

교 육 학 석 사 학 위 논 문

초등학생이 지각하는 자기조절력과
사회적 지지가 심리적 안녕에
미치는 영향



2008년 5월

부경대학교 교육대학원

교육심리전공

김 미 연

교육학 석사 학위 논문

초등학생이 지각하는 자기조절력과
사회적 지지가 심리적 안녕에
미치는 영향

지도교수 이 경 화

이 논문을 교육학석사 학위논문으로 제출함.

2008년 8월

부경대학교 교육대학원

교육심리전공

김 미 연

김미연의 교육학석사 학위논문을
인준함.

2008년 8월



주 심: 철학박사 이 정 화 (인)

위 원: 교육학박사 허 균 (인)

위 원: 교육학박사 이 경 화 (인)

목 차

Abstract

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 용어의 정의	5
가. 심리적 안녕	5
나. 자기조절력	5
다. 사회적 지지	6
II. 이론적 배경	7
1. 심리적 안녕	7
가. 심리적 안녕의 개념	7
나. 심리적 안녕의 관련변인	10
(1) 자기조절력과 심리적 안녕감	11
(2) 사회적 지지와 심리적 안녕감	13
2. 자기조절력	15
가. 자기조절력의 개념	15
나. 자기조절력의 구성요소	17
3. 사회적 지지	18
가. 사회적 지지의 개념	18

나. 사회적 지지의 구성요소.....	21
III. 연구방법	23
1. 연구대상.....	23
2. 연구절차 및 연구도구.....	24
가. 자기조절능력척도.....	24
나. 사회적 지지 척도.....	25
다. 심리적 안녕척도.....	26
3. 자료분석.....	27
IV. 연구결과	28
1. 사회적 지지, 자기조절능력, 심리적 안녕감의 관계.....	28
2. 심리적 안녕감에 대한 자기조절능력의 설명력.....	30
3. 심리적 안녕감에 대한 사회적 지지의 설명력.....	34
V. 논의 및 결론	38
1. 논의.....	38
2. 결론.....	42
참고문헌.....	45
부 록(심리적 안녕감, 자기조절력, 사회적 지지 검사지).....	55

표 목 차

<표 1> 연구대상의 일반적 특성.....	23
<표 2> 자기조절능력 척도의 구성 및 신뢰도.....	25
<표 3> 사회적 지지 척도의 구성 및 신뢰도.....	26
<표 4> 심리적 안녕 척도의 구성 및 신뢰도.....	27
<표 5> 사회적 지지, 자기조절능력, 심리적 안녕의 기술통계치 및 상관계수	28
<표 6> 심리적 안녕감(전체)에 대한 자기조절능력 하위요인의 중다회귀분석	30
<표 7> 심리적 안녕감의 하위 요인들에 대한 자기조절능력 하위요인의 중다회귀분석.....	32
<표 8> 심리적 안녕감(전체)에 대한 사회적 지지 하위요인의 중다회귀분석	34
<표 9> 심리적 안녕감의 하위 요인들에 대한 사회적 지지 하위요인의 중다회귀분석.....	35

The effects of perceived self-regulation and social support on the psychological well-being of elementary school students

Kim Mi Youn

*Graduate School of Education
Major in Educational Psychology
Pukyong National University*

Abstract

The purpose of this study was examine the effects of perceived self-regulation and social support on the psychological well-being of elementary school students. This study was done on 265 subjects of fifth and sixth-grade students from 4 elementary school students in Busan. A survey was conducted to gauge their self-regulation level, perceived social support and psychological well-being. The collected data were analyzed with SPSS 12.0 statistics software program.

The research questions in this study are as follows:

- 1) What is correlation among perceived self-regulation, social support, and psychological well-being of elementary school students?
- 2) What effect does perceived self-regulation have on the

psychological well-being of elementary school students?

3) What effect does perceived social support have on the psychological well-being of elementary school students?

The main findings of this study are follows:

First, there is significant correlation among perceived self-regulation, social support and psychological well-being of elementary school students.

Second, the group who found themselves to be given more social support were in better mental health. To help improve their psychological well-being, it's required to provide social support for them to feel that they are loved, trusted, and also should be assisted to build amicable peer relations.

Third, the psychological well-being of elementary school students becomes greater with higher self-regulation. The result shows that the children's self-regulation ability is important to their mental health. To help improve their psychological well-being, it's required to provide various strategy of self-control.

Based on these results, many subjects of discussion on the psychological well-being of elementary school students can be derived.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 누구나 자신이 행복한 삶을 살아가기를 바란다. 심리학에서는 1980년대에 Diener(1984)등의 일부 심리학자들이 본격적으로 주관적 안녕(subjective well-being) 또는 ‘행복’이란 주제로 연구하기 시작하여 현대에 이르러 삶의 질 또는 행복의 한 지표로서의 ‘심리적 안녕’에 대한 연구가 계속적으로 증가하고 있는 추세이다.

일반적으로 행복, 만족, 심리적 안녕은 같은 뜻으로 사용한다. 그러나 Lawton(1983)은 생활만족, 행복, 정서, 사기 등과 같은 개념을 안녕의 구성요소라고 하여 심리적 안녕(psychological well-being)을 포괄적인 개념으로 보았다. 심리적 안녕감은 개인이 지각한 행복감 또는 인지, 느낌, 태도와 같은 총체적인 감정으로 개인의 객관적인 삶의 조건에 대한 주관적 만족 상태와 삶을 긍정적인 면에서 평가하고 즐거운 정서적 경험을 갖는 상태를 함께 반영한다.

이러한 심리적 안녕감에 영향을 주는 요인은 매우 다양하다. 개인이 처한 사회·문화적인 구조나 개인의 여러 성격 차원, 자존심 크기, 자신의 감정을 표현하는 능력 등이 영향을 주는 것으로 보고되었다(Jensen, 1987).

여러 선행연구는 심리적 안녕과 밀접하게 관련된 변인으로 개인적 특성 변인(통제감, 자기 효능, 자기 확신, 삶의 목적, 유능감, 자기조절 등)과 개인을 둘러싼 환경으로부터 받게 되는 영향을 나타내는 사회적 변인(긍정적인 대인관계, 사회적 지지 등)을 제시하고 있다.

개인내적인 측면을 중심으로 살펴 볼 때, 자기 수용, 개인적 성장, 그리고 환경에 대한 통제력이 심리적 안녕감에 중요한 영향을 끼칠 수 있다(김명소 등, 2001). 이 중 자기조절력은 그동안 외향성, 신경증, 자존감, 자기 통제감, 자기 결정성 동기, 낙관주의 등과 관련하여 연구되어 왔다(조궁호, 1997; 차경호, 2001). 양옥승(2006)은 자기조절력은 자신이 행동을 선택할 수 있고 자율적이고 융통성 있게 문제를 해결하는 상위 인지 능력이라 하였다. 박지원(1985)은 심리적 안녕감이 높은 사람은 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위 환경에 대한 통제력과 삶에 대한 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 높은 사람이라 하였다. 이는 자기 조절력이 심리적 안녕에 영향을 끼치는 요인이 될 수 있음을 보여준다. 개인의 인지적 능력, 기억, 통제력에 대한 자심감이나 수행 능력에 대한 만족감 역시 삶에 대한 기쁨, 행복을 느끼는데 영향을 줄 수 있는 것이다.

사회적 요인을 중심으로 살펴볼 때, 주변 사람들과의 긍정적인 관계 유지와 지지 지각은 개인의 발달과 사회적 욕구를 충족시켜주는 동시에 삶에 대한 자신감과 만족감을 높여준다(박현주, 2007). 특히 사회적 지지(perceived social support)는 심리적 안녕과 관련된 사회적 요인으로 가장 광범위한 연구가 이루어져 왔다. 사회적 지지의 개념이 Weiss(1974)와 Cobb(1976)에 의해 처음으로 소개된 이후 사회적 지지가 개인의 심리적 안녕과 다양한 측면의 적응에 미치는 영향에 관해서 많은 연구들이 진행되어 왔다. 선행연구들은 긍정적인 사회적 관계를 맺고 있는 아동이 학업적 대처, 관여, 자기 조절, 통제 등을 보다 잘 하고 있음을 보여 주었고(Lynch, 1994), 지각된 사회적 지지가 삶의 스트레스 사건과 관계없이 자존감, 긍정적인 기분, 그리고 삶에 대한 호의적 관점을 향상시키고 심리적 고통을 감소시킨다(Cohen & Wills, 1985; House, & Wells, 1981)고 하였다.

현재 심리학계에서는 다양한 각도에서 심리적 안녕에 관한 연구가 이루어지고 있다. 심리학(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 이홍표, 이홍석, 2006; Ryff & Keyes, 1995), 교육심리학(박병기, 홍승표, 2004; 문은식, 2007; Kapan & Maehr, 1999), 그리고 청소년학(차경호, 2004; 신주연, 이윤아, 이기학, 2005)등이 그 예이다. 또한 문은식(2007)은 중학생의 심리적 안녕의 개념을 구체화하고 측정하였으며 심리적 안녕과 관련 변인들 간의 구조적 관계를 규명하였다.

사회적 지지 및 자기조절력 각각에 대해서도 의미 있는 연구 성과들이 이루어져왔다. 그러나 심리적 안녕감에 영향을 주는 개인적 요인으로서의 자기 조절력과 사회적 요인으로서의 사회적 지지에 대한 상호 관련성을 살펴 본 연구는 활성화 되지 못하고 있다. 특히 심리적 안녕감과 자기 조절력, 사회적 지지의 하위 요소가 각각 어느 정도의 설명력을 지니는지 그 관련성을 탐구하여 교육적 시사점을 찾고자 한 연구는 아직 이루어지지 않고 있다.

더불어, 청소년이나 성인의 심리적 안녕에 관한 활발한 연구에 비해 초등학교 아동의 심리적 안녕 변인 연구에 관한 연구는 활성화 되어있지 않다. Erikson(1963)의 심리사회적 발달 이론에 의하면 12-18세의 시기는 자아정체감과 역할 혼돈의 단계이며 육체적인 성숙과 더불어 사춘기에 접어드는 단계로 확고한 자아개념이 발달하게 되는 시기인데, 초등학교 고학년인 5, 6학년 아동은 12-13세로서 자아가 성장하여 자아개념이 확고해 지는 시기에 막 접어드는 중요한 단계로 볼 수 있다.

그럼에도 현대 아동들의 정신 건강은 이미 걱정스러운 상황이다. 서울시 소아청소년광역정신보건센터(2007)에서는 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD), 인터넷 중독, 반항 장애, 틱 장애 등으로 소아정신과와 상담치료실을 찾는 아이들이 크게 늘어나고 있으며 초등학생 26%가 정서 또는 행

동 문제를 안고 있고 ADHD 질환자가 13%나 된다는 조사를 발표하였다. 소아청소년광역정신보건센터의 발표는 아동들의 정신건강에 상당한 문제가 있으며 건강한 자아가 형성되는데 어려움이 있음을 의미한다.

아동의 정신건강은 아동 현재 삶에 대한 만족과 행복에 영향을 끼칠 뿐 아니라 인격을 형성하며 성장하는 과정에서 매우 중요한 부분이므로 이에 대한 학문적 연구가 활발히 이루어져야하며 그 결과에 따라 교육적 활동이 함께 따라야 할 것이다.

그러므로 본 연구에서는 자신을 인지적, 행동적, 동기적으로 조절할 수 있는 아동의 개인적 능력인 자기 조절력과 아동을 둘러싼 주변 환경이 되는 교사와 부모, 또래의 안정된 지지 정도에 따라 아동의 심리적 안녕감이 어떻게 영향을 받는지 알아봄으로써 교육적 시사점을 찾고자 한다.

2. 연구문제

본 연구의 목적에 따라 연구문제는 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 아동이 지각한 자기조절능력, 사회적 지지, 심리적 안녕감의 상관관계는 어떠한가?

둘째, 아동이 지각한 심리적 안녕감에 대한 자기조절력의 설명력은 어떠한가?

셋째, 아동이 지각한 심리적 안녕감에 대한 사회적 지지의 설명력은 어떠한가?

3. 용어의 정의

가. 심리적 안녕(psychological well-being)

문은식(2007)은 심리적 안녕을 삶의 만족도(예: 만족, 행복, 즐거움, 안락 등)가 높고 부적인 정서경험(예: 외로움, 슬픔, 우울 등)이 적으며, 행동 통제(예: 침착성, 자기관리, 감정 통제 등)를 잘 하고 대인 관계가 원만한 것으로 개인이 지각하고 판단한 심리상태로 정의하였다.

본 연구에서는 이러한 선행 연구에 기초하여 ‘정적인 정서를 가지고 자신의 행동을 잘 통제하며 원만한 대인관계를 가졌다고 지각되어 만족도가 높은 심리상태’를 심리적 안녕으로 정의한다. 또한 주관적 안녕에 대한 연구(Diener, 1994; Diener, Suh, & Lucas, Smith, 1999; Kaskdan, 2004; Myers & Diener, 1995)와 심리적 안녕에 대한 연구(Ryff, 1989; Ryff & Keys, 1995)를 토대로 하여 박병기·홍승표(2004)가 개발한 측정도구로 검사한 정적효능, 정적정서, 대인관계에 대한 점수를 의미하는 것으로 규정하였다.

나. 자기조절력(self-regulation)

아동은 적절한 사회화 과정을 거치면서, 사회적인 상황적 요구와 더 큰 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 지연하고 현재의 혐오적인 상황을 인내할 수 있는 능력을 갖게 되는데 이것을 자기조절능력이라고 한다.

