



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](#)

석사학위논문

고등학생의 심리적 안녕감이
정서지능과 내외통제성에 미치는 영향

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이 경 미

2011년 8월

고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향

지도교수 박정환

이경미

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

이경미의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____인

위 원 _____인

위 원 _____인

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과
내외통제성에 미치는 영향

이 경 미

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 정 환

본 연구는 고등학생의 심리적 안녕감이 일상생활을 함에 있어서 대표적인 적응 지표로서 기능하는 정서지능과 어떠한 관련성이 있는지 알아보고, 또한 심리적 안녕감이 고등학생들의 내외통제성에는 어떠한 관련성이 있는지 살펴보는 데 목적이 있다.

이에 대한 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 성별에 따른 고등학생의 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성은 차이가 있는가? 둘째, 고등학생의 심리적 안녕감은 정서지능과는 어떠한 관련성이 있는가? 셋째, 고등학생의 심리적 안녕감은 내외통제성과는 어떠한 관련성이 있는가? 넷째, 심리적 안녕감은 정서지능, 내외통제성에 어떤 영향을 미치고 있는가? 다섯째, 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 어떤 영향을 미치고 있는가?이다.

본 연구는 제주시 소재 2개 인문계 고등학교 1학년 학생 총 402명(남학생 210명, 여학생 192명)을 대상으로 하였다. 먼저 학생이 지각하는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 Ryff 등(Ryff, Lee, & Na, 1993, Ryff & Keyes,

* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위논문임.

1995 재인용)이 김명소가 번안한 척도를 일부 수정하여 사용하였고, 정서지능의 측정을 위해 문용린(1996)이 정서 지능의 초기모형에 입각하여 제작한 정서지능 검사를 일부 수정·보완하여 총 47문항을 사용하였고, 내외통제성 척도는 Rotter(1966)의 내외통제소재를 사용하였다. 내외통제소재 척도는 총 40문항으로 구성되어 있다. 연구자가 배부한 설문지 402부를 가지고 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 변량분석(ANOVA), 상관분석, 회귀분석으로 통계처리 하였다.

본 연구의 주요한 결과는 다음과 같다. 첫째, 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 변량분석을 통해 살펴본 결과, 정서지능은 여학생이 남학생보다 유의미한 수준에서 높게 나타났으나, 심리적 안녕감, 내외통제성은 유의미한 차이가 없었다.

둘째, 심리적 안녕감과 정서지능과의 상관분석을 통해 살펴본 결과, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장, 자율성 순으로 긍정적 대인관계가 가장 큰 상관관계를 나타냈다.

셋째, 심리적 안녕감과 내외통제성과의 상관분석을 통해 살펴본 결과, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적 순으로 개인적 성장이 가장 큰 상관관계를 나타냈다.

넷째, 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 긍정적($\beta=.587$) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과 긍정적($\beta=.430$) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능의 하위요인을 회귀분석한 결과 정서조절이 가장 높은 영향을 미치고 있음을 볼 수 있다.

이상의 연구결과를 바탕으로 몇 가지 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 정서지능은 남학생보다 여학생이 높다.

둘째, 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높다.

셋째, 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성도 높다.

넷째, 정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 34.4%으로 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

다섯째, 내외통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 18.5%로 심리적 안녕감

은 내외통제성에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

여섯째, 심리적 안녕감은 정서조절을 16.9%, 정서인식을 11.0%, 감정이입을 6.9%, 정서표현을 15.0%, 정서활용을 6.9% 설명하고 있다.

본 연구를 통해 고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 영향을 미치는 중요한 요인임을 분석함으로써, 심리적 안녕감 증진을 위한 차별화된 정서교육의 개입 방안에 대한 시사점을 알 수 있다. 고등학생의 심리적 안녕감을 이해하고 정서지능과 내외통제성의 성장과 발전을 위한 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감은 정서지능과 밀접한 관계가 있음을 인식하고 교과중심의 인지적인 측면보다는 정의적인 측면의 상담교육 및 활동을 통하여 다른 사람을 이해하는 능력과 인간관계에서 현명하게 대처하고 행동하는 능력인 사회성을 강화시킬 필요가 있다.

둘째, 심리적 안녕감을 이해하고 내외통제성에 영향을 줄 수 있는 상담교육과 프로그램을 통하여 자신의 삶은 자신의 선택의 결과를 배우게 하는 생활지도가 필요함을 제언한다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 심리적 안녕감	5
2. 정서지능	9
3. 내외통제성	15
4. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계	19
III. 연구방법 및 절차	22
1. 연구대상	22
2. 연구절차	22
3. 연구도구	22
4. 자료분석	27
VI. 연구결과 및 해석	29
1. 고등학생의 성별에 따른 각 척도별 변량분석	29
2. 심리적 안녕감이 내외통제성, 정서지능과의 관계	30
3. 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향	36
4. 성별에 따른 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향	37
5. 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 미치는 영향	40
V. 요약, 결론 및 제언	44
1. 요약 및 논의	44



The logo of Jeju National University is a circular emblem. It features a stylized flame or leaf shape in shades of blue, green, and purple. In the center, there is a book icon with the text 'JEJU 1952' below it. The outer ring of the logo contains the text 'JEJU NATIONAL UNIVERSITY 1952' at the top and '제주대학교' at the bottom.

2. 결 론	48
3. 제 언	49
참고문헌	51
Abstract	56
부 록	60

표 목 차

<표Ⅲ-1> 심리적 안녕감의 6가지 요인	23
<표Ⅲ-2> 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도	25
<표Ⅲ-3> 정서지능 검사의 하위영역과 문항구성	26
<표Ⅳ-1> 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성 변량분석	29
<표Ⅳ-2> 심리적 안녕감이 내외통제성, 정서지능과의 관계	30
<표Ⅳ-3> 심리적 안녕감 하위요인, 내외통제성, 정서지능 하위요인과의 관계	31
<표Ⅳ-4> 남학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 관계	33
<표Ⅳ-5> 여학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 관계	34
<표Ⅳ-6> 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향	36
<표Ⅳ-7> 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향	37
<표Ⅳ-8> 남학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향	37
<표Ⅳ-9> 남학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향	38
<표Ⅳ-10> 여학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향	39
<표Ⅳ-11> 여학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향	39
<표Ⅳ-12> 심리적 안녕감 요인이 정서조절에 미치는 영향	40
<표Ⅳ-13> 심리적 안녕감 요인이 정서인식에 미치는 영향	41
<표Ⅳ-14> 심리적 안녕감 요인이 감정이입에 미치는 영향	41
<표Ⅳ-15> 심리적 안녕감 요인이 정서표현에 미치는 영향	42
<표Ⅳ-16> 심리적 안녕감 요인이 정서활용에 미치는 영향	43

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2000년대로 접어들면서 정신건강에 대한 관점이 병리적인 문제 중심에서 긍정적인 심리기능 중심으로 변화하게 됨에 따라, 상담 및 심리 분야에서 안녕감이 중요한 주제로 다루어지고 있다. 이에 불안, 우울, 스트레스 등과 같은 부정적인 정신병리가 없는 상태를 정신건강의 개념으로 정의했던 기존의 주장들은 단지 정신건강에서 병리의 문제가 나타나지 않는다는 것만으로 삶의 질이 높다고 할 수 없는 비판을 받게 되었고, 정신건강을 단순히 삶에서 문제가 없는 상태를 의미하기보다는 삶의 질을 더 높게 하는데 초점을 맞추어야 한다는 주장들이 제기되었다(Arthaud-Day, Rode, Mooney, & Near, 2005; 허재홍, 2007에서 재인용).

심리적 안녕감에 영향을 주는 요인은 매우 다양하다. 개인이 처한 사회·문화적인 구조나 선천적으로 타고난 개인의 기질, 특성 등도 개인의 심리적 안녕감에 크게 영향을 미칠 뿐만 아니라 개인의 여러 성격차원, 자존심 크기, 자신의 감정을 표현하는 능력(Jensen, 1987) 등이 영향을 주는 것으로 보고되고 있다. 심리적 안녕감이 높다는 것은 사회 구성원으로서 제대로 기능을 한다는 것(Ryff, 1989)으로 개인이 속한 문화의 가치 및 규범과 사회적 관습에서 벗어나지 않으면서 심리적으로 적응을 하는 것이다.

정서지능은 자신과 정서를 적응적·효율적으로 처리하는 능력으로(문용린, 1997; Goleman, 1995) 인지적 측면에서만 인간을 평가하거나 교육적 성취를 예언하는 일은 인간 잠재능력 계발에 손실을 가져온다는 비판이 대두되어 교육 성취의 예언과 설명, 사회적 적응과 성공의 측면에서 정서능력의 중요성이 논의되는 과정에서 등장하였다. Goleman(1995)은 한 개인의 성공을 예언할 때 지적인 능력은 마음의 질보다 덜 중요하다고 주장하며 인지능만으로 삶을 추구하는 시대는 지나가고 정서지능으로 살아가는 시대가 되었다고 주장한다. 이는 대

인관계기술을 비롯한 의사소통기술, 행동의 자연스러움, 일상생활에서 부딪히는 스트레스에 대처하는 능력 등 정서지능에 속하는 능력이 더 많이 활용되는 시대가 되었다는 것을 의미한다(나경희, 2005 재인용).

내외통제성은 자신의 행동과 관련된 인과관계를 어떻게 지각하느냐 하는 개인의 지각체계로써, 사건을 자신의 행동과 관련시켜 어떻게 판단하는가에 따라서 그 이후의 행동의 결과가 어떤 차이를 갖는가 하는 문제와 관련된다. 실제로 내외 통제성 개념은 Phares(1967), Rotter(1966), 등에 의해 소개된 이후, 학습, 정신건강, 성취동기, 자아존중감, 적응 등과의 관련연구를 통하여 인간의 다양한 행동을 예측하게 하는 중요한 변인이라는 사실이 입증되었다. 내적 통제자는 외적 통제자보다 자신의 운명을 자율적으로 지배하고, 사건에 대해 스스로 책임져야 한다고 생각하므로 적극적으로 대처하게 되며(Rotter, 1966), 정서적으로도 안정(Crandall & Crandall, 1983)되어 있음이 밝혀졌다(하유진, 2007).

심리적 안녕감은 인생의 다른 시기보다 청소년기에 중요한데 그 이유는 심리적 안녕감이 청소년에게 있어서 긍정적 발달의 주요 지표가 되고, 다른 긍정적인 결과에 공헌하기 때문이다(Park, 2004; 신주연·이윤아·이기학, 2005). 청소년의 낮은 삶의 만족도는 우울이나 타인과의 부적응적 관계와 같은 심리적, 사회적, 행동적 문제, 흡연, 알콜, 폭력, 왕따, 비행, 약물중독 등의 행동과 관계되며 정체감 형성에서의 어려움과 관계가 있다. 반면 높은 삶의 만족도는 적절한 적응, 정신건강, 신체적 건강과 운동 및 내적통제소재, 높은 자존감, 내재적 동기 등의 다양한 바람직한 심리적 특성, 자기효능감과 자기 신뢰 및 친사회적 행동, 그리고 낙관성과 정적 상관을 보인다(신주연, 2005). 따라서 행복과 삶의 만족도에 영향을 미치는 긍정적 심리특성인 심리적 안녕감의 향상은 고등학생들에게 매우 중요한 일이라고 할 수 있다.

이러한 심리적 안녕감이 일상에서 일어나는 과제를 해결해 가고, 개인적 성장을 도모한다는 상담의 목적에 부합하고, 청소년의 발달 단계상의 특성인 자기중심성 탈피와 사회적 기술의 습득, 삶의 목적 발견 등과 연관이 있다고 볼 때에 고등학생들의 심리적 안녕감 수준을 파악하고, 이와 더불어 심리적 안녕감을 높이기 위해서 이와 관련이 있는 정서지능과 내외통제성과의 관련성을 알아봄으로써 청소년들에게 중요한 정의적인 측면인 상담의 중요성을 제시하는데 이 연구

의 목적이 있다고 볼 수 있다.

자본주의 사회로 접어들면서 점점 타인과의 경쟁이 치열해지고 성공에 대한 압박감 속에서 청소년들은 교육과열과 입시위주의 교육 등으로 자신의 심리적 안녕감을 생각할 겨를도 없이 성장하고 있다. 그로 인해 나타나는 청소년들의 우울, 자살, 불안, 비행, 폭력, 왕따 등의 문제들은 계속 속출하고 있으며, 이를 해결하기 위해서는 심리적 안녕감을 높일 필요가 있다고 보며 그러기 위해서는 자신의 감정과 정서를 정확하게 인식하고 조절할 수 있다면 앞으로의 삶에 있어서 안정적이고 긍정적인 심리적 상태를 유지하여 심리·사회적으로 잘 기능하고 행복한 삶을 영위하는 데에 도움을 줄 수 있을 것이다.

이를 통해 고등학생들에게서 나타나는 상황을 보다 잘 이해하고, 각 개인이 심리적으로 안정적이고 주도적인 삶을 살아가는데 필요한 새로운 정보를 제공함으로써 삶의 질을 향상시키고 건강하고 행복한 삶을 만들어 가기 위한 유용한 시사점을 마련하는데 기초 자료로 삼고자 한다.

2. 연구 문제와 가설

본 연구에서는 제주도 소재의 인문계 고등학생들을 대상으로 성별에 따라 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제소재는 어떤 차이가 있는지 살펴보고, 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제소재에 어떠한 관련성이 있는지 알아보하고자 한다.

이에 본 연구에서 밝혀보고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 고등학생의 심리적 안녕감은 정서지능과 어떠한 관련성이 있는가?
- 2) 고등학생의 심리적 안녕감은 내외통제성과 어떠한 관련성이 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성은 차이가 있는가?

가설 2 : 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능은 높을 것이다.

가설 3 : 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성은 높을 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구는 다음과 같은 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

첫째, 본 연구는 제주시 소재의 인문계 고등학교 학생들을 대상으로 한정하여 연구가 이루어졌다. 이를 전국적인 수준에서 도심지 및 도심지 주변, 농어촌 지역으로 구분하고 전문계와 인문계별로 구분하지 않았고, 학년별로 구분하지 않은 한계를 가지고 있다.

둘째, 본 연구에서는 각 변수를 측정하기 위해 모두 자기보고식 설문지만을 사용하였다.

셋째, 고등학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변수들은 다양한데 본 연구에서는 정서지능과 내외통제성만을 한정하여 사용하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감의 개념

심리적 안녕감은 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도로 정의된다(Diener, 1984). 이러한 심리적 안녕감은 경제수준, 신체건강, 주거환경, 가족관계, 직장생활, 여가활동 등 다양한 요인에 의해 결정된다(Abbey & Andrews & Withey, 1976). 또한 심리적 안녕감은 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 영향을 받는다(Emmons & Diener, 1985; Ryff, 1989).

Campbell(1981)은 건강, 가족관계, 고용, 친구관계, 거주, 여가활동 등 최소 12영역에서의 삶의 만족도를 측정하여 통합한 다음, 이를 개인의 심리적 안녕감으로 개념화하였다. 또한 Fordyce(1985)는 안녕감, 행복감, 삶의 만족도, 그리고 사기(morale)를 상호 관련되는 개념으로 간주하였다. 이처럼 삶의 만족도는 매우 다양한 영역에서 평가되는 개인의 만족도이므로, 한 영역에서의 만족도를 측정해서는 안되며, 여러 영역에서 이를 측정한 다음 통합하여야 한다(Kwan, Bond, & Singelis, 1997). McDowell와 Newell(1990)은 심리적 안녕감은 일상생활의 사건에 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로서, 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타나는, 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전체적인 감정을 일컫는 것으로 정의하였다. 따라서 심리적 안녕감은 학자들에 따라 주관적 안녕감(subjective well-being)이라고 명명되기도 한다.

