



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 정서인식,
정서표현이 자아 존중감에
미치는 영향-인지적 정서조절
전략의 매개효과를 중심으로

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강갑주

2016년 8월



Master's thesis

Emotional Awareness, Emotional
Expression on the Effects of
Self-Esteem: Mediation Effects
of Cognitive Emotional
Regulation Strategies

Graduate School of Education, Jeju National University

Major of Consultation and Psychology

Kang Kab Joo

8 May 2016

고등학생의 정서인식,
정서표현이 자아 존중감에
미치는 영향-인지적 정서조절
전략의 매개효과를 중심으로

지도교수 최보영

강갑주

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2016년 6월

강갑주의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장

박정환



위

원

김성봉



위

원

최보영



제주대학교 교육대학원

2016년 8월



국문초록

고등학생의 정서인식, 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향
-인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로

강 갑 주

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최보영

본 연구는 고등학생의 남녀 성별 그리고 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)와 종속변수인 자아 존중감과 관계에서 어떠한 유의미한 차이를 보이는지, 고등학생의 정서인식, 정서표현이 자아존중감과 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과는 어떠한가를 알아보고자 하였다. 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감에 어떠한 차이가 있을 것인가?
- 연구문제 2. 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감에 어떠한 차이가 있을 것인가?
- 연구문제 3. 고등학생의 정서인식과 자아 존중감의 관계를 인지적 정서조절 전략이 매개하는가?
- 연구문제 4. 고등학생의 정서표현과 자아 존중감의 관계를 인지적 정서조절 전략이 매개하는가?

본 연구문제를 검증하기 위하여 제주특별자치도 내 소재한 고등학교 30개교 중 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 15개교의 평준화 지역 일반고, 비평준

화지역 일반고, 특수목적고, 특성화고의 1학년, 2학년, 3학년 남·여학생을 대상으로 학년별 한 학급씩 1106명을 유층표집, 비례유층표집하여 설문조사를 실시하였고 여기서 전체 1106부의 설문지를 수거 할 수 있었다. 이들 중 무응답과 불성실한 응답자와 설문지 작성시 1개 이상의 척도에서 응답을 하지 않은 38명의 학생들의 응답 자료를 분석에서 제외하였으며, 1068명의 응답 자료를 최종적으로 분석 자료로 사용하였다. 설문은 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략에 관한 것이었다. 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하였다. 각 변수의 평균과 표준편차 등의 분포를 분석하기 위하여 기술통계분석을, 표본의 인구 통계학적 빈도수와 백분율을 산출하는 빈도분석을 실시하였다.

정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략의 각 변인들 간의 상관관을 분석하기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략 각 척도의 신뢰도를 검증하고 Cronbach α 계수를 산출하였고, 고등학생의 남녀 성별에 따라 자아 존중감의 차이를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 검증을 실시하였다. 그리고 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 자아 존중감의 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석)을 실시하였다. 또한 정서인식이 인지적 정서조절 전략을 매개로 자아 존중감에 미치는 상대적 영향이 어떠한지, 정서표현이 인지적 정서조절 전략을 매개로 자아 존중감에 미치는 상대적 영향 또한 어떠한지 알아보기 위하여 매개효과 회귀분석을 단계별로 실시하고, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 sobel test 매개효과 검증 절차를 사용하여 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증을 실시하였다.

각 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 검증 결과 유의 수준을 벗어나 남녀 성별에 따른 자아 존중감의 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따른 자아 존중감의 차이를 살펴보기 위하여 One Way ANOVA 분석 결과 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략, 각 변인들 간의 상관관계는 모두 유의미한($P < .01$) 수준인 것으로 확인 되었다. 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 상관관계는 모두 정적상관 관계를 나타냈다.

넷째, 독립변수인 정서인식과 종속변수 자아 존중감과의 관계에서 매개변수의 조건을 충족하는지 알아보기 위하여 인지적 정서조절 전략을 매개 변인으로 투입하였다. 분석결과 인지적 정서조절 전략이 통계적 유의수준 하에서 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다.

다섯째, 독립변수인 정서표현과 종속변수 자아 존중감과의 관계에서 매개변수의 조건을 충족하는지 알아보기 위하여 인지적 정서조절 전략을 매개 변인으로 투입하였다. 분석결과 인지적 정서조절 전략이 통계적 유의수준 하에서 부분매개역할을 하는 것으로 나타났다.

마지막으로 정서인식, 정서표현, 자아 존중감의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증을 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 분석을 실시한 결과 인지적 정서조절 전략은 부분매개 효과가 있음이 검증되었다.

지금까지의 연구결과를 근거하여 본 연구자는 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 차이는 나타나지 않았다.

둘째, 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 상관관계는 모두 정적상관 관계를 나타냈다.

넷째, 정서인식, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략 간의 유의한 영양관계에서 인지적 정서조절 전략이 부분매개 효과가 있다는 것을 확인하였다.

다섯째, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략 간의 유의한 영향관계에서 인지적 정서조절 전략이 부분매개 효과가 있다는 것을 확인하였다.

따라서 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 차이는 나타나지 않았으나 남자와 여자의 평균을 비교해 보았을 때 여학생보다 남학생의 평균이 높게 나타나 자아 존중감이 높을 것으로 예측해 볼 수 있으며, 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따른 자아 존중감의 차이가 있는 것으로 나타나 특수목적고가 자아존중감이 가장 높고 다음으로 일반고, 특성화고 순으로 나타났다. 매개효과 회귀분석 결과에서 살펴보면, 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략을 주로 많이 사용하는 사람일수록 자아 존중감이 상대적으로 높은 것을 알 수 있다. 정서를 인식하는 특성이 정서표현에 영향을 미칠 뿐 아니라 인지적 정서조절 전략을 보다 더 효과적으로 자주 사용할 수 있는 방향으로 가능하게 할 것이다. 그러나 자신의 정서를 인식, 조절하고 전략적으로 선택하려는 노력이 없다면 자아 존중감의 수준을 높이고 유지하려는데 어려움이 있을 수 있으므로 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략이 병행 되어야 한다.

* 본 논문은 2016년 6월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	8
3. 연구모형	9
4. 용어의 정의	10
1) 고등학생	10
2) 정서인식	11
3) 정서표현	11
4) 인지적 정서조절전략	11
5) 자아 존중감	12
II. 이론적 배경	14
1. 정서	14
2. 정서인식	16
3. 정서표현	17
4. 인지적 정서조절 전략	20
1) 정서조절의 개념	20
2) 정서조절 전략의 개념	23
3) 인지적 정서조절	24
4) 인지적 정서조절 전략	25
5. 자아 존중감	29
6. 정서인식과 인지적 정서조절 전략과의 관계.....	31
7. 정서인식과 자아 존중감과의 관계	34
8. 정서인식과 인지적 정서조절 전략과 자아존중감과의 관계	35
9. 정서표현과 인지적 정서조절 전략과의 관계	38
10. 정서표현과 자아존중감과의 관계	41
11. 정서표현과 인지적 정서조절 전략과 자아 존중감과의 관계	42

III. 연구방법 및 절차	44
1. 연구대상	44
2. 연구절차	44
3. 연구도구	45
가. 정서인식 척도	45
나. 정서표현 척도	45
다. 인지적 정서조절 전략 척도	46
라. 자아 존중감 척도	47
4. 자료분석 방법	48
IV. 연구결과 및 해석	50
1. 연구대상자의 인구학적 특성	50
2. 연구변수 기술통계	51
3. 측정변인들 간의 상관관계	51
4. 고등학생의 남녀 성별에 따른 자아 존중감의 독립표본 t-test 분석 결과	52
5. 고등학교 학교형태(학교 계열별)에 따른 자아 존중감의 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과	53
6. 정서인식과 자아 존중감 간의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석결과.....	54
7. 정서표현과 자아 존중감 간의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석결과.....	56
V. 논의 및 결론	59
1. 논의	59
2. 결론	66
참고문헌	71
<Abstract>	91
부 록	95

표 목 차

표 III-1. 정서인식의 문항구성 및 신뢰도	45
표 III-2. 정서표현의 문항구성 및 신뢰도	46
표 III-3. 인지적 정서조절 전략 하위요인별 문항구성 및 신뢰도	47
표 III-4. 자아 존중감의 문항구성 및 신뢰도	48
표 IV-1. 연구대상자의 인구학적 특성	50
표 IV-2. 연구 주요변인들의 기술통계	51
표 IV-3. 연구 주요변인들 간의 상관계수	52
표 IV-4. 성별에 따른 자아 존중감의 독립표본 t-test 분석결과	52
표 IV-5. 학교형태(학교 계열별 유형) One Way ANOVA 분석(일원배치 분산분석) 결과	54
표 IV-6. 정서인식과 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과	55
표 IV-7.. 정서표현과 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석결과	58

그림 목차

그림 I-1. 정서인식과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개역할 모형	9
그림 I-2. 정서표현과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개역할 모형	10
그림 IV-1. 정서인식과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과	56
그림 IV-2. 정서표현과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과	58

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

청소년은 아동기와 성인기의 과도기에 있음으로써 다양한 태도, 이중적인 가치, 이상과 현실 속에서 자아정체성의 혼란을 경험하게 되며(한선화, 현은강, 2006), 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달 면에서 많은 변화를 겪게 된다. 이러한 변화는 청소년이 개인의 일상 속에서 자아 존중감을 형성함에 있어, 그들의 학업적, 외모, 대인관계 등 고민영역과 밀접한 관계를 맺고 있다. 이는 청소년의 주요 고민으로 오랫동안 거론되어 오기도 하였으며, 청소년의 긍정적 경험들이 자아 존중감의 향상을 이끄는 것으로 볼 수 있다. 자아 존중감은 사회적 환경 내에서 의미가 있는 타인들과의 상호작용을 통해서 발달하게 되기도 하고 그들을 둘러싸고 있는 다른 사람들의 사회적 지지에도 영향을 받을 수 있다. 부모, 교사, 또래친구, 선배나 후배들의 관심과 애정 그리고 물리적인 지원 등은 그들에게 긍정적인 영향을 주는 자원들이다(박선희, 2014).

