해 비교적 넓고 격렬
- * 지식을 구하려는 정열은 높으나 아직도 논리적으로 문제를 해결하지 못하는 미숙함
- * 공상과 동경에 몰입

- *고독을 원하고 너무 세부적인 것 까지 의식
- * 주위사람에 대해서는 일반적으로 부정적인 태도
- *이성에 반발하며 허세적인 반항을 하는 등의 이중적 정서 표출

2. 청소년 중기

- *초기보다 더욱 강렬해지지만, 직접적인 표출을 억제하는 경향
- *의식적인 억압으로 인해 자기 혐오나 열등감
- *내면적인 침울이나 정서의 불안정이 고조
- *자아의식이 높아지면서 독선적이고 우월을 과시하고 현실을 부정하고 혐오하는 경향
- *기성세대와 기존의 사회구조를 부정적, 회의적으로 인식하고 비판함과 동시에 자신의 인생을 낭만적이고 화려하게 계획함으로써 이상과 현실의 부조화

3. 청소년 후기

- *사회적으로 안정되고 정서의 안정과 발달로 나름대로의 인생관과 세계관 수립
- *이상을 추구하지만 현실에 대한 적응을 위해 노력하며 자신을 합리적으로 통제
- *주관과 객관의 결합, 자기와 사회와의 타협, 현실과 이상과의 조화를 발전
- *연애의 경험으로 인한 정서의 풍부

3. 청소년기의 여러 정서

청소년기 정서의 일반적 특징

청소년기 동안 경험되는 정서들은 긍정적 정서보다 **부정적 정서**가 더 많은 것이 특징이다.

⇒ 청소년의 욕구불만과 정서

이상은 높고 숭고한데 비해 현실은 이를 뒷받침해 주지 못하고 주관적 가능성과 잠재력은 풍부하고 가치로운데 다른 사람들이 인정해 주지 않거나 가정과 학교에서의 요인

중학생의 지적, 정서적 발달 특성을 17가지로 분류한 유형을 보면 두려움, 불안, 좌절감, 우울감, 분노, 슬픔, 수치심, 후회감, 질투심, 부러움, 기쁨, 혈연. 이성. 친구 간의 애정, 호기심, 그리움, 희망, 자존심, 의지 등(한종하, 1982)

중고등학생들이 자주 경험하고 있는 정서는 후회감, 우울, 희망, 불안, 분노 순 (천은숙, 1984)

청년기의 주된 정서로 공포, 불안, 분노, 애정, 질투, 호기심 (김제한, 1982)

청소년기의 주요 정서들

1. 화 (anger), 분노

- * 개인의 욕구가 충족되지 못하도록 방해받았을 때 발생하고 불쾌감을 함께 나타냄
- * 아동기와의 차이

	아동기	청소년기
화의	신체나 소유물에 침해를 받을 때 (장난감, 책 등을 뺏길 때, 불편한 옷을 입어 활동이 자유롭지 못한 경우, 잠자고 있는 것을 갑자기 깨우는 경우)	그들 스스로 자아발상을 할 수 있는 기회를 저해당하였을 때, 사회적 욕구의 저지, 무능력함을 경험할 때, 실패의 원인이 자신에게 있다고 받아들여 후회하거나 반성할 때(자기 주장의 방해, 간성, 압박, 이유없이 꾸중을 듣는 일, 불공평한 취급, 흥미 없는 충고, 무시, 개인의 자유의 구속 등)
화의 표출 방법	유아기-울부짖음, 몸부림치며 발 구르기, 악 쓰기 아동기-직접적 공격 행동(때리고 차고 잡아당기는 등) 아동기 후기부터-침묵, 무반응, 반항 등의 거부적 부정적 태도와 함께 상대방을 헐뜯고 빈정대고 헐뜯고 야유하고 뒷소리를 하는 등의 언어적 공격 또는 반항적 태도	자신에 대하여 분노를 느끼는 경향 자기 고독에 휩싸이고 이를 즐길 뿐만 아니라 스스로 울고, 자신을 비웃고, 자신에게 화풀이 하는 등의 자기 파괴적, 퇴행적 행동 (연구에 의하면 1/3은 우울하거나 울거나 부루통해 하고, 1/3은 소리치거나 욕을 하는 등 언어를 통해서 1/3은 다른 것으로 대치)

2. 공포 (phobia)

- * 자신이 피할 수도 있는 특정한 대상 혹은 상황에 대하여 이를 계속적으로 회피하거나 무시함으로써 개인이 과도하거나 불필요한 긴장과 두려움을 느끼는 것, 즉 대부분의 사람들은 참아낼 수 있는 대상에 대하여 유독 자신만이 두려움을 느끼는 것
- * 물질적 대상에 대한 공포, 사회적 관계에 대한 공포, 일반적인 공포, 자아에 대한 공포
-> 청소년기에는 사회적 관계에 대한 공포와 일반적인 공포, 자아에 대한 공포를 많이 경험
- * **학교공포증, 광장 공포증, 사회공포증, 대인 공포증**, 고소공포증, 폐쇄 공포증 등
- * 공포증은 대체로 청년기에 많이 나타나지만 학교공포증과 동물공포증은 아동기에 많이 나타남
- * 공포에 대한 반응:
아동기 - 도망쳐 버린다든가 숨어 버린다든가 하는 도피적
청소년기 - 방어적
- * 여자가 남자보다 공포증을 더 많이 경험
- * 지적으로 통제된 공포(결과에 대한 공포, 자신의 인기나 신망의 상실에 대한 공포,