주관적 안녕감이란 자신의 바람, 기대, 희망 또는 다른 준거집단과의 사회적 비교를 통한 인지적 평가인 삶의 만족감, 긍정적 정서경험과 부정적 정서경험을 포함한 정서적 안녕감으로 구성된다(Andrews & Withey, 1976). 그러나 이러한

주관적 안녕감은 철학적 배경이 쾌락적 관점에서 출발한 것으로, 삶의 질의 문제를 지나치게 단순한 방법으로 측정하려는 접근이고, 이러한 접근의 출발 자체가 심리학적 이론과 맞닿아 있지 않기 때문에 삶의 질을 정확하게 측정하기 어렵다 (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

이러한 비판과 함께 쾌락적 관점에서 삶의 질을 단순하게 측정하는 것보다 가치 있는 일을 행함으로 얻어지는 행복에 초점이 맞춰진 행복론적 관점에서 주관적 삶의 질을 측정하려는 시도가 이루어졌다. Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적 삶의 경향, 그리고 Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 6개 차원으로 구분하였고, 이러한 6개 차원에 의해 이루어진 삶의 질이 바로 심리적 안녕감(Psychological well-being)이라 하였다.

Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 6개 차원으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인의 성장을 제시하였다. 개인의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 한 개인을 자신을 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람으로 만드는 것이며 이러한 관점은 주관적 삶의 질의 높고 낮음을 한 개인이 얼마나 심리적으로 실제적 기능(well functioning)을 하는가에 기준을 두어야 한다고 본다. 한 개인이 실제적 기능을 잘 하는지를 판단하는 기준을 구성하는 요소들은 임상, 상담, 발달심리학의 여러 이론에서 찾아볼 수 있고, 이와 같은 이론적 근거는 주관적 안녕감이 가지고 있는 이론적 근거의 부재를 대신할 수 있다고 설명한다(Ryff & Keyes, 1995). 이러한 이론적인 근거를 바탕으로 Ryff(1989)는 개인이 갖고 있는 인생의 목적이나 환경조절력, 대인관계에서의 만족도, 자기실현의 정도와 같이 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 평가함으로써 주관적 삶의 질을 잘 이해할 수 있다고 보았다.

마틴 셀리그만(2009)의 긍정 심리학에서도 긍정적인 기분에서는 창의적이고, 인내를 갖고, 건설적이며, 남을 배려하고, 융통성 있는 사고 작용을 촉진시키며, 이러한 사고방식은 잘못된 것을 찾기보다 올바른 것을 발견하는데 초점을 맞춘다고 한다. 그러니까 자신의 결점을 찾거나 방어적인 자세를 취하기보다 미덕을 계발하고 베푸는 일에 힘쓰게 되는 것이다.

2) 심리적 안녕감의 구성 요인

Ryan과 Deci(2000)은 사람들이 심리적, 안녕감의 차원과 유사한 세 가지의 보편적인 심리적 욕구, 즉 자율성(autonomy), 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness)에 대한 욕구를 가지고 있으며, 이들 욕구의 충족이 주관적 안녕감에 영향을 주는 중요한 요인이라고 제안한다. 반면 Andrews(1985)와 Robinson(1991)은 안녕의 요인들로 긍정적 정서, 부정적 정서, 삶에서의 성공이나 자신에 대한 인지적 평가, 전반적인 삶에 대한 평가와 영역별 삶에 대한 평가의 다섯 가지 요인을 설정하였다.

이에 비하여 심리적 안녕감의 대표적인 연구자인 Ryff(1989)는 심리학의 여러 이론을 토대로 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 6개의 실제적 심리 기능으로 구성된 다차원적인 안녕감 모델을 제시하고 있다. Ryff(1989)의 심리적 안녕감의 구성 요인 6개 차원은 자아수용성(self acceptance: SA), 긍정적 대인관계(positive relations with other: PR), 자율성(autonomy: AU), 환경에 대한 통제력(environmental mastery: EM), 삶의 목적(purpose in life: PL), 그리고 개인적 성장(personal growth: PG)이라고 주장하였다.

첫째, 자아수용성(self acceptance)은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 자아의 다양한 면을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다. 자아수용성이 부족한 사람은 자신에 대해 만족하지 못하고, 과거의 과업에 대해 실망하고 있으며, 자기 자신을 신뢰하지 못하고, 지금의 나와 다른 나가 되기를 원한다.

둘째, 긍정적 대인관계(positive relations with other)는 타인과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰로운 관계를 가지는 것을 의미한다. 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 호의성, 친밀감 등을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호교류를 이해할 수 있다. 반면 긍정적 대인관계가 부족한 사람은 타인과의 밀접하고 신뢰로운 관계를 맺지 못하며 타인에 대해 온정적으로 관심을 보이는 것을 어려워하며, 고립되고, 좌절되어 있고, 타인과의 관계를 유지하기 위해 타협하려 들지 않는다.

셋째, 자율성(autonomy)은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 말한다. 특정한

방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 내적으로 행동을 통제하고, 다른 사람의 기준이 아닌 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 자율성이 낮은 사람은 타인의 기대와 평가에 민감하며, 중요한 결정을 내리는 데 있어 타인의 판단에 의지한다. 또한 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.

넷째, 환경통제력(environmental mastery)은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 환경통제력이 부족한 사람은 일상적인 일들을 다루는 데 어려움을 느낀다. 즉 주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느끼며, 자신에게 주어진 기회를 인식하지 못한다. 또한 외부세계에 의해 계속해서 떠밀려가는 느낌을 받게 된다.

다섯째, 삶의 목적(purpose in life)은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 과거와 현재의 삶이 의미 있다고 느끼며, 왜 사는지에 대한 자기 나름대로의 답을 가지고 있다. 삶의 목적이 부족한 사람은 삶의 방향 감각이 거의 없고, 지나온 삶의 의미를 찾지 못하며, 앞으로 살아갈 삶의 의미를 부여할 신념이나 태도도 부족하다.

여섯째, 개인적 성장(personal growth)은 계속적으로 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고, 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고, 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상되는 것을 경험한다. 또한 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다. 하지만, 개인적 성장이 부족한 사람은 개인적인 침체에 빠지기 쉽고, 시간에 따라 성장이나 발전을 경험하지 못한다. 또한 삶이 지루하고 재미없다고 느끼며, 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다.

요컨대, 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고, 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다. 또한 심리적 안녕감은 개인의 주관적 삶의 질에 영향을 준다고

생각되는 심리적 측면에서의 각 개인의 주관적 평가인 동시에, 각 개인의 성격적 특성이다(차경호, 1999).

이상으로 요약해 보면 심리적 안녕감이 높은 삶이란 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 지속적으로 유지하며, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람이다.

2. 정서지능

1) 정서지능의 개념

Emotional Intelligence를 우리나라에서는 감성지능, 감정지능, 정서지능 등으로 혼용하여 사용하고 있는데, 문용린(1998)은 감성은 '능력(ability)'와 '기술(skill)'의 의미보다는 성격의 '특징(characteristics)'와 '특성(trait)'의 의미를 내포하고 있어서 정서지능과 감정지능의 핵심적 의미를 오도할 수 있으므로 교육학과 심리학에서는 자주 사용되는 전문용어가 아니지만 정서는 비교적 오랫동안 학자들 간에 공통적으로 사용해 온 개념이므로 정서지능이라고 부르는 것을 선호한다고 하였다. 또한 EI(Emotional Intelligence)와 쉽게 혼용되어 사용되고 있는 EQ(Emotional Quotient)라는 용어는 정서지능, 감정지능, 감성지능 등으로 불리고 있는데 이 약어의 원어는 Emotional Intelligence를 우리나라에서 대중화되고 있는 감성지능이라는 용어보다 인간의 정신작용을 인지와 정서로 구분하는 학계의 용어에 맞추어 정서지능이라고 번역하는 것이 보다 적절한 것이다. 그러므로 본 연구에서도 문용린의 정의에 따라 '정서지능'이라는 용어로 통일하여 사용한다.

정서지능에 관한 본격적인 연구는 기존의 '지능(IQ)'의 의미를 재개념화한 Gardenr에 의해 시작되었다고 볼 수 있다(이경희, 1998). Gardner(1993)는 지능이 높은 아동이 다른 영역에서도 우수하다는 기존의 획일주의적인 지능의 관

점을 비판하고 정서가 지적 기능을 갖는다는 개념을 제안하였다. 즉 인간의 지적 능력을 언어지능, 논리지능, 공간지능, 신체운동지능, 음악지능, 대인간(interpersonal)지능, 대인내(intrapersonal)지능과 같이 다차원적으로 구성되어 있다는 다중지능이론(Multiple Intelligence Theory)을 제시하였다. Gardner는 지능을 일곱 가지 영역을 가진 다양한 능력의 집합으로 보았는데 그는 이 요인들 가운데 대인지능과 대내지능을 합쳐 개인지능(personnel intelligence)이라 불렀는데 이 능력들은 전통적인 IQ 검사에서 고려되지 않은 요인으로 정서적 능력을 포함하고 있는 것이다(하대현, 1997). 개인지능은 정서지능만큼 정서의 역할을 강조하고 있지는 않지만 사회지능 이론보다 자신과 타인의 정서와 감정에 대한 평가와 조절, 그리고 그런 정서적 정보를 활용하는 내용을 담고 있으므로 중첩되는 부분이 상당히 있다.

정서지능이란 개념은 Goleman(1995)이 「정서지능(Emotional Intelligence)」이라는 저서를 출판하면서 보다 대중화되었으며 시사주간지 'THE TIMES'가 Goleman의 저서 내용을 표지기사로 다루면서 EQ라는 용어가 유행처럼 번지기 시작하였다. Goleman은 IQ 검사나 SAT(Scholastic Aptitude Test: 학습능력 적성시험)와 같은 표준화된 검사로 측정된 인지적 능력에 의존하여 인간의 성공 가능성을 예측하고 교육의 준거로 삼아온 전통에 대해 비판하고 정서지능의 개념의 도입을 주장하고 있다. 그는 정서지능을 자신의 정서를 인식하는 능력, 자신의 정서를 조절하는 능력, 충동억제와 긍정적 사고로 자신을 동기화하는 능력, 타인을 정서적으로 인식하는 능력, 감정이입을 통해 대인관계를 다루는 능력 등의 5단계 과정을 통해 자신의 내부, 대인관계, 학습상황, 자신의 활동영역을 효과적으로 이끌어내어 만족스러운 삶을 살 수 있도록 하는 고차원적인 능력이라고 표현하였다. 또한 Goleman은 정서지능을 수량화할 수 있다고 보고 IQ(지능 지수)와 대비되는 개념으로 EQ(정서지수)라고 표현하여 설명하였는데, 그 이후로는 EQ라는 용어가 정서지능(EI)와 같은 개념으로 사용되고 있다.

Goleman(1994)은 '자기에 대한 이해'가 정서지능의 가장 중요한 측면이라고 믿고 있다. 타인을 진정으로 이해하기 위해서는 먼저 우리가 우리 자신을 알고 이해해야만 한다. 우리가 우리 자신을 이해하면 할수록 더욱더 타인을 이해할 수 있게 될 것이다. 우리의 정서지능은 우리가 어떤 사람이며 어떤 신념을 갖고 있

는지에 대한 의식을 제공해 준다고 한다.

2) 정서지능의 구조

Salovey와 Mayer(1990)는 정서지능의 개념을 ‘사회지능의 한 하위요소로서, 자신과 타인의 감정을 이해하고, 그것의 차이를 변별하며, 생각하고, 행동하는데 이러한 정보를 이용할 줄 아는 능력이다’고 정의하였다.

정서지능을 측정하는 검사는 아직 Salovey와 Mayer에 의해서도 권위 있는 측정도구를 마련하지 못했으며, Goleman이 체크리스트형 도구를 제안하였지만 그 이후에 아직 완전한 측정도구, 표준화된 검사 도구를 개발하지 못한 실정이다.

이는 정서지능이 아직 수량화할 만큼 개발된 개념이 아니기 때문인데 여기에는 다음과 같은 몇 가지 이유가 있다(나경희, 2005 재인용).

첫째, 정서지능은 그것을 측정할 수 있는 하위영역이 너무도 복잡해서 인지능력처럼 몇 개의 하위검사 점수를 합산하여 하나의 점수로 계산해 내기가 어렵다.

둘째, 정서지능은 인지능력처럼 정답을 아는가, 모르는가 하는 정답을 찾는 것이 아니라 느낌과 정서의 통제 능력을 측정하는 것이기 때문에 단순히 지필검사를 통해서 평가를 하기가 어렵거나 불가능하다.

셋째, 이러한 정서지능을 개인 간에 비교해서 서열화하는 것은 바람직하지 못하다는 것이다. 어떤 이는 인내심이라는 정서지능은 높지만, 정열과 용기는 부족할 수 있고, 또 그 반대인 사람도 있다. 따라서 개개인의 정서적 능력에 대해서 정서지능의 하위요소들을 구체적으로 파악하는 것이 중요하다고 볼 수 있으며 정서적 능력을 지수화 하여 등수를 매기는 것은 장점보다 단점이 더 크다고 할 수 있다. 이러한 이유 때문에 정서지능의 수치화는 매우 어렵고, 앞으로도 정서지능의 수량화를 위한 도구는 쉽게 나타나기 어려울 것으로 본다. 그러나 정서지능의 하위영역은 너무 광범위하고 복잡 다양하기 때문에 각 하위영역별 측정에 대한 연구는 활발히 추진되고 있다.

우리나라에서는 정서지능이라는 개념이 1996년에 처음 소개된 이후로 정서지능을 측정하기 위한 검사도구의 개발, 관련 논문 등을 비롯하여 많은 연구들이 활발하게 진행되어 왔다. 정서지능 측정에 있어서 대표적 연구자인 문용린(1996,

1997)은 정서지능을 정서인식 능력, 정서표현 능력, 감정이입 능력, 정서조절 능력, 정서활용 능력의 5가지로 영역과 능력을 구분하여 정서지능을 측정할 수 있는 검사 도구를 개발하였는데 구체적인 내용은 다음과 같다.

① 정서인식 능력

자신이 느끼는 감정을 제대로 알아차리는 능력을 말한다. 이는 가장 기본이 되는 영역으로 이에 따라 다른 정서요인들의 기본이 된다. 자신의 내적 상태에 대해 지속적인 주의를 기울이는 능력이라고 할 수 있으며 다양하게 변화하는 정서들 사이에서 순간순간 자신에게 일어나는 느낌을 알아내는 능력은 심리적 통찰력의 증대와 자기 자신을 이해하는데 대단히 중요한 능력이라고 할 수 있다. 정서인식 능력은 자신 뿐 아니라 타인에 대한 정서인식도 포함하고 있는데 타인의 감정을 알아차릴 때에는 언어적인 단서를 통해서 이루어지기도 하지만 비언어적인 측면, 즉 목소리나 말투, 표정 등의 단서를 놓치지 않고 이 단서를 통해 타인의 감정을 알아차리는 능력도 포함된다.