본 연구에서는 보다 크고 장기적인 목표 달성을 위해 바람직한 행동은 하고, 그렇지 않은 능력을 억제하여 충동적이거나 즉각적이지 않고 스스로

문제를 신중하게 계획, 해결, 평가할 수 있는 능력(허정경, 2003)을 말한다. 또한 Miller(2000)의 연구를 바탕으로 하여 허정경(2003)이 개발한 측정도구로 검사한 인지적, 동기적, 행동적 자기조절능력요인에 대한 점수로 규정하였다.

다. 사회적 지지(Social Support)

사회적 지지는 개인이 대인 관계로부터 얻을 수 있는 사랑, 인정, 정보, 물질적 원조 등의 모든 긍정적 자원에 대한 인지적 평가를 말한다.(윤여근, 2003). Schwarzer & Leppin(1992)는 사회적 지지는 일정 기간 동안 측정된 ‘실제로 받은 사회적 지지’보다 만일 필요하다면 도움을 제공받을 수 있다고 느끼는 ‘지각된 사회적 지지’가 심리적, 신체적 건강과 밀접하게 관련된다고 하였다.

본 연구에서의 사회적 지지는 ‘지각된 사회적 지지’ 개념으로 한정하고, Barrera(1986)의 이론에 근거하여 김명숙(1995)이 개발한 측정도구로 검사한 가족, 또래, 교사로부터 받은 도움, 관심과 같은 지지에 대한 아동의 인지적 평가를 나타내는 지지 지각점수로 규정하였다.

II. 이론적 배경

1. 심리적 안녕

가. 심리적 안녕의 개념

심리적 안녕감이란 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 자신의 삶에서 느끼는 행복이나 만족의 정도를 의미하는 것이다(김연수, 2006).

행복과 삶의 질에 관한 관심은 서구 선진국들이 1960~70년대 초반에 걸쳐 급속한 경제적 성장을 경험함에 따라 경제적 성장만으로는 인간의 행복을 가져다주지 못한다는 사실을 인식하게 됨으로써 시작되었다.

삶의 질을 평가하려는 초기의 노력들은 주로 개인이 처한 객관적 조건에 따라 만족도가 달라진다고 여겨 수입, 주거상태, 건강 등 삶의 경제적 측면과 신체적 조건만을 고려하였으나 1960년대부터는 교육, 정치참여도 등과 같은 객관적인 인구사회학적 변인들을 사용하여 삶의 질을 측정하려는 노력들이 활발하게 진행되어 왔다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

그러나 객관적으로 동일한 사회적 조건에서도 각 개인의 주관적 만족도가 달라진다는 점에서 삶의 질에 대한 주관적 측정을 중요시하기에 이르렀다(Campbell, 1976). 이에 Diener와 그의 동료들은(Diener, 1984; Diener & Diener, 1995; Diener, et al., 1999; Emmons & Diener, 1986; Myers & Diener, 1995) 인간에게 있어 최고의 선은 행복이며, 개인의 삶의 질은 한 개인이 자신의 삶에 대해 행복하다고 느끼는 정도에 따라 결정된다고 보았

다. 이들은 ‘주관적 안녕감(subjective well-being)’이라는 용어를 사용하고 두 구성요소를 제시하였다. 첫째는 삶의 만족도로 삶의 상황들에 대해 개인이 내리는 인지적 평가부분을 말한다. 둘째는 정서적 측면으로 한 개인이 자신을 둘러싼 객관적인 상황에 대해 어느 정도 부정적이거나 긍정적인 감정을 느끼는가를 보는 것이다. 이상의 입장에 따르면 주관적 안녕감이 높다는 것은 높은 삶의 만족도, 적은 부정적 정서경험, 그리고 많은 정적 정서경험을 하는 상태라는 것을 말한다(김혜원, 홍미애, 2007).

Ryff(1989)는 개인이 자신의 삶에 대해 얼마나 만족하고 있는가를 삶의 질에 대한 기준으로 삼는 주관적 안녕감 개념에 반기를 들고, 그 대신 개인이 사회 구성원으로서 얼마나 잘 기능하고 있는가가 삶의 질의 기준이 되어야 한다고 하였다. Ryff(1989)는 임상, 상담, 그리고 발달 심리학의 여러 이론을 기초로 ‘심리적 안녕감(psychological well-being: PSW)’의 6가지 차원을 제안하였는데, 구체적으로 Maslow의 자아실현(self-actualization), Rogers의 완전히 기능하는 개인(Fully functioning person), Jung의 개성화(individuation), Allport의 성숙(maturity), Erickson의 기본적 삶의 경향(basic tendencies), 그리고 Neugarten의 성격변화(personality change)등의 심리학적 이론에 기초하고 있다(설진미, 2006). Ryff(1989)가 제시한 심리적 안녕은 자아수용(self-acceptance), 긍정적인 대인관계(positive relations with others), 자율성(autonomy), 환경에 대한 지배력(enviromental mastery), 삶의 목적(purpose in life), 그리고 개인적 성장(personal growth)을 포함한다.

그러므로 Ryff(1989)에 의하면 심리적 안녕감이 높은 삶이란 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 지속적으로 유지하며 자신의 행동을 독립적으로 스스로 조절하는 능력이 있고, 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며 자신의 잠재

력을 실현시키려는 동기가 있는 삶이다.

또한 Ryff(1989)는 미국 성인 남녀 321명을 대상으로 심리적 안녕감의 척도와 주관적 안녕감의 여러 척도들과의 관계에 대해 검토한 결과 심리적 안녕감의 여섯 개의 척도가 주관적 안녕감과 모두 유의미한 상관관계가 있으며 주관적 안녕감의 척도에 비해 심리적 안녕감의 척도가 주관적 삶의 질을 보다 포괄적으로 반영해 줌을 밝혔다. 그러므로 본 연구에서도 심리적 안녕감이 주관적 안녕감을 포함하는 개념으로 보고 연구하였다. 이처럼 심리적 안녕감은 단일한 구조를 가진 단순한 개념이 아니라 여러 차원을 가진 개념으로 정의되었다.

Diener(1984)와 Ryff(1989) 외에 다른 학자들의 심리적 안녕감의 개념과 구성요인에 대한 연구를 살펴보면, Bender(1997)는 자기 가치, 자기 확신, 자기 효능, 심리적 안락, 자기 만족 등을 심리적 안녕의 요인으로 포함시켰다. Kaplan과 Maehr(1999)는 일반적인 안녕과 학교 관련 안녕(School-related well-being)으로 구분하였다. 일반적인 안녕의 하위 요인에는 정서적 경향(emotional tone), 동료관계, 충동적 행동 통제가 포함되고, 학교 관련 안녕의 하위 요인에는 학교 정의(affect at school), 학업 효능감, 문제행동(disruptive behavior)이 포함되어 있다.

또한 박병기·홍승표(2004)는 심리적 안녕감을 부정적 효능 안녕감, 정적 효능 안녕감, 부정적 정서 안녕감, 정적 정서 안녕감, 대인관계 안녕감의 다섯가지 하위요인으로 나누어 그 측정도구를 개발하였으며 그 정의는 고정된 것이 아니라 추후 연구에 의해서 수정이 가능하다고 하였다.

심리적 안녕감의 정적 차원과 부정적 차원에 관한 연구를 살펴 볼 때, 정적안녕감과 부정적안녕감은 하나의 연속선상에서 다루어지지 않고 상호 간에 독립적으로 다루어지는 것은 여러 연구결과로부터 발표되었다(박병기·홍승표, 2004).

Taylor와 Brown(1988)은 안녕감과 관련된 자존심과 낙천적 경향과 긍정적 정서가 높은 성취동기와 효율적인 과제수행능력, 실패 앞에서 쉽게 굴복하지 않는 인내를 증가시킴으로써 과제에 있어서 성공할 수 있는 가능성을 증가시킨다고 하였다.

Watson과 Clark(1992)은 긍정적 정서와 부정적 정서는 서로 독립적이고 긍정적 정서가 부정적 정서보다 적응적 행동 예언에 효율적이라고 하였다. 미국 고등학생을 대상으로 한 Aspinwall과 Taylor(1992)의 연구에서는 자존감과 긍정적 정서가 높을수록 학업 및 심리적 적응을 더 잘하게 된다고 보고하였다(변은주, 1999, 재인용).

본 연구에서는 박병기·홍승표(2004)의 연구를 바탕으로 하여 긍정적·부정적 정서요인 중 심리적 안녕감에 더 큰 예언력을 지닌 긍정적 정서를 중심으로 발달의 초기에 있는 아동들의 심리적 안녕을 알아보고자 한다.

나. 심리적 안녕의 관련 변인

Abbey와 Andrews(1985)는 심리적 안녕에 영향을 미치는 변인들로 여러 가지 사회심리학적 요인, 즉 스트레스, 자신의 삶에 대한 통제감, 타인에 의한 통제감, 사회적 지지, 수행정도, 이들의 영향으로 생겨난 우울과 불안들을 제시하였다(오화미, 1998, 재인용).

국내 연구에서 김명소 등(2001)은 자기 수용, 개인적 성장 그리고 환경통제력이 심리적 안녕감을 설명하는데 중요한 변인이나 연령이 증가하면서 긍정적인 대인관계나 삶의 목적이 더 중요한 예측변인으로 나타난다고 하였다. 그리고 차경호(2004)는 미국과 한국의 대학생의 심리적 안녕감을 비교하는 연구에서 자기 수용과 환경통제력, 긍정적 대인관계, 삶의 목적 등

을 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 보았다. 또한 문은식(2007)은 심리적 안녕에 영향을 주는 변인을 부모 및 교사의 자율성지지행동, 자기조절동기, 유능감, 학업성취로 보고 이들의 관계를 구조적으로 분석하였다.

연구자들에 따라 그 밖에도 다양한 변인들이 제시되었으나 종합해 볼 때, 여러 선행연구는 심리적 안녕과 밀접하게 관련된 변인으로 개인적 특성 변인(통제감, 자기 효능, 자기 확신, 삶의 목적, 유능감, 자기조절 등)과 개인을 둘러싼 환경으로부터 받게 되는 영향을 나타내는 사회적 변인(긍정적인 대인관계, 사회적 지지 등)과 을 제시하고 있다.

본 연구에서는 심리적 안녕에 영향을 주는 여러 변인 중에서 개인적 변인이 되는 자기조절력과 사회적 변인이 되는 사회적 지지를 중심으로 살펴 보고자 한다.

(1) 자기조절력과 심리적 안녕감

여러 선행연구는 심리적 안녕이 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만, 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 결정된다고 주장하였다(이영숙, 2003, 재인용).

Eisenberg와 Fabes(1992)는 자기조절력이 낮고 부정적 정서 경향이 높을 수록 친사회적 기술이 낮아진다고 하였다. 또한 Eisenberg와 Mussen(1989)의 연구에서는 친사회적 행동의 성향과 아동의 적극적 대처 능력, 즉 사회적으로 적절한 행동을 하는 것과의 관계를 밝히면서 친사회적 아동은 사회적으로 유능하며 상대적으로 갈등을 적합한 방법으로 스스로 조절하는 능력이 높다는 결론을 내리고 있다. 이는 친사회성과 사회적 유능성은 자기 조절을 잘 하는 아동이 그렇지 않은 아동보다 더 높다는 사

실을 나타내고 있다.

또한 윤영신(2007)은 청소년의 자기조절능력이 스트레스 및 행동문제에 영향력이 높으며, 스트레스에 부적인 영향을 준다고 하여 청소년의 정신적 건강에 자기조절력이 영향력이 있음을 밝혔다.

Mischel(1981)은 학령 전 아동을 대상으로 10년간 종단 연구를 실시하여, 초기에 자기조절력이 높은 아동은 그 후에도 건강한 삶을 경험하게 된다는 것을 알아내었다. 이러한 연구 결과는 자기조절력은 안정된 속성일 뿐 아니라 청소년기의 높은 자존심을 예언하는 속성들(예; 인지적 유능성, 사회적 기술, 자기 확신, 자기 신뢰)과 성인기의 직업 및 대인관계의 성공과 의미 있게 관련되어 있다.

반면에 자기조절능력이 부족한 경우는 대인간의 상황에서도 다른 사람의 의도에 대해 잘못 알고 있고(Dodge, 1991), 다른 사람이 느끼는 것을 공감하는데 실패하게 되거나(Ellis, 1982), 원만한 인간관계 형성뿐만 아니라 대인관계에서 일어나는 문제나 갈등을 해결하는 능력이 부족하게 된다.

특히 아동의 자기조절능력은 외부의 감독이나 감시 없이도 자신의 행동을 효과적으로 주시하고 조화롭게 맞추어 갈 수 있는 능력으로 평가되며, 궁극적으로 인지적 능력을 향상시키는 요인이 되고, 성공적인 학습과 사회화를 예견해 줄 수 있는 능력으로 평가되고 있다(허정경, 2003).

이상의 선행연구를 볼 때에 자기조절능력이 아동의 건강한 삶과 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 그러나 자기조절력의 하위요인(인지적, 동기적, 행동적)에 대한 각 부분이 심리적 안녕감에 어떠한 영향력을 끼치는 지에 대한 연구는 이루어지지 않고 있다. 이에 본 연구에서 건강한 삶의 지표로 보고 있는 심리적 안녕감에 자기조절력이 어떠한 영향력을 갖는지 밝히고 자기조절력의 세 가지 하위 요인이 각각 어느 정도의 영향력을 끼치는지 알아보고자 한다.