폭력이나 전쟁에 대한 공포)는 위해로부터 자신을 보호해 주는 요인

『학교 공포증 - 부모로부터의 격리에 대한 두려움
광장공포증 - 사람이 많이 모이는 공공장소, 극장,
교회, 시장과 같은 곳을 두려워 함
사회공포증, 대인 공포증 - 다른 사람들이 자신의
행동을 관심있게 관찰하는 것 같아
여러 사람들이 모인 장소에 가면
상대방을 당황하게 만들거나,
불안해 하거나, 수치심을 느끼는 등』

3. 불안(anxiety)

*막연하게 두려움이나 위협을 느끼는 정서 상태로서 불안을 야기시키는 대상물을 찾을 수 없다.

*대수롭지 않은 상황인데도 불구하고 혼자서 힘겨워 하고, 이유없이 민감해 하고, 두려워 하는 감정을 느낌 (노이로제, 신경증 등)

*청소년기 불안요인 -

소외,
인정받지 못하는 것,
부모의 불화,
부모의 죽음에 대한 두려움,
여러 사람 앞에서 발표하는 것,
성적 충동과 성에 대한 미묘한 관심 (성적 충동이나 성적 공상 자체가 문제가 아니라, 이를 억제하지 않으면 안 되는 문화적 제약이나 금욕으로 인한 불안이 문제)

-> 장병림(1980)

- 1) 시험에서 실패하거나 경기시합이나 작품심사에서 낙선되는 것과 관련하여 자신의 능력이 부족하다고 생각될 때
- 2) 몸맵시나 태도에 결함이 있을 때
- 3) 타인과 자신이 대립되어 있을 때
- 4) 자기의 요구가 환경적 조건에 의하여 만족되지 않을 때
- 5) 자신에 대하여 매력이 없다고 느낄 때
- 6) 성적 동요가 있을 때
- 7) 어떤 일에 대해 경험은 없지만 이를 해보고 싶은 충동이 생길 때
- 8) 장래에 관한 일신상의 문제를 생각할 때
- 9) 자기의 정신적 동요가 있을 때
- 10) 성취경험이 불만족스러울 때

4. 우울(depression)

- *극단적 슬픔이나 무감각의 상태가 상당 기간 지속될 때
- *가벼운 실망이나 무관심에서부터 아무 희망이 없는 절망 상태에 이르기까지 다양
- *청소년기- 자신의 기대가 좌절될 때, 친구 관계가 잘 안 될 때, 성적에 대해 불안해 하며 결과가 좋지 않을 때
- * 여성들이 남성들보다 우울증에 더 취약
- * 우울증을 표현하는 방식에도 남녀의 차이
소녀-울고 슬퍼하는 행동
소년-사회적 철회, 수면장애, 자살충동 및 성욕의 상실과 같은 행동

5. 죄책감 (guilt)

- *후회, 자학, 죄에 대한 공포감의 혼합된 정서로 양심 없이 행동했거나 내적인 선악의 기준을 위반했을 때 느낌
- * 아동기-부모로부터의 권위적 가르침이 내재화되고 이를 어겼을 때 가혹하고 자학적인 죄의식을 갖게 됨
청소년기-이성적이고 신중한 자기 통제의 능력을 갖게 되면서 양심의 내용을 자기 자신의 가치관으로 수정하고 아동기의 죄의식보다 덜 가혹하고 덜 징벌적인 성인 양심으로 발달
- *적당한 죄책감은 정상적이고 필수적이나 만성적으로 지나치면 죄의식적 태도로 행동하는 경향

6. 희열, 기쁨(pleasure)

- * 기쁨은 요구한 것이 충족되었을 때 경험할 수 있는 정서
- * 유아-신체적인 조건이 주된 요인이고 단지 받는다는 것 자체가 기쁨
청소년-사회적인 요인이고 주된 요인
주는 기쁨, 타인의 칭찬, 인정과 더불어 자기인정, 홀로 즐기는 기쁨으로 변화 발전
- 1) 개인의 능력에 알맞은 환경에 놓여 있을 때
- 2) 익살 맞은 사태에 당면하였을 때
- 3) 긴장, 억압된 사태에서 갑자기 해방되었을 때
- 4) 자신의 우월감에 잠겨 있을 때

7. 사랑, 애정(affection)