정서를 정확하게 지각하고 인식하고 표현할 수 있는 사람일수록 자신의 정서를 더 빨리 지각하고 반응할 수 있으며 그런 정서를 다른 사람에게 더 잘 표현할 수 있다. 또한 정서적으로 지적인 사람들은 자신들의 감정에 더 적절히 반응할 수 있다.

② 정서표현 능력

인식된 자기 정서를 적절하게 처리하는 능력으로 말로 표현하거나 상황에 맞는 표정, 행동으로 나타낼 수 있는 능력을 말한다. 타인과 상호작용에서 타인의 권리를 침해하거나 상대방을 불쾌하게 하지 않는 범위 내에서 자신의 감정을 적절한 말로 표현할 줄 알고 상황에 맞는 행동이나 표정으로 자신의 느낌, 생각 등을 나타내는 것이다. 이러한 정서표현 능력이 결여되면 사회에 잘 적응하지 못하고 인간관계에서 실패하게 된다. 반면 정서표현 능력이 뛰어난 사람은 대인관계를 잘 맺고, 사람들에게 영향력을 발휘하고, 인간관계를 성공적으로 이끌며 사람들을 편하게 만든다.

정서의 인식과 표현능력은 정서지능의 가장 기본적이면서도 중요한 구성요소

이다. 왜냐하면 자신의 정서를 보다 빠르게 지각하고 반응하는 사람이 자신의 감정에 보다 적절하게 반응하며, 나아가 타인에게 자신의 정서를 보다 잘 표현할 뿐만 아니라 타인의 감정과 기분을 이해하며 공감할 수 있는 능력이기 때문이다 (Salovey & Mayer, 1990).

정서표현 능력은 유기체 내부에서 정서의 정보 처리를 진행시키며, 적절한 사회적 기능을 위해 필요하다. 정서의 인식과 표현 능력은 대상에 따라 자아와 타인으로 나뉘고, 각각의 대상 안에서 언어적인 내용과 비언어적인 내용으로 구분된다.

③ 감정이입 능력

감정이입 능력은 타인의 정서를 마치 자기 자신이 느끼듯이 공감할 수 있는 능력이다. 즉, 타인의 생각이나 느낌을 대리적으로 느끼는 능력으로 자신의 정서 체험에 의한 인식에서 출발하며, 자신의 자아인지 상태를 이룬 후 타인의 입장이 되어 타인의 느낌, 생각을 객관적으로 통찰, 인식하는 성숙된 정서지능이다. 자신의 감정을 잘 읽으면 읽을수록 타인의 감정도 잘 읽을 수 있다. 감정이입 능력이 높으면 타인의 필요성이나 욕구를 잘 헤아리고 적절하게 대처함으로써 인기 있고 성공적인 대인관계를 유지하게 된다.

감정이입은 감정이 서로 조화되는 현상으로 자신인식의 토대가 될 뿐만 아니라 이타심이나 자비심의 근원이 되는 도덕적 판단과 행위의 기초가 된다. 다른 사람이 느끼고 있는 감정을 알아내는 공감능력의 발달은 남을 아끼고 사랑하는 이타심의 발달과 관련이 있는 것으로 심리학적 연구결과 밝혀지고 있는데 이런 점에서 보면 남을 괴롭히고도 양심의 가책을 받지 않는 잔인한 사람들은 공감능력이 없는 사람이다.

감정이입은 타인의 감정을 이해하고, 그 감정을 자신의 내부에서 재 경험해 볼 수 있는 능력으로서 정서지능의 핵심이다. 또한 감정이입은 타인의 기분을 알 수 있게 할 뿐만 아니라 상황에 따른 감정과 기분의 학습을 가능하게도 한다.

④ 정서조절 능력

정서조절 능력은 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력을 말하며

혼신의 힘을 다해 지치지 않고 열심히 일하며 어떤 장애물이나 난관에 부딪혀도 좌절하지 않고 희망을 갖고 지속적으로 헤쳐 나갈 수 있도록 동기화시키는 능력을 말한다.

정서지능에서 정서조절 능력이라는 구성요소는 감정이나 기분상태를 처리하는 과정에 보다 강조점을 두어 처리과정의 능숙도에 따라 특정목표에 도달하는 능력으로 간주한다. 이는 정서조절 능력이 기분의 상태를 보다 적응적으로 이끌어 내며, 가치 있는 목표를 향하여 동기를 부여한다는 점을 강조한다는 점에서 적응을 위한 능력인 정서지능의 구인에 포함시킬 수 있다.

Salovey와 Mayer(1990)는 정서조절 능력에는 크게 두 가지 능력이 포함된다고 하였다. 나쁜 기분을 억제하여 좋은 기분상태로 전환하고 좋은 기분 상태를 계속해서 유지하고 강화할 수 있는 능력(자신의 정서조절)과 타인의 기분을 향상시키고 정서를 조절하여 가치 있는 목표를 달성할 수 있도록 동기화 시키는 능력(타인의 정서조절 능력)이 그것이다. 자기조절 능력이 풍부한 사람은 자신의 감정이나 정서를 적절하게 통제하고 표현함으로써 긍정적인 정서의 비율을 높여 행복한 삶을 이루며 어려운 역경도 더 쉽게 극복한다. 또한 사회생활을 할 때에도 자기조절력과 적응력이 뛰어나 성공적인 사회인이 될 가능성을 가졌다고 볼 수 있다.

⑤ 정서활용 능력

정서활용능력이란 문제의 성격에 따라 자신의 정서와 기분을 적용시킬 수 있는 능력이다. 이 능력은 사고, 추리, 문제해결, 창의적 과제에서 정서를 적응적으로 활용하는 능력과 관련되었으며, 자기와 남의 정서를 인식하거나 조절하는데 머물지 않고 더 나아가 자신들이 생활하면서 겪게 되는 여러 가지 문제들을 해결하는데 정서를 적극적으로 활용할 수 있는 능력을 말한다. 이 능력에 대한 기본가정은 정서가 어떤 종류의 문제해결에 있어서 보다 적응적이고 적절한 정신상태를 창출하는 것이다(Salovey & Mayer, 1990). 이 능력은 문제의 성격에 따라 자신의 정서와 기분을 적응시켜 보는 능력으로 특히 융통성 있는 계획세우기, 창의적 사고, 주의집중의 전환, 동기화 등의 문제 해결에서 정서를 활용하는 능력을 포함하고 있다.

인간은 정서와 기분의 변화를 이용하여 미래에 대해 계획을 세우며, 가능성 있는 결과를 예언한다. 또한 기억을 구조화하여 정보를 활용하는데 정서와 기분이 영향을 미치며 이러한 영향은 창조적인 문제해결에 도움을 준다. 그리고 즉각적인 해결을 요구하는 문제에 주의를 집중하는 데 정서를 활용하며 사회적 기능을 촉진시킬 수 있으며, 정서와 기분은 지적인 능력이 필요한 복잡한 과제를 수행하고 동기화하는 데 도움이 된다. 인간은 자신의 능력에 대해서 자신감을 증가시키기 위해 좋은 기분을 이용하고 그에 따라 장애물이나 부정적인 경험에 직면했을 때 끈기를 가질 수 있다(김현영, 2006).

인간의 삶은 자신과 타인과의 관계에서 시작되어 사회 속에서 일생동안 여러 다른 성원들과 관계를 맺으며 이루어진다. 인간은 타인들과 관계가 만족스럽고 조화로우며 성숙한 인간으로 발달할 수 있지만, 타인들과의 관계가 불만족스럽고 조화롭지 못할 때 성장과 발달은 저해되고 부적적으로 고통을 경험하게 된다. 이처럼 인간관계의 제 특성이 개인의 삶의 질을 결정하기 때문에 심리학자나 사회학자들은 인간관계를 개인의 생존뿐만 아니라 적응과 행복의 전제조건으로 제시하였다(Rogers, 1961).

이상에서의 살펴본 바와 같이 고등학생들의 심리적 안녕감이 높다면 개인의 정서지능에 있어 중요한 관련성을 가지고 있다는 것을 추론할 수 있다고 보며 이들 간의 관련성을 보다 구체적으로 알아보는 연구가 필요하다는 것을 확인할 수 있다.

3. 내외통제성

내외 통제성은 자신에게 일어나는 사건의 원인을 어디에 두느냐에 대한 개념이다(Rotter, 1966). 즉 성공이나 실패의 원인을 무엇에 그리고 어디에 귀인하느냐의 문제이고, 자신의 행동과 사건의 인과관계를 어떻게 지각하느냐의 문제이며, 원인의 소재를 내부에 두느냐 외부에 두느냐의 차원이다.

내외 통제성이 처음 연구된 것은 미국 오하이오 대학 심리학자 E. J. Phares(1957)에 의해서이다. 그는 과업 성공의 기대에 영향을 미치는 우연 요인

과 분화된 숙련(기술)의 역할에 관한 연구를 통해 한 과제에서의 성공이 우연 요인(외적)에 의해 결정되었다고 믿을 때와 기술 요인(내적)에 의해 결정되었다고 믿을 때에 서로 다른 기대가 발달된다는 것을 보여주었다. 그 후 J. B. Rotter(1966)가 통제소재를 체계적으로 정의하고 성인의 내외 통제성을 측정하기 위한 척도(Internal-External Scale)을 제작하였고 이후 수많은 연구가 진행되었다.

자신의 행동에 수반되는 보상이 주로 무엇에 기인하는 것인가에 대한 개인의 지각은 서로 다른 것이며, 그 같은 지각의 차이가 행동의 차이를 가져오게 되는데, 이 같은 지각 또는 신념을 Rotter(1966)는 '통제소재(Locus of Control)'라고 하였다. 우리는 어떤 일의 결과가 자기 자신에 의해 또는 자기가 아닌 다른 외부적 요인에 의해 통제되었는지에 대해 어떤 가정을 갖고 있는데, 개인에게 긍정적인 사건이나 부정적인 사건이 일어날 때, 그 결과가 자신이 한 행동에 따른 결과라고 지각하고 또 그 결과가 자기 자신의 통제하에 있다고 지각한다면 그 사람은 내적 통제 신념을 가졌다고 본다. 이와 반대로 성공, 실패가 자신의 행동과 무관하며 통제력 밖에 있다고 지각하며, 그 원인을 어떤 외부의 힘이나 행운, 운명, 재수에 의해 지배를 받고 있다거나 또는 그를 둘러싸고 있는 힘이 너무 복잡해서 예측할 수 없기 때문이라고 보면 이 사람을 외적 통제 신념을 가졌다고 본다(Rotter, 1966; Hooyman & Kiyak, 1988).

Rotter(1966)는 행동을 측정하고 예측하기 위해 행동 잠재력, 기대, 강화 가치라는 세 가지 구성개념을 들어 설명하고 있다. 즉 어떤 행동이 주어진 상황에서 발생할 잠재력은 그 상황에서 강화가 있을 것이라는 개인의 기대 및 강화가 주는 가치에 달려 있는데, 이러한 강화에 대한 기대변인 중 하나가 내외 통제성이라는 것이다. 개인의 행동에 따르는 강화의 효과는 개인이 자신의 행동과 보상과의 인과관계를 어떻게 지각하느냐에 달려있으며, 어느 특정한 상황에서 행동을 예측하기 위해서는 한 개인의 과거경험과 상황에 따르는 특정한 변인들이 고려되어야 하며, 이를 통해 개인은 점차로 행동과 강화간의 관계에 대한 기대나 신념, 가치체계 등을 발달시키게 되는 것이다. 그러나 행동에 따르는 강화의 효과는 모든 사람에게 동일한 것이 아니라 개인이 자신의 행동과 강화간의 인과관계를 지각하는 정도에 따라 차이가 있다.

일반적으로 사람들이 성공이나 실패의 원인으로 가장 많이 귀인 하는 것은 능력, 노력, 운, 재수 등이다(Bar-Tai & Darom, 1979; Frieze & Snyder, 1980). 이와 관련하여 Rotter(1957)는 내적 통제자와 외적 통제자의 사고 유형을 비교하였는데, 먼저 내적 통제자의 사고유형은 첫째, 조직에서 승진은 열심히 그리고 성실하게 일함으로써 이루어진다고 생각하고, 둘째, 경험에 따르면 공부한 정도와 그 성적은 직접적인 상관이 있다고 생각하며, 셋째, 자신이 옳으면 타인들을 납득시킬 수 있다고 생각한다. 이와는 반대로 외적 통제자는 첫째, 돈을 많이 버는 데에는 운이나 우연이 중요하다고 생각하고, 둘째, 학교에서 좋은 성적을 얻는 것은 열심히 공부하는 것과는 별 관계가 없다고 생각하고, 셋째, 타인의 기본적인 태도를 변화시킬 수 있다는 생각은 바보 같은 것이라고 생각한다. 이처럼 내외통제성은 개인이 자신의 성공과 실패를 어떻게 해석하는가에 따라 구분될 수 있다는 것을 의미하며, 자신감, 자존감, 죄책감, 수치감 등의 정서적 경험 및 개인적인 신념과 관계된다. 또한 성공의 기대를 결정하는 하나의 중요한 결정요인으로서, 한 개인이 가진 통제소재는 그 사람의 성격, 자아관, 인생관, 미신에 대한 태도, 사건에 대한 대처, 성취에 관한 태도 및 노력 등 여러 가지 사고와 행동에 영향을 줄 수 있으므로 개인의 사회적 행동을 이해하고 예상하는데 매우 중요한 개념이다(이훈구, 1980).

내외통제 소재는 학습된 무력감과도 밀접한 관계가 있는데 Seligman(1975)의 학습된 무력감 이론에 따르면 자신의 반응과 나타난 결과가 서로 독립적이며 미래의 상태에도 결과를 통제할 수 없으리라는 기대를 갖게 될 때 심리적 갈등과 좌절을 겪게 되며 무력감이 발생하게 된다고 하였다. 자신이 무력감에 빠지게 되었을 때 왜 무력한가에 대한 의문을 가지게 되고 그 때 일어나는 원인적 귀인이 무력감의 일반화와 이후의 자아존중감까지 결정하게 된다. 또한 자신의 반응이 결과에 영향을 줄 수 없다는 기대 때문에 자발적 반응의 저하를 가져오고 일단 통제 불가능성을 경험하게 되면 후속과제에서도 결과를 통제할 수 있는 반응을 학습하는 것이 곤란해지는 인지적 장애를 가져온다. 이렇게 결과에 대해 통제가 결여되어 있다고 지각하는 경우 새로운 상황에서 반응하려는 동기가 적어지게 되면 수행을 간섭하게 되며 불안을 일으키게 된다.

외적 통제성을 가진 사람과 내적 통제성을 가진 사람의 근본적인 차이점은 환

경에 대한 지식을 추구하는 방식에 있다고 보고된다. 행동에 뒤따르는 강화를 자신이 통제하고 있다고 느끼면, 환경에 대한 정보를 습득하기 위해 더 많이 노력하게 될 것이다. 내적 통제성을 지닌 사람들은 주어진 문제를 해결하기 위하여 이에 대한 정보를 능동적으로 찾아 나서고(Davis & Phares, 1967), 따라서 스트레스를 대처하기 위해 정보를 습득하거나 이용함에 있어서도 외적 통제성을 지닌 사람보다 뛰어나다(Rotter, 1966).