(2) 사회적 지지와 심리적 안녕감

많은 연구들은 사회적 지지가 정신건강을 유지하는데 중요한 역할을 한다는 것을 보여 주었다. 구체적으로 살펴보면, 심리적 물질적 자원을 제공해 주는 배우자, 가족원, 친구 및 동료로 가진 사람이 보다 적은 사회적 지지를 가진 사람보다 건강이 양호하다고 밝힌 연구들(Barrera, 1981, Broadhead et al., 1983; Caplan, 1981; Cohen & Syme, 1985; Cohen & Will, 1985; Ganster & Victor, 1988; Gottlieb, 1983; Leavy, 1983; Mitchell, Billing, & Moos, 1982; Pearson, 1986; Wallston, Alagna, & Devellis, 1983)이 있다.

사회적 지지를 구조적인 측면과 기능적인 측면으로 구분하여 살펴 볼 때, 구조적인 측면은 사회적 관계망의 크기, 밀도, 구성원과의 접촉 빈도 등을 말한다. 기능적인 측면은 개인이 대인관계의 질을 어떻게 지각하고 평가하는지를 보는 것으로써 주관적인 지각으로 개념화된다(이영자, 1996).

사회적 지지의 구조적인 측면으로 볼 때 친구, 가족원, 동료, 이웃과 더 넓은 관계를 맺고 있는 사람은 그런 관계를 덜 유지하고 있는 사람들과 동일한 스트레스 수준에서 비교했을 때 심리적 고통감을 덜 느끼고 더 높은 긍정적 정서를 경험한다(Cohen & Wills, 1985).

사회적 지지의 기능적 측면에서는 주관적인 지각을 중요하게 여긴다. 객관적인 사회적 지지의 자원이 있다는 것과 그것을 개인이 지각하는 것 사이에는 차이가 있으며, 타인에게 지지를 제공받아도 그것을 지지로 받아들이지 않으면 개인에게 지지원으로 작용할 수가 없기 때문이다(Schaefer, Coyne, & Lazarus, 1982). 따라서 개인이 사회적 지지를 높이 지각할수록

심리적 안녕감이 높고, 긍정적 사고를 하며, 사회적 지지를 낮게 지각하는 사람은 부정적인 심리적 스트레스와 정신 병리적 문제들을 경험하였다는 연구결과가 있다(Cohen & Wills, 1985).

또한 사회적 지지는 개인의 심리적 신체적 건강과 밀접한 관련이 있고, 개인의 부정적 요소를 완화시키는 요인으로 밝혀졌으며(김정희, 1987; 박지원, 1985; Cohen & Hoberman, 1983) 부모 및 교사, 친구와의 긍정적인 관계를 맺고 있을 경우 학업적 대처, 관여, 자기 조절, 통제 등을 잘 한다(Ryan, Stiller, & Lynch, 1994).

오가혜(2001)는 사회적 지지의 하위 요인 중에서 부모와 교사의 정서적 지지와 친구의 도구적 지지가 청소년의 심리적 안녕감을 높이는데 효과적임을 보고하였고, 김명숙(1995)은 사회적 지지가 개인의 정상적인 발달을 도와주고 그들이 경험하는 일상생활을 중재시킬 수 있는 중요한 역할을 담당하여 행동 및 적응상의 문제를 예방해주는 역할을 한다고 하였다. 또한 오순옥(2005)은 사회적 지지는 심리적 안녕감에 영향을 끼칠 뿐 아니라 정서 조절을 통하여 심리적 안녕감을 높여준다고 밝혔다.

학습 환경에 관한 연구에서도 Deci & Ryan(2000)이 어떠한 학습환경에서도 자율성과 유능감에 대한 지지나 격려는 성장(growth)과 심리적 안녕에 필수적이라는 연구결과를 제시하였다.

문은식, 김충희(2002)는 심리적 안녕에 영향을 주는 사회적 변인을 대인관계(부모관계, 교사관계, 친구관계)의 질로 보고, 그 관계가 얼마나 우호적이고 지지적인지가 심리적 안녕에 영향을 준다고 하였다. 부모, 교사, 친구로부터의 지각된 사회적 지지가 높을수록 학생의 심리적 안녕도 높다는 것이다.

살펴본 것처럼 여러 선행연구들이 아동이 지각한 인간관계(교사, 부모, 또래)의 질은 그들의 심리적 안녕과 밀접한 관련이 있다고 밝혔다. 그러나

아동이 지각한 교사, 부모, 또래의 사회적 지지가 심리적 안녕에 각각 어떠한 영향력을 끼치는지에 대한 연구는 아직 이루어지지 못하고 있는 실정이다. 그러므로 심리적 안녕감에 사회적 지지(교사, 부모, 또래 지지)가 구체적으로 어떠한 영향력을 갖는지 밝혀 보는 것은 의미 있는 일이 될 것이다.

2. 자기조절력

가. 자기조절력의 개념

인간은 태어나면서부터 타인과의 상호작용을 시작하는데, 다양한 사람들과 교류하며 효율적인 관계를 맺기 위해서는 자기조절능력이 중요하며 아동기의 경험을 통해 기본적인 관계의 틀이 형성된다고 할 수 있다(김문신, 김광웅, 2003). 또한 적절한 사회화 과정을 거치며, 급변하는 사회에 적응하기 위해서는 타인뿐만 아니라 자신의 행동과 사고 과정을 이해하고 각각의 상황에 맞게 조절하는 능력이 필요하다.

자기조절능력의 개념은 학자와 시대에 따라 여러 관점에서 이론적으로 조망되어왔다. 1950년대에 자기조절이 개념화되기에 앞서 충동통제(Impulse Control)라는 개념으로 접근되었다. 1960년대에 들어 자기조절은 사회적 행동, 외부적 억제에 대한 내면화라는 의미로 해석되었고, Bandura의 연구를 토대로 1980년 이후 Zimmerman 등을 중심으로 본격적으로 활발한 연구가 진행되었다(2004, 남재희).

자기조절력이란 환경의 요구에 따라 행동을 시작하고 멈출 수 있고, 사

회적, 교육적 장면에서 언어적, 신체적 활동의 강도, 빈도와 지속성을 조절할 수 있는 능력으로, 하고자 하는 목표나 목적을 위해 행동을 지연시킬 수 있으며, 다른 외부적인 제한 없이도 사회적으로 안정된 행동을 생성하는 능력(Kopp, 1982)을 말한다.

자기 조절과 유사한 개념으로 자기통제가 있다. 자기 통제가 상대적으로 외현적인 행동을 강조하고(김남성, 1996) 사회적으로 바람직한 방향성을 갖는다면(이경님, 1995) 자기조절은 자기 통제에 비해 내면적인 면을 더 포괄하고, 어떠한 방향성을 갖지 않는(김진아, 2002) 차이를 갖는다.

사회학습 이론적 접근에서는 보았을 때 Mischel(1983)은 자기조절능력의 가장 기본적인 측면으로서 만족지연능력(delay of gratification)을 강조하였다. 국내의 연구에서도 이경임(1996)은 아동의 자기조절능력을 적절한 사회화 과정을 거치면서 사회적인 상황적 요구와 더 큰 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 지연하고, 현재의 혐오적인 상황을 인내할 능력을 갖게 되는 데 이것을 자기 조절 능력으로 보았다.

기질 연구가들은 자기조절력을 기질의 구성 요소로 보면서 주로 정서조절 측면에서 정의하였다. Lengua(2002)는 자기조절력은 정서적인 반응들을 촉진 또는 억제하는 정서성을 조정하는 과정으로 정의하고 그러한 과정들에는 주의 조절, 억제 통제, 충동성 등이 포함된다고 하였다. 또한 Sethi 등(2000)은 자기조절력을 만족지연, 유혹저항, 좌절에 대한 인내, 스트레스에 대한 대처능력이라고 정의하였다. 이렇듯 자기조절력을 정서조절의 의미에서 설명하는 학자들은 주로 부정적 정서와 충동성을 억제하고 주의를 조절함으로써 부적절한 행동을 억제하는 능력으로 정의하고 있다(이소영, 2007).

인지 발달 심리학자들은 자기조절능력을 내성이나 의식, 초인지 등의 전략을 사용할 수 있는 능력으로 보았다(허정경, 2003). 또는 사회적으로 승

인된 행동을 인식하고, 거기에 따라 자율적으로 행동하는 능력이라고 보는 입장도 있다(Kopp, 1982; Wertsch, 1985).

반면 행동주의에 초점을 둔 학자들은 자기조절능력을 행동에 선행하거나 후속하는 내외적 요인들을 파악하여 이것을 스스로 통제함으로써 행동을 유지, 지시, 규제하는데 개인이 주체가 되는 과정이라고 보았다(김양현, 1987).

자기 조절의 개념은 이처럼 여러 관점에서 이론적으로 조망되어 왔는데, 최근에는 ‘다양한 사회적 상황에서 적응력 있고, 융통성 있는 방법으로 외부의 자극에 대한 자신의 행동, 사고, 감정을 다루는 기질적 능력’이라고 정의하고 있다(Derryberry & Rothbart, 1988; Eisenberg et al., 1996, Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser, 2000).

본 연구에서는 허정경(2003)이 제시한 ‘보다 크고 장기적인 목표 달성을 위해 바람직한 행동은 하고, 그렇지 않은 능력을 억제하여 충동적이거나 즉각적이지 않고 스스로 문제를 신중하게 계획, 해결, 평가할 수 있는 능력’을 자기조절력의 개념으로 보고 연구하였다.

나. 자기조절력의 구성요소

초기에 자기조절능력은 단일요인으로 간주되었으나 최근에는 다차원적인 것으로 확인되었다. Kendall과 Willcox(1979)는 인지적 요인과 행동적 요인 두 요인으로 결합되어 있는 것을 자기 조절능력이라 보았다. 주요 인지적 요인으로는 심사숙고할 수 있는 능력, 문제해결 능력, 사려있게 계획하는 능력과 평가 능력이 포함되며 행동적 요인으로는 자기점검, 자기평가, 자기강화 등이 포함된다. 이러한 행동을 통하여 인지적으로 무시되어야 할 행동을 억제하거나 인지적으로 선택된 행동을 이행할 수 있는데 이러한 행동

을 자기조절된 행동으로 보았다.

Bandura(1986)은 자기조절의 하위과정에 자기관찰, 자기판단, 자기반응이 있으며 이들간의 상호작용을 강조하였다. 즉, 자기점검은 자기판단을 촉진하고, 그 마지막 판단은 다시 개인적, 행동적 자기반응을 이끄는 과정을 밟는다. 자기판단은 현재 수행수준과 자신의 목표를 비교하는 것을 포함하고 있다.

선행연구들을 살펴보면, 자기조절력의 구성요인에 대한 논의는 크게 인지적 요소와 동기적 요소를 강조하는 입장(Ames, 1984; Pintrich, De Groot, 1990) 및 인지적 요인과 행동적 요인(Kendall, Wilcox, 1979)을 강조하는 입장으로 볼 수 있다. Corno(1986)은 자기조절학습은 초인지적, 동기적, 행동적으로 학업성취를 촉진하여 학급에서 지식을 획득하는 과정이라 하였다.

국내 연구에서는 정미경(1999)과 양명희(2000), 허정경(2003)이 자기조절의 구성요인을 인지조절, 동기조절, 행동조절의 세 차원으로 보았다.

본 연구에서도 자기조절능력의 구성요인을 인지적 요인, 동기적 요인, 행동적 요인의 세 가지로 나누는 관점을 따르고자 한다.

3. 사회적 지지

가. 사회적 지지의 개념

인간은 사회적 동물이다. 생의 초기에는 부모, 형제 등 가족과의 관계를 시작으로 사회를 형성하기 시작하여 차츰 성장하며 가족 외의 또래 친구들

과 새로운 관계를 맺으며 그들이 접하는 사회를 확대해 나아간다. 초등학교에 입학하면 가족과 주변인 외에 더 많은 인간관계를 접하게 되고 더 큰 사회 속에서 생활한다. 한 교실에서 생활하는 또래, 피드백을 제공하는 교사를 만나게 되면서 삶의 영역이 넓어지고 중요한 사회를 형성하고 그들로부터 '지지(support)'를 받으며 성숙해 간다.

일반적으로 사회적 지지는 환경적 스트레스 요인이 개인의 건강에 부정적인 결과를 가져온다는 생태학적 연구에서 그 유래를 찾을 수 있다(이도경, 2006). 1970년대 중반 이후부터 사회적 지지에 관한 연구가 본격적으로 활성화되기 시작하면서부터 현재에 이르기까지 많은 학자들에 의해 연구되고 있다.

Cobb(1976)는 사회적 지지를 개인 간에 흐르고 있는 정보, 즉 개인이 사랑받고 존경받거나 가치로우며 정보와 의무를 공유하는 구성원임을 아는 것이라 정의하였다.

Cohen과 Hoberman(1983)은 사회적 지지란, 한 개인이 그가 사람들과 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원이라 하였고, 이를 바탕으로 한미현(1996)은 사회적 지지를 사회적 관계를 통해 개인이 타인들로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원으로서 사랑, 존중, 인정, 상징적 또는 물질적 도움 등이 포함되며 인간의 기본적인 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제감을 제공해 줌으로써 인간의 발달과 적응에 중요한 역할을 하는 것으로 보았다.

박지원(1985)은 사회적 지지란 실제 상황에서 제공받는 지지 정도와 사회 망이 구성원을 통해 제공받을 수 있다고 지각하는 정도 및 욕구의 충족 정도를 반영해 주는, 자신의 사회관계에 있어서의 유대감, 자신감, 신뢰감에 대한 지각정도를 사회적 지지라고 정의하였다.