이들 자원을 획득할 수 있다는 것은 그들과의 밀접한 상호작용을 통해서 가능한 것이다. 사회적 지지를 높게 지각하는 청소년은 높은 자아 존중감을 형성할 수 있으나 낮게 지각하는 청소년은 낮은 자아 존중감을 형성하게 된다. 타인에게서 받는 긍정적 지지의 사회적 환경과 여러 조건들은 청소년의 심리적 발달과 적응에 긍정적인 영향을 미치게 될 뿐만 아니라(박선희, 2014). 청소년기 이전들의 경험들과 청소년기의 경험들이 통합되어 형성되어진 자아개념, 정서, 성격, 가치관들도 청소년기와 그 이후의 발달에 지속적인 영향을 미치게 된다. 또한 청소년기의 심리발달에 많은 영향을 미치는 주요인으로서 중요한 의미를 지니고 있다(이용택, 2008).

청소년기는 신체적으로나 정신적으로 아동에서 성인으로 변화하고 성장되어 가는 과정에서 감정과 정서 기복이 심한가 하면 이성보다는 감정에 기울어져

서 판단할 가능성이 클 뿐 아니라 과격하고 격렬한 행동들을 표출하기도 한다. 특히 청소년기 중에서 고등학교 시기는 과중한 학업과 부모의 기대로 인하여서 스트레스를 경험하기도하고(임정아, 2005), 부모나 기성세대와의 갈등, 심리적 독립과 자아정체성의 확립 등의 발달과제로 인하여 누구나 추구하는 가치, 행복을 느끼기가 가장 어려운 시기다(홍강의, 1997). 뿐만 아니라 부모로부터의 정서적 독립, 성적 충동이나 감정의 통제, 긍정적 자아개념 형성, 생애의 가치관 형성 등은 가족과의 상호관계에서 이루어지게 되는데(윤진, 1988), 청소년기의 발달과업을 가족관계에서 성공적으로 이끌지 못하면 불안, 열등감, 우울, 긴장 등이 유발되어 정신건강상의 문제로 발전되며 더 나아가 정신질환으로 나타나거나 또는 음주, 흡연, 약물중독, 성문제등 청소년 비행으로 나타나게 될 경향성이 높다(김소야자, 1987; 전귀연, 최보가, 1995).

자아 존중감(self-esteem)은 자신에 대한 긍정적인 평가로 정의되고, 개인의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계, 개인의 세계관 형성과 타인에 대한 인식과 태도에 이르기까지 폭넓은 영향을 미치게 되는데(박선희, 2014), 노현숙(2002)의 연구에서는 청소년시기의 긍정적인 자아 존중감이 신체의 급속한 발달과 성적 기능의 성숙, 사회적 관심의 비약적 확대를 수반하여 자아의 위기를 가져올 수 있는 건강한 삶을 유지하기 위한 필수조건이라고 한다. 서미경(2004)은 자신의 연구에서, 자아 존중감이 높은 청소년들은 긍정적이고 적극적인 사고방식으로 인간관계 및 학업을 수행하는 등, 자신감을 가지고 건강한 선택을 할 수 있지만 낮은 자아 존중감을 가진 청소년들 중에는 만성적인 무력감에 시달리다가 우울증으로 발전하는 경우가 있으며, 비행 행동과 관련되는 등의 다양한 청소년기의 문제가 발생할 수 있다고 한다.

교육학자와 심리학자들은 인간형성에 있어서 가장 기본적인 바탕이 되는 가정환경을 청소년의 성격형성과 문제행 등 그 특성을 이해할 수 있는 발달에 있어서의 중요성을 강조하며 높은 관심을 보이고 있다. 이들은 청소년기의 부적응 행동은 현대 가족기능의 약화, 부부의 갈등으로 인해 발생하게 되며 급증하는 가정 붕괴, 급격한 사회변화로 인한 가정의 사회 부적응 문제 등으로 가족전체가 병리현상을 갖게 된다고 한다(윤세은, 2000). 청소년의 적응과 다양한 문제들은 청소년 개인 특성에 중점을 두기 보다는 가족체계에 따른 유기체적

인 접근에 관심을 두어야 한다고 하였으며(김유숙, 1999), 청소년의 적응과 다양한 문제는 가족문제와 직결되므로 가족집단의 특성을 배제한 채 청소년의 문제와 해결점을 찾기 힘들다고 보고하고 있다(양순미 등, 2003). 따라서 자아 존중감은 청소년 개인 자신의 일상적인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 다른 사람에 대하여 자신이 느끼는 방식, 정서의 어떤 것을 선택하는 방식 등에 영향을 주기 때문에 자아 존중감이 높은 사람은 삶에 대한 주도권과 자신에 대한 신뢰를 가진다. 뿐만 아니라 선택과 행동에 자유를 누리며 창조적인 사고를 한다. 그렇지만 자아 존중감이 낮은 청소년은 다양한 문제를 발생시킨다고 밝히고 있다. 그러므로 청소년기에 건강한 삶을 유지할 수 있도록 긍정적인 자아 존중감을 형성하게 하는 일이 무엇보다 중요 하다(문승완, 2008). 자아 존중감은 개인의 행동을 결정하는 중심적인 변인으로써 자기 자신을 어떻게 생각하고 평가하는가에 따라서 자아 존중감을 형성하게 된다(김숙희, 2005; 송인섭, 1998; 차진미, 2011). 자아 존중감이 한 개인의 정서와 행동, 인지과정에 관계하고(Ellis, 1996), 정서를 명확하게 인식하는 과정에서 외향성 및 높은 자아 존중감을 갖게 되며, 자신의 부정적인 정서에 대해 좀 더 적응적인 조절 양식을 선택하는 경향이 있다(임전옥, 2003). 또한 높은 자아존중감은 정서표현에 대하여도 능력, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적인 지식의 특성을 보이는데 하면(윤정혜, 1991), 성취감이 높고, 우울 정도가 낮으며, 다른 사람들보다 훨씬 더 편안하게 인간관계를 유지할 수 있다고 한다(김은희, 1993).

사람들은 저마다 흥미, 불쾌, 혐오와 같은 기본적인 정서들을 가지고 태어나지만 점차 성장하면서 부모, 형제, 또래, 다른 사람과의 상호작용을 통해 다양한 정서를 인식하고 표현하게 된다(김선미, 홍상황, 2014). 성장과정에서 개인의 정서는 심리적 안정과 건강과 대인관계, 생존에 중요한 역할을 담당하기도 하고 삶에 활력을 주기도하며 개인의 내적 기능으로서 다양한 생리적 변화를 유발한다. 뿐만 아니라 특정한 행동 반응으로 빠르게 준비시키거나 억제하기도 한다(박수애, 이수정, 이은정, 이훈구, 2002; 최은실, 2010). 또한 외적인 상황에 대하여 적절한 감정으로 반응하여 균형을 이루는 정서조절은 정신 건강을 결정짓는 요소로서, 외적자극에 대해서 지나치게 둔감하거나 냉담하다.

그러면서도 강렬하고 극단적이거나 지속적인 정서는 병리적인 것이 될 수 있으므로 자신의 정서를 상황이나 사건에 대하여 적절하게 조절하도록 시도하는 노력이 삶에서 중요하다고 할 수 있다(임희수, 2010, Goleman, 1995). 정서는 경험되어 지는 것이다. 이는 환경적인 사건과 자신의 행동 그리고 또 다른 사람들의 행동과 그 사람들에 대한 기억과 같은 것에 의해서 각성되어진다. 그렇게 경험되어지는 정서는 조절되어지고, 조절 되어지는 반응은 정서적, 인지적, 행동적으로 이루어진다. 이러한 것을 통하여 정서 경험은 감소하기도 하고, 조정되거나 변형되기도 한다(임희수, 2010, Shaffer, 2005). 보편적으로 정서를 잘 표현하는 사람일수록 표현에 어려움을 느끼고 잘 표현하지 못하는 사람에 비하여 다른 사람으로부터 보다 더 많은 관심과 사랑을 받게 되고, 타인의 정서에 많은 영향을 미치게 된다. 그러나 정서를 표현하지 않거나 억제하는 것은 각성 및 경계 수준을 증가시키고 다양한 신체질환을 발생시킨다. 이러한 사람은 일반적인 사람에 비하여 자신의 신체 반응에 보다 민감하고 사회적 관심이 매우 적고 사회적 적응을 저하시키므로 사회적 적응에 어려움을 경험하게 된다.

정서를 잘 표현하기 위해서는 무엇보다도 자신의 정서를 적절하게 인식할 수 있어야 한다. 정서인식은 내적 기분에 주의를 집중하는 것으로 자기의 기분과 그 기분에 대한 사고 과정을 인식하는 것이다(김인석, 박지선, 유재학, 현명호, 2008). 정서 인식에 대한 여러 연구는 자신의 정서를 명확히 인식하는 사람이 부정적인 기분을 덜 느끼고 부정적인 기분에서 회복하는 속도도 빠르다고 제안한다(김인석, 박지선, 유재학, 현명호, 2008, Ciarrochi, Chan, & Bajgar, 2000). 자신의 정서를 정확하게 인식하는 사람은 정서적으로 유능한 사람으로 자아존중감과 삶의 만족도가 높고 사회 불안이나, 신경증이 덜하며 다른 사람에게도 자신의 정서를 잘 표현한다(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008, Swinkel & Guiliano, 1995).