Rotter(1969)는 내외통제성을 내적(internal)과 외적(external)의 상반된 방향을 나타내는 단일 차원으로 설명하였다. 즉 내외통제성의 개념구조를 내적 또는 외적의 단일차원으로 규정함으로써 한 개인의 내적 성향과 외적 성향을 동시에 가진다는 것은 논리적으로 성립할 수 없는 내외갈등모형을 제시하였다. 그러나 '내적 통제자'와 '외적 통제자'는 명확히 구분되는 것이 아니라 어느 것이 상대적으로 우세한가에 따라서 결정되는 것이고, 완벽한 내적, 외적 통제자가 존재한다고 말할 수 없다. 이와 관련해 Levenson(1981)은 내적 통제성과 외적 통제성을 서로 양존할 수 있는 독립차원으로 분리하여 다면적 개념구조모형을 제시하였다. 또한 그는 상황의 성격과 판단에 따라 어떤 상황에서는 내적 통제성을 가지고, 다른 상황에서는 외적 통제성을 가질 수 있으며, 또 다른 경우에는 내적 통제성과 외적 통제성을 동시에 가질 수 있다고 주장하였다. 즉, 내적 통제자와 외적 통제자는 명확히 구분되는 것이 아니라 양극단에 내적 통제성과 외적 통제성을 둔 일직선적인 연속선상에서 그 정도에 따라 변화, 발달해 가는 것이라 할 수 있다.

이상에서 간략하게나마 내외통제성의 개념에 대해 살펴보았는데 개인의 통제소재에 따라 그 사람의 성격, 자아관, 인생관, 미신에 대한 태도, 사건에 대한 대처, 성취에 관한 태도 및, 여러 가지 사고와 행동에 영향을 줄 수 있는 것으로 볼 수 있으며 특히 내적통제자는 외적통제자보다 자신들의 삶을 더 만족해하고 정신적으로 건강하고 행복하다는 주장을 볼 때, 심리적 안녕감은 내외통제성에 영향을 미치는 요소임을 추측해 볼 수 있다.

4. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계

1) 심리적 안녕감과 정서지능과의 관계

우수한 학업성취를 거두는 학생들이 일상적인 대인관계나 문제를 해결하는 능력에 있어서 어려움을 겪는 경우를 볼 수 있다. 높은 지적 능력을 갖고 있더라도 이들은 사회적 관계에 대한 미숙함으로 인해 현실 사회에 잘 적응하지 못하고 관계를 맺는 것을 두려워하거나, 반대로 적절히 상황에 대처하지 못하고 공격적이거나 충동적으로 행동하기도 한다(Shure & Spivack, 1972). 따라서 이들은 인지적인 문제해결력은 갖추고 있으나 사회적 지능으로 간주되는 정서지능이 낮을 가능성을 시사한다.

이와 관련된 연구로 전정미(2005)의 연구에서는 아동의 정서지능 중 정서조절과 타인의 정서인식이 사회적 유능성에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 자기정서인식이 사회적 유능성 중 사교성, 사회참여도, 주도성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 감정이입 즉, 공감능력이 사회적 유능성 중 대인적응성에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정서표현은 사교성, 대인적응성, 사회참여도, 주도성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 아동의 정서지능의 발달은 사회적 유능성에 중요한 역할을 하며 사회적 유능성이 높은 아동이 자기관리 및 대인관계에서 유연한 적응을 통해 심리적 안녕감이 높음을 추론하여 볼 수 있다.

정서조절양식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 신주연(2005)의 연구에서는 정서조절 양식을 많이 사용할수록 청소년의 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다. 즉, 부정적 정서에 대해 회피하는 정서조절양식은 청소년들의 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치고, 부정적 정서에 대해 적극적이고 능동적으로 대처하는 정서조절 양식은 청소년의 안녕감에 기여한다고 볼 수 있다고 보고하고 있다.

청소년의 정서지능이 삶의 질에 미치는 영향을 연구한 김현준(2007)의 연구에서는 정서지능이 높은 청소년이 가족의 건강성에 대한 만족감, 학교생활 전반에 대한 행복감이 높게 나타났다. 따라서 정서지능이 높은 청소년이 정서지능이 낮은 청소년에 비해 자신의 삶에 대한 만족감이 높다는 것을 나타낸다고 할 수 있다.

청소년을 대상으로 정서지능과 주관적 안녕감의 관계를 살펴본 김삼곤(2008)의 연구가 있으며 정서지능이 높은 아동은 긍정적인 자기상을 가지고 있고 주관적 안녕감이 높다고 밝히며 정서지능의 중요성을 언급하고 있다. 또한 정서지능이 높은 사람이 사회생활에서 적극적인 방법으로 정서를 조절하여 사회적응력이 높다고 보고한 Mayer와 Salovey(1990)의 연구, 대학생의 정서지능이 높을수록 대학 생활에 유연하게 적응한다고 보고한 이은우(2005)의 연구, 정서지능과 학교 적응 간에 유의미한 정적 상관이 있다고 한 문은식(2005)의 연구, 청소년의 부모-자녀의사소통, 정서지능, 부모화 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 연구한 이유리(2008) 등을 종합하여 볼 때 정서지능이 높을수록 환경에 대한 적응력도 높음을 시사하며, 청소년의 가정, 학교, 사회 환경으로부터 받은 스트레스, 만족도가 청소년의 심리적인 특성에 영향(박영신·곽금주·김의철, 1998)을 준다는 것을 고려할 때 정서지능과 심리적 안녕감에는 서로 상관이 있으며, 서로 영향을 준다는 것을 추론하여 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 정서지능 교육의 중요성과 심리적 안녕감에 대한 이해를 도모하고 나아가 상담활동의 중요성을 제시하고자 한다.

2) 심리적 안녕감과 내외통제성과의 관계

Lefcourt(1971)는 내적통제자는 외적통제자보다 자신들의 삶을 더 만족해한다고 하였고 Rotter(1966)는 내적통제자가 정신적으로 건강하고 행복하다고 주장하였다. 내외통제성이 심리적 안녕감의 유의미한 변인임을 밝힌 국내의 연구로는 배성애(1998)가 청소년의 심리적 안녕감과 관련된 인지적 요인들에 관한 연구를 통해 내적통제성과 안녕감과는 정적상관을 보인다는 연구결과를 보고하였고, 하유진(2006)도 같은 결과를 보고하고 있다. 또한 내외통제성이 고등학생들의 심리적 및 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아본 조선희(2005)의 연구와 청소년들의 내외통제성과 생활만족도의 관계를 연구한 고문정(2002)의 연구에서도 내적통제성이 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 예측해 주는 변인임이 밝혀졌다. 고재홍과 조기영(2003)은 청소년들의 긍정적 착각과 안녕감과의 관계 연구를 통해 자신이 환경이나 타인을 통제할 수 있다는 통제착각이 클수록 안녕감이 크다

는 사실을 밝혀냈고, 오성만(2002)도 심리적 성장환경이 내외통제성에 미치는 영향에 관한 연구를 통해 청소년들이 자신의 심리적 성장환경을 좋다고 지각할수록, 즉 부모의 양육태도가 수용적이고 애정적이고 성취적이고 합리적이라고 자녀가 지각할수록, 긍정적 자아개념과 내적통제성향이 더 강하다는 연구결과를 밝히고 있다.

또한 이명자(2007)도 고등학생의 신체존중감, 내외통제성 및 심리적 안녕감과 의 관계 연구를 통해 내외통제성이 높은 사람일수록 자신의 행동의 결과를 노력과 같은 개인내적 요인에 원인을 돌리며 현재의 삶은 자신이 주체적으로 만들어낸 결과로 인식하고 긍정적으로 느끼고 받아들이기 때문이라고 밝히고 있으며, 김현옥(2010)의 연구에서도 고등학생의 귀인성향이 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 효과에서 심리적 안녕감에 대한 귀인요소 중 능력과 노력은 심리적 안녕감과 유의 있는 정적관계를 보였다.

이상의 선행연구들로 볼 때 내외통제성의 문제는 개인이 지각의 소재를 어디에 두는가 하는 문제이고 이를 통해 개인은 점차로 행동과 강화간의 관계에 대한 기대나 신념, 가치체계 등을 발달시키는 것으로 볼 때, 정신적 복리와 관련된 심리적 안녕감과 의 관계를 살펴보면 의미가 있다고 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 고등학생의 심리적 안녕감과 내외통제성과의 관계를 살펴보고, 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향은 어떠한지 알아보려고 한다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

1. 연구 대상

본 연구는 제주시 소재 2개 인문계 고등학교 1학년 학생 총 409명(남학생 217명, 여학생 192명)을 대상으로 자기보고식 질문지를 이용하여 설문조사를 실시하였다. 응답 자료 중 회수되지 않거나 질문에 불성실하게 응답한 자료를 제외한 402명(남학생 210명, 여학생 192명)의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

2. 연구 절차

본 연구를 위한 설문지는 2010년 12월 말경에 제작되어 2011년 1월 초순에 연구자가 해당학교의 담임선생님에게 각각 의뢰하였으며, 설문지 작성시 유의사항을 동봉하였다. 또한 담당 선생님에게 본 설문지의 응답에는 정답이나 오답이 없고 개인적인 정보는 분석되지 않으며 실제적인 상황에서 느끼는 주관적인 감정이나 생각을 솔직하게 응답하는 것이 중요함을 강조하였다. 설문은 아침 자율학습 시간에 학급 담임 교사에 의해 실시되었으며 실시시간은 대략 20~30분이 소요되었다. 2011년 1월 11일~16일 사이에 해당학교를 연구자가 직접 방문하여 회수하였다.

3. 연구 도구

본 연구에서는 고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 어떤 관련성을 보이는지 알아보기 위해 다음과 같은 척도를 사용하였다.

1) 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감에 대한 조사 도구는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 등(2001)이 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감은 6개의 차원을 포함하는데, 6개 차원은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장이다. 자율성 8문항, 환경에 대한 통제력 8문항, 개인적 성장 8문항, 삶의 목적 7문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자아수용 8문항으로 총 46문항이며, Likert식 6점 평정 척도(1점: 전혀 그렇지 않다에서 6점: 매우 그렇다)에 의해 답하도록 되어있다. 정적 문항 23문항과 부적 문항(역채점 문항) 23문항으로 구성되어 있으며 이들 척도의 점수를 합산하여 심리적 안녕감 점수로 사용한다. 가능한 점수 범위는 46점에서 276점이며 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다.

Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도의 6가지 요인을 요약하면 다음 <표Ⅲ-1>와 같다.

<표Ⅲ-1> 심리적 안녕감의 6가지 요인

차 원	점수	정 의
자아수용 (Self Acceptance)	높은 점수	자신에 대한 긍정적인 태도를 가지고 있다. 자신의 장점과 단점을 포함하는 다양한 자신의 측면을 인지하고 수용한다. 자신의 지난 삶에 대하여 긍정적으로 느낀다.
	낮은 점수	자신에 대한 불만족을 느낀다. 과거에 발생했던 일에 대하여 실망한다. 자신이 가지고 있는 나쁜 점에 대하여 괴로워한다. 개인적 특성(성격)에 관해 문제를 느끼고 있다. 자신이 아닌 다른 사람이 되기를 원한다.
긍정적 대인관계 (Positive Relation with Others)	높은 점수	타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰로운 관계를 가지고 있다. 타인의 행복에 관심을 보인다. 강한 공감, 애정, 친밀감의 능력을 가지고 있다. 인간관계란 주고받는 것임을 이해한다.
	낮은	타인과 친밀하고 신뢰로운 관계를 거의 가지지 않는다.

	점수	타인에 대하여 따뜻하거나 개방하는 것과 타인을 배려하는데 어려움을 느낀다. 대인관계에서 고립되고 좌절한다. 타인과의 중요한 관계를 유지시키기 위하여 타협하려 하지 않는다.
자율성 (Autonomy)	높은 점수	자기 결정적이고 독립적이다. 어떤 방법으로 생각하고 행동함으로써 사회적 압력에 저항할 수 있다. 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절한다. 개인적 기준에 의해서 자신을 평가한다.
	낮은 점수	타인의 평가나 기대에 대하여 걱정한다. 중요한 결정을 할 때 타인의 판단에 의존한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.
환경에 대한 지배력	높은 점수	자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느낀다. 복잡한 외적인 활동계획을 잘 조절한다. 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용한다. 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있다.
	낮은 점수	일상적인 일들을 다루는데 어려움을 느낀다. 주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느낀다. 주위에 있는 기회를 인식하지 못한다. 외부 세계에 대한 통제력이 부족하다고 느낀다.
삶의 목적 (Purpose in Life)	높은 점수	삶의 목표와 방향 감각을 가지고 있다. 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느낀다. 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 가지고 있다. 생활의 목표와 목적이 있다.
	낮은 점수	삶의 의미가 부족하다고 느낀다. 삶의 목표나 방향 감각이 거의 없다. 과거의 삶의 목적을 알지 못한다. 삶에 의미를 부여할 신념이나 태도를 가지고 있지 않다.
개인적 성장 (Personal Growth)	높은 점수	계속적으로 성장하고 발달한다고 느낀다. 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현시키려고 한다. 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다.
	낮은 점수	개인적인 침체에 빠져 있다고 느낀다.

	점수	시간에 따라 성장이나 발전되어 감을 느끼지 못한다. 삶이 지루하고 재미없다고 느낀다. 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다고 느낀다.
--	----	---

Ryff(1989)의 연구에서 심리적 안녕감 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 자아수용 .93, 긍정적 대인관계 .91, 자율성 .86, 환경에 대한 지배력 .90, 삶의 목적 .90, 개인적 성장 .87이다. 본 연구에서 이 척도의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 자아수용 .756, 긍정적 대인관계 .839, 자율성 .773, 환경 통제력 .699, 삶의 목적 .798, 개인적 성장 .621였고, 심리적 안녕감 전체의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 .90이었다.

<표Ⅲ-2> 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도

구분	문항번호	문항수	Cronbach's α
자아수용	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	8	.756
긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	7	.839
자율성	5, 10, 15*, 21*, 29, 33*, 36*, 43	8	.773
환경 통제력	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	8	.699
삶의 목적	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	7	.798
개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	8	.621

* : 부정적인 문항

2) 정서지능 척도

정서지능을 측정하기 위한 도구는 문용린(1997)이 청소년용으로 개발한 정서지능 검사를 사용하였다. 검사에서 측정하고자 하는 정서지능의 하위척도별 내용은 다음과 같다.

정서인식 요인은 자신이 느끼는 감정과 타인의 감정을 재빨리 인식하고 알아차리는 능력을 측정한다.

정서표현 요인은 자신과 타인이 느끼는 감정이나 기분을 적절한 말로 표현하

고, 상황에 맞는 행동이나 표정으로 나타낼 수 있는 능력으로 이를 측정한다.

감정이입 요인은 타인(유의한 타인이나 무의미한 타인)이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 타인의 감정을 자신의 것처럼 느낄 수 있는 능력을 측정하는 문항들로 이루어져있다.

정서조절 요인은 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절하는 능력을 측정하는 문항들로 이루어져있다.

정서활용 요인은 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활용의 효과를 증진시킬 수 있는 능력을 나타내는 것으로 상황에 대해서 두 가지 상황을 예시해 주고 고르게 하는 문제로 구성되어 있다.