Barrera(1986)는 환경 내에서 유의한 개인이나 집단과의 관계 등을 나타

내는 사회적 유대, 도움이 필요할 때의 이용 가능성으로 측정되는 개인의 주관적 평가로서의 지각된 지지(perceived support), 지지적 접촉 및 교환의 빈도 등과 같은 실제 지지행동(enacted support) 등으로 개념화하였다(윤여근, 2003).

이상의 다양한 개념을 볼 때 사회적 지지는 연구자마다 다양하게 접근하고 있으며 아직까지 사회적 지지에 대한 통합된 이론적 정의를 찾지 못하고 있다. 이는 사회적 지지가 단일 차원이 아닌 다차원적인 특성을 가지고 있기 때문이다.

사회적 지지는 일반적으로 크게 두개의 차원으로 나누어 왔다. 하나는 구조적인 측면이고 다른 하나는 기능적 측면을 분리해서 보는 입장이다(Cohen & Will, 1985).

사회적 지지의 구조적 측면은 개인이 맺고 있는 대인관계 구조의 객관적 측면을 말하는 것으로 한 개인이 얼마나 많은 대인관계를 맺고 있으며 어떤 사람과 관계를 맺고 있는가에 대한 객관적 측정을 통하여 얻어 낼 수 있다. 즉, 관계망의 크기, 밀도, 구성원과의 접촉빈도 등을 말한다.

두 번째로 기능적인 측면은 개인이 맺고 있는 실제적인 대인 관계의 질을 스스로 어떻게 평가하고 자각하고 있는지를 측정하는 것으로 관계의 질에 대한 개인의 지각을 알아보는 것이다. 즉, 정서적 지지의 표현, 신념이나 느낌에 대한 동의와 표현, 격려, 충고나 정보의 제공, 물질적 도움 등의 주관적 지각을 말한다.

김명숙(1995)과 장윤정(1996)은 사회적 지지는 구조적, 또는 기능적인 단일 차원으로 연구될 것이 아니라 다차원의 구성체로 인식되어야 한다고 하였다. 구조적 측면과 기능적 측면이 각기 다른 과정을 통해 영향을 줄 수 있기 때문이다. 이에 본 연구에서는 사회적 지지의 개념을 지지 지각, 지지 실행, 그리고 지지망의 세 범주로 보고자 한다(Barrera, 1981; Barrera,

Sandler, & Ramsey, 1981; Gottlieb, 1983; Heller & Swindle, 1983).

우선, 지지 지각은 다른 사람과의 관계에 대한 인지적 평가를 반영한다. 즉 개인이 도움을 필요로 할 때 적절한 지지를 제공할 수 있는 교사, 가족, 또래와 같은 신뢰자에 대한 지각을 뜻한다. 둘째, 지지 실행은 주위 사람들이 제공하는 지지 유형에 대한 평가를 말한다. 즉 다른 사람이 한 개인에게 지원을 해 줄 때 수행하는 행동을 뜻한다. 마지막으로 지지망은 특정한 형태의 지지를 제공하여 줄 수 있는 잠재적인 구성원의 수를 뜻한다.

나. 사회적 지지의 구성요소

사회적 지지의 구성요인은 제공하는 지지원과 제공되는 지지유형으로 나누어 볼 수 있다(김완수, 2005).

사회적 지지원은 개인에게 지지를 제공하는 사람으로서 아동과 청소년을 대상으로 한 연구들에 의하면 일반적으로 부, 모, 형제를 포함한 가족, 친구, 교사 등이 사회적 지지를 제공하는 지지원이라 할 수 있다.

Cobb(1976)은 사회적 지지의 근원으로 가족 구성원, 직장 동료를 포함하였으며, Thoits(1982)는 부모, 배우자, 친구, 친척, 동료, 성직자, 전문가 등을 들었다.

아동을 대상으로 한 사회적 지지의 선행 연구(김명숙, 1995; 심승원, 2001; 한미현, 1996)들은 아동과 중요한 관계를 맺고 있는 사람으로 부모형제로 구성된 가족, 친구, 교사를 제시하고 있다. 실제로 애정적이고 안정적이며 편안한 분위기를 제공하는 부모, 친구, 및 교사지지 등은 우울을 감소시키는 보호요인으로 작용하며, 문제 행동을 예방하는 데에도 중요한 기능을 한다(양돈규, 임영식, 1998).

Furman과 Buhrmeste(1985)는 부모로부터 충분한 지지를 받은 아동은 사랑과 수용, 안정의 느낌을 갖게 되어 자아존중감이 높아지고, 문제 상황에서 잘 적응할 수 있다고 하였다. 한미현(1996)은 아동이 초등학교에 들어가면서 교사 및 또래와 관계를 맺게 되는데, 교사와 또래는 가족으로부터 받는 사회적 지지와는 다른 성질의 지지를 제공하는 중요한 지지원의 역할을 한다고 하였다.

사회적 지지의 다른 구성요인인 지지유형은 다양하게 구분되고 있다. 여러 선행연구들은 사회적 지지는 기능적인 측면에서 보호받고 사랑받고 있다고 믿는 정보인 정서적지지(박지원, 1985; 김명숙, 1995; Cobb, 1976; Cohen, 1988; Dubow & Ullman, 1989), 존경받고 가치 있다고 믿는 정보인 존경지지(Cobb, 1976), 대화할 수 있고 상호 의무가 있는 관계에 속한 구성원임을 믿게 해주는 정보인 관계망 지지(Cobb, 1976), 문제해결에 도움이 되는 정보나 충고를 해주는 정보적 지지(박지원, 1985; 김명숙, 1995; Cohen, 1988; Dubow & Ullman, 1989), 돈이나 물건의 지원과 같이 문제해결의 도구를 직접적으로 제공하는 물질적 지지(Cohen, 1988; Dubow & Ullman, 1989), 자신감을 심어주거나 타인에게 비추어진 자신을 보며 자신을 평가하게 하는 자존감 지지(김명숙, 1995; Cohen, 1988)로 구분하였다.

이상의 연구들을 종합해보면, 사회적 지지유형은 정서표출을 도와주고 사랑을 표현해 줌으로써 편안함을 느끼게 해주는 정서적 지지요인, 자신의 행위를 인정해주거나 부정하는 등 평가와 관련된 정보를 나타내는 자존감 지지, 문제해결에 도움이 되는 정보나 도움 등을 나타내는 정보적 지지로 분류할 수 있다.

본 연구에서는 사회적 지지의 주요 지지원인 부모, 또래, 교사를 중심으로 분석하여 각 요소가 심리적 안녕감에 어떠한 영향력을 끼치는지 알아보도록 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 부산시 소재 4개 초등학교 5, 6학년 학생 265명으로, 교육청에서 분류한 학교 급지 별로 각각 1개교를 무선 표집하였다. 연구대상의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상의 일반적 특성

구분	내용	사 례 수 (%)
성별	남	147(55.5%)
	여	118(44.5%)
학년	5학년	121(45.7%)
	6학년	144(54.3%)
학교급지	가	60(22.6%)
	나	60(22.6%)
	다	61(23.0%)
	라	84(31.7%)
전 체		265(100%)

2. 연구절차 및 도구

본 연구의 검사에 앞서 각 척도들의 신뢰도와 타당도 확인을 목적으로 하는 예비 조사로 2007년 9월1일부터 10월 1일 사이에 1개 초등학교 5-6학년생 각각 30명씩을 대상으로 검사를 실시하였으며, 응답결과를 분석하여 신뢰도가 낮은 예비검사의 문항을 수정 보완하였다. 본 검사는 2007년 11월 10일부터 12월 24일 사이에 4개 초등학교에 재학 중인 5-6학년 학생 280명에게 실시하여 무성의한 응답을 제외하고 최종분석에 265명이 포함되었다.

본 연구에서 사용한 검사 도구는 자기보고식이며, 사회적 지지, 자기조절능력, 심리적 안녕 척도의 구체적 내용은 다음과 같다.

가. 자기조절능력 척도

아동의 자기조절능력을 측정하기 위하여 허정경(2003)이 개발한 학령기 아동의 자기조절능력 척도를 사용하였다. 척도의 구성은 인지적, 동기적, 행동적 3개 요인 내에 기억, 지식, 정보의 부호화와 해석, 능력에 대한 신뢰, 과거 경험과의 연계, 목표조정, 충동성, 스트레스, 또래압력, 감정의 10개 하위 영역이 있으며, 전체 문항은 27 문항으로 구성되어 있다.

자기조절능력 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 문항 내적 일관성을 나타내는 Cronbach's α 를 구한 결과 .86으로 비교적 신뢰도가 높게 나타났다.

자기조절능력 척도는 Likert식 5단계 평정척도로 '결코 그렇지 않다', '거의 그렇지 않다', '때때로 그렇다', '자주 그렇다', '아주 그렇다'에 각각 1에서 5의 점수를 주어 점수가 높을수록 자기조절능력이 높은 것으로 해석된

다. 자기조절능력 척도의 문항구성 및 요인별 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 자기조절능력 척도의 구성 및 신뢰도

요인	영역	문항 번호 (역산문항번호)	문항수	Cronbach's α
인지적	기억	1, 2, 3	11	.74
	지식	4, (5), 6		
	정보의 부호화와 해석	7, 8, 9, 10, 11		
동기적	능력에 대한 신뢰	(12), 13, 14, 15	8	.74
	과거 경험과의 연계	16, 17		
	목표조정	18, 19		
행동적	충동성	(20), (21)	8	.71
	스트레스	(22), (23)		
	또래압력	(24), 25		
	감정	26, 27		
계			27	.86

나. 사회적 지지 척도

본 연구에서는 아동의 사회적 지지를 측정하기 위하여 김명숙(1995)이 개발한 아동의 사회적 지지 척도 중 가족, 또래, 교사로부터 받는 도움, 격려, 인정 등에 대한 아동의 인지적 평가를 측정하는 지지 지각 척도를 사용하였다.

사회적 지지 척도는 23문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점부터 ‘정말 그렇다’의 5점까지 평정하는 Likert 척도로 점수가 높을수록 사회적 지지가 높은 것으로 해석된다.

본 연구에서 사용된 사회적 지지 척도의 Cronbach's α 는 .91로 나타나 비교적 신뢰도가 양호하다고 할 수 있다. 사회적 지지 척도의 문항구성 및

하위요인별 신뢰도는 <표 3>와 같다.

<표 3> 사회적 지지 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 번호(역산문항번호)	문항수	Cronbach's α
가족지지	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	8	.92
또래지지	1, (2), 3, 4, 5, 6, 7, 8	8	.88
교사지지	17, (18), (19), 20, 21, 22, (23)	7	.86
계		23	.91

다. 심리적 안녕 척도

본 연구에서는 아동의 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 박병기와 홍승표(2004)가 개발한 주관적 안녕 척도의 5가지 하위요인(부적 효능안녕감, 정적 효능안녕감, 부적 정서안녕감, 정적 정서안녕감, 대인관계 안녕감) 중에서 긍정적 방향으로 진술된 정적인 안녕감 하위 척도(정적 효능안녕감, 정적 정서안녕감, 대인관계 안녕감)를 선택하여 사용하였다.

심리적 안녕감 척도는 18문항으로 '거의 그렇지 않다'의 1점부터 '매우 그렇다'의 4점까지 평정하는 Likert 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 해석된다.

본 연구에서 사용된 심리적 안녕 척도의 Cronbach's α 는 .90으로 나타나 비교적 신뢰도가 양호하다고 할 수 있다. 심리적 안녕 척도의 문항구성 및 하위요인별 신뢰도는 <표 4>와 같다.

<표 4> 심리적 안녕 척도의 구성 및 신뢰도

하위요인	문항 번호	문항수	Cronbach's α
정적 효능안녕감	5, 6, 7, 12, 16, 18	6	.75
정적 정서안녕감	1, 2, 4, 10, 11, 13, 17	7	.88
대인관계 안녕감	3, 8, 9, 14, 15	5	.72
계		18	.90

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS Windows 12.0 프로그램을 이용하여 연구문제에 따라 다음과 같이 통계 분석 하였다.

첫째, 연구대상의 자기조절능력, 사회적 지지, 심리적 안녕의 일반적 경향을 보기 위해 평균과 표준편차를 구하였으며, 연구 변인간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다.

둘째, 심리적 안녕에 대한 자기조절능력의 설명력은 단계 투입하는 방식으로 중다회귀분석을 실시하였다.

셋째, 심리적 안녕에 대한 사회적 지지의 설명력은 단계 투입하는 방식으로 중다회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 자기조절능력, 사회적 지지, 심리적 안녕감의 관계

연구문제 1을 해결하기 위하여 자기조절능력, 사회적 지지, 심리적 안녕감의 하위변인 및 전체 점수들의 기술통계치 및 상관계수를 제시하면 <표 5>와 같다.