따라서 정서인식을 잘 하면 사회적 환경에서 적응적이며 효율적으로 상호작용을 할 수 있을 것이나, 정서인식이 부족할 경우 사회적 상황에서 적절한 반응을 하지 못해 적응에 어려움을 겪을 수 있다. 이를 미루어 보아 자신의 정서를 인식하고 반응하는 것은 적응적 발달에 중요한 요인이며, 그렇지 못할 경우

청소년기의 내재화 문제에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다(강현지, 이상민, 이유정, 임정하, 2014). 그러므로 청소년 자신에 대한 의문에 해답을 제공해 주며 인간의 정신건강 및 행동에 중요한 역할을 하는 것으로 간주되는 자아존중감은 자신에 대한 유능감과 만족감을 경험하게 하여 건강한 발달과 미래의 행복한 삶을 영위하는데 중요한 역할을 하므로 아동기뿐만 아니라 청소년기에도 매우 중요하다(박선희, 2014.). 청소년의 남녀 성별, 학교형태별(학교 계열별 유형)로 살펴보면 자아 존중감의 변화를 잘 알 수 있다. 고등학생이 지각하는 사회적 지지와 자아 존중감 사이의 관계 및 성별에 따른 관계 정도의 차이를 밝히는 실험에서, 남학생이 여학생에 비해 자아 존중감이 높고, 여학생들의 사회적 지지가 자아 존중감에 미치는 영향 정도가 남학생들에 비해 더 높다는 것을 밝혔다(박지연, 2007). 그러나 김현경(2007)의 연구에서는 여학생이 남학생보다 자아 존중감이 높게 나타났고, 연령과의 관계에서도 보게 되면, 이진화(1993)는 자아 존중감은 연령이 증가함에 따라 인지적 발달과 경험의 축적 및 사회화 과정 등을 통해 변화가 일어나게 된다고 한다. 특히 청소년기는 신체적인 변화가 급격한 시기로 아동기, 성인기에 비해 자아 존중감이 더 혼란스럽고 변화가 많을 것으로 예상된다는 결론을 내리고 있다(최희영, 2005).

Bledsoe(1964)는 초등학교 고학년인 11~12세경 사춘기에 접어들면서 아동의 자아 존중감은 점차 낮아졌다가 고등학교시기에 정상적으로 회복 된다고 한다. 그러나 김희화(1993)는 우리나라 아동의 연령에 따른 자아 존중감 발달 양상에 관한 연구에서 초등학교 아동의 자아 존중감이 3학년 때부터 감소되기 시작하여 6학년 때 큰 폭으로 낮아진다고 한다. Piers와 Harris(1964)는 초등학교 3학년에서 상당히 높은 자아 존중감을 보였다가 6학년에서 다소 낮아진 다음 고등학교 1학년에서 다시 높아지는 경향을 보인다고 한다. McCarthy와 Hoge(1982)의 단기 종단 연구에서는 중학교 1학년, 3학년 및 고등학교 2학년의 자아 존중감을 1년 간격으로 측정하였을 때, 중학교 1학년에서 고등학교 3학년까지의 자아 존중감이 증가하는 현상을 나타냈다. 그렇지만 Piers와 Harris의 척도로 시행한 Brown(1984)의 연구와 Coopersmith의 자아 존중감 검사를 실시한 김경연(1985)의 연구에서는 3~6학년까지 연령층의 자아 존중감의 차이는 나타나지 않았다고 한다(이은선, 2002, 재인용).

결국 초등학교 3학년에서부터 6학년까지는 자아 존중감의 변화가 나타나지 않거나 차츰 낮아졌다가 중학교 1학년 이후부터 지속적으로 높아지는 것으로 볼 수 있다. 이는 갑작스런 환경의 변화나 심리적 발달의 특성을 간과 할 수 없다는 의미로 받아들일 수 있을 것으로 보여진다. 이를 성별과 학년에 따른 영역에 부여하는 중요도의 평정에 기초해서 분석을 한다면 발달의 단계별로 자아 존중감을 증진시키는 문제와 관련된 시사점을 찾아볼 수 있을 것이다(이은선, 2002). 그리고 학교형태(학교 계열별 유형)별로 보게 되면 윤미숙(1999)은 인문계 고등학생(일반고)이 공업계(특성화고) 고등학생과는 자아 존중감의 차이가 없었다고 한다(김규희, 2006, 재인용).

구모란(1998)도 개인의 자아 존중감은 학교 유형별, 계열별에 따른 차이는 보이지 않았으나, 집단 자아 존중감만 학교 유형별, 계열별 차이가 있는 것으로 나타났고, 실업계(특성화고) 보다는 일반계(일반고) 학생의 집단 자아 존중감이 월등히 높게 나타났다고 한다. 이화순(1998)은 인문계 고등학교(일반고) 학생과 상업계(특성화고) 고등학생의 자아 존중감은 크게 유의미한 수준은 아니지만 차이는 보이고 있다고 한다. 이기재(2003)는 자아 존중감은 인문고(일반고) 고등학생들이 종합고등학생들보다 높게 나타났다고 한다. 김대성(2005)은 특성화 고등학생이 인문계(일반고) 고등학생보다 자아 존중감이 높고, 학교생활 자아 존중감과 교사관계 자아 존중감도 높게 나타났다고 한다(김미자, 2009). 이들 결과를 볼 때 서로 각기 다르게 나타나는 것을 알 수 있다.

선행 연구에서 윤석빈(1999)은 자아 존중감 및 정서표현과 성별 차이 등을 정서조절 양식에 영향을 미치는 변인으로 보았고, 정서인식(이서정, 현명호, 2008; 홍주현, 2012), 자아 존중감(김은희, 2010; 신주영, 2013; 이민선, 최규만, 2012)은 인지적 정서조절 전략에 유의미한 영향을 미치는 변인으로 주로 다루어졌다. 정서를 조절하기 위해서는 우선적으로 정서에 대한 인식을 하고 난 후에 정서를 표현하는 것이 중요하다(장정주, 2009).

최근에 와서는 정서조절의 인지적 측면에 주목하면서, 정서조절을 상호적이고 포괄적으로 이해하기 위해서는 인지적인 접근이 필요하다고 보고 있다(김은영, 2009). 이에 대하여 Garnefski(2001)는 정서조절이 개념적인 문제를 지니고 있다고 하였다. 그러면서 Garnefski(2001)는 정서조절에 있어서 행동적 차원과

인지적 차원을 따로 구분해야 한다고 주장하며, 인지적 정서조절척도를 개발하였다. Garnefski(2001)는 인지적 대처와 동일한 개념으로 보았고 이를 정서를 조절하기 위한 인지적 과정으로서 인지적 정서조절 전략을 의미한다고 정의하고 있다. Garnefski(2001)는 크게 두 가지로 분류 하였는데 그것이 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략이다. Garnefski(2001)는 이를 9가지 하위 유형으로 분류하였다. 이와 관련된 선행 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 자신의 욕구와 타인의 욕구 사이에서 조화를 유지하는 갈등 해결 전략을 사용하며, 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 우울과 학교생활 스트레스가 높아진다는 것을 확인되었다(조성현, 2011; 하혜선, 2007). 그리고 중·고등학생을 대상으로 한 이경희(2009)의 연구 결과 적응적인 전략을 많이 사용할수록 학교생활 적응을 잘하는 것으로 나타났다(조미진, 2014, 재인용). 따라서 개인이 그 상황을 지각하고 인지적으로 해석하는 데에 영향을 미치는 자아존중감은 인지적 정서조절 전략과 깊은 관련을 가지며, 자아 존중감이 낮은 개인은 자신을 보다 더 부정적으로 인식하는가 하면, 정서표현에 더 많은 어려움을 경험하게 된다(Hirsch & Clark, 2004). 또한 높은 자아 존중감은 정서를 보다 명확하게 인식하는 과정과 깊은 관련이 있다. 그리고 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 보다 많이 사용하는 사람이 자아 존중감이 상대적으로 높다(John & Gross, 2004).

선행연구에서 살펴본 바와 같이 정서인식, 정서표현, 자아 존중감은 인지적 정서 조절 전략과 중요한 연관성을 갖게 되는 것을 알 수 있다(진효정, 2014). 본 연구자는 우울과 불안, 스트레스, 분노, 대인관계, 학교폭력, 비행, 상호작용의 어려움과 학교생활적응의 어려움 등 심각한 수준의 정서·행동문제를 유발하는 다양한 상황에 노출되기도 하고 반응하기도 하는 청소년들의 강한 정서 반응을 적절하게 조절하는 능력이 어느 발달 시기보다 매우 중요하다고 본다.

이에 본 연구자는 사람들 사이에서 자기중심적으로 언어적, 비언어적 행동을 쉽게 하거나 또래관계 또는 다른 사람들과의 관계에서 정서인식과 정서표현에 더 많은 어려움을 경험하거나 낮은 자아 존중감을 갖게 될 것으로 보아지는 청소년들이 적응적 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하여 내면화·외현화 문제들이 해결되고 높은 자아 존중감을 갖게 될 것으로 기대한다.

따라서 본 연구의 목적은 정서인식, 정서표현, 자아 존중감과의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하고자 하며, 청소년이 적응적 인지적 정서조절 전략을 보다 많이 적절하게 사용함으로써 다양한 정서를 인식하고 정서를 표현하며 부정적인 정서를 긍정적으로 조절하여 상황적 요구와 상황에 맞는 적절한 행동을 나타내게 하여 심리적, 신체적 건강과 인간관계에서 긍정적인 결과를 얻도록 도우며 프로그램 연구와 개발에 있어서 기초자료를 제공하고자함에 있다.

2. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

연구문제 2. 고등학교의 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감에 어떠한 차이가 있을 것인가?

연구문제 3. 고등학생의 정서인식이 자아 존중감에 미치는 영향에 있어 인지적 정서조절 전략의 매개 효과는 어떠한가?

연구문제 4. 고등학생의 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향에 있어서 인지적 정서조절 전략의 매개 효과는 어떠한가?

가설1. 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있을 것이다.

1-1 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설2. 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설3. 정서인식, 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

3-1 고등학생의 정서인식과 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서 조절 전략은 매개효과가 있을 것이다.

가설4. 정서표현, 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

4-1 고등학생의 정서표현과 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서 조절 전략은 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구 모형을 통해 고등학생의 정서인식, 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향에 대하여 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이에 따라 정서인식, 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략을 매개변인으로, 정서표현, 자아존중감과의 관계에서의 인지적 정서조절 전략의 매개변인으로 선정하였다.

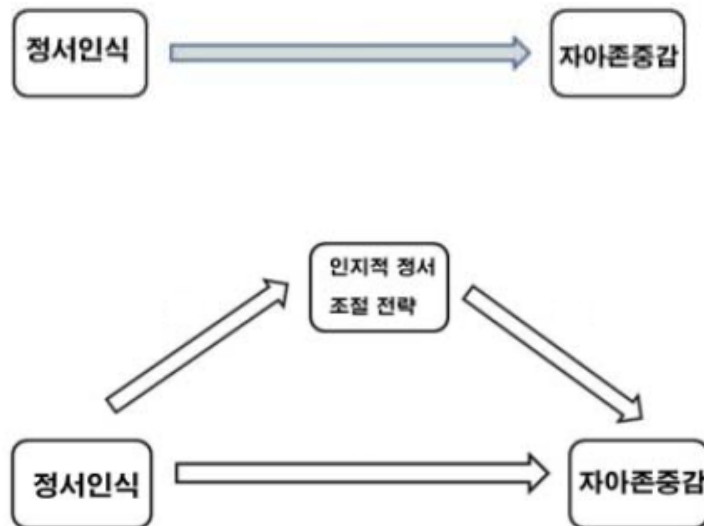


그림 I -1 정서인식과 자아존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개역할 모형

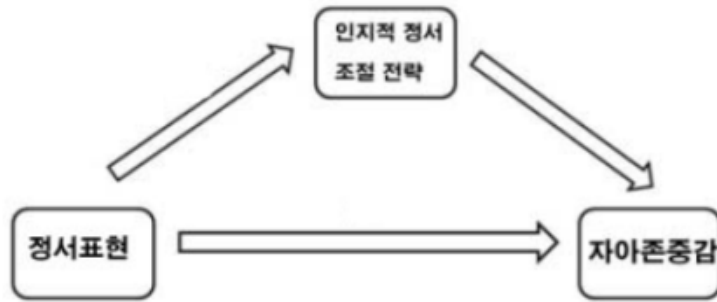


그림 II-2 정서표현과 자아존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개역할 모형

4. 용어의 정의

1) 고등학생

본 연구에서 고등학생은 지역의 실정에 따라 상호 병설된 학교로 아동이 입학하여 초등학교를 졸업한 학년의 다음 학년 초에 중학교를 입학하고 중학교를 졸업한 사람 또는 동등한 학력이 인정되는 시험에 합격하여 중학교에서 받은 교육의 기초위에 중등교육 및 기초적인 전문교육을 받는 것을 목적으로 하는 고등학교에 입학하여 재학 중인 1,2,3학년 남녀학생을 지칭한다. 따라서 본 연구는 2016년 3월 조사시점 기준으로 제주 특별자치도 고등학교 1,2,3학년 남녀학생을 대상으로 학교형태(학교 계열별 유형)와 그들의 특성을 연구에 반영하고자 하였다.

2) 정서인식

본 연구에서는 정서인식을 자신의 사고, 감정, 신체적 감각에 주의를 기울려 복합적인 정서를, 감지, 인식, 평가할 수 있는 것으로 정의한다. 정서인식을 측정하기 위하여 이수정과 이훈구(1977)가 번안하여 타당화한 특질 초기분(Trait Meta-mood Scale: TMMS) 척도를 사용하였다. 척도의 점수가 높을수록 정서인식의 수준이 높은 것을 의미한다. 이 척도는 ‘정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 개선에 대한 기대 요인구조’로 30개 문항으로 구성 되었다.

3) 정서표현

본 연구에서는 정서표현을 자기 자신과 다른 사람과의 관계에서 자기가 느끼는 정서나 감정이 어떤 것인지 명확하게 알고 그 느끼는 감정이나 기분을 적절하게 조절하여 자신의 내적, 상황적 요구에 맞도록 적절한 언어와 비언어를 사용하여 정서를 표현하고, 상황에 맞는 행동이나 표정으로 나타낼 수 있는 것으로 정의한다. King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionnaire; EEQ)를 한정원(1997)이가 번안하여 타당화한 것 사용하였다. 척도의 총점이 높을수록 정서표현 정도가 높은 것을 의미한다. 이 척도는 정서표현 질문지는 ‘긍정적 정서표현, 부정적 정서표현, 친밀감 표현 하위요인 구조’로 16문항으로 구성 되었다.

4) 인지적 정서조절 전략

본 연구에서는 인지적 정서조절 전략을 정서적으로 각성된 정보를 다루는 인지적 방법과 자신의 정서를 관리, 통제, 철회하는 일련의 과정을 포함하는 개인의 인지적 정서조절 및 대처과정으로 정의 한다. 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 개발하였고, 김소희(2004)가 번안, 수정한 척도 CERQ척도를 사용하였다. 척도의 점수가 높을수록 해당되는 적응적 인지적 정서조절 전략과

부적응적 인지적 정서조절 전략의 수준이 높다는 것을 나타낸다. 이 척도는 두 가지로 분류할 수 있다. 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 나뉜다. 김소희(2004)의 연구에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인으로 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시하기, 수용과 같이 5가지 하위요인이 있으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인으로 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화와 같이 4가지 하위요인이 있다. 개인 자신이 부정적인 일이나 불쾌한 정서를 경험하였을 때 일반적으로 떠오르는 자신의 생각을 알아보는 것으로 총36문항으로 구성되었다.

5) 자아 존중감

본 연구에서는 자아 존중감을 자기 자신의 지적, 정의적, 신체적 특성에 대한 개인의 주관적 가치 판단, 또는 평가와 관련하여 자신을 존중하며 바람직하고 가치있는 존재로 생각하는 총체적 평가로 인지적, 정서적 감정의 상태라고 정의한다. 고등학생의 자아 존중감을 측정하는 척도를 구성하기 위하여 사용한 자아 존중감 측정도구는 Kokenes(1974)가 자아 존중감의 영역에 대한 기초 연구로 사용하였고, Coopersmith(1967)가 자아 존중감 검사지(Self-Esteem Inventory; SEI)를 개발한 것을 이계숙(2003)이 수정하여 사용하였다. 척도 점수가 높을수록 자아 존중감이 높음을 나타낸 것으로 해석할 수 있다. 이 척도는 총체적 자아 존중감 6문항, 사회적 자아 존중감 6문항, 가정적 자아 존중감 6문항, 학업적 자아 존중감 6문항, 총 24문항으로 검사 도구는 4개의 영역으로 구성되어 있다. 문항 내용은 자기 자신에 대한 일반적인 자아 존중감(총체적 자아 존중감), 부모, 가족 등에 대한 자아 존중감(가정적 자아 존중감), 친구, 타인에 대한 자아 존중감(사회적 자아 존중감), 교사, 학생생활에 대한 자아 존중감(학업적 자아 존중감)으로 구성되어 졌다. 첫 번째 ‘총체적 자아 존중감’은 개인 자신의 모든 부분에 대한 전반적인 평가에 근거하며, 타인의 중심이 아니라 내적동기(자기 성실성)에 충실히 살아가는 일반적인 자아상을 의미한다. 두 번째, ‘가정적 자아 존중감’은 가정의 생활에서 개인이 자기의 가치가 얼마나 인정되고 있는지, 부모와 가족들과의 관계에서 얼마나 원만한 생활을 누리고 있는가에 대한 평가적 태도를 말한다. 즉, 가족구성원으로서 자신에 대하여 느끼는

감정을 반영하며 태어나서부터 경험하는 나와 남의 관계의 장이다. 세 번째, ‘사회적 자아 존중감’은 친구로서와 타인과의 관계에서 자신에 대하여 느끼는 감정을 포함하여 타인을 만날 때마다 개인 자신을 대하는 그 사람의 태도와 행위에 의해 영향을 받는 영역이다. 네 번째, ‘학업적 자아 존중감’은 학업평가와 학교에서 자신이 느끼는 유능함과 가치 등을 포함하여 교사와 친구들과 수업 중에 느끼는 감정을 나타내는 영역이다.

II. 이론적 배경

1. 정서

정서는 모든 사람들이 공유하는 심리적 기체로서 우리의 생활에 밀접하게 관련되어 인간의 삶에 중요한 역할을 한다. 그러나 과거에는 정서와 인지를 별개의 것으로 보면서 인지에 대하여 정서를 과소평가하는 경향이 심리학을 비롯한 여러 학문에서 팽배했었다. 그러나 근래에 와서는 정서와 이성의 관련성과 정서가 인지와 이성에 미치는 영향에 대한 관심을 갖게 되면서 정서와 사고가 따로 분리된 것이 아니라 서로 연관성을 가지고 관련되어 있으며, 정서를 적극적으로 활용할 필요가 있음을 주장하였다. 또한 이와 관련하여 몇몇 연구자들은 정서가 인지적 평가와 관련이 있으며, 정서경험의 인식과도 깊은 관련을 가지고 있음을 설명하고 있다(김유미, 2005; 김은영, 2009; Goleman, 1995; Greenberg, 2000; Mayer, 1997, Salovey, 1990).