본 연구에서 사용된 정서지능 척도의 응답방식은 문항번호 1-37번은 ‘항상 그렇다’, ‘가끔 그런 편이다’, ‘그렇지 않다’의 3점 Likert척도로 구성되어 있으며, 문항번호 38-47번은 선택형 문항으로 ①번은 2점, ②번은 1점으로 채점하도록 구성되어 있다. 정서지능의 가능한 총 점수 범위는 47점에서 131점 사이이다.

정서지능 검사의 신뢰도는 Cronbach α 계수로 산출하였는데, 정서인식은 .83, 정서표현은 .70, 감정이입은 .72, 정서조절은 .81, 정서활용은 .44였고, 정서지능 전체의 신뢰도 계수는 Cronbach's α 는 .85이었다.

정서지능 검사의 하위영역과 문항구성은 다음 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 정서지능 검사의 하위영역과 문항구성

하위영역	검사문항 번호	문항 수	문항내용 예시
정서인식	1-8	8	나는 내 기분이나 감정을 정확히 알 수 있다(1).
정서표현	9-15	7	나는 엄마에게 내 마음은 전하고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다(11).
감정이입	16-22	7	친구의 기분이 나쁘면 나도 기분이 안 좋아진다(18).
정서조절	23-37	15	나는 우울할 때 즐거웠던 기억을 떠올려 보려고 노력한다(23).
정서활용	38-47	10	내가 열심히 한 숙제가 없어져서 속상할 때, 나는------(38).
총계		47	

3) 내외 통제성 척도

본 연구의 내외 통제성은 Rotter(1966)의 내외통제소재(Locus of control)를 사용하였으며, 내적 통제변인은 삶에서 발생하는 일들이 개인의 태도나 행동에 의해 결정된다는 신념의 정도를 측정하며, 외적 통제변인은 생의 사건들이 운명, 행운, 타인과 같은 외적인 힘에 의해 결정된다고 믿는 정도를 의미한다.

내외통제소재 척도는 총 40문항으로, 각 문항의 응답 형식은 5점 Likert 척도로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)로 환산되며 부정적인 문항(외적 문항:2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40)은 역산하였다. 점수가 높을수록 내적 통제성이 높은 것으로 평가된다. 본 연구에서는 총점을 문항수로 나눈 평균점을 결과 분석에 사용하였으며 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 .910이었다.

4. 자료 분석

본 연구의 자료 분석은 SPSS WIN 12.0을 이용하여 통계 자료 분석을 실시하였다. 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's α 를 산출하였으며, 본 연구의 문제에 따라 다음 단계의 분석을 실시하였다.

첫째, 성별에 따라 고등학생의 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 변량분석(ANOVA)을 실시하였다.

둘째, 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

셋째, 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

넷째, 성별에 따른 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향을 알

아보기 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 미치는 영향을 알아보기 회귀분석을 실시하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

본 연구는 제주시소재 인문계 고등학교 2개교에서 남학생 210명(52.2%), 여학생 192명(47.8%)으로 총 402명(100%)을 대상으로 분석이 이루어졌다.

1. 고등학생의 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성의 변량분석

성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 차이는 어떠한지 알아보기 위해 변량분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성의 변량분석

구분		N	평균	표준편차	F	p
심리적 안녕감	남학생	210	172.43	22.601	1.089	.297
	여학생	192	174.82	23.393		
정서지능	남학생	210	95.76	10.734	4.480	.035*
	여학생	192	97.62	9.621		
내외 통제성	남학생	210	64.33	11.139	1.952	.163
	여학생	192	65.79	9.565		

* p<.05

성별에 따른 각 척도별 변량분석 결과, 정서지능은 남학생이 95.76, 여학생은 97.62로 남학생보다 여학생이 높았으며 F값이 4.480, 유의확률(p값이 .035, p<.05)로 통계적 유의수준 하에 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감은 남학생이 172.43, 여학생이 174.82였으며 F값이 1.089로, 유의확률(p값이 .297, p<.05)로 통계적으로 유의하지 않았다. 내외통제성은 남학생이 64.33, 여학생이 65.79로 나타났다으며 F값이 1.952, 유의확률(p값이 .163, p<.05)로 유의하지 않았다.

2. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외 통제성과의 관계

1) 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계

심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계를 알아보기 위하여, 전체 응답자를 대상으로 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-2>과 같다.

<표IV-2> 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성과의 관계

구분	심리적 안녕감	정서지능	내외통제성
심리적 안녕감		.587**	.430**
정서지능	.587**		.304**
내외통제성	.430**	.304**	

** p<0.01

심리적 안녕감과 정서지능의 상관계수는 .587, 심리적 안녕감과 내외 통제성의 상관계수는 .430, 정서지능과 내외통제성의 상관계수는 .304로 심리적 안녕감과 정서지능이 가장 강한 상관관계를 나타내고 있다. 심리적 안녕감, 정서지능, 내외 통제성의 관계는 0.01 유의수준에서 통계적으로 유의한 관련성을 나타내고 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 감정을 인식하고, 감정을 상황에 맞게 적절하게 표현하며, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절할 수 있고, 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력이 있으며, 타인이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 공감하는 능력인 정서지능과 높은 관련성이 있으며, 또한 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 선택한 결과를 외부의 환경에 두는 것이 아니라 자신의 능력, 노력 등으로 귀인하는 내적 통제와도 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 가설 2와 3은 채택된다.

2) 심리적 안녕감 하위요인과 내외통제성, 정서지능 하위요인간의 관계

심리적 안녕감 하위요인과 내외통제성, 정서지능 하위요인간의 관계를 알아보기 위하여, 전체 응답자를 대상으로 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-3>과 같다.

<표VI-3> 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 상관관계

구분	심리적 안녕감					
	긍정적 대인관계	자율성	삶의 목적	자아수용	개인적 성장	환경에 대 한 지배력
내외 통제성	.219**	.187**	.151**	.019	.294**	.227**
정서조절	.150**	.163**	.216**	.248**	.123*	.097
정서 지능	.292**	.034	.115*	.020	.135**	-.010
감정이입	.088	-.102*	.133**	.012	.146**	-.171**
정서표현	.250**	.263**	-.003	.134**	.094	-.018
정서활용	.152**	.103*	-.026	.048	-.025	.193**

* p<0.05, ** p<0.01

심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성, 정서지능 하위요인의 상관계수도 0.01 유의 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 먼저 심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성의 상관관계를 살펴보면, 개인적 성장 .294, 환경에 대한 지배력 .227, 긍정적 대인관계 .219, 자율성 .187, 삶의 목적 .151순으로 나타났으며, 개인적 성장이 내외 통제성과 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 자아수용과는 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제도 높음을 알 수 있으며 특히 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 자아의 다양한 면을 인지하고 받아들이는 자아수용과 가장 큰 관련성이 있음을 알 수 있다.

심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인과의 상관분석 결과를 살펴보면 정서조절은 자아수용 .248, 삶의 목적 .216, 자율성 .163, 긍정적 대인관계 .150, 개인적 성장 .123(p<0.05) 순으로 자아수용이 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서인식과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계 .292, 개인적 성장 .135, 삶의 목적 .115(p<0.05) 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의

상관관계를 보였다. 그러나 자율성, 자아수용, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 감정이입과의 관계를 살펴보면 개인적 성장 .146, 삶의 목적 .133 순으로 개인적 성장이 가장 강한 양의 정적인 상관관계를 보였다. 그러나 환경에 대한 지배력 -.171, 자율성 -.102 순으로 환경에 대한 지배력이 가장 강한 양의 부적인 상관관계를 보였다. 이러한 부적인 관계는 자기 결정적이고 독립적인 자율성과 타인의 감정을 공감해 주는 감정이입과는 부적인 관계로 보여지며, 또한 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알고, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있는 환경에 대한 지배력도 타인의 정서를 마치 자기 자신이 느끼듯이 공감할 수 있는 능력인 감정이입과는 부적인 관계임을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서표현과의 관계를 살펴보면 자율성 .263, 긍정적 대인관계 .250, 자아수용 .134 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 삶의 목적, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서활용과의 관계를 살펴보면 환경에 대한 지배력 .193, 긍정적 대인관계 .152, 자율성 .103($p < 0.05$) 순으로 환경에 대한 지배력이 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

이상의 결과에서 심리적 안녕감이 높을수록 긍정적 대인관계와 가장 큰 관련성을 보이고 있으며, 이는 Goleman(1994)이 강조한 정서지능의 가장 중요한 측면이라고 한 ‘자기에 대한 이해’가 높을수록 타인을 더욱더 이해할 수 있게 된다는 부분과 상통한다고 볼 수 있다.

3) 남학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 관계

남학생의 심리적 안녕감 하위요인과 내외통제성, 정서지능과의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-4>과 같다.

<표 VI-4> 남학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 상관관계

구분	심리적 안녕감						
	긍정적 대인관계	자율성	삶의 목적	자아수용	개인적 성장	환경에 대 한 지배력	
내외 통제성	.243**	.199**	.173*	-.078	.328**	.232**	
정서 지능	정서조절	.175*	.136*	.223**	.189**	.057	.073
	정서인식	.377**	.024	.066	.057	.164*	.068
	감정이입	.096	-.077	.122	-.059	.165*	-.122
	정서표현	.277**	.270**	-.029	.069	.072	-.085
	정서활용	.223**	.130	.040	.026	.062	.240**

* p<0.05, ** p<0.01

남학생의 각 척도별 상관관계 분석을 살펴보면 심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성, 정서지능 하위요인의 상관계수도 0.01 유의 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 먼저 심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성의 상관관계를 살펴보면, 개인적 성장 .328, 긍정적 대인관계 .243, 환경에 대한 지배력 .232, 자율성 .199, 삶의 목적 .173(p<0.05) 순으로 나타났으며, 개인적 성장이 내외 통제성과 가장 강한 양의 상관관계를 나타냈다. 그러나 자아수용은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제도 높음을 알 수 있으며 특히 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고, 새로운 경험에 대하여 개방적인 개인적 성장과 가장 큰 관련성이 있음을 알 수 있다.

심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인과의 상관분석 결과를 살펴보면 정서조절은 삶의 목적 .223, 자아수용 .189, 긍정적 대인관계 .175(p<0.05), 자율성 .136(p<0.05) 순으로 자아수용이 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 환경에 대한 지배력, 개인적 성장은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서인식과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계 .377, 개인적 성장 .164(p<0.05) 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의 상관관계를 보였다.

다. 그러나 자율성, 삶의 목적, 자아수용, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 감정이입과의 관계를 살펴보면 개인적 성장 .165($p<0.05$)으로 정적인 상관관계를 보였다. 그러나 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 자아수용, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서표현과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계 .277, 자율성 .270 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서활용과의 관계를 살펴보면 환경에 대한 지배력 .240, 긍정적 대인관계 .223 순으로 환경에 대한 지배력이 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 자율성, 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

2) 여학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 관계

여학생의 심리적 안녕감 하위요인과 내외통제성, 정서지능과의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시해 보았다. 그 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 여학생의 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능과의 상관관계

구분	심리적 안녕감					
	긍정적 대인관계	자율성	삶의 목적	자아수용	개인적 성장	환경에 대한 지배력
내외 통제성	.208**	.192**	.105	.153*	.226**	.366**
정서조절	.116	.176*	.239**	.318**	.256**	.104
정서인식	.213**	.049	.165*	-.027	.079	-.098
정서 감정이입	.114	-.110	.101	.101	.022	-.193**
정서표현	.272**	.258**	.026	.207**	.130	.053
정서활용	.057	.064	-.086	.083	-.090	.101

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

여학생의 각 척도별 상관관계 분석을 살펴보면 심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성, 정서지능 하위요인의 상관관계수도 0.01 유의 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 먼저 심리적 안녕감 하위요인들과 내외 통제성의 상관관계를 살펴보면, 환경에 대한 지배력 .366, 개인적 성장 .226, 긍정적 대인관계 .208, 자율성 .192, 자아수용 .153($p < 0.05$) 순으로 나타났으며, 환경에 대한 지배력이 내외 통제성과 가장 강한 양의 상관관계를 나타냈다. 그러나 삶의 목적은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제도 높음을 알 수 있으며 특히 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 환경에 대한 지배력과 가장 큰 관련성이 있음을 알 수 있다.

심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인과의 상관분석 결과를 살펴보면 정서조절은 자아수용 .318, 개인적 성장 .256, 삶의 목적 .239, 자율성 .176($p < 0.05$) 순으로 자아수용이 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 환경에 대한 지배력, 긍정적 대인관계는 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서인식과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계 .213, 삶의 목적 .165($p < 0.05$) 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 자율성, 자아수용, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 감정이입과의 관계를 살펴보면 환경에 대한 지배력 -0.193 으로 강한 부적인 상관관계를 보였다. 그러나 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 자아수용, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다. 이러한 결과는 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알고, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 환경에 대한 지배력과 타인을 아끼고 사랑하는 이타심의 발달과 관련이 깊은 감정이입과는 부적인 관계가 있음을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서표현과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계 .272, 자율성 .258, 자아수용 .207 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 양의 상관관계를 보였다. 그러나 삶의 목적, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음

을 알 수 있다.

심리적 안녕감과 정서활용과의 관계를 살펴보면 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 자아수용, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력은 별다른 관계가 없음을 알 수 있다.

3. 심리적 안녕감이 정서지능, 내외 통제성에 미치는 영향

1) 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	51.323	3.165		16.215	.000
심리적 안녕감	.262	.018	.587	14.489	.000**
$R^2 = .344$					

** p<.01

정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 34.4%이었으며, 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적($\beta=.587$) 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높다는 것을 알 수 있으며 가설2는 긍정되었다.

2) 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	31.191	3.587		8.696	.000
심리적 안녕감	.195	.020	.430	9.515	.000**
R ² =.185					

** p<.01

내외 통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 18.5%이었으며, 심리적 안녕감은 내외통제성에 긍정적($\beta=.430$) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성이 높다는 것을 알 수 있으며 가설3은 긍정되었다.

4. 성별에 따른 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향

1) 남학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

남학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표IV-8> 남학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	48.828	4.693		10.404	.000
심리적 안녕감	.272	.027	.573	10.084	.000**
R ² =.328					

** p<.01

남학생의 경우, 정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 32.8%이며, 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적($\beta=.573$) 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 남학생의 정서지능도 높다고 볼 수 있다.

2) 남학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

남학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-9>과 같다.

<표IV-9> 남학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	29.923	5.433		5.507	.000
심리적 안녕감	.200	.031	.405	6.387	.000**
R ² = .164					

** p<.01

남학생의 경우, 내외통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 16.4%이며, 심리적 안녕감은 내외통제성에 대해 긍정적($\beta=.405$) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 남학생의 내외통제성도 높다고 볼 수 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 내외통제성, 정서지능에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감이 내외통제성보다 정서지능에 미치는 영향력이 큰 것으로 나타났다.

3) 여학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

여학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-10>와 같다.

<표IV-10> 여학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	54.565	4.198		12.997	.000
심리적 안녕감	.248	.024	.603	10.417	.000**
$R^2 = .364$					

** p<.01

여학생의 경우, 정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 36.4%이며, 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적($\beta=.603$) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능이 높다는 것을 알 수 있다.

4) 여학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

여학생의 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-11>과 같다.