<표 5> 사회적 지지, 자기조절능력, 심리적 안녕감의 기술통계치 및 상관계수(N=265)

요인	가족 지지	또래 지지	교사 지지	사회적 지지	인지적 조절	동기적 조절	행동적 조절	자기조 절능력	정적효능 안녕감	정적정서 안녕감	대인관계 안녕감	심리적 안녕감
가족지지	1											
또래지지	.57***	1										
교사지지	.28***	.26***	1									
사회적 지지	.82***	.79***	.67***	1								
인지적 조절	.33***	.39***	.25***	.42***	1							
동기적 조절	.33***	.38***	.34***	.46***	.66***	1						
행동적 조절	.39***	.33***	.30***	.45***	.41***	.42***	1					
자기조절능력	.43***	.45***	.36***	.54***	.83***	.86***	.75***	1				
정적 효능안녕감	.46***	.55***	.34***	.58***	.62***	.59***	.44***	.67***	1			
정적 정서안녕감	.53***	.52***	.32***	.60***	.40***	.43***	.36***	.49***	.59***	1		
대인관계 안녕감	.40***	.54***	.25***	.52***	.50***	.48***	.36***	.54***	.57***	.56***	1	
심리적 안녕감	.55***	.63***	.36***	.67***	.59***	.58***	.45***	.66***	.84***	.87***	.83***	1
평균	4.20	3.76	3.37	3.78	3.28	3.41	3.48	3.39	2.92	3.18	3.21	3.10
표준편차	.87	.80	.83	.63	.63	.74	.68	.56	.56	.69	.60	.52

*** $p < .001$

<표 5>에 의하면, 자기조절능력의 평균은 3.39($SD=.56$)이며, 하위 요인인 인지적 조절은 평균 3.28($SD=.63$), 동기적 조절은 평균 3.41($SD=.74$), 행동적 조절은 평균 3.48($SD=.68$)로 나타났다. 즉 자기조절능력 전체 점수와 하위 요인 모두 5점 척도의 중간점인 3점 이상의 평균을 보였으며, 행동적 조절, 동기적 조절, 인지적 조절 순의 점수를 나타내었다.

다음으로 사회적 지지의 평균은 3.78($SD=.63$)이며, 하위 요인인 가족지지는 평균 4.20($SD=.87$), 또래지지는 평균 3.76($SD=.80$), 교사지지는 평균 3.37($SD=.83$)로 나타났다. 즉 사회적 지지 전체 점수와 하위 요인 모두 5점 척도의 중간점인 3점 이상의 평균을 보였으며, 그 중 가족지지가 가장 높았고, 교사지지가 가장 낮게 나타났다.

심리적 안녕감의 경우 평균 3.10($SD=.52$)이며, 정적 효능 안녕감은 평균 2.92($SD=.56$), 정적 정서 안녕감은 평균 3.18($SD=.69$), 대인관계 안녕감은 평균 3.21($SD=.60$)로 나타났다. 즉 심리적 안녕감 전체 점수와 하위 요인 모두 4점 척도의 중간점인 2.5점 이상의 평균을 나타내었으며, 대인관계 안녕감이 가장 높고, 정적 효능안녕감이 가장 낮게 나타났다.

그리고 자기조절능력 및 하위 요인들과 사회적 지지 및 하위 요인들 간의 상관관계를 살펴보면 $r=.25$ 에서 $r=.54$ 사이의 정적 상관으로, 가장 낮은 상관은 교사지지와 인지적 조절간의 상관이며, 가장 높은 상관은 사회적 지지 전체와 자기조절능력 전체의 상관으로 나타났다. 즉, 사회적 지지가 높을수록 자기조절능력이 높은 것으로 볼 수 있다.

다음으로 자기조절능력 및 하위 요인들과 심리적 안녕감 및 하위 요인들 간의 상관관계를 살펴보면 $r=.36$ 에서 $r=.67$ 사이의 정적 상관으로, 가장 낮은 상관은 행동적 조절과 대인관계 안녕감의 상관이며 가장 높은 상관은 자기조절능력 전체와 정적 효능안녕감의 상관으로 나타났다. 즉 자기조절능력이 높으면 심리적 안녕감도 높은 것으로 볼 수 있다.

끝으로 사회적 지지 및 하위 요인들과 심리적 안녕감 및 하위 요인들간의 상관관계를 살펴보면 $r=.25$ 에서 $r=.67$ 사이의 정적 상관으로, 가장 낮은 상관은 교사지지와 대인관계 안녕감의 상관이며, 가장 높은 상관은 사회적 지지 전체와 심리적 안녕감 전체의 상관으로 나타났다. 즉, 사회적 지지가 높을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 볼 수 있다.

2. 심리적 안녕감에 대한 자기조절능력의 설명력

연구문제 2를 해결하기 위하여 자기조절능력의 하위 요인들을 독립변인으로 하고, 심리적 안녕감(전체)을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 6>과 같다.

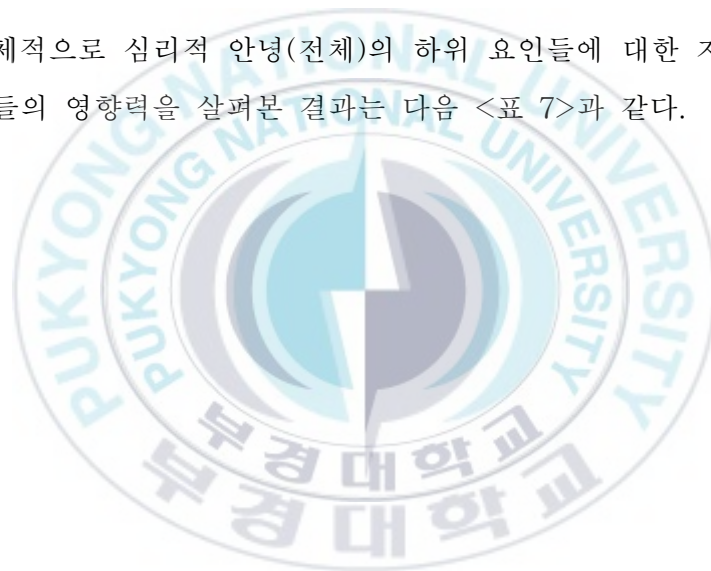
<표 6> 심리적 안녕감(전체)에 대한 자기조절능력 하위요인의 중다회귀분석

종속변인	독립변인	B	<i>B</i>	t	R ²	F
심리적 안녕감 (전체)	(상수)	1.50		10.77***	.34	137.49***
	인지조절	.49	.59	11.73***		
	(상수)	1.28		9.32***		
	인지조절	.30	.36	5.67***	.41	92.28***
	동기조절	.25	.35	5.59***		
	(상수)	1.01		6.63***		
	인지조절	.26	.31	4.93***	.45	69.88***
	동기조절	.21	.30	4.75***		
	행동조절	.15	.20	3.89***		

*** $p<.001$

<표 6>에 따르면, 심리적 안녕감(전체)에 대해 5% 수준에서 유의한 자기조절능력 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 인지조절, 동기조절, 행동조절이 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 인지조절, 동기조절, 행동조절이 투입된 모형에서는 심리적 안녕감(전체)에 대해 45%의 설명력을 가지며, 그 중 인지조절이 34%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 동기조절이 첨가됨으로써 설명력은 7% 증가하여 41%의 설명력을 가지며, 행동조절이 첨가됨으로써 4%의 설명력이 증가하여 45%의 설명력을 가지게 된다.

보다 구체적으로 심리적 안녕(전체)의 하위 요인들에 대한 자기조절능력 하위 요인들의 영향력을 살펴본 결과는 다음 <표 7>과 같다.



<표 7> 심리적 안녕감의 하위 요인들에 대한 자기조절능력 하위요인의 중다회귀분석

종속변인	독립변인	B	B	t	R ²	F
정적 효능 안녕감	(상수)	1.10		7.56***	.38	160.64***
	인지조절	.55	.62	12.67***		
	(상수)	.89		6.12***	.44	102.28***
	인지조절	.36	.40	6.58***		
	동기조절	.25	.32	5.26***		
	(상수)	.63		3.91***	.46	74.87***
	인지조절	.33	.36	5.90***		
	동기조절	.21	.28	4.48***		
	행동조절	.14	.18	3.42**		
정적 정서 안녕감	(상수)	1.79		9.84***	.19	60.87***
	동기조절	.41	.43	7.80***		
	(상수)	1.31		5.95***	.23	38.58***
	동기조절	.32	.34	5.70***		
	행동조절	.22	.22	3.66***		
	(상수)	1.13		4.82***	.24	27.57***
	동기조절	.24	.25	3.41**		
	행동조절	.20	.19	3.19**		
	인지조절	.17	.16	2.12*		
대인관계 안녕감	(상수)	1.66		9.75***	.25	85.55***
	인지조절	.47	.50	9.250***		
	(상수)	1.47		8.51***	.29	52.46***
	인지조절	.31	.32	4.63***		
	동기조절	.22	.27	3.86***		
	(상수)	1.25		6.450***	.29	37.55***
	인지조절	.27	.29	4.10***		
	동기조절	.19	.23	3.27**		
	행동조절	.12	.14	2.41*		

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

<표 7>에 따르면, 정적 효능안녕감에 대해 5% 수준에서 유의한 자기조절능력 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 인지조절, 동기조절, 행동조

절이 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 인지조절, 동기조절, 행동조절이 투입된 모형에서는 정적 효능안녕감에 대해 46%의 설명력을 가지며, 그 중 인지조절이 38%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 동기조절이 첨가됨으로써 설명력은 6% 증가하여 44%의 설명력을 가지며, 행동조절이 첨가됨으로써 2%의 설명력이 증가하여 46%의 설명력을 가지게 된다.

정적 정서안녕감에 대하여 5% 수준에서 유의한 자기조절능력 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 동기조절, 행동조절, 인지조절이 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 동기조절, 행동조절, 인지조절이 투입된 모형에서는 정적 정서안녕감에 대해 24%의 설명력을 가지며, 그 중 동기조절이 19%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 행동조절이 첨가됨으로써 설명력은 4.0% 증가하여 23%의 설명력을 가지며, 인지조절이 첨가됨으로써 1%의 설명력이 증가하여 24%의 설명력을 가지게 된다.

대인관계 안녕감에 대하여 5% 수준에서 유의한 자기조절능력 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 인지조절, 동기조절, 행동조절이 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 인지조절, 동기조절, 행동조절이 투입된 모형에서는 대인관계 안녕감에 대해 29%의 설명력을 가지며, 그 중 인지조절이 25%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 동기조절이 첨가됨으로써 4%의 설명력이 증가하여 29%의 설명력을 가지며, 행동조절이 첨가됨으로써 0.7%의 설명력이 증가하여 29%의 설명력을 가지게 된다.

이러한 결과들을 종합해 보면 심리적 안녕감(전체) 및 하위 요인들에 대한 자기조절능력 하위 요인들의 설명력 중 인지조절은 심리적 안녕감, 정적 효능안녕감, 대인관계 안녕감에서 가장 큰 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 그리고 정적 정서안녕감에서는 동기조절의 설명력이 가장 크게 나타났다. 그리고 심리적 안녕감(전체) 및 하위 요인들에 대해 자기조절능력 하위 요인들은 모두 의미 있게 투입되어 모형이 구성되었으며, 정적 정서안녕감

을 제외하고는 모두 인지조절, 동기조절, 행동조절 순으로 투입된 반면, 정적 정서안녕감에서는 동기조절, 행동조절, 인지조절 순으로 투입된 모형이 산출되었다.

3. 심리적 안녕감에 대한 사회적 지지의 설명력

연구문제 3을 해결하기 위하여 사회적 지지의 하위 요인들을 독립변인으로 하고, 심리적 안녕감(전체)을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 8> 심리적 안녕감(전체)에 대한 사회적 지지 하위요인의 중다회귀분석

종속변인	독립변인	B	B	t	R ²	F
심리적 안녕감 (전체)	(상수)	1.55		12.77***	.40	172.82***
	또래지지	.41	.63	13.15***		
	(상수)	1.23		9.36***	.45	107.43***
	또래지지	.31	.47	8.42***		
	가족지지	.17	.28	5.08***		
	(상수)	1.01		7.15***	.48	79.60***
	또래지지	.29	.44	8.06***		
	가족지지	.15	.25	4.53***		
	교사지지	.11	.17	3.69***		

*** $p < .001$

<표 8>에 따르면, 심리적 안녕감(전체)에 대해 5% 수준에서 유의한 사회적 지지 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 또래지지, 가족지지, 교

사지지가 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 또래지지, 가족지지, 교사지지가 투입된 모형에서는 심리적 안녕감(전체)에 대해 48%의 설명력을 가지며, 그 중 또래지지가 40%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 가족지지가 첨가됨으로써 설명력은 5% 증가하여 45%의 설명력을 가지며, 교사지지가 첨가됨으로써 3%의 설명력이 증가하여 48%의 설명력을 가지게 된다.

보다 구체적으로 심리적 안녕(전체)의 하위 요인들에 대한 사회적 지지 하위 요인들의 영향력을 살펴본 결과는 다음 <표 9>와 같다.

<표 9> 심리적 안녕감의 하위 요인들에 대한 사회적 지지 하위요인의 중다회귀분석

종속변인	독립변인	B	B	t	R ²	F
정적 효능 안녕감	(상수)	1.47		10.43***	.30	111.10***
	또래지지	.39	.55	10.54***		
	(상수)	1.13		7.09***	.34	66.91***
	또래지지	.35	.49	9.40***		
	교사지지	.14	.21	4.03***		
	(상수)	.96		5.67***	.36	48.80***
	또래지지	.28	.39	6.48***		
	교사지지	.13	.19	3.56***		
	가족지지	.12	.18	2.94**		
정적 정서 안녕감	(상수)	1.40		7.84***	.28	104.27***
	가족지지	.42	.53	10.21***		
	(상수)	.96		5.10***	.35	70.88***
	가족지지	.28	.35	5.84***		
	또래지지	.27	.32	5.21***		
	(상수)	.71		3.44**	.37	51.72***
	가족지지	.26	.32	5.36***		
	또래지지	.25	.29	4.85***		
	교사지지	.13	.16	3.01**		
대인관계 안녕감	(상수)	1.68		11.25***	.29	108.79***
	또래지지	.41	.54	10.43***		
	(상수)	1.49		8.57***	.30	57.53***
	또래지지	.38	.51	9.56***		
	교사지지	.08	.12	2.17*		

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

<표 9>에 따르면, 정적 효능안녕감에 대해 5% 수준에서 유의한 사회적 지지 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 또래지지, 교사지지, 가족지지 가 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 또래지지, 교사지지, 가족지지 가 투입된 모형에서는 정적 효능안녕감에 대해 36%의 설명력을 가지며, 그 중 또래지지 가 30%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 교사지지가 첨가됨으로써 설명력은 4% 증가하여 34%의 설명력을 가지며, 가족지지가 첨가됨으로써 2%의 설명력이 증가하여 36%의 설명력을 가지게 된다.