정서는 내재적으로나 외현적으로 발생하는 상황에 대하여 반응함으로써, 개인 자신의 단순한 감정이 아니라 개인 자기 자신의 내적, 외적 환경과의 관계를 재정립하고 유지하거나 중단하는 과정이다(박지은, 2015; Campos, Campos & Barrett, 1989). 정서는 모든 사람들이 함께 가지고 있는 심리적 기체다. 이는 대인관계 또는 개인의 일상생활에서 경험하는 상호작용을 통해 일어나는 그러한 상황 가운데에서도 정서적인 측면을 포함하고 있다. 또한, 정서는 어떤 대상 혹은 문제를 인지하고 그에 따르는 다양한 변화를 수반하는 복합적인 상태로, 여러 감정을 포괄하는 상위개념이라 할 수 있다(권경인, 김민아, 2008; 송지원, 2015). Lang(1969)은 정서는 상태와 표현 및 경험이라는 세 가지 주요한 요소들로 구성되어 있다고 설명하였고, Frijda(1986)는 사회적 측면에서 보다 더 강조하는 방식으로 정서를 정의 하고 있다. 그리고 정서는 의식할 수 있는 사건에 대하여서 자신도 모르게 순간적으로 일어나는 생화학적 인 내적 변화의 상태로, 얼굴 표정, 또는 신체의 변화를 동반하며 유기체의 행동을 하게 된다고 하였다(김소희, 2004; 이수정, 2001; Davison, 1994). 정서는 일종의 사회적 정보로서 기능하여 중요한 대인관계 상황에서 적절하게 대응할 수 있게 하며, 특

히 정서 자극으로서의 얼굴 표정은 생태학적 타당성이 높고 사회적 상황의 특징이나 정보들을 잘 반영하는 사회적 자극이라고 한다. 때문에 사람들은 사회적 상황에서 얼굴 표정이 주는 정보를 활용하여 타인과의 갈등을 피하거나, 타인의 정서적 반응을 탐색하고 이에 적절한 행동 반응을 결정하게 된다(진효정, 2014; Ekman & Friesen, 1975; Friclund, 1997; Frijda, 1986a; Ekman, 1999; Hess, Kappas, & Scherer, 1988; Salovey & Mayer, 1990).

일반적으로 정서는 기분, 감정, 느낌 같은 유사한 몇몇 용어와 구분되어 사용되기도 하고 혼용하여 사용되기도 하는데, 정서는 감정과 구분 될 수 있다(오지혜, 2011). 감정이 외부의 자극 또는 내적인 요인에 의하여 일어나는 쾌 또는 불쾌의 미분화된 흥분 상태라면 정서는 분노, 공포, 환희와 같이 더 세분화된 상태로서의, 정적으로 자극된 상황에 대처하기 위하여 신체적인 변화와 동기화 된 행동들을 수반하는 것이다(임창재, 1997; 진효정, 2014; 하정, 1997). 정서는 우리로 하여금 행동하게 하는 힘을 가지고 있는 내적 감각과 외적 표현을 포함하고 있는 복잡한 인식의 상태(김인자, 1984; Adler, 1977), 또는 ‘정동→느낌→정서→이해’라는 4단계의 발달과정을 거친다는 김경희(1995)는 정서를 어떤 대상이나 상황을 자극하고 그에 따르는 생리적 변화를 수반하는 복잡한 상태로서 여러 가지 감정들을 포괄하는 상위개념이라고 한다(박은규, 2014).

Plutchik는 정서라고 하는 것은 자극에 대한 복합적인 반응들의 연쇄로서 생리적 각성, 인지적 평가, 주관적 느낌, 행동경향성, 자극에 영향을 주기 위한 행동을 포함한다고 한다(심은정, 홍주현, 2013). Campos, Campos & Barrett(1989)는 정서를 내재적 혹은 외현적으로 발생하는 상황에 대한 반응로, 단순한 감정이 아니라 개인과 내적, 외적 환경과의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정이라고 한다(박지은, 2015). 선행연구들에서 정서는 개인의 삶에서 생존과 적응에 있어서 반드시 고려되어야 하는 부분이라고 하며, 다양한 생활환경과 여건들 그 상황 속에서 경험하게 되는 모든 사람들이 공유하는 심리적 기제로서 개인은 정서를 적절하게 경험하기도 하고 부적절하게 정서를 경험하기도 한다고 설명한다. 이러한 모든 일상생활에 있어서와 인간관계에서 정서적인 측면들을 포함하고 있으며, 정서를 유발하는 다양한 상황에 노출되기도 하고 반응하기도 한다. 따라서 정서는 적응에 기능적인 역할을 한다

는 보편적인 관점이라는 것과 함께 정서의 적응적 가치에 오늘 날, 정서 이론들은 주목을 받고 있다(진효정, 2014).

2. 정서인식

다른 사람들과의 상호작용을 위해서는 다른 사람의 정서와 행동을 충분히 인식하고 이에 적절한 반응을 하는 것이 보다 중요하다(김혜리, 임진섭, 최현숙, 2014). 이에 정서인식을 잘하게 된다면 사회적인 환경에서 보다 더 적응적이며 효율적인 상호작용을 할 수 있겠지만, 정서인식이 부족할 경우 사회적 상황에서 적절한 반응을 하지 못해 적응에 어려움을 경험할 수 있다(강현지, 이상미, 이유정, 임정하, 2014). 정서인식(Emotional identification)은 ‘자신의 사고, 감정, 신체적 감각에 주의를 기울여 복합적인 정서를 감지, 인식, 평가할 수 있는 것을 뜻한다. Saarni(2000)는 정서인식을 정서 경험의 중요한 요소로 꼽았고, 정서 처리 과정의 기초가 된다고 밝혔다. 또한 자신의 정서에 대한 정확한 인식은 공감과 적절한 사회적 대처를 하게 된다고 하였다.(김경진, 2015).

Mayer와 Salovey(1990)는 정서를 자신 스스로 알고 정서를 인식하는 것으로, 정보처리 과정에서 가장 기초가 된다. 이러한 정보처리 과정에서 정서를 인식하는 것은 정서에 대한 주의력, 정서에 대한 지각, 인지, 정서의 이해와 명명화 등이 포함된다고 한다. Lane과 Schwartz(1987)은 인지적으로 정서를 인식하는 데는 5개의 수준이 있으며 각각의 단계는 이전 단계를 통합하며 위계적으로 발달 된다고 하였다. 정서인식을 발달과정에서 살펴보면, 12개월-28개월 사이에 자신의 정서 반응을 알아차리기 시작하며, 학령전기(2.5세-5세)에 정서와 정서적 사건에 대해 의사소통하는 것이 가능해지고, 아동기에 자신의 정서가 좋은 것인지 나쁜 것인지 평가하는 것이 가능해지며, 자기-의식적 정서가 발달하게 된다고 한다.(최은실, 2010).

Saarni(2000)는 중학교 시기가 되면, 동일한 인물에 대하여 여러 다양한 다른 정서가 생겨날 수 있음을 알게 되고, 청년기에 이르게 되면 개인 자신의 정서적 싸이클(두려운 감정에 대해 당혹감을 느낌)에 대하여서 알게 된다고 한다. Swinkels와 Guiliano(1995)는 정서를 인식하는 과정에서 정서 점검(monitoring)과

정서 명명화(labeling)로 구성되어진다고 한다. 정서 점검은 자신의 정서를 조사, 점검하며 주의를 집중하는 과정이라고 한다. 그리고 정서를 명명화하는 것은 자신의 감정을 명확하게 범주화하고 명명하는 것을 의미한다고 하였다. 정서인식에 대한 또 다른 접근은 정서 상태를 현상적 측면인 1차적 현상과 2차적인 인식으로 구분하여 설명한다(Lambie & Marcel, 2002). 정서 상태는 평가적 표현(evaluative representation), 태도적 행동(attitudinal behavior), 신체적 상태(physical state)라는 일련의 관점에서 공통적으로 나타나는 1차적인 것으로 여기고, 특정한 신체적 또는 정신적 상태와 관련해서는 매우 가변적이고 근본적으로 불확실성을 지닌 요소를 2차적 정서 인식이라 규명한다(최은실, 2010; Charland, 2005). 이렇게 두 가지 차원으로 정서인식을 설명하는 것은 쾌와 불쾌로 이해하는 정서가(vaience) 1차적인 정서인식에 영향을 미치는 객관적 성격에서 비롯된 것이 아니라고 한다. 정서라는 것은 본질적으로 그 자체가 유쾌하거나(pleasant), 불쾌한(unpleasant) 것이 아니라 2차적인 인식에서 느끼는 정서에 집중하게 되면서 결정되어지는 이유 때문이라고 한다. 정서와 활성화(activation)라는 두 가지 차원으로 정서를 설명하는 연구에서는, 모든 정서는 긍정성 혹은 부정성을 일면 가지고 있지만, 이를 단일한 평가 틀에 넣어 생각하는 것은 지나친 단순화라고 주장한다(박혜영, 2015; Charland, 2005; Lambie & Marcel, 2002; Solomon, & Stone, 2002). 정서인식은 자신의 신체적 상태, 감정, 사고에서 자신의 정서를 파악할 수 있는 것으로 자신의 표정이나 신체감각에 근거하여 자신의 정서를 파악하고, 자신의 내적 감정을 분명하게 감지하며, 자신의 복합적 감정을 인식하고 평가하는 것이다(최은실, 2010; Salovey, 2004).