<표IV-11> 여학생의 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	32.928	4.647		7.086	.000
심리적 안녕감	.188	.026	.460	7.134	.000**
$R^2 = .211$					

** p<.01

여학생의 경우, 내외통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 21.1%이며, 심리적 안녕감은 내외통제성에 대해 긍정적($\beta=.460$) 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내외통제성이 높다는 것을 알 수 있다.

5. 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 미치는 영향

1) 심리적 안녕감 요인이 정서조절에 미치는 영향

심리적 안녕감 하위요인이 정서조절에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 회귀 분석을 실시한 결과는 <표IV-12>과 같다.

<표IV-12> 심리적 안녕감 요인이 정서조절에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	1.720E-16	.045		.000	1.000
자아수용	.248	.046	.248	5.444	.000**
삶의 목적	.216	.046	.216	4.739	.000**
자율성	.163	.046	.163	3.578	.000**
긍정적 대인관계	.150	.046	.150	3.288	.001**
개인적 성장	.123	.046	.123	2.697	.007**
환경에 대한 지배력	.097	.046	.097	2.140	.033*
R ² =.169					

* p<0.05, ** p<.01

심리적 안녕감 하위요인별로 정서조절에 미치는 영향을 살펴보면, 자아수용($\beta = .24$), 삶의 목적($\beta = .21$), 자율성($\beta = .16$), 긍정적 대인관계($\beta = .15$), 개인적 성장($\beta = .12$), 환경에 대한 지배력($\beta = .09$) 순으로 자아수용이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 정서를 조절할 뿐만 아니라 타인의 정서 반응을 조절하고 변화시키는 능력인 정서조절이 다른 사람과 효과적으로 인간관계를 잘 유지해 나가고 있음을 추측해 볼 수 있다.

2) 심리적 안녕감 요인이 정서인식에 미치는 영향

심리적 안녕감 하위요인이 정서인식에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 회귀 분석을 실시한 결과는 <표IV-13>과 같다.

<표IV-13> 심리적 안녕감 요인이 정서인식에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	-1.51E-17	.047		.000	1.000
긍정적 대인관계	.292	.047	.292	6.207	.000**
개인적 성장	.135	.047	.135	2.869	.004**
자율성	.115	.047	.115	2.449	.015*
$R^2 = .110$					

* p<0.05, ** p<.01

심리적 안녕감 하위요인별로 정서인식에 미치는 영향을 살펴보면, 긍정적 대인관계($\beta=.29$), 개인적 성장($\beta=.13$), 자율성($\beta=.11$) 순으로 긍정적 대인관계가 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 자신이 느끼는 감정을 제대로 알아차리는 능력인 정서인식에 영향을 미치고 있음을 추측해 볼 수 있다.

3) 심리적 안녕감 요인이 감정이입에 미치는 영향

심리적 안녕감 하위요인이 감정이입에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-14>과 같다.

<표IV-14> 심리적 안녕감 요인이 감정이입에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	-1.94E-17	.048		.000	1.000
환경에 대한 지배력	-.171	.048	-.171	-3.554	.000**
개인적 성장	.146	.048	.146	3.032	.003**
삶의 목적	.133	.048	.133	2.757	.006**
자율성	-.102	.048	-.102	-2.126	.034*
$R^2 = .069$					

* p<0.05, ** p<.01

심리적 안녕감 하위요인별로 감정이입에 미치는 영향을 살펴보면, 환경에 대한

지배력($\beta=-.17$), 자율성($\beta=-.10$)은 부적인 영향을 나타나고 있는 반면, 개인적 성장($\beta=.14$), 삶의 목적($\beta=.13$)은 정적인 영향력을 나타나고 있다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 타인의 감정을 읽어내고 타인의 감정을 자신의 것처럼 느끼는 감정이입에 영향을 미치고 있으나, 환경에 대한 지배력과 자율성은 감정이입에 부적인 영향을 나타나고 있다.

4) 심리적 안녕감 요인이 정서표현에 미치는 영향

심리적 안녕감 하위요인이 정서표현에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-15>와 같다.

<표IV-15> 심리적 안녕감 요인이 정서표현에 미치는 영향

구 분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	-1.26E-16	.046		.000	1.000
자율성	.263	.046	.263	5.719	.000**
긍정적 대인관계	.250	.046	.250	5.438	.000**
자아수용	.134	.046	.134	2.913	.004**
개인적 성장	.094	.046	.094	2.040	.042*
$R^2 = .150$					

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

심리적 안녕감 하위요인별로 정서표현에 미치는 영향을 살펴보면, 자율성($\beta=.26$), 긍정적 대인관계($\beta=.25$), 자아수용($\beta=.13$), 개인적 성장($\beta=.09$) 순으로 자율성이 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 인식된 자기 정서를 적절하게 말로 표현하거나 상황에 맞는 표정, 행동으로 나타낼 수 있는 정서표현 능력에 영향을 미치고 있음을 추측해 볼 수 있다.

5) 심리적 안녕감 요인이 정서활용에 미치는 영향

심리적 안녕감 하위요인이 정서활용에 미치는 영향력을 알아보기 위해서 회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-16>과 같다.

<표IV-16> 심리적 안녕감 요인이 정서활용에 미치는 영향

구분	비표준화 계수		표준화 계수	t	p
	B	표준오차	Beta		
(Constant)	-1.31E-16	.048		.000	1.000
환경에 대한 지배력	.193	.048	.193	3.992	.000**
긍정적 대인관계	.152	.048	.152	3.140	.002**
자율성	.103	.048	.103	2.130	.034*
R ² =.064					

* p<0.05, ** p<.01

심리적 안녕감 하위요인별로 정서활용에 미치는 영향을 살펴보면, 환경에 대한 지배력($\beta=.19$), 긍정적 대인관계($\beta=.15$), 자율성($\beta=.10$) 순으로 환경에 대한 지배력이 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력인 정서활용에 영향을 미치고 있음을 추측해 볼 수 있다.

종합해 보면 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인과는 정적인 영향을 나타내고 있으며, 이는 심리적 안녕감이 높을수록 자신과 타인의 정서를 상황과 맥락에 맞도록 변화시키거나 긍정적인 상태로 변화, 유지시킬 수 있는 정서조절 능력과 가장 큰 영향력을 보이고 있다. 또한 자신의 감정을 인식하고, 감정을 상황에 맞게 적절하게 표현하며, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절할 수 있고, 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력이 있으며, 타인이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 공감하는 능력은 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약 및 논의

본 연구에서는 인문계 고등학생들을 대상으로 심리적 안녕감, 정서지능, 내외 통제성간의 관계를 알아보고 성별에 따라 비교해 보며, 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향을 알아보고, 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능 하위요인에 미치는 영향을 살펴봄으로써 심리적 안녕감의 중요성을 인식하고 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 프로그램 개발 및 상담 활동에 기초자료를 제공하는데 도움이 되고자 하는 목적이 있다고 하겠다.

이러한 연구문제를 중심으로 제주도 소재 인문계 고등학교 1학년 학생 총 409명(남학생 210명, 여학생 192명)을 대상으로 질문지를 사용하여 분석하였다. 검사도구는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 등(2001)이 번안하고 수정한 척도를 사용하였으며, 문용린(1977)이 청소년으로 개발한 정서지능 검사를 사용하였으며, Rotter(1966)의 내외통제성 검사를 사용하였다. 자료처리는 변량분석, 상관분석, 회귀분석을 실시하였으며 연구문제를 중심으로 연구 결과를 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

1) 심리적 안녕감, 내외통제성, 정서지능간의 상관 관계

첫째, 심리적 안녕감과 정서지능간의 상관관계를 살펴본 결과에 따르면 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능이 높다는 것을 추측할 수 있다. 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능과의 상관관계를 보면, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성, 자아수용 순으로 긍정적 대인관계가 가장 강한 관계를 나타냈다. 심리적 안녕감의 요인과 정서지능의 상관관계는 여학생과 남학생 모두 긍정적 대인관계가 가장 높은 상관관계를 보였다. 이러한 연구 결과는 문용린(1997)은 정서지능이 높은 사람은 대인관계가 매우 원만하여 쾌활하고 책임감과 동정심이 강하고

타인을 배려할 줄 알며 정서표현을 적절히 하여 자신과 타인을 편안하게 하고 사람들과 잘 어울리는 특성을 가진다고 한 맥락과 일맥상통 한다고 볼 수 있으며, 대학생을 대상으로 한 김주연(2007)도 정서지능이 높을수록 대인관계를 문제없이 잘 맺을 수 있다고 보고한 연구결과와도 일치한다.

둘째, 심리적 안녕감과 내외통제성간의 상관관계를 살펴본 결과에 따르면 $p < 0.01$ 수준에서 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성이 높다는 것을 추측할 수 있다. 심리적 안녕감 하위 요인과 내외통제성과의 상관관계를 보면, 개인적 성장, 환경에 대한 지배력, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적 순으로 개인적 성장이 가장 강한 관계를 나타냈다. 하지만 내외통제성에서 남학생은 개인적 성장과 가장 높은 상관관계를 보인 반면, 여학생은 환경에 대한 지배력이 가장 높은 상관관계를 보였다.

2) 심리적 안녕감이 정서지능, 내외통제성에 미치는 영향

첫째, 심리적 안녕감이 정서지능에 미치는 영향을 살펴본 결과 정서지능($\beta = .587, p < 0.01$)에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높음을 알 수 있는데 이러한 결과는 선행연구들(이유리, 2008; 최보라, 2010)의 연구결과와 일치한다.

둘째, 심리적 안녕감이 내외통제성에 미치는 영향을 살펴본 결과 내외통제성($\beta = .430, p < 0.01$)에 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성이 높음을 알 수 있는데 이러한 결과는 선행연구들(김명소, 2000; 이명자, 2007; 하유진, 2007)의 연구결과와 일치한다.

심리적 안녕감이 높을수록 내적통제성이 높고 이는 자신의 행동의 결과를 자신의 노력, 능력과 같은 개인 내적요인에 원인을 돌리며 현재의 삶은 자신이 주체적으로 만들어낸 결과로 인식하고 긍정적으로 느끼고 받아들이기 때문에 판단된다.

3) 심리적 안녕감 하위요인이 정서지능의 하위요인에 미치는 영향

첫째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인 중 정서조절에 미치는 영향을 살펴보면, 자아수용($\beta = .24$), 삶의 목적($\beta = .21$), 자율성($\beta = .16$), 긍정적 대인

관계($\beta=.15$), 개인적 성장($\beta=.12$), 환경에 대한 지배력($\beta=.09$) 순으로 자아수용이 가장 크게 정서조절에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 자신의 기분과 타인의 감정 상태를 파악하여 나쁜 기분을 억제하여 좋은 기분상태로 전환하고 좋은 기분 상태를 계속해서 유지하고 강화하는 정서조절은 심리적 안녕감이 높을수록 정서조절을 잘 한다고 볼 수 있다.

둘째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인 중 정서인식에 미치는 영향을 살펴보면, 긍정적 대인관계($\beta=.29$), 삶의 목적($\beta=.13$), 자율성($\beta=.11$) 순으로 긍정적 대인관계가 가장 크게 정서인식에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 긍정적인 대인관계를 하기 위해서는 자신의 기분상태 뿐만 아니라 상대방의 감정을 빨리 인식해야 함을 추정해 볼 수 있다.

셋째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인 중 감정이입에 미치는 영향을 살펴보면, 환경에 대한 지배력($\beta=-.17$), 자율성($\beta=-.10$)은 부적인 영향을 미쳤으며, 개인적 성장($\beta=.14$), 삶의 목적($\beta=.13$)은 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 환경을 지배하고 관리하는 외적 행동 계획을 조절하는 환경에 대한 지배력은 상대방의 감정을 공감하고 이해하는 것과는 부적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있으나, 자신이 성장하고 발전되어 가는 개인적인 성장과 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 삶의 목적과는 정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

넷째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인 중 감정표현에 미치는 영향을 살펴보면, 자율성($\beta=.26$), 긍정적 대인관계($\beta=.25$), 자아수용($\beta=.13$), 개인적 성장($\beta=.09$) 순으로 자율성이 가장 크게 감정표현에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

다섯째, 심리적 안녕감 하위요인과 정서지능 하위요인 중 정서활용에 미치는 영향을 살펴보면, 환경에 대한 지배력($\beta=.19$), 긍정적 대인관계($\beta=.15$), 자율성($\beta=.10$) 순으로 환경에 대한 지배력이 가장 크게 정서활용에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 심리적 안녕감과 정서지능의 하위요인 중 정서조절이 심리적 안녕감과 가장 큰 영향력을 미치고 있으며, 심리적 안녕감이 높을수록 타인과의 관계 속에서 자신의 감정을 균형있게 조절할 줄 알며, 목표 달성을 위해 일시적인 만족이나 충동을 억제하고 긍정적으로 동기화 할 수 있는 정서표

현 능력을 가지며, 타인의 감정을 상하지 않도록 배려하여 마음을 평안하게 해주는 관계를 맺는다.

4) 성별에 따른 심리적 안녕감, 정서지능, 내외통제성,

첫째, 성별에 따른 심리적 안녕감은 남학생 평균 172.43, 여학생 평균 174.82이었으나 이 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 심리적 안녕감은 성별에 따라 차이가 없었으며 이러한 결과는 선행연구들 김기형(2006), 안미경(2003), 하유진(2006), 이명자(2007)와 일치한다. 그러나 중학생, 고등학생, 대학생을 대상으로 한 배성애(1998)의 연구와 성인을 대상으로 한 김명소(2001)와 Ryff(1980)의 연구에서는 남자가 여자보다 심리적 안녕감이 더 높다고 보고하고 있어 성차에 따른 심리적 안녕감은 다양한 결과를 보이고 있다.

둘째, 성별에 따른 내외통제성의 차이를 살펴본 결과 남학생 평균 64.33, 여학생 평균 65.79이었으나 이 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 내외통제성에 성차를 보이지 않는 본 연구의 결과는 배성애(1998), 안미경(2003), 오성만(2002), 이명자(2007)의 연구 결과들과 일치한다.

그러나 Rotter(1966)와 Nicholls(1979)는 남성들이 여성에 비해 내외통제성이 더 높다고 주장하고, 하유진(2006)의 연구에서도 남성들이 여성보다 더 내외통제성이 높은 것으로 나타나 본 연구와 다른 결과를 나타내었다. 내외통제성에 남녀의 성차가 존재하지 않는 결과를 보인 선행연구들은 대부분 청소년들을 대상으로 최근에 이루어진 것들이다. 이처럼 최근 연구들에서 내외통제성의 성차가 존재하지 않는 것으로 나타나는 것은, 과거에 비해 남성과 여성에 대한 사회적 인식이 달라졌기 때문으로 해석할 수 있다.

이러한 현상은 내외통제성이 개인적 신념에 관련되는 것이기 때문에, 상황에 대한 개인의 주관적인 관점, 혹은 가치관에 따라, 개인의 속한 사회문화적 배경에 따라, 개인의 해석이 달라지기 때문이다(이훈구, 1977; Rotter, 1996). 과거 우리사회는 남성우월주의가 강한 사회구조를 이루고 있어 여성들은 사회적 장벽의 한계를 체험해야 했고 남성들의 영향력 아래에서 소극적으로 대처하는 삶을 살았다. 그러나 지금의 우리사회는 여성과 남성에게 동등한 권한과 기회를 부여하는 양성평등의 문화가 정착되어가고 있다. 이러한 사회문화적 변화는 여성들로

하여금 자신의 운명은 자신의 능력과 노력의 댓가라는 믿음을 갖게 하였고, 그 결과 과거에 비해 여성들의 내외통제성이 점차 높아져가고 있다.