정적 정서안녕감에 대하여 5% 수준에서 유의한 사회적 지지 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 가족지지, 또래지지, 교사지지가 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 가족지지, 또래지지, 교사지지가 투입된 모형에서는 정적 정서안녕감에 대해 37%의 설명력을 가지며, 그 중 가족지지 가 28%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 또래지지가 첨가됨으로써 설명력은 7% 증가하여 35%의 설명력을 가지며, 교사지지가 첨가됨으로써 2.0%의 설명력이 증가하여 37%의 설명력을 가지게 된다.

대인관계 안녕감에 대하여 5% 수준에서 유의한 사회적 지지 하위 요인들을 단계적으로 투입할 경우 또래지지와 교사지지가 순차적으로 투입된 모형이 산출된다. 또래지지와 교사지지가 투입된 모형에서는 대인관계 안녕감에 대해 30%의 설명력을 가지며, 그 중 또래지지 가 29%로 가장 많은 설명력을 가진다. 여기에 교사지지가 첨가됨으로써 1%의 설명력이 증가하여 30%의 설명력을 가지게 된다.

이러한 결과들을 종합해 보면 심리적 안녕감(전체) 및 하위 요인들에 대한 사회적 지지 하위 요인들의 설명력 중 또래지지는 심리적 안녕감, 정적 효능안녕감, 대인관계 안녕감에서 가장 큰 설명력을 가지는 것으로 나타났으며, 정적 정서안녕감에서는 가족지지의 설명력이 가장 크게 나타났다. 그리고 대인관계 안녕감을 제외하고는 심리적 안녕감(전체), 정적 효능안녕

감, 정적 정서안녕감에 사회적 지지 하위 요인 모두가 투입된 반면, 대인관계 안녕감에는 가족지지가 제외되고 또래지지와 교사지지만이 투입된 모형이 산출되었다.



V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구에서는 초등학생의 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 자기조절력과 사회적 지지를 설정하고, 심리적 안녕감과 사회적 지지, 자기조절능력 간의 상관관계를 알아보고 심리적 안녕감에 대해 어떠한 그 영향력의 정도를 알아보았다. 연구의 주요 결과를 요약하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 아동이 지각한 사회적 지지와 자기조절능력, 심리적 안녕과 자기조절능력, 사회적 지지와 심리적 안녕은 서로 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 사회적 지지, 자기조절력, 심리적 안녕감 간의 관계를 파악하기 위해 Pearson의 적률 상관 계수를 산출한 결과, 대체로 사회적 지지는 사회적 지지 전체에서, 자기조절능력은 자기조절능력의 전체에서, 심리적 안녕감은 심리적 안녕감 전체 및 정적효능 안녕감에서 상관이 높은 것으로 나타났다. 각 하위 변인 및 전체 점수들의 상관의 크기는 $r=.36$ (심리적 안녕감과 교사 지지의 상관)에서 $r=.87$ (심리적 안녕감과 그 하위요소인 정적 정서안녕감의 상관)에 이르기까지 다양하였는데, 이는 각 심리적 특성의 차별성과 공통성을 나타낸다고 하겠다.

둘째, 아동이 지각한 자기조절력은 심리적 안녕감에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서 아동의 자기조절력의 하위요인으로 살펴 본 인지조절, 동기조절, 행동조절의 수준이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 차이를 알아보기 위해 실시한 중다회귀분석에서 심리적 안녕 전체 변량에 대한 예언 변인들의 설명력은 45%로 나타났다. 이는 자기조절력이

아동의 심리적 안녕감 형성에 매우 중요한 개인적 변인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이는 심리적 안녕이 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 결정된다는 Emmons & Diener(1986) 및 Ryff(1989)의 연구, 자기조절력이 높은 아동이 건강한 삶을 살게 된다는 Mischel, Shoda, Peake(1981)연구, 자기 수용, 개인적 성장 그리고 환경통제력 등이 심리적 안녕감을 설명하는데 중요한 변인이라 밝힌 연구(김명소 등, 2001; 차경호, 2004), 청소년의 정신적 건강에 자기조절력이 영향력이 있음을 밝힌 윤영신(2007)의 연구 및 청소년의 자기조절동기가 심리적 안녕에 영향을 준다는 문은식(2007)의 연구결과와 일치한다.

또한 본 연구에서는 심리적 안녕감의 전체 변량에 대해 인지조절>동기조절>행동조절의 순으로 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이는 아동의 학교생활적응에 자기조절력이 동기조절>인지조절 순으로 영향을 줄 수 있으며 행동조절은 상관이 없는 것으로 연구된 허정경(2003)의 연구로 예상한 바와는 다른 결과이다. 이는 아동의 건강한 삶에 대한 전반적인 평가에 해당하는 심리적 안녕과 학교생활에 의미를 제한하는 학교생활적응에 의한 차이로 볼 수 있을 것이다.

심리적 안녕감의 하위 요인을 중심으로 살펴보면, 정적 효능감(자신의 능력에 대해 확신이 있는 상태)에 대하여는 인지조절>동기조절>행동조절이 순차적으로 영향을 주었다. 자기조절력은 정적 효능감에 대해 47%의 설명력을 지녔으며, 그 중 인지조절이 38% 가장 높은 설명력을 가졌다. 정적 정서안녕감(정서를 긍정적으로 느끼는 상태)에 대하여는 동기조절>행동조절>인지조절이 순차적으로 영향을 주었다. 자기조절력은 정적 정서안녕감에 대해 24%의 설명력을 지녔으며, 그 중 동기조절이 19% 가장 높은 설명력을 가졌다. 대인관계 안녕감에 대하여는 정적 효능감과 같이 인지조절>동기조절>행동조절이 순차적으로 영향을 주었다. 자기조절력은 대인관

계 안녕감(타인과의 관계가 긍정적인 것으로 인식하는 상태)에 대해 29%의 설명력을 지녔으며, 그 중 인지조절이 25% 가장 높은 설명력을 가졌다.

이러한 결과는 허정경(2003)에서 학교에서의 사회적 인지측면에서 또래와 교사로부터 도움을 청하는 것은 자기조절기능에서 중요한 사회적 전략으로서 이것은 초등학교 시절에 전형적인 발달이 된다고 본 것과 같은 맥락으로 볼 수 있다. 또한 아동의 심리적 안녕감을 높이는 개인내적 변인이 되는 자기조절력을 높일 수 있도록 적절한 환경을 제공하고 교육적 노력을 기울여야함을 보여준다. 특히 심리적 안녕감의 전체 변량에 대해 인지조절의 영향력이 높게 나온 것은 아동의 인지조절 능력을 향상시키기 위한 정보처리 훈련의 중요함을 시사한다. 본 연구의 결과에 의하면 기억, 지식, 정보의 부호화와 해석하는 능력의 향상은 정적인 효능감과 대인관계에 대한 자신감을 줄 수 있기 때문이다. 그러므로 아동의 자기조절력을 향상시키기 위해 부모 및 교사의 적극적인 개입이 필요하다고 하겠다.

셋째, 아동이 지각한 사회적 지지는 심리적 안녕감에 의미 있는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구에서 아동이 지각한 사회적 지지의 하위요인으로 살펴 본 가족, 또래 교사 지지의 수준이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 차이를 알아보기 위해 실시한 중다회귀분석에서 심리적 안녕 전체 변량에 대한 예언 변인들의 설명력은 48%로 나타났다. 이는 사회적 지지가 아동의 심리적 안녕에서 매우 중요한 사회적 변인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이러한 연구 결과는 심리적 물질적 자원을 제공해 주는 배우자, 가족원, 친구 및 동료를 가진 사람이 보다 적은 사회적 지지를 가진 사람보다 정신 건강이 양호하다는 연구들(Barrera, 1981, Broadhead et al., 1983; Cohen & Will, 1985; Ganster & Victor, 1988; Gottlieb, 1983; Mitchell, Billing, & Moos, 1982; Pearson, 1986; Wallston)과 맥락을 같이 하며, 친구, 가족원, 동료, 이웃과 더 넓은 관계를 맺고 있는 사람은 그런

관계를 덜 유지하고 있는 사람들과 동일한 스트레스 수준에서 비교했을 때 심리적 고통감을 덜 느끼고 더 높은 긍정적 정서를 경험한다는 Cohen 과 Wills(1985)의 연구, 사회적 지지의 하위 요인 중 부모와 교사의 정서적 지지와 친구의 도구적 지지가 청소년의 심리적 안녕감을 높이는데 효과적이라는 오가혜(2001)의 연구, 사회적 지지가 심리적 안녕감에 영향을 끼칠 뿐 아니라 정서 조절을 통하여 심리적 안녕감을 높여준다고 밝힌 오순옥(2005)의 연구, 부모, 교사, 친구로부터의 지각된 사회적 지지가 높을수록 중·고등학생의 심리적 안녕도 높다는 문은식(2005)의 연구와 일치한다. 그러나 최종 종속변인에 있어서 본 연구는 초등학생의 심리적 안녕을 다루었고, 문은식(2005)은 중·고등학생을 다루었다는 점에서 차이가 있다.

또한 본 연구에서는 심리적 안녕감의 전체 변량에 대해 또래지지>가족지지>교사지지의 순으로 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이는 선행된 유주현(2001), 윤여근(2003)의 연구결과와 일치한다. 그러나 부모지지, 친구지지, 교사지지 순으로 심리적 안녕감에 영향을 준다는 박지현(2007)의 연구는 본 연구에서 지지되지 않았다.

심리적 안녕감의 하위 요인을 중심으로 살펴보면, 정적 효능감에 대하여는 또래지지>교사지지>가족지지가 순차적으로 영향력을 주었다. 사회적 지지는 정적 효능안녕감에 대해 36%의 설명력을 지녔으며, 그 중 또래지지가 30%로 가장 높은 설명력을 가졌다. 정적 정서안녕감에 대하여는 가족지지>또래지지>교사지지가 순차적으로 영향을 주는데 사회적 지지는 정적 정서안녕감에 대해 37%의 설명력을 지녔으며, 그 중 가족 지지는 28%로 가장 많은 설명력을 가졌다. 대인관계 안녕감에 대하여는 또래지지>교사지지만이 영향력을 끼치는데 사회적 지지는 대인관계 안녕감에 대해 30%의 설명력을 지녔으며, 그 중 또래지지가 29%로 가장 많은 설명력을 가졌다.

그러므로 아동의 심리적 안녕에 도움을 주기 위해서는 관심, 애정, 돌봄, 신뢰 등을 지각할 수 있도록 하는 사회적 지지가 필요하며 부모 및 교사의 지지 향상을 위한 노력과 무엇보다도 학교에서 건전하고 우호적인 교우관계를 형성할 수 있도록 지도하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 특히 심리적 안녕감에 대해 사회적 지지의 하위 영역 중 또래지지의 영향력이 매우 높게 나왔는데, 또래 관계에 대한 만족을 느끼고 긍정적으로 상호작용할 수 있도록 상담활동이나 프로그램의 개발이 적극적으로 요구된다고 할 수 있다.

2. 결론

본 연구에서 아동의 심리적 안녕에 외부 환경적으로 영향을 끼치는 사회적 변인인 사회적 지지와 개인 내부적 변인인 자기조절력을 두고 사회적 지지의 하위 요소와 자기조절력의 하위 요소가 각각 심리적 안녕의 하위 요소와 어느 정도의 상관을 가지는지에 대해 알아본 결과는 교육적인 측면과 관련하여 연구 대상을 선택하고 그에 관한 기초자료 확장에 일조한 것에 의의가 있다고 하겠다.

본 연구의 결과는 사회적으로는 친구와의 우정과 지지를 높게 지각하고, 아동의 부모와 교사가 자율적으로 지지해 줄 때, 개인적으로는 안정적으로 자신을 조절하는 능력을 갖추고 있을 때 심리적 안녕감 또한 높게 지각함을 보여주고 있다.

이는 아동의 심리적 안녕감을 증진시키기 위한 자기조절력 향상을 위한 프로그램의 개발이나 부모 교육의 필요성, 만족스런 또래 관계 형성을 위

한 상담 활동 등을 지원할 수 있는 노력이 따라야 함을 시사한다. 또한 우리나라 아동들의 심리적 교육환경의 개선과 질적인 측면에서 보다 나은 생활을 위한 연구들은 앞으로도 계속되어야 할 것이다.

아동의 심리적 안녕감은 주변 환경과 개인적, 심리적 특성 등의 많은 요소들이 복합적으로 작용한 결과로 나타나는 심리적 특성이다. 인간이 궁극적으로 추구하는 것이 행복한 삶이라면, 아동에게도 이와 관련하여 똑같은 가치와 기회가 부여되고 지켜주어야 한다.