3. 정서표현

정서표현(emotional expressive)은 자신과 타인과의 관계에서 자기가 느끼는 정서나 감정이 어떤 것인지 명확하게 알고, 그 느끼는 감정이나 기분을 적절하게 조절하여 자신의 내적, 상황적 요구에 맞도록 적절한 말로 표현하고, 상황에 맞는 행동이나 표정으로 나타낼 수 있는 것을 말하며(김경진, 2015, 민경환, 최해연, 2003), 긍정적 정서표현, 부정적 정서표현, 친밀감 표현의 3가지 하위요소를 포함하고 있다(김옥경, 2012). 정서

표현은 경험하는 정서를 외부로 표현하는 것이다. 정서표현을 잘하기 위해서는 먼저 자신이 경험한 정서를 자각하는 것이 필요하다. (김정모, 장정주, 2011). 정서표현에 있어서의 안정성 및 상황에 적절하게 대응하는 능력과 상호 관련되기 때문이다(민경환, 이주일, 한정원, 황석현, 1997). 정서자각은 정서표현에 영향을 주는데(King & Emmons, 1990; King, Smith & Neale, 1994; Larsen & Diener, 1987), 경험하는 정서가 어떤 것인지, 경험한 정서에 대하여 어떻게 반응하고 있는지를 알 수 있게 하고, 앞으로 더 나아가 다른 사람들과의 인간관계 상황에서 정서표현 능력을 향상 시켜줌으로써 정서를 보다 더 명확하게 전달하게 한다(Gross & John, 1997; Mayer, et al., 1990; Salovey & Grewal, 2005; Swinkels & Guiliano, 1995, 김정모, 장정주, 2011). Darwin(1872)은 정서표현이 의사소통의 수단으로 적응적 의미를 가지기 때문에 심리적, 신체적 그리고 인간관계에 긍정적인 결과를 가져다준다고 한다(김정모, 장정주, 2011). 긍정적인 정서표현은 부정적인 정서에 대한 회복을 증가시키고 감정조절 기술을 발달시키며 가족 내의 긍정적인 정서환경은 정서에 대한 지식, 긍정적 감정, 형제간의 친사회적 행동을 증가시킨다는 점에서 중요하다고 한다(이동귀, 장은혜, 2014). 그러나 정서표현을 억제하는 것은 장기적인 생리적 각성과 신체적 불편감을 유발할 수 있다고 한다. 이러한 것은 신체적으로 암 발병에 대한 예언율을 높이는가 하면(Cox & McCay, 1982), 정신 신체질 환인 화병(火病)의 가능성을 높인다고 한다(이요행, 최상진, 1995). 이뿐 아니라 정서표현을 하고자 하는 욕구와 억제사이의 갈등에서 욕구를 억제하는 경우, 불안과 우울 그리고 강박적인 경향성의 심화에 따른 신체적 증상이 많이 나타날 수 있다고 한다(Katz & Campbell, 1994; King & Emmons, 1990, 1991). 이러한 사람은 타인과의 친밀한 관계를 유지하거나 발전시키는 데 있어서 어려움을 경험하기 때문에 회피대처 전략을 사용하게 되고 이로인하여서 정서표현에 더욱 어려움을 갖게 되고 결국 안녕감이 감소되는 악순환을 경험하게 된다(장정주, 김정모, 2011; Emmons & Colby, 1995). 따라서 Vaillant(1979)에 의하면 많은 학자들의 연구를 통해 밝혀진 바와 같이 정서표현에 앞서 정서표현과 밀접한 관련성을 가지고 있는 정서인식이 선행 되어야 한다고 한다. Salovey와 Mayer는 정서를 명확하게 인식하는 것이 정서 처리과정의 첫 단계이며 정서를 정확하게 파악하고 평가하는 인식능력이 발달함에 따라 자신의 감정과 욕구를 표출해 내는 정서표현 능력도 함께 발달한다고 하였다. 정서인식 또한 단일하게 작용하는 것이 아니며 정서인식에 정서표현이

뒤따를 때 주관적 안녕감을 증진 시킨다고 한다(이수아, 허재홍, 2007; 2016). 정서표현의 방향성(긍정성, 부정성) 보다는 명확한 정서인식과 상황에 따른 정서표현의 적절성 및 정서조절이 중요하다(Salovey et al., 1995). 정서표현은 의사소통 수준으로 이용되며 생존경쟁에서 적응적 기능을 할 만큼 중요하게 인정되고 있다(진효정, 2014; Darwin, 1872). Penza-Clyve & Zeman(2002)에 의하면 정서표현은 ‘자신의 정서에 대하여 표현하고자 하는 동기’라고 한다(송다혜, 2010).

그리고 Salovey(2004)는 정서표현을 개인 내적으로 경험하는 정서와 욕구를 명확하게 표현할 수 있는 것이라고 말한다(최은실, 2011; Kemper, 1987). 정서표현은 경험하는 정서를 밖으로 드러내는 것인데 표현의 내용에는 긍정적인 것과 부정적인 것을 포함하고(Kring, Smith, & Neale, 1994), 표현양식 또한 언어적 혹은 비언어적 정서적 반응을 포함하고 있다(민경환, 이주일, 한정원, 황석현, 1997; Riggio & Friedman, 1982). 정서표현이 개방적이고 억제하지 않는 적절한 수준에서 표현에 대한 정도의 차이는 있을 수 있다(임재호, 2012). 자신이 느끼는 기분, 정서 그리고 감정이 어떤 것인지 정확하게 알고서 자기 자신의 느낌을 자신의 내면과 상황적 요구에 맞게 표현하는 것은 개인의 생활을 심리적으로나 신체적으로 건강하도록 함에 있어서 많은 기여를 한다. 또한 정서를 표현하는 것이 긍정적인 효과를 가져다 줄 수 있다(민경환, 이주일, 한정원, 황석현, 1997; Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990; Mayer, Goldman, Turvey, Palfai, 1995). Riggio & Friedman(1982)에 의하면 일반적으로 정서를 잘 표현하는 사람은 잘 표현하지 못하는 사람에 비하여 더 많은 관심과 사랑을 받고, 다른 사람의 정서에도 많은 영향을 미친다고 한다. 그러나 정서를 표현하지 않거나 이를 억제하는 것은 각성 수준과 경계 수준을 증가시키게 되고 다양한 신체질환을 일으킬 수 있다. 그리고 자신의 신체적 반응에 민감해지는가 하면 사회적 관심이 적고 사회적응에 어려움이 있다(민경환, 최해연, 2005; Gross & Levenson, 1993; King & Emmons, 1990).

Lieberman 등(2007)은 신경과학적 관점에서 정서표현의 긍정성을 주장하였고, 특정 부정적 정서에 대하여서는 간단한 정서표현만으로도 특정 정서의 강도를 약화시킬 수 있다고 한다. 정서표현을 하는 동안 fMRI(Functional

Magnetic Resonance Imaging)의 촬영을 하였고 그러한 동안 정서 충동조절 역할을 하는 뇌가 활성화 된다는 것을 볼 수 있었다고 하며, fMRI(Functional Magnetic Resonance Imaging) 결과를 보고 하였다. 따라서 정서를 보다 더 잘 표현하기 위해서는 자신의 정서를 적절하고 보다 명확하게 인식할 수 있어야 한다(김인석, 박지선, 유재학, 현명호, 2008). 이것이 자신의 삶의 만족도를 높이고, 자아 존중감과 대인관계 등, 정신적, 신체적 건강의 증진에 효과적인 영향을 미치게 될 것이다.

4. 인지적 정서조절 전략

1) 정서조절의 개념

청소년기에는 급격한 신체적·정서적 변화를 경험한다. 이러한 경험은 흥분, 분노, 슬픔 등의 강렬한 정서적 반응으로 인해 정서가 불안정하기도 하며 정서조절의 어려움을 경험하기도 하기 때문에 자신의 정서를 인식하고 조절하는 것은 매우 중요하다. 정서조절은 한 개인이 어떤 정서를 느끼고, 언제 느끼며, 어떻게 경험하고 표현하는지에 대하여 영향을 주는 개인의 내적인 의식적 과정이며(이유현, 정소희, 최용용, 2014; Gross, 1999), ‘개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위하여 동원하게 되는 다양한 노력이다’(권석만, 이지영, 2006; 황인희, 2007).

자동적인 정서조절과 통제된 정서조절, 이 두 가지 차원으로 정서조절을 구분한 Parkinson 등(1996)은 정서에 대한 다양한 정보를 검토함으로써 정서를 조절 또는 조작을 하게 되고 이를 통하여 정서나, 기분을 유지하거나 바꾸는 과정 가운데서, ‘개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위하여 동원하게 되는 다양한 노력’을 정서조절이라고 정의하고 두 가지 요소를 포함시켰다. 첫째, 정서조절의 일차적인 목표로써 불쾌한 부정적 정서의 감소다. 둘째, 정서조절 전략에 초점을 두고 부정적 정서의 감소라는 목표를 이루기 위해 동원되는 다양한 노력이다. 불쾌한 정서를 가진 개인은 불안과 우울 또는 분노와 같은 부정적인 정서를 해결하지 못하고 오히려 이를 억누르거나 쌓아 놓음으로서 악화시키는 경향성이 있어 정신병리, 특히 정서장애를 지니게 된다. 이는 정서조절의 실패 또는 결함과 밀접한 관련성을 가지며, 해결 또

는 치료를 위해서는 부정적 정서를 감소시키고 정서조절 능력을 증대시키는 것이 중요하다. 그러기 위해 사람들은 일상생활 가운데서 겪게 되는 부정적인 정서를 다양한 방법으로 조절하는 노력을 해야만 한다(권석만, 이지영, 2006; 진효정, 2014).