셋째, 성별에 따른 정서지능은 남학생 평균 95.76, 여학생 평균 97.92로 통계적으로 유의미한 차이를 나타내고 있다. 이러한 결과는 선행연구들 배정희(2001), 이장은(2008), 정현희(2002), 최재향(2006), 최보라(2009)와 일치한다. 이는 여학생이 남학생보다 자신의 정서를 잘 표현하고 타인이 느끼는 감정이나 기분을 자신의 것처럼 느끼며 자신과 타인이 느끼는 정서 상태를 정확히 알아차리고, 상황에 맞고 타인이 이해할 수 있도록 자신의 감정을 더 잘 조절할 수 있음을 의미한다. 그리고 여성들은 자녀를 낳고 양육을 담당하는 역할을 통해 일찍부터 의사소통과 관계를 통해서 상대방의 감정이나 정서에 민감하고 그로인해 정서지능의 요인들을 습득하는데 중요한 역할을 담당했다고 보여진다. 그러나 여학생과 남학생의 점수 차이가 통계적으로 유의하지 않다고 한 민혜경(2005), 대학생들을 대상으로 한 이은우(2005)의 연구결과와는 차이가 있어, 정서지능의 성차에 대한 연구들은 일치된 결과를 보여주고 있지 않으므로 반복연구를 통한 확인이 필요하다.

2. 결 론

본 연구결과를 바탕으로 몇 가지 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 정서지능은 남학생보다 여학생이 높다. 그러나 심리적 안녕감과 내외통제성에 대한 차이는 검증되지 못했다. 이러한 결과는 여학생이 남학생보다 자신의 정서를 잘 표현하고 타인이 느끼는 감정이나 기분을 자신의 것처럼 느끼며 자신과 타인이 느끼는 정서 상태를 정확히 알아차리고, 상황에 맞고 타인이 이해할 수 있도록 자신의 감정을 더 잘 조절할 수 있음을 의미한다.

둘째, 심리적 안녕감과 정서지능 사이에는 정적인 상관을 보이고 있다. 즉, 심리적 안녕감이 높을수록 정서지능도 높다.

셋째, 심리적 안녕감과 내외통제성 사이에는 정적인 상관을 보이고 있다. 즉, 심리적 안녕감이 높을수록 내적 통제성도 높다고 할 수 있다.

넷째, 정서지능에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 34.4%으로 심리적 안녕감은 정서지능에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

다섯째, 내외통제성에 대한 심리적 안녕감의 설명력은 18.5%로 심리적 안녕감은 내외통제성에 대해 긍정적인 영향을 미치고 있다.

여섯째, 심리적 안녕감은 정서조절을 16.9%, 정서인식을 11.0%, 감정이입을 6.9%, 정서표현을 15.0%, 정서활용을 6.6% 설명하고 있다. 정서조절에 영향을 미치는 요인은 자아수용($\beta=.24$), 삶의 목적($\beta=.21$), 자율성($\beta=.16$), 긍정적 대인관계($\beta=.15$), 개인적 성장($\beta=.12$), 환경에 대한 지배력($\beta=.09$) 순이다. 정서인식에 영향을 미치는 요인은 긍정적 대인관계($\beta=.29$), 개인적 성장($\beta=.13$), 자율성($\beta=.11$) 순이다. 감정이입에 대해 지배력($\beta=-.17$)과 자율성($\beta=-.10$)은 부적인 영향을 미치는 반면, 개인적 성장($\beta=.14$)과 삶의 목적($\beta=.13$)은 정적 영향을 미치고 있다. 정서표현에 영향을 미치는 요인은 자율성($\beta=.26$), 긍정적 대인관계($\beta=.25$), 자아수용($\beta=.13$), 개인적 성장($\beta=.09$)순이다. 정서활용에 영향을 미치는 요인은 지배력($\beta=.19$), 긍정적 대인관계($\beta=.15$), 자율성($\beta=.10$)순이다.

이러한 연구결과를 바탕으로 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 감정을 인식하고, 감정을 상황에 맞게 적절하게 표현하며, 자신과 타인의 정서를 효과적으로 조절할 수 있고, 자신의 정서를 이용하여 생산적인 활동의 효과를 증진시킬 수 있는 능력이 있으며, 타인이 느끼는 감정을 충분히 이해하여 공감하는 정서지능과 높은 관련성이 있다. 또한 심리적 안녕감이 높을수록 자신의 선택한 결과를 외부의 환경에 두는 것이 아니라 자신의 능력, 노력 등으로 귀인하는 내적통제성 과도 관련이 있다. 따라서 고등학생의 정서지능을 함양시키는 프로그램들이 개발되어져야 한다고 보여진다.

3. 제 언

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주도 소재 인문계 고등학교 학생들을 대상으로 하였기 때문에 지역적으로 특정한 곳에 편중되어 한국 청소년들에 대한 연구로 일반

화하기 어렵고, 무선 표집이 이루어지지 않은 점 등으로 인해 연구결과를 일반화 시키는데 한계가 있다. 후속 연구에서는 본 한국 청소년들의 특성으로 결과가 일반화될 수 있도록 더 많은 지역과 다양한 학교유형을 대상으로 하는 후속 연구가 필요할 것이다.

둘째, 연구도구로 자기보고식 설문지만을 사용하였기 때문에 응답한 내용의 진위를 확인하기 어렵고 다소 많은 설문지의 문항수로 인해 얼마나 성의 있게 답변했느냐를 고려할 때 신뢰성 확보에 한계가 있다. 그렇기 때문에 본 척도를 사용할 때는 해석에 유의할 필요가 있으며, 다른 측정치들의 결과와 함께 종합적으로 사용하고 후속 연구에서는 이를 보완할 수 있는 관찰이나 면담 등의 질적인 연구 방법을 통해 보완할 필요가 있다.

셋째, Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도가 우리나라 사람들에게도 타당성을 갖는 것으로 밝혀지기는 했지만(김명소 등, 2001) 서구의 개인적 문화에 기초한 심리학 이론을 바탕으로 하고 있고, 또한 성인들을 대상으로 하여 개발된 척도임을 고려할 때, 우리나라 고등학생의 심리적 안녕감을 잘 예측해줄 수 있을지 다소 의문에 제기되며, 심리적 안녕감에 영향을 주는 다른 요인들의 영향력을 동일하게 통제하지 못하였기 때문에, 추후 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인들을 확인하여 통제되어야 할 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 고문정(2002). 부모의 사회적 지지 및 청소년의 내외통제성향과 생활만족도의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 고재홍·조기영(2003). 청소년의 긍정적 착각과 심리적 안녕감 간의 관계. 청소년상담연구: 11(1). 166-181
- 곽윤영(2009). 부모의 양육태도 및 대학생의 경제적 자립도가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 김기형(2006). 고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과의 관계. 부산대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김삼곤(2008). 중학생의 지각된 정서지능과 자기상 및 주관적 안녕감과의 관계. 고려대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성 개념 분석: 한국성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39
- 김광수(2008). 용서상담 프로그램: 아동 및 청소년의 또래 대인관계 문제 개선과 정서능력 개발을 중심으로. 학지사
- 김중남(2004). 인문계 고등학생의 정신건강이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김양숙(1995). 부모-자녀간 의사소통 유형과 청소년의 자아 존중감 및 내외통제 성과의 관계. 서울여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김춘례(1992). 자아존중감에 따른 통제소재와 학업성취의 관계. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김현욱(2009). 고등학생의 귀인성향이 자기효능감과 심리적 안녕감에 미치는 효과. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김현준(2007). 청소년의 정서지능과 사회지능이 삶의 질에 미치는 영향. 인하대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 김현영(2006). 청소년의 심리적 가정환경, 자아개념, 정서지능과의 관계연구: 실업계 여고생을 중심으로. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 논문

- 나경희(2005). **중학생이 지각한 가정의 심리적 환경과 스트레스 및 정서지능과의 관계**. 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 노혜숙(2008). **고등학생의 감사성향과 심리적 안녕감의 관계: 사회적 지지의 매개효과**. 전남대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 마틴 셀리그만(2009). **긍정심리학**. 도서출판: 물푸레
- 문용린(1997). **EQ가 높으면 성공이 보인다**. 서울: 글이랑
- 문은식(2005). **중학생의 정서지능과 학교생활 적응의 관계**. **교육연구논총: 26(1), 147-162.**
- 민혜경(2005). **초등학생의 정서지능이 사회성 발달 및 학업성취도에 미치는 영향**. 춘천교육대학교 석사학위 논문
- 박명주(2001). **아동의 정서지능과 학교적응과의 관계**. 진주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 배성애(1999). **청소년의 심리적 안녕감과 관련된 인지적 요인들에 관한 탐색연구**. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 배정희(2001). **중·고등학생의 감성지능과 자아개념 및 대인관계와의 상관 연구**. 강원대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 박영신·곽금주·김의철(1998). **한국 청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인**. **한국심리학회지 건강: 3(1) 79-101.**
- 신주연·이윤아·이기학(2005). **삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향**. **17(4), 1035-1057**
- 신 원(2007). **고등학생의 심리적 안녕감과 학업적 자기효능감 및 진로 포부의 관계**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 오성만(2002). **청소년의 심리적 성장환경이 자아개념과 내외통제성에 미치는 영향에 관한 연구**. 경기대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 안미경(2003). **청소년의 신체존중감, 학업성적 및 내외통제성과 대인불안과의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 이명자(2007). **고등학생의 신체존중감, 내외통제성 및 심리적 안녕감과의 관계**. 건국대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 이미숙(2010). **청소년의 부모애착과 신체존중감 및 심리적 안녕감의 관계**. 서강

- 대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 이유리(2008). 청소년의 부모-자녀 의사소통, 정서지능, 부모화 경험이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위 논문
- 이은우(2005). 대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활 적응에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위 논문
- 이은주(2006). 여대생의 진로성숙과 진로포부간의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문
- 이장은(2008). 정서지능과 창의적 인성이 아동의 스트레스 및 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 명지대학교 일반대학원 석사학위 논문
- 이진화(1999). 청소년이 지각한 어머니의 양육태도, 애착과 정서지능과의 관계. 카톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위 논문
- 이훈구, 이수정, 이은애, 박수애(2005). 정서심리학. 경기:법문사
- 전선미(2011). 성별 및 정서 처리 과정 유형과 심리적 안녕감의 관계 : 서울·경기 지역 인문계 고등학생을 중심으로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 정복희(2003). 중학생의 정서지능과 자기상(self-image)과의 관계 연구. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 정현희(2002). 아동의 정서지능과 스트레스와의 관계. 대한가정학회지, 40(7), 25-39
- 조선희(2005). Rotter와 Glasser의 내외통제성이 청소년의 정신건강과 심리적 및 주관적 안녕감에 미치는 상대적 영향. 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 주현숙(2006). 대인관계 스트레스와 상호의존적 자아해석이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 차경호(1996). 대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. 청소년학연구, 18, 575-595.
- 최보라(2010). 남·여 아동의 정서지능과 주관적 안녕감의 관계. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 최재향(2006). 아동-청소년의 부모-자녀간 의사소통과 정서지능이 문제행동에

- 미치는 영향. 인하대학교 박사학위 논문
- 최지현(2008). 정서지능과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 하유진(2007). 자아존중감 및 내외통제성과 심리적 안녕감의 관계: 20, 30대 성인 남녀를 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 허재홍(2007). 정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(3), 767-784
- Andrews, F. M., & Withey, S. B.(1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum.
- Bar-Tai, D., & Darom, E.(1979). Pupil's attributions of success and failure. *Child Development*, 50, 264-279.
- Fordyce, W. E.(1988). SPain and Suffering: A reappraisal. *American Psychologist*, 43, 276-283.
- Goleman, D.(1995). *Emotional intelligence*. New york: Bantam Book.
- Jensen, M. R.(1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of personality*, 55(2), 317-342.
- J. Diane Connell.(2008). 뇌기반 교수-학습전략. 학지사
- Levenson, H.(1981). Differentiating among internality, powerful others and chance. In Lefcourt ed. *Research with the Control Construct*. 1(1), 15-16.
- Phares, E. J.(1957). Expectancy changes in skill and chance situations, *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 54, 339-342.
- Rotter, J. B.(1966). Generalized Expectancies for Internal vs. External Control of Reinforcement. *Psychological Monographs; General & Applied*, 80(1), 1-28.
- 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, 1069-1081.
- Ryff. C. D. & Singer, B.(1998). The contours of positive human health.

Psychological Inquiry, 9(1), 1-28.

Ryff, C. D., Keyes, C. J. M.(1995). **The structure of psychological well-being revisited.** *Journal of personality and social Psychology*, 73, 549-559.

Ryan, R. M. & Deci, E. L.(2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being,** *American Psychologist*, 55, 68-78.

Salovey, P. & Mayer, J. D.(1990). **Emotional intelligence.** *Imagination, Cognition, & Personality*, vol 9, 185-211.

Salovey, P. & Mayer, J. D.(1996). **Emotional intelligence and identification of emotion, Intelligence.** 245-267.

Seligman, D.(1975). **Helplessness.** San Francisco: Freeman.

<Abstract>

**Influence of Psychological Well-being on Highschool Student's
Emotional intelligence and Interior-Exterior Control**

Lee, Kyung Mee

Jeju National University The Graduate School of Education,
Counseling Psychology Major

Thesis Professor Park, Jung Hwan

The purpose of this study is to discover the relevance between the psychological well-being of highschool students and their emotional intelligence, which functions as a representative adjustment index in their daily life, as well as their interior and exterior control.

Specific research problems connected to this issue are as follows: First, is there a difference in the psychological well-being, emotional intelligence and interior-exterior control of highschool students in accordance to gender? Second, what relevance is there between the psychological well-being of high school students and their emotional intelligence? Third, what relevance is there between the psychological well-being of high school students and their interior-exterior control?

* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

Fourth, what influence does psychological well-being have on emotional intelligence and interior-exterior control? Fifth, what influence does the secondary factor to psychological well-being have on the secondary factor to emotional intelligence?

This study targets as research subjects 402 (210 males, 192 females) students who are freshman at two different academic high schools of Jeju City. First, to measure the psychological well-being perceived by students, the Psychological Well-Being Scale (PWBS) developed by Ryff (1989) and adapted by Kim, Myung So was partially modified and used. To measure emotional intelligence, the emotional intelligence test, produced by Moon, Yong Lin (1996) in accordance to the early emotional intelligence model, was partially modified and supplemented to include a total of 47 questions was used. For the interior-exterior control scale, Rotter's (1966) interior-exterior control material was used. The interior exterior material scale is comprised of 40 questions. A statistical analysis was performed on the 402 copies of the questionnaire distributed by the researcher, using the SPSS WIN 12.0 program, for variance analysis (ANOVA), correlation analysis and regression analysis.

Major results of this research are as follows. First, as a result of conduction a gender oriented variance analysis (ANOVA) of the psychological well-being, emotional intelligence and interior-exterior control, female students were shown to have a higher level of emotional intelligence that was not statistically significant. In the area of psychological well-being and interior-exterior control, there was no statistically significant differences.