그러나 심리적 안녕감의 개인적·사회적 변인들에 관한 연구는 아동의 발달에 있어서 매우 중요하게 다루어져야 하는 주제임에도 다양한 연구가 이루어지지 않고 있다. 특히 초등학생들을 대상으로 한 연구는 극히 적으므로 앞으로도 추후연구가 이어져야 할 것이다. 본 연구가 가지는 제한점을 바탕으로 후속연구에서 고려해야 할 점을 다음과 같이 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구는 심리적 안녕감, 자기조절력, 사회적 지지간의 관계를 탐구하였으나, 이들과 관련된 기타 배경적, 심리적 특성을 충분히 포함하지 못하고 있다. 예컨대 아동의 심리적 안녕감에 영향을 주는 사회적 변인으로서 사회적 지지를 설정하였으나, 기타 이들의 안녕감에 영향을 주는 다른 배경적 변인을 함께 다루지 못하고 있다. 또한 아동의 심리적 안녕감에 영향을 주는 개인적 변인으로서 자기조절력 또한 마찬가지이다. 그러므로 심리적 안녕감에 영향을 미치는 더욱 다양한 변인을 탐색하고, 연령과 성, 집단에 따라 변인들의 영향력을 분석하여 교육적 측면에서 심리적 안녕감에 대한 연구가 계속 이어져야 할 것이다.

둘째, 본 연구에서는 사회적 지지와 자기조절력이라는 독립변인이 심리적 안녕감이라는 종속 변인에 미치는 영향을 살펴보았으나 역방향성을 논의해 볼 필요가 있다. 심리적 안녕감 정도에 의해 사회적 지지와 자기조절

력이 영향을 받게 될 수 있을 것이라는 역가설을 검증해 보는 연구 또한 아동의 심리적 안녕 및 사회적 지지와 자기조절에 대한 연구에 논의를 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 연구에 사용되는 측정 도구들이 개발될 필요가 있다. 자기보고식 질문지에 의한 측정이 과연 응답자들의 실제 행동을 얼마나 대변하는지에 의문을 가질 수 있으며, 질문지의 문항이 아동의 실제 상황과 부합되는지 의문스러운 점도 있다. 또한 초등학교 저학년을 위한 적절한 측정도구 또한 절실하다. 그러므로 더욱 정확하게 실태를 측정할 수 있는 도구의 개발이 요구된다.



참고문헌

- 김남성(1996) 자기 통제에 의한 행동관리 이론, **전라북도교육연구원 연구월보**, 260, 14-19.
- 김명소·김혜원·차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김명숙(1995). **아동의 사회적 지지와 부적응과의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김문신, 김광웅(2003). 어머니의 정서표현과 정서표현수용도가 아동의 자기 조절능력에 미치는 영향, **놀이치료연구**, 6(1), 3-13.
- 김양현(1987). **자기통제법과 외적 통제법이 학업성적의 향상과 긍정적 자아 개념의 형성에 미치는 효과**. 성균관대학교 박사학위논문.
- 김연수(2006). **정신장애인 보호제공 가족원의 돌봄경험 평가와 심리적 안녕에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김정희(1987). **양육 스트레스, 인지세트 및 대응방식의 우울에 대한 작용**. 서울대학교대학원 박사학위논문.
- 김진아(2002). **자존감과 기분통제가 자기조절의 실패에 미치는 영향**. 연세대학교 석사학위논문.
- 김혜원(1997). 사회적 지지: 성별에 따른 차이와 그 의미를 중심으로. **한국심리학회지:사회 및 성격**, 11(1), 23-40.
- 김혜원, 홍미애(2007). 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인분석. **청소년학연구**, 14(2), 269-297.
- 김호정(2001). **어머니의 정서표현성과 아동의 자기 조절 능력이 문제 행동에 미치는 영향**. 이화여자대학교대학원 석사학위 논문.
- 남재희(2004). **어머니의 양육효능감과 양육태도 및 아동의 자기조절능력 간의 관계연구**. 숙명여자대학교대학원 석사학위논문.
- 문은식(2005). **중고등학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활 적응의 관계**. **교육심리연구**, 19(4), 1087-1108.
- 문은식(2007). **중학생의 심리적 안녕에 관련되는 사회·동기적 변인들의 구조적 분석**. **교육심리학회지**, 21(2), 459-475.
- 문은식·김충희(2002). **청소년의 학교생활 적응 행동에 영향을 미치는 사**

- 회 · 심리적 변인들의 구조적 분석. **교육심리연구**, 16(2), 219-241.
- 민경미(2004). **고등학생의 지각된 사회적 지지와 정서 표현성이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 여수대학교대학원 석사학위 논문.
- 박병기, 홍승표(2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 18(3), 159-175.
- 박지원(1985). **사회적지지 척도 개발을 위한 일 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위 논문.
- 박지현(2006). **청소년이 지각한 스트레스, 자기효능감, 심리적 안녕감 및 사회적지지의 관계**. 서강대학교교육대학원 석사학위 논문.
- 박현주(2007). **사회적 지지와 자기 결정성이 청소년의 주관적 안녕감에 미치는 영향**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 변은주(1999). **의사결정유형과 스트레스 대처방식이 진로미결정과 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교교육대학원 석사학위논문.
- 설진미(2006). **대학생의 지속적인 행복 수준에 영향을 미치는 심리적 요인**. 아주대학교 석사학위논문.
- 송명자(2006). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 신주연, 이윤아, 이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 17(4), 1035-1057.
- 심승원(2001). **아동이 지각한 사회적 지지와 자아존중감 및 공격성과의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 양돈규 · 임영식(1998). 청소년의 문제행동에 미치는 사회적 지지원의 영향. **한국심리학회지**, 4(1), 55-74.
- 양미경(2004). 아버지의 자녀 양육참여도와 부모역할만족도에 관한 연구. **대한가정학회지**, 34(4), 87-101.
- 양옥승(2006). 3-6세 유아의 자기조절력 측정척도 개발. **미래유아교육학회지**, 13(2), 161-187.
- 양옥승, 이정란(2002). 자기 조절의 개념과 발달. **사회과학연구**, 10, 53-78.
- 양옥승, 이정란(2003). 유아의 자기조절력 관련 변인 간의 관계 분석, **교육연구방법**, 15(2), 143-59.
- 오가혜(2001). **수줍음과 우울에 대한 관계 지향성과 사회적 지지의 매개 효과**. 고려대학교 석사학위논문.

- 오순옥(2005). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서 조절의 매개효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 오화미(1998). 긍정적 사고와 부정적 사고가 심리적 안녕에 미치는 영향. 이화여자대학교교육대학원 석사학위논문.
- 유주현(2001). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 윤선희(2005). 아동이 지각한 부모의 양육행동과 아동의 자기조절능력과의 관계. 창원대학교 석사학위 논문.
- 윤여근(2003). 고등학생의 사회적 지지 및 스트레스와 심리적 안녕과의 관계. 충남대학교 석사학위 논문.
- 윤영신(2007). 청소년의 자기조절능력 관련 변인 연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 윤희정(1992). 청소년의 일상적 스트레스와 사회관계망지지 지각, 서울대학교 석사학위논문.
- 이경님(1995). 아동의 자기통제력에 관한 고찰. 동아대학교 동아교육논총, 21, 103-124.
- 이경임(1996). 인지적-행동적 자기 통제훈련이 아동의 자기 통제 능력, 과제 수행능력 및 개인 간 문제해결능력의 개선에 미치는 효과. 경상대학교 대학원 박사학위논문.
- 이도경(2006). 사회적 지지가 발달장애유아 어머니의 심리적 안녕감과 양육 스트레스에 미치는 영향. 원광대학교 박사학위논문.
- 이소영(2007). 유아의 자기조절력에 따른 놀이 계획, 수행, 평가의 일치 정도. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 이영숙(2003). 부모의 수용-거부와 아동의 자기표현, 자기유능감, 심리적 안녕감의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이영자(1996). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이정현(2000). 역할긴장과 직장에서의 사회적 지지가 심리적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 이훈구(1997). 행복의 심리학; 주관적 안녕. 서울:법문사.
- 이흥표, 이흥석(2006). 지각된 사회적 평판이 심리적 안녕감과 자아존중감

- 에 미치는 영향 및 성차. **한국심리학회**, 11(2), 329-344.
- 장윤정(1996). **아동, 청소년의 일상적 스트레스, 사회적지지 및 적응행동에 관한 연구**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 정미경(1999). **자기조절학습과 학업성취의 관계에 대한 구조모형검증**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정지연(2005). **저소득층 이혼가정 아동의 사회적지지 및 문제해결력이 문제행동에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 조궁호(1997). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. **사회과학연구**, 6, 27-86
- 차경호(2001). 대학생의 성격특성과 삶의 만족도. **청소년 상담연구**, 9(1), 7-26.
- 차경호(2004). 한국과 미국 대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. **청소년학연구**, 11(3), 321-337.
- 최경희(1996). **육구 충족과 주관적 안녕간의 관계에 관한 연구**. 연세대학교 교교육대학원 석사학위 논문.
- 한미현(1996). **아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동 문제**. 서울대학교 박사학위 논문.
- 허정경(2003). **학령기 아동의 자기조절능력 척도 개발과 관련 변인 연구**. 숙명여자대학교 대학원박사학위 논문.
- Ames, C., & Ames, R. C.(1984). System of student and teacher motivation: Toward a qualitativive definntion. *Journal of Education Psychology*, 76. 533-556.
- Andrews, F. M., & Mckennel, A. C.(1980). *Measures of self-reported well-being: Their affective, cognitive, and other components*. Social Indicators Research, 8, 127-155.
- Bandura, A.(1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ:Prince-hall.
- Barrera. M.(1981). Social support in the adjustment of pregnant adolescent: Assessment issues, In B. H. Gottlieb(Ed.), *Social networks and social support*. Beverly Hills: Sage.

- Barrera, M.(1986). Distinctions between social support concept, measure, and models. *American journal of community psychology*, 14, 413-445.
- Barrera, M., Jr., Sandler, I. N., & Rumsay, T. B.(1981). Preliminary development of a scale of social support: Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435-447.
- Bender, T. A.(1997). Assessment of subjective well-being during childhood and adolescence. In G. D. Phye, *Handbook of classroom assessment: Learning, achievement, and adjustment* 199-225. NY Academic Press.
- Broadhead, W. E., Kaplan, B. H., James, S. A., Wagner, E. H., Schoenbach, V. J., Grimson, R., Heyden, S., Tibblin, G., & Gehlbach, S. H.(1983). The epidemiologic evidence for a relationship between social support and health. *American Journal of Epidemiology*. 117, 521-537.
- Caplan, G.(1981). Mastery of stress: Psychosocial aspects. *The American Journal of Psychiatry*, 138, 413-420.
- Campbell, A.(1976). Subjective measure of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
- Cobb. S.(1976). Social supports as moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen. S.(1988). The physical well-being of lod homeless, *Journal of Gerontology*, 121-126.
- Cohen, S. & Hoberman, H. M.(1983) Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S. & Syme, S. L.(1985). Issues in the study and application of social support. In S. Cohen & S. L. Syme(Eds.). *Social support and health*. New York: Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A.(1985). Stress, social support and buffering

- hypothesis, *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Corno, L.(1986). The metacognitive control components of self-regulated learning. *Contemporary Educational Psychology*, 11, 333-346.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M.(2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 319-338.
- Derryberry, D. & Rothbart, M. K.(1988). Arousal, affect and attention as component of temperament, *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966.
- Diner, E.(1984). Subjective well-being, *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E. & Diener, M.(1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. Oishi, S. & Lucas, R. E.(2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dodge, K. A.,(1991). Emotion and Social information processing. In J. Garber and K. A. Dodge(Eds.) *The development of emotional regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Dubow, E. F., & Ullman, D. G.(1989). Assessing social support in elementary school children: The survey of children's social support. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(1), 52-64.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Carlo, G., Troyer, D., Speer, A. L., Karbon, M., & Switzer, G.(1992). The relations of maternal practices and characteristics to children's vicarious emotional responsiveness.

- Child Development*, 63, 583-602.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., Carlo, G., Juhnke, C.(1996). The relation children's dispositional prosocial behavior to emotionality regulation and social functioning. *Child Development*, 67, 974-992.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Eisenberg, N., Mussen, P.(1989). Prosocial development in context. In Bohart, A. C., Stipek, D. J. (Eds.), *Constructive and destructive behavior: Implications for family, school and society*, 103-126.
- Emmons, R. A. & Diener, E.(1986). Influence of impulsivity and sociability on positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 1211-1215.
- Erikson, E. N.(1963). *Childhood and society*. N. Y. W. W. Norton & Company. Inc.
- Ganster, D. C. & Victor, B. (1988). The impact of social support on mental and physical health. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 17-36.
- Gottlieb, B. H.(1983). *Social Support strategies: Guidelines for mental health practice*. Beverly Hills: Sage.
- Heller, K. & Swindle, R. W.(1983). Social networks, perceived social support, and coping with stress. In R. K. Felner, L. A. Jason, J. N. Moritsugu, & S. S. Farber(Eds.), *Preventive Psychology: Theory research, and practice*. New York: Peramom Press.
- House, J. S., & Wells, J. A.(1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Co.
- Jensen, M. R. (1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of personality*, 55, 317-342.
- Kaplan, A. & Maehr, M. L.(1999). Achievement goals and student

- well-being. *Contemporary Educational Psychology*, 24, 330-358.
- Kashdan, T. B.(2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225-1232.
- Kendall, P. C., & Wilcox, L. E.(1979). Self-control in children: Developmental of a rating scale. *Journal of Counselling and Psychology*, 47(6), 1020-1029.
- Kopp. C. B.(1982). Regulation of distress and negative emotions; A developmental view . *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354.
- Leavy, R. L. (1983). Social support and compliance: A selective review and critique of treatment integrity and outcome measurement. *Social Science and Medicine*, 17, 1329-1338.
- Lengua, L. J.(2002). The contribution of emotionality and self-regulation to the understanding of children's response to multiple risk. *Child Development*, 73(1), 144-161.
- Maccoby, E. E.(1984). Socialization and developmental change. *Child Development*, 55, 317-328.
- Miller, D. C.(2000). *Adolescents' decision making in academic and social contexts: A self-regulation perspective*. University of Maryland College Park.
- Mischel, W. (1981). Metacognition and the rules of delay. in J. H. Flavell & L. Poss (Eds.), *Social cognitive development*, 240-271. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Mischel, W. & Mischel, H. N. (1983). The development of children's knowledge of self-control strategies. *Child Development*, 54, 603-619.
- Mitchell, R. E., Billings, A. G., & Moos, R. H. (1982). Social support and well-being: Implications for prevention programs. *Journal of Primary Prevention*, 3, 77-98.
- Myers, D. G. & Diener, E.(1995). Who is happy? *Psychological Science*,

6, 10-19.