정서조절은 의식, 무의식 뿐 만이 아니라 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정을 포함하는 모든 과정에 있어서의 광의적인 개념이다. 하지만 이러한 개념을 각각 구분해야 할 필요성이 제기 되면서 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하였다(강현지, 이상미, 이유정, 임정하, 2014, Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). Thompson(1990)은 정서조절은 정서 상태를 바꾸거나 유지하기 위한 반사회적인 반응이나 개인 내적인 또는 대인관계에서의 전략, 주어진 상황에서 적절하게 조절하는 적응적 기재라고 말한다. 정서를 개인 자신이 어떻게 조절하느냐에 따라서 개인의 심리적 적응에 중요한 영향을 미치는가 하면, 자신의 노력이 실패하였을 때에는 불안과 같은 부정적인 정서를 강화하게 되고, 실패가 만성적으로 지속될 경우 신체화증상이 일어나게 된다(김가형, 백용매, 2014). 정서조절은 목적을 성취하기 위한 정서반응, 특히 강력하고 일시적인 특징이 있는 정서반응을 검색하고, 평가하고, 수정하기 위한 내외적 과정을 일으키는 것이다(Tompson, 1994). 따라서 정서는 자신의 정서에 대한 인식의 과정을 거친 후, 정서에 대한 조절 가능성을 평가하는 것부터 실제 인지적·행동적 조절 전략을 사용하여 그 반응의 결과를 얻기까지 복잡한 일련의 과정들을 거치게 된다(이서정, 2005).

Kopp(1989)는 정서조절을 긍정적인 정서와 부정적인 정서 사이의 조화를 이루는 것이라 밝혔고, McCoy와 Masters(1990)은 자신 또는 다른 사람의 부정적인 정서경험을 변화 시키며, 부정적인 상태의 경험을 방지하고, 긍정적인 정서상태의 경험을 유지하는 것으로 보았으며, Westen(1994)는 정서조절을 유쾌한 정서를 최대화하고 불쾌한 정서를 최소화하기 위하여 사용되는 의식적인, 무의식적인 절차라고 설명하였다(유하늘, 2014; 재인용).

홍주현(2012), Fox(1994)는 정서조절을 한 개인이 정서적으로 반응하고 정서에 대하여 경험한 것들과 정서적 표현들을 상황적 요구에 맞추어 잘 조화롭게 조절해 나가는 능력으로 단순하게 슬픔이나 고통을 멈추게 하는 것이 아니라

그 이상을 의미한다고 하였다. Garnefski(2001)는 정서조절을 ‘의식적’이고 ‘인지적’인 것으로 개념을 한정하여서 사용하였고, 김소희(2004), 김은영(2009)은 Garnefski (2001)의 이러한 연구를 근거로 하여서 정서조절을 ‘다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적 반응’으로 정의하고 있다. 김양은(2013), 김혜원(2016), 박서정(2004)은 정서조절을 긍정적·부정적 정서표현이 요구되는 상황에서 적절하게 화, 분노 등의 부정적 정서를 바로 잡을 뿐만 아니라 상황에 맞도록 정서표현을 적절하게 유지하거나 그 상황에 있어서의 적절한 조화를 포함하여 정서적으로 자극되어지는 상황이나 사건에 대하여 유연하게, 전략적으로 반응하는 양식이라고 한다.

청소년기는 발달 단계상 불안정한 상태이고 감수성이 예민하고 강렬한 정서적 반응을 보이는 것이 특징적이다. 또한 자신의 행동을 통제하기 어려워 부적절하고 극단적인 방식으로 반응하기도하며, 사소한 자극에도 흥분하거나 분노하는 등 강한 정서적 반응을 보인다(김진숙, 김창대, 유성경, 지승희, 2003). 따라서 충동적이고 공격적인 경향을 보이기 쉬운 청소년들의 강렬한 정서 반응을 적절히 조절하는 능력은 어느 발달단계의 시기보다 일상생활적응에 있어서 매우 중요한 역할을 하게 된다. 이뿐 아니라 청소년기의 정서조절에 대하여 개인의 정신건강과 적응의 차이를 설명하는 요인이 되기도 한다(김가형, 배용매, 2014; Silk, 2003). 김은영(2009)은 정서조절을 상호적이고 포괄적으로 이해하기 위해서는 인지적 접근이 필요하다고 말한다. Garnefski(2001)도 정서조절이 개념적인 문제를 지니므로, 정서조절에 있어서 행동적 차원과 인지적 차원을 따로 구분해야한다고 주장하였다. 그리하여 그는 인지정서조절 척도를 개발하였고 인지적 대처와 동일한 개념으로 정서를 조절하기 위한 인지적 과정을 의미하는 인지적 정서조절을 개념화 하였는데, 크게 적응적 인지 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 분류 하였 9가지 하위 유형으로 나누었다(조미진, 2014; 재인용). 정서에 대한 다양한 조절 양식은 그에 따르는 어떤 방법과 상황 등, 경험하는 정서에 따라서 그에 따르는 효과와 만족도가 다를 수 있다. 사람들이 개인 자신의 정서를 조절하는 방식에 있어서는 다양하며 개인차가 존재하고 정서조절에 있어 특정한 방식은 다른 방식들 보다는 더 적응적일 수 있기 때문에, 어떠한 정서조절 양식을 선택하는가가 개인의 일상생활 적

응에 있어서 매우 중요하다고 한다(박지은, 2015; Garnefski, Kommer, Kraaij, Teerds & Onstein, 2002; Barrett & Gross, 2001; 재인용).

2) 정서조절 전략의 개념

정서조절이 다양한 정서를 알아차리고 조절 할 수 있는 능력이라면, 정서조절전략(emotion-regulation strategy)은 다양한 정서를 조절하는 과정에서 사용하는 인지적, 체험적, 행동으로 구체적인 방법과 전략들이라고 할 수 있다(김옥경, 2013; 진효정, 2014). 정서조절 전략은 정서 정보처리 과정에서 비교적 늦게 출현하며, 정서인식 수준의 영향을 받는 것으로 알려져 있다(강현지, 이상미, 이유정, 임정하, 2014; Halberstadt, Denham, & Dunsmore 2001; Izard, 2002; Mayer et al, 2004; Thompson, 1990; Gottman, Katz, & Hooven, 1997; Lambie & Marcel, 2002). 정서조절 전략은 일단 어떤 상황이나 사건에서 정서를 경험한 직후, 그 상황이나 사건에 대하여 일차적인 평가를 한 후에 재평가를 통해서 어떻게 대처할 것인가에 관한 선택을 함으로서 결정되기 때문에 정서 대처전략이라고도 한다(Zeman와 Shipman, 1998). McCoy & Martin(1983), McCoy & Masters(1990)은 정서조절 전략을 자신과 타인이 가지고 있는 부정적인 정서 경험을 긍정적인 정서로 변화시키거나 부정적인 정서 경험을 방지하고, 긍정적인 정서 상태의 경험을 유지하기 위하여 사용하는 개인의 행동을 의미한다고 하였고, Denham(1998)은 정서조절 전략은 반드시 행동적인 것만을 의미하지 않고 정서적, 인지적, 행동적인 전략으로 구분되어진다고 하였다(이경희, 2009; 재인용). 이나빈(2012)과 유안진(1998)은 개인 자신의 정서에 영향을 미치는 정서조절 전략을 명확하게 예측하기 위해서는 행동적인 전략과 인지적 전략으로 구분하여 연구할 필요성을 제안하였다. 정서조절 전략은 다양한 정서에 대한 반응적인 행동이 일어나기 이전에 인지적 처리 과정에서 사용하는 것이 보다 더 효과적이다(진효정, 2014; Gross, 2001; 재인용). 정서조절에 어려움이 많은 청소년들은 사람들 사이에서 자기중심적으로 언어적, 비언언적인 행동을 하기가 쉽고, 이는 또래관계 또는 다른 사람들과의 관계에 부정적인 영향을 미치게 된다. 이를 긍정적으로 정서를 조절하고 정서가 사람들과의 관계에서

의사소통과 상호작용에 효과적인 영향을 갖게 하기 위해서는 한 집단, 사회라는 또 다른 집단 내에서 받아들여질 수 있는 방식으로 정서를 표현하거나 통제하는 정서조절 전략을 습득해야 한다(이경희, 2009). 인간은 저마다 부정적인 정서를 해소하기 위해 다양한 정서조절 전략들을 사용할 수 있다(이나빈, 2012). 그러나 모든 전략들이 정신건강과 적응에 도움을 주는 것은 아니다. 어떤 일부 전략들은 적응적이거나 오히려 적응과 기능을 손상 시킬 수도 있다(신주영, 2013). 그러므로 정서조절 전략은 현재 자신이 느끼는 부정적인 정서들을 완화시키고 적응에 기여하는 적응적 전략과, 적응과 기능에 있어서 손상을 주는 부적응적 전략으로 정의 할 수 있다(권석만, 김혜원, 2016; 이지영, 2006). 긍정적 적응을 보이는 적응 유연한 청소년들이 부정적 적응을 보이는 취약한 청소년들에 비하여 보다 적응적 정서조절 전략을 더 많이 사용하고, 이에 비하여 역경에 취약한 청소년들은 부적응적 전략을 더 많이 사용하는 것을 볼 수 있다(권경인, 김민아, 2008). 정서조절이 개인의 적응과 정신건강에 있어서 중요한 변인이라는 것을 선행연구들에서는 이를 잘 반영하면서 시사점을 던져주고 있다. 또한 적응적 전략을 사용하는 것과 그렇지 않은 부적응적 전략을 사용하는 것이 심리적인 적응과 부적응을 보다 명확하게 구분하고 있음을 알 수 있었다(배은경, 2011).