Second, the result of a correlation analysis between psychological well-being and emotional intelligence indicates a correlation to, by order of importance, positive relationship, purpose in life, self acceptance, personal growth and autonomy; positive relationship showing the greatest

correlation.

Third, the result of correlation analysis between psychological well-being and interior-exterior control indicates a correlation to, by order of importance, personal growth, control over circumstances, positive relationship, autonomy, and purpose in life; personal growth showing the greatest correlation.

Fourth, regression analysis was performed to discover the effect psychological well-being has on emotional intelligence. The result of this analysis shows that it had a positive ($\beta=.587$) effect.

Fifth, regression analysis was performed to discover the effect psychological well-being has on interior-exterior control. The result of this analysis shows that it had a positive ($\beta=.430$) effect.

Sixth, the result of regression analysis on the secondary factor to psychological well-being and the secondary factor to emotional intelligence indicates that emotional control is having the greatest effect.

On the basis of the above results, the following conclusions were reached.

First, female students have a higher level of emotional intelligence than male students have.

Second, those with greater feeling of psychological well-being show higher emotional intelligence.

Third, those with greater feeling of psychological well-being have higher interior-exterior control.

Fourth, the explanatory power of psychological well-being for emotional intelligence amounts to 34.4%, showing a positive effect of psychological well-being on emotional intelligence.

Fifth, the explanatory power of psychological well-being for interior-exterior control amounts to 18.5%, showing a positive effect of psychological well-being on interior exterior control.

Sixth, psychological well-being explains 16.9% for emotional control, 11.0% for emotional awareness, 6.9% for empathy, 15.0% for emotional expression and 6.0% for emotional utilization.

By discovering that psychological well-being of high school students is an important effect factor towards their emotional intelligence and interior-exterior control, this research was able to provide suggestions for future intervention measures towards a differentiated emotional education, which purpose is to enhance the psychological well-being of students. Some proposals for better understanding the psychological well-being of high school students and for the growth and development of their emotional intelligence and interior exterior control are as follows.

First, we need to recognize that there is a close relationship between psychological well-being and emotional intelligence. We also need to strengthen the ability of students to better understand other people through the affective rather than the subject-centered cognitive aspect of counseling education and activities. There is also a need to strengthen their social skills that gives them the ability to deal with and act wisely in human relationship.

Second, I propose that students are in need of guidance that educates them to the fact that their lives are shaped by their personal choices. This can be achieved through counseling education and programs that can promote better understanding of their psychological well-being as well as influencing interior-exterior control.

설문지

안녕하십니까?

저는 제주대학교 상담심리 전공 대학원생 이경미입니다.

먼저 본 연구에 참여해 주신 여러분께 감사드립니다.

본 설문지는 청소년의 심리적 안녕감 및 정서지능, 통제소재 여부에 관한 설문지입니다.

설문지에 있는 질문에는 정답은 없으며, 여러분이 응답하신 모든 내용은 무기명 통계 처리되어 연구 자료로만 사용될 것이므로 철저하게 비밀이 보장됨을 약속드립니다.

다소 응답하기 곤란한 질문이 있더라도 한 문항도 빠짐없이 솔직하고 정확하게 응답해 주시기를 부탁드립니다.

바쁘신 가운데 설문에 응해 주셔서 대단히 감사드립니다.

2011년 1월

제주대학교 교육대학원

상담심리 전공

연구자 : 석사과정 이경미

인적사항

1. 성별 : 남 () 여 ()
2. 고등학교 : ()
3. 학년 : () 학년

1. 심리적 안녕감 설문지

■ 아래 질문을 읽고 여러분의 자신과 가깝다고 생각하는 번호에 O표 해주세요.

번호	문항내용	매우 아니 다	아니 다	약간 아니 다	약간 그렇 다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
2	현재의 내 활동 반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	1	2	3	4	5	6
3	살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	1	2	3	4	5	6
4	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5	6
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
6	매일매일 해야 할 일들이 힘겹다.	1	2	3	4	5	6
7	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장애에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
9	나의 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
11	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜 보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	1	2	3	4	5	6
16	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5	6
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6

18	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
19	내 성격유형의 거의 모든 면을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
20	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 만한 사람은 많지 않다.	1	2	3	4	5	6
21	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	1	2	3	4	5	6
22	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
23	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
25	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6
26	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
27	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	1	2	3	4	5	6
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	1	2	3	4	5	6
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제때 잘 처리해 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5	6
31	그동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
33	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	1	2	3	4	5	6
34	현재의 생활 방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	1	2	3	4	5	6
35	나는 내 인생 목표를 가지고 살아간다.	1	2	3	4	5	6
36	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	1	2	3	4	5	6

37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	1	2	3	4	5	6
38	내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
39	과거를 돌아해보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	1	2	3	4	5	6
40	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6
41	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	1	2	3	4	5	6
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
44	내 가정과 생활 방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	1	2	3	4	5	6
45	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
46	다른 사람들과 다정하게 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	1	2	3	4	5	6

2. 내외통제성 설문지

■ 아래 질문을 읽고 여러분의 자신과 가깝다고 생각하는 번호에 O표 해주세요.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	보통 이다	거의 그렇다	매우 그렇다
1	목표의식이 분명하면 성공한다.	1	2	3	4	5
2	노력한다고 다 되는 것은 아니다.	1	2	3	4	5
3	노력하면 안 되는 일이 없다.	1	2	3	4	5
4	세상 일이란 그렇게 간단하지가 않다.	1	2	3	4	5
5	인간은 자기의 환경을 변화시킬 수 있다.	1	2	3	4	5
6	천운이 따르지 않으면 매사가 안 된다.	1	2	3	4	5
7	마음먹기에 따라서는 자기의 성격도 바꿀 수 있다.	1	2	3	4	5
8	모든 사람에게는 어쩔 수 없는 운명이 있을 수 있다.	1	2	3	4	5
9	인간의 능력은 노력에 따라 얼마든지 개발된다.	1	2	3	4	5
10	사람들은 결국 팔자대로 산다.	1	2	3	4	5
11	운명이란 사람이 만들어 나가는 것이다.	1	2	3	4	5
12	자연의 섭리를 따라 살 수밖에 없다.	1	2	3	4	5
13	긍정적인 신념을 가지면 어떤 어려움도 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5
14	세상일은 노력한다고 되는 것이 아니다.	1	2	3	4	5
15	어떤 일이든 사람이 생각하기 나름이다.	1	2	3	4	5
16	지독하게도 운이 안 따르는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
17	선한 사람에게는 복이 있기 마련이다.	1	2	3	4	5
18	도대체 사람 마음대로 되는 일이 없다.	1	2	3	4	5
19	스스로 노력하는 자에게는 하늘도 돕는다.	1	2	3	4	5
20	불행한 환경을 타고나면 극복하기 어렵다.	1	2	3	4	5
21	모든 결과는 자기 탓이다.	1	2	3	4	5
22	주위 환경이 항상 걸림돌이 된다.	1	2	3	4	5
23	최선을 다하는 사람은 뜻을 이룰 수 있다.	1	2	3	4	5

24	조물주의 뜻대로 살 뿐이다.	1	2	3	4	5
25	자기의 인생은 자기에게 책임이 있다.	1	2	3	4	5
26	다른 사람의 도움 없이는 성공하기 어렵다.	1	2	3	4	5
27	뜻이 있는 곳에 길이 있다.	1	2	3	4	5
28	매사에 운을 무시할 수 없다.	1	2	3	4	5
29	노력은 성공의 어머니이다.	1	2	3	4	5
30	사람의 운명을 바꿀 수는 없다.	1	2	3	4	5
31	문을 두드리는 자에게 문은 열릴 것이다.	1	2	3	4	5
32	인간은 환경의 영향을 피할 수 없다.	1	2	3	4	5
33	일의 실패를 타인의 탓으로 돌리는 것은 어리석다.	1	2	3	4	5
34	부모의 경제력과 사회적 지위에 따라 자식의 인생이 결정된다.	1	2	3	4	5
35	행복은 스스로 만들어 가는 것이다.	1	2	3	4	5
36	조상이 살았던 집터가 자손에게 영향을 미친다.	1	2	3	4	5
37	기쁜 마음으로 살아가면 기쁜 일이 더 많이 생긴다.	1	2	3	4	5
38	사주관상을 무시할 수 없다.	1	2	3	4	5
39	모든 일은 마음먹기에 달렸다.	1	2	3	4	5
40	타고난 대로 사는 것이 속 편하다	1	2	3	4	5

3. 정서지능 설문지

■ 아래 질문을 읽고 여러분의 자신과 가깝다고 생각하는 번호에 O표 해주세요.

번호	문항내용	그렇지 않다	가끔 그런 편이다	항상 그렇다
1	나는 내 기분이나 감정을 정확하게 알 수 있다.	1	2	3
2	나는 내가 화가 났는지, 짜증이 났는지 잘 구별할 수 있다.	1	2	3
3	나는 내가 슬픈지, 부끄러운지 잘 구별할 수 있다.	1	2	3
4	나는 내가 싫증이 났는지, 불안한지 잘 구별할 수 있다.	1	2	3
5	나는 내가 마음이 뿌듯한지, 신나는지 구별할 수 있다.	1	2	3
6	나는 얼굴 표정만 보고도 그 사람이 화가 났는지 알 수 있다.	1	2	3
7	나는 선생님의 표정만 봐도 선생님의 기분이 어떤지 알 수 있다.	1	2	3
8	나는 목소리나 말투만 들어도 그 사람의 기분이 어떤지 알 수 있다.	1	2	3
9	나는 동생이나 동네 꼬마가 귀여워도 안아주거나 쓰다듬어 주지 못한 적이 있다.	1	2	3
10	평소에 마음에 드는 친구에게 반갑게 인사하고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
11	나는 엄마에게 내 마음을 전하고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
12	내 짝이 상을 받거나 칭찬을 받아서 좋아하는 것을 보고 나는 속으로 축하해 주고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
13	내 친구에게 슬픈 일이 생겼을 때 나는 속으로는 위로해 주고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
14	나에게 어려운 일이 생겨서 내 친구가 도와주었을 때 나는 속으로는 고맙다고 말하고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
15	길에서 평소에 좋아하는 선생님을 보았을 때 나는 속으로 달려가서 인사를 하고 싶지만 그렇게 하지 못한 적이 있다.	1	2	3
16	나는 친구도 없이 외톨이로 혼자 다니는 아이를 보면 불쌍하게 느껴진다.	1	2	3
17	나는 몸이 약한 친구를 보면 불쌍하고 걱정이 된다.	1	2	3

18	친구가 선생님께 칭찬을 받고 좋아하면 나도 기분이 좋아진다.	1	2	3
19	엄마나 친구의 기분이 나쁘면 나도 기분이 안 좋아진다.	1	2	3
20	친구가 벌을 받는 것을 보면 나도 야단맞은 것 같아 기분이 나빠진다.	1	2	3
21	울면서 학교에 가는 아이를 보면 나도 기분이 안 좋아진다.	1	2	3
22	나는 육교나 지하철에서 구걸하는 사람을 보면 마음이 아프고 불쌍하다.	1	2	3
23	나는 우울할 때 즐거웠던 기억을 떠올려 보려고 노력한다.	1	2	3
24	나는 평소에 기분을 좋게 가지려고 애쓰는 편이다.	1	2	3
25	나는 피로울 때에도 모든 일이 잘 될 것이라고 생각한다.	1	2	3
26	나는 기분 나쁜 일을 빨리 잊으려고 애쓰는 편이다.	1	2	3
27	나는 화가 나면 화를 가라앉히려 노력한다.	1	2	3
28	나는 행복한 순간의 느낌을 오래 간직하려고 노력한다.	1	2	3
29	나는 일이 잘 안되어도 실망하지 않으려고 애쓴다.	1	2	3
30	나는 우울한 기분이 들 때 즐거워질 수 있는 나만의 방법을 생각한다.	1	2	3
31	다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해 나는 옷차림을 단정하게 애쓴다.	1	2	3
32	짜의 기분이 안 좋아 보일 때 나는 조심스럽게 행동한다.	1	2	3
33	다른 사람에게 좋은 인상을 주기 위해 나는 늘 웃으려고 노력한다.	1	2	3
34	어머니(아버지)께서 화가 나셨을 때 나는 잘못하는 일이 없도록 조심한다.	1	2	3
35	선생님께서 좋아하시도록 나는 얌전하고 똑똑하게 행동한다.	1	2	3
36	친구가 슬퍼 보일 때 나는 기분을 좋게 해주려고 노력한다.	1	2	3
37	동생(친구)이 울 때 나는 동생(친구)의 기분을 바꾸어 주려고 노력한다.	1	2	3
38	내가 열심히 한 숙제가 없어져서 속상할 때, 나는-----. ①속상하지만 빨리 잊고 숙제를 다시 시작할 수 있다. ②잃어버린 숙제가 자꾸 생각나서 다시 하기 싫어진다.			

39	<p>시험공부를 해야 하는데 어머니 친구분들이 집에서 큰 소리로 이야기하고 계실 때 나는 ---.</p> <p>①시끄러워도 할 수 있는 공부를 해야겠다고 생각한다. ②어머니 친구들 때문에 시험을 망칠 것 같아서 짜증이 난다.</p>
40	<p>나에게 화를 내거나 괴롭히는 친구들에게 나는-----.</p> <p>①더 친절하게 대해주는 편이다. ②똑같이 화를 내거나 괴롭힌다.</p>
41	<p>어머니께서 야단을 치실 경우 나는-----.</p> <p>①어머니께 감사한 마음이 든다. ②어머니가 미워지고 짜증이 난다.</p>
42	<p>친구와 내가 똑같이 잘못했는데도 선생님께서 나만 야단치실 때 나는-----.</p> <p>①나도 잘못을 했으므로 선생님의 야단을 기꺼이 받아들인다. ②나만 야단치시는 선생님이 밉고 화가 난다.</p>
43	<p>시험을 망쳐서 기분이 나쁠 때 나는</p> <p>①오늘 시험을 빨리 잊고 내일 볼 시험공부에 집중할 수 있다. ②오늘 본 시험이 자꾸 떠올라서 공부가 잘 안 된다.</p>
44	<p>내가 싫어하는 친구와 짝이 되면 나는</p> <p>①그 친구의 좋은 점을 찾아보려고 노력한다. ②그 친구와는 놀지 않고 다른 친구와 친하게 지낸다.</p>
45	<p>나에 대해 나쁜 이야기(욕이나 험담)를 하는 사람이 있어서 기분 나쁠 때 나는</p> <p>①기분을 바꿀 수 있는 다른 생각을 하려고 노력한다. ②그 사람을 찾아가서 화를 내거나 따진다.</p>
46	<p>악기나 운동을 배우는데 잘 되지 않아서 속상할 때 나는</p> <p>①잘하는 내 모습을 상상하며 화를 참고 더 열심히 한다. ②내게 맞지 않는 것은 빨리 그만 두는 것이 좋다고 생각한다.</p>
47	<p>내일이 시험인데 너무 덥고 졸려서 짜증이 날 때 나는</p> <p>①열심히 공부하는 친구들을 생각하면서 더 열심히 공부한다. ②지금 공부해도 잘 안 될 것이므로 그냥 쉬거나 잠을 잔다.</p>