- Pearson, J. E. (1986). The definition and measurement of social support. *Journal of Counseling and Development*, 64, 390-395.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V.(1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Rogers, C. R.(1961). Client-centered Therapy. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L.(2000). Self-determined theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Stiller, J. D., & Lynch, J. H.(1994). Representations of relationships to teachers, parents, and friends as predictors of academic motivation and self-esteem. *Journal of Early Adolescence*, 14, 226-249.
- Ryff, C. D,(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being , *Journal of Personality and social psychology* , 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D, & Keyes, C. J. M.(1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73. 549-559.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S.(1982). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 381-406.
- Schwarzer, R., & Leppin, A. (1992). Social support and mental health: A conceptual and empirical overview. In L. Montada. S. et al. (Eds.), *Life crises and experiences of loss in adult life*. Hillsdale. NJ: Erlbaum.
- Sethi, A., Mischel, W., Aber, J. L., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L.(2000).

The role of strategic attention deployment in development of self-regulation: Predicting preschoolers' delay of gratification from mother-toddler interactions, *Developmental Psychology*, 113, 142-146.

Taylor, S. E., & Brown, J. D.(1988). Illusion and well-being: A Social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103. 193-210.

Thoits, P. A.(1982). Conceptual, Methodological and problem in studying social support as buffer against life-stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23, 145-159.

Wallston, B. S., Alagna, S. W., Devellis, B. M., & Devellis, R. F.(1983). Social support and physical health. *Health Psychology*, 2, 367-391.

Watson, D., Clark, L. A.(1992). Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489-505.

Wertsch, J. V. (1985). From social interaction to higher psychological processes: A Clarification and application of Vygotsky's Theory. *Human Development*, 22, 1-22.

<인터넷 참고 사이트>

서울시소아청소년광역정신보건센터, <http://www.youthlove.or.kr>

부록-설문지

여러분의 생각을 알고 싶어요.

어린이 여러분 안녕하세요? 본 설문에 응해주셔서 진심으로 감사합니다.
저는 교육대학원에서 교육심리를 전공하고 있는 김미연입니다.

이 설문지는 어린이 여러분의 평소 생각과 느낌을 솔직하게 알아보고자 하는 것입니다. 여러분의 소중한 답변은 본 연구에 큰 도움이 될 뿐만 아니라, 어린이들의 심리와 행동에 대한 이해를 도울 기초 자료가 될 것입니다.

문항을 잘 읽어보고, 솔직하게 본인이 느끼고 생각한대로 답하여 주시기 바랍니다. 옳고 그름의 정답이 있지 않으니 편안한 마음으로 설문에 응해주시면 됩니다. 아울러 이 결과는 순수한 연구 목적으로만 사용할 것이며, 이름을 쓰지 않고 통계처리 되므로 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

여러분이 응답하신 한 문항, 한 문항은 연구 결과에 큰 영향을 미치게 되므로 한 문항도 빠짐없이 모든 문항에 답변해 주실 것을 부탁드립니다.

설문에 응해 주셔서 진심으로 감사합니다.

2007년 11월

부경대학교 교육대학원 교육심리전공
김 미 연 드림

▶ 다음을 읽고 해당되는 번호에 ○표를 해 주세요.

1. 학 년 (① 5학년, ② 6학년)
2. 성 별 (① 남, ② 여)

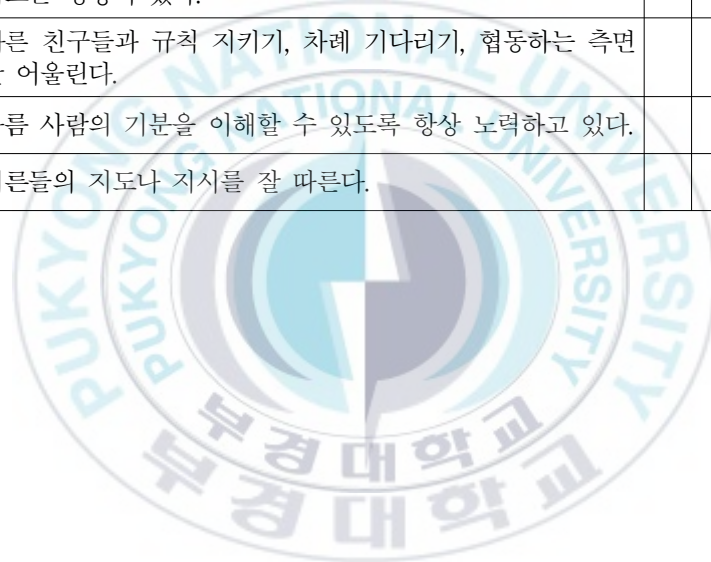
1. 다음은 여러분의 평소 생활에 대한 생각이나 생활에 대한 느낌을 알아보는 질문입니다. 자신의 생각이나 느낌과 비슷하다고 생각되는 곳에 표시해 주세요.

문항 내용		거의 그렇 지 않다.	별로 그렇 지 않다	약간 그렇 다.	매우 그렇 다.
		1	2	3	4
1	여가시간 활용에 만족을 느낀다.				
2	나 자신을 사랑한다.				
3	친해지고 싶은 사람들이 있다.				
4	생활에서 즐거움을 느낀다.				
5	다른 사람에게서 인정을 받는다.				
6	노력을 통해 이루어 낸 일이 있다.				
7	주어진 시간을 잘 활용한다.				
8	주변 사람들을 사랑한다.				
9	관계를 오래 지속하는 사람이 있다.				
10	생활에서 만족을 느낀다.				
11	나 자신에게 만족을 느낀다.				
12	적응을 잘 하는 편이다.				
13	여가시간을 활용해 휴식을 즐긴다.				
14	늘 함께 있고 싶은 사람이 있다.				
15	친구에게 관심을 갖는다.				
16	변화에 잘 대처한다.				
17	생활에서 행복감을 느낀다.				
18	적당히 어려운 과제를 해결할 능력이 있다.				

2. 다음은 자신의 생활 습관이나 공부 습관에 대해 묻는 질문입니다. 평소 자신의 모습과 비슷하다고 생각되는 곳에 표시해 주세요.

문항 내용		결코 그렇 지않 다	거의 그렇 지않 다	때때 로 그렇 다	자주 그렇 다	아주 그렇 다
		1	2	3	4	5
1	나는 잊어버리지 않기 위해 메모를 자주하는 편이다.					
2	나는 곱셈 문제를 보면 구구단이 빨리 떠오른다.					
3	나는 공부를 할 때 될 수 있는 한 많이 외우려고 한다.					
4	나는 방정소를 할 때 무엇보다 할 것이지 순서를 정한 후에 시작한다.					
5	나는 책을 읽을 때 시간이 모자라면 중요하지 않은 부분은 건너 뛴다.					
6	나는 공부하는 도중에 잘 이해하고 있는지 스스로에게 질문해 보곤 한다.					
7	나는 새로운 내용을 배울 때는 그것과 관련된 상황을 머릿속으로 상상해 보면서 이해한다.					
8	나는 사물을 맞추기 위해 여러 번 설명 듣는 것보다 직접 사물을 보는 것이 더 잘 이해된다.					
9	나는 내용이 복잡할 때는 도표를 그리거나 요약해 본다.					
10	나는 여러 가지 문제를 해결할 때 나름대로 관계를 지어본다.					
11	나는 숙제나 공부를 하다가 모르는 내용이 있으면 관련 자료나 인터넷을 찾아본다.					
12	나는 새로운 것을 배울 때 처음에 잘 하지 못하면 금방 포기하는 편이다.					
13	나는 우리 반 친구들에 비해 공부를 잘 할 수 있다.					
14	나는 쉬운 문제 푸는 것보다 어려운 문제를 푸는 것이 더 재미 있다.					
15	내가 최선을 다하기 때문에 선생님께 칭찬을 받는 것이라 생각한다.					
16	나는 위인전을 읽으면 주인공처럼 되고 싶다는 생각이 든다.					
17	나는 미래 직업을 선택하는데 공부가 커다란 역할을 할 것이라 생각한다.					

18	나는 시험을 잘 보는 것보다 내용을 잘 익히는 것이 더 중요하다고 생각한다.					
19	나는 많은 노력을 들이더라도 무엇인가 새로운 것을 배울 수 있는 것을 좋아한다.					
20	나는 갖고 싶은 것을 당장 가져야만 한다.					
21	나는 오락을 하면 숙제를 할 수 없다는 것을 알면서도 오락을 한다.					
22	나는 비난이나 꾸지람을 받을 때 말대꾸를 한다.					
23	공부할 때 가족이 TV를 보면 공부를 계속하기가 어려워진다.					
24	나는 어떤 활동을 하는데 친구들이 같이 하자고 하지 않았는데도 끼어드는 경향이 있다.					
25	나는 다른 친구들과 규칙 지키기, 차례 기다리기, 협동하는 측면에서 잘 어울린다.					
26	나는 다른 사람의 기분을 이해할 수 있도록 항상 노력하고 있다.					
27	나는 어른들의 지도나 지시를 잘 따른다.					



3. 다음은 여러분의 가족과 친구, 선생님에 대해서 어떻게 느끼고 있는지 알아보려는 것입니다. 아래의 질문들에 대하여 자신의 생각이나 느낌과 가장 비슷하다고 생각되는 칸에 표시해 주세요.

문항 내용		전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	약간 그렇 다	정말 그렇 다
		1	2	3	4	5
1	친구들이 좋아하는 아이가 있는가 하면 싫어하는 아이들도 있다. 나는 친구들이 나를 좋아한다고 생각한다.					
2	친구들에게 따돌림 받는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 친구들이 나를 따돌린다고 생각한다.					
3	남의 말을 잘 들어주는 친구들도 있지만 그렇지 않은 친구들도 있다. 나는 내 생각이나 말을 친구들이 잘 들어 준다고 생각한다.					
4	서로 도움을 주고받는 친구들도 있는가 하면 그렇지 않은 친구들도 있다. 나와 내 친구들은 서로 도움을 주고받는다고 생각한다.					
5	어려울 때 격려해 줄 수 있는 친구들이 있는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 내가 어려울 때 격려해 줄 수 있는 친구들이 있다고 생각한다.					
6	친구들이 자기에게 관심이 있다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 친구들이 나에게 관심이 있다고 생각한다.					
7	친구들이 자기를 잘 이해해 준다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 친구들이 나를 잘 이해해 준다고 생각한다.					
8	자기와 가까이 있기를 좋아하는 친구가 있다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 친구들 중에 나와 가까이 있기를 좋아하는 친구가 있다고 생각한다.					
9	가족끼리 서로 도와주는 집도 있지만 그렇지 않은 경우도 있다. 우리 가족은 서로 도와준다.					
10	어려울 때 격려해 주는 가족이 있다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 가족은 내가 어려울 때 격려해 줄거라고 생각한다.					
11	아이들의 말을 잘 들어주는 가족도 있지만 그렇지 않은 가족도 있다. 우리 가족은 나의 말을 잘 들어 준다고 생각한다.					
12	가족끼리 서로 많은 것을 나누는 집도 있지만 그렇지 않은 경우도 있다. 우리 가족은 서로 많은 것을 나눈다고 생각한다.					

13	자기가 가족 중의 중요한 한 사람이라고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 가족 중의 중요한 한 사람이라고 생각한다.				
14	가족이 자기에게 관심이 많다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 가족은 나에게 관심이 많다고 생각한다.				
15	잘 이해해 주는 가족이 있다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 가족은 나를 잘 이해해 준다고 생각한다.				
16	아이가 필요로 할 때 힘이 되어 주는 가족도 있지만 그렇지 않은 경우도 있다. 우리 가족은 내가 필요로 할 때 힘이 되어 준다.				
17	선생님과 매우 가깝다고 생각하는 아이도 있지만 그렇지 않은 아이도 있다. 나는 선생님이 매우 가깝다고 생각한다.				
18	선생님은 좋지 않게 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 선생님은 나를 좋지 않게 본다고 생각한다.				
19	선생님과 이야기 하기를 어려워하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 나는 선생님과 이야기 하기가 어렵다.				
20	선생님이 자기에게 관심이 많다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 선생님은 나에게 관심이 많다고 생각한다.				
21	도움을 요청하면 선생님이 잘 들어 주신다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 내가 도움을 요청하면 선생님은 잘 들어 주실거라 생각한다.				
22	선생님이 자기를 중요하게 여긴다고 생각하는 아이들도 있지만 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 선생님은 나를 중요하게 여긴다고 생각한다.				
23	선생님 때문에 기분이 나빠지는 아이들이 있는가하면 그렇지 않은 아이들도 있다. 우리 선생님은 내 기분을 나쁘게 한다고 생각한다.				