- *서로 애착을 갖고 유대를 맺고 싶어하는 동기를 부여하며, 이러한 욕구가 충족되기를 원하는 정서
- *기쁨을 동반한 수용으로 질투, 미움, 그리고 외로움 등의 정서도 동반
- *유아기, 아동기-사랑의 대상이 가족이나 장난감, 동물, 꽃, 수집품 등 주변 대상 자기 중심적인 경향이 강하고 일방적으로 받는 형태
청소년기-신체적, 사회적, 지적 발달로 대상이 광범위하고 선택적이며 강렬
타인, 이성의 친구로 확대되며 보이지 않는 사람들, 국가, 세계로 대상 확대

- *감정의 상처를 두려워 해 사랑이라는 감정이 생기기 전에 관계를 끊어버리거나 일반적 인간관계에서의 친절함을 사랑에 대한 환상으로 오해하기도 함

8. 질투(jealousy)

- *분노, 공포, 애정, 자존심, 경쟁의식 등이 결합된 하나의 정서적 상태 또는 반응
- *구하고 있었던 애정, 간절히 바라고 있었던 명예나 지위, 몹시 바라고 있었던 목표 등이 타인에게 빼앗겼다가 또는 빼앗기지 않을까 하는 우려가 있을 경우 생긴다.
- *청소년기는 특히 남녀관계에서 많이 발생
- *질투의 배출구를 극히 직접적, 신체적인 행동으로 돌리는 사람이 있는가 하면, 좀더 가치가 높은 활동으로 승화시키는 사람도 있다.
- *대체로 내향적인 사람보다 외향적인 사람에게서 많고, 지능이 높은 사람에게서 많으며, 여학생에게서 많이 나타난다.

9. 권태(boredom)

- *기쁨이나 열정의 부재에서 나타나는 정서
- *청소년이 학업이나 일, 주위의 아무 것에도 흥미가 없을 때 느끼며, 다른 사람들에게 비교적 인기가 없는 청소년들에게 나타난다.
- *권태를 잘 느끼는 청소년이 모험을 감행함으로써 별을 자초하는 경우 처벌을 하나의 활기 있는 일로 생각하고 이러한 이유로 반사회적 행동을 저지르기도 한다.

10. 호기심(curiosity)

- *새로운 것, 진귀한 것, 미지의 것을 탐색하려고 하는 욕구를 말하며, 아동기에서부터 청소년기에 걸쳐 매우 강하게 나타남
- *청소년기에는 어느 정도 통제된 형태의 호기심과 이성에 대한 호기심

4. 정서적 성숙

정서적 성숙의 기준

Hurlock:

1. 자신의 건강을 보존할 수 있다
: 신체적 피로, 수면 부족, 두통, 소화불량 등 질병으로 인한 정서적 불안을 통제할 수 있는 능력
2. 환경에 대하여 자기 통제력을 갖는다
: 사회적 제약을 이해하고 사회적 적응을 하는 능력
3. 정서적 긴장을 무해한 방향으로 해소시킬 수 있다.
: 정서적 긴장과 욕구 불만을 무해한 방법으로 해소시킬 수 있는 능력이 있어 정서의 표출정도와 방식이 적절하다.
4. 사회제반 현상에 대한 통찰력과 이해력을 갖는다
: 지적 발달로 인한 사회적 경험의 확대로 사실에 대한 통찰과 분석, 비판으로 적합하고 바람직한

방향의 정서를 가지게 되는 능력

Hollingworth:

정서적 반응이 극단적, 양분적으로만 나누는 것이 아님을 알고 그에 적절한 반응도
보일 수 있는 사람,
충동적이 아니라 반응을 지연시킬 수 있는 사람,
자신에 대한 동정, 연민을 조정할 수 있는 사람

청소년기의 정서발달과 관련된 과업

청소년기 동안 획득해야 하는 중요한 발달과업 중의 하나는 자신의 정서를
인식하고 감정을 이해하며 수용할 수 있어야 한다는 것이다. 어떻게 감정을
표현하고, 그들의 행동이 자신과 타인에게 어떤 결과를 가져올 것인가를 학습해야만
한다.

즉 청소년들은 자신의 정서를 잘 이해하고 표현하며, 자신과 타인의 정서를
효율적으로 조절할 줄 아는 법을 발전시켜야 한다.

개인의 정서는 지나치게 표출되어서도 안되며, 자신이 처한 상황과 문화에 따라
적절하게 표현되어야 한다 (**display rule**)

청소년들은 아동기 동안 정서적 억압을 배웠지만 지나친 감정통제나 정서의 은폐는
정신적 스트레스를 가중시켜서 불안이나 우울과 같은 다양한 정신적 장애를
촉발하며 신체적 질병을 유발하므로 융통성있는 통제능력을 발달시켜야 한다.
정서의 지나친 표현은 자신의 사회적 가치를 떨어뜨릴 수도 있고 사회적 규범이나
관습에 위배되기도 하며, 타인들과의 건전한 관계형성을 저해하기도 한다.

적절한 정서표현은 개인의 정신건강은 물론 신체적 건강을 촉진한다.