3) 인지적 정서조절

사람은 누구나가 성장하는 과정에서 부정적인 생활사건을 경험하게 된다. 이때 인지적 사고는 위협적인 사건이나 스트레스 사건을 경험하는 동안, 또는 경험한 후에 부정적인 경험에 압도되거나, 지배당하지 않고 자신의 정서를 조절하는 것을 돕는다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, VanDen Kommer, & Teerds, 2002). 이처럼 정서적으로 각성된 정보들을 수용하고 관리하는 인지적 방식이 인지적 정서조절이라고 한다(곽유미, 2015; Thompson, 1991). 정서조절과 관련된 많은 요인들 중에서 인지적 요인들은 정서조절 과정에 중요한 차원으로, 인지나 인지과정은 우리가 혹은 느낌을 조절하고 다룰 수 있도록 하며 거기에 압도되지 않고 지속적으로 통제 할 수 있도록 돕는다(조미진, 2014).

인지적 정서조절은 보편적으로 사용되지만 개인마다 정서적 반응과정에서 사용하는 특정 사고나 인지에 차이가 있으며(박지은, 2015; Garnefski와 Kraaij, 2006), 점차 성장하면서 외적이고 행동적인 정서조절 측면에서 내적이고 인지적인 측면으로 옮겨가기 때문에 행동적, 인지적 측면으로 접근하는 것으로 구별되어야 한다(김혜원, 2016; Spinhoven, 2001). Garnefski(2001)가 말하는 인지적 정서 조절은 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 것을 의미하며 인지나 인지 과정은 우리가 정서나 느낌을 조절하고 다루도록 돕고 정서를 통제하거나 넘치지 않게 돕는 것이라고 한다(진효정, 2014; 재인용). Gross(2001)는 정서조절 과정을 선행과정에 초점을 두는 것과, 정서 반응의 결과에 초점을 두는 것으로 나눌 수 있다고 하였고 이것을 정서가 일어나는 과정의 초기에 나타나는 인지적 재평가와 정서가 일어나는 과정의 후반부에 나타나는 반응 초점적 반응양식인 정서표현의 억압으로 나누었다. Greengerg(2002)는 인지적 재평가는 개인에게 발생하는 상황에 대한 생각을 바꾸는 것이기 때문에 정서 경험과 행동적 표현을 감소시키지만, 정서표현의 억제는 행동적 표현만 감소시킬 뿐 정서경험 자체를 감소시키지 못한다고 하였으며, 인지적 재평가가 포함된 인지적 정서조절이 보다 효과적이고 정서에 대한 인지적 처리의 역할이 정서를 보다 의미가 있게 만드는 정서조절 전략이라고 주장하였다(홍주현, 2012).

4) 인지적 정서조절 전략

대부분의 사람들은 일상생활에서 다양한 정서를 경험하게 되는데, 이때에 적응적인 또는 부적응적인 정서를 경험하게 된다. 적응적인 정서를 경험하게 된다면 심리적 안녕감을 느끼게 되고, 부적응적인 정서를 경험하게 된다면 심리적인 어려움을 겪게 되는 것이다. Garnefski, Kraaij & Spinhoven(2001)은 부적응적인 정서를 발생시키는 정보들을 받아들일 때 인지적 재평가를 통하여 개인 자신이 경험하는 사건 또는 상황에 대하여 해석하고 변화 시킬 수 있다고 한다. 민소영(2013)은 이와 같은 정서조절 과정에서 인지적 접근이 사용되고 재평가가 일어나는 방식을 인지적 정서조절 전략이라고 하였다. 이와 같이

인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성되어진 다양한 정보들을 다루는 인지적 방법이며, 자신의 정서를 관리, 통제, 철회하는 것을 의미한다(강현지, 이상미, 이유정, 임정하, 2014; Thompson, 1990; Garnefski et al., 2001). 조성현(2011)은 청소년들이 갈등 상황에 처했을 때, 보다 더 효율적으로 대처능력을 키우고 적절한 관계형성과 사회적응을 할 수 있도록 하기 위해서는 인지적 정서조절 전략이 필수적이라고 한다(이자영, 2012). 정서조절 중에서 인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 받아들이는 개인의 조절 및 대처과정이다(박지은, 2015). Garnefski, Kraaij & Spinhoven(2001)은 정서조절 과정에서 자기 조절적이고 의식적이며 인지적요소를 중심으로 하는 연구의 유용성을 제안하였다. 그리고 인지적 대처방법 또는 정서조절의 인지적 요소들은 다른 대처 차원에서 따로 분리되어 연구되지 않는다고 때문에 인지적 과정이 어떻게 조절되고, 정서적 발달의 과정에 어떠한 영향을 미치는지 알 수 없었다고 주장하였다. 그러면서 인지가 어떠한 경로로, 어떻게 정서를 조절하는지에 대하여 인지적 정서조절 전략의 표준화된 도구가 필요하다고 하였고, 기존의 스트레스 대처 연구를 근거로 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 개발하였다(김소희, 2004, 홍주현, 2012,).

Compas, Orant & Grant(1993)는 개인 자신이 적극적인 행동을 통하여 스트레스에 대처하는 문제 중심의 대처와 스트레스 요인과 연관된 정서를 다루는 정서 중심의 대처로 구분하였다. 그리고 개인의 대처양식이 여기에 포함되어 있다고 한다. 그렇지만 Garnefski 등(2001)은 이 같은 대처차원은 인지적 대처, 행동적 대처가 혼재되어 있기 때문에 개념상 문제가 발생할 수 있다고 주장하였으며(홍주현, 2012), 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 가져오거나, 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형하거나, 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절 전략의 개념을 구성하였다고 한다. Garnefski(2001)의 정서조절 개념은 대처 이론을 배경으로 구성하기는 하였으나, 행동전략과는 구별되어 개념적으로 순수한 방식으로 연구된 것이며, 정서조절과 대처는 개념적으로 구분하지 않았다고 한다(이서정, 2005). Garnefski가 분류한 인지적 정서조절 전략의 개념 아홉 가지 하위요인은 다음과 같이 살펴 볼 수 있다.

첫째, 자기비난(Self Blame)은 개인 자신이 경험한 것에 대하여 스스로를 비난하는 사고다. 이는 개인 자신과 주변에서 발생한 사건을 자기 자신의 잘못이라고 스스로 생각하거나 자신이 저지른 실수라고 생각하는 사고다. 둘째, 타인 비난(Blaming others)은 개인 자신이 겪게 된 경험들에 대하여 다른 사람을 비난하는 사고를 의미한다. 이는 이러한 사고가 일어나거나 펼쳐진 상황 등, 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못했다고 생각하는 것이다. 셋째, 수용(Acceptance)은 개인 자신이 겪게 된 사건이나 상황들을 받아들이고 일어난 일들에 대하여 체념하는 사고이다. 이는 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이라 생각하거나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함한다(진효정, 2014; 재인용).

넷째, 계획 다시 생각하기(Refocus on planning)는 수순(手順)의 단계가 무엇인지와 부정적 사건들을 어떻게 다루어야 할지를 생각하는 것이다. 이는 행동-중심적인 대처의 인지적인 차원으로서 실질적인 행동이 자동적으로 뒤를 이어나타나는 것은 아니다. 이는 자신이 그러한 상황에서 할 수 있는 최선의 것들을 생각한다거나 그 어떤 상황이나 사건을 변화시킬 수 있는 방법에 대하여 생각하는 것들을 포함하고 있다. 다섯째, 긍정적 초점변경(Positive refocusing)은 실질적인 사건에 대하여 생각하는 대신에 또 다른 즐거운 일을 생각하는 대처전략이다. 실질적인 사건에 대하여 생각을 덜 하기 위하여서는 보다 더 긍정적인 일들에 대하여 사고하는데 초점을 변경 하는 것이다. 이 차원에는 사건과 아무 상관이 없는 즐거운 일들을 생각한다거나 기분 좋은 것들을 생각해 보는 것 등을 포함된다. 여섯째, 반추 혹은 사고에 초점 두기(Rumination or focus on thought)는 부정적인 사건과 관계되는 느낌과 사고에 대하여 생각하는 것으로, 이는 그 상황에서 일어났던 자신의 감정을 되짚어 생각하거나, 자신의 생각과 감정에 빠져있는 것을 포함한다(진효정, 2014; 재인용).

일곱째, 긍정적 재평가(Positive reappraisal)는 개인 자신에게 있어서의 성장의 의미를 사건이나 상황 등에 대하여 긍정적으로 부여하는 사고를 의미하는데, 이 차원에는 자신이 경험한 어떤 사건이나 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아본다거나 그러한 일로 인해 자신이 보다 더 강인한 사람이 될 수 있을 것이라고 생각하는 것들을 포함한다. 여덟째, 조망확대(Putting into perspective)

는 사건 또는 상황의 심각성을 덜고 안정적이거나 다른 사건과 상황을 비교하였을 때에 상대성을 강조하는 사고이다. 이차원에는 벌어진 사건이나 상황이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있을 수 있을 것이라고 스스로에게 말을 하는 것을 포함한다. 아홉째, 과국화(Catastrophizing)는 경험의 공포스러운 면을 강조하는 사고다. 이는 자신이 다른 사람들보다 훨씬 더 좋지 못한 힘든 경험을 했다고 하는 생각을 자주하게 되거나 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각을 포함한다(진효정, 2014; 재인용).

Garnefski (2001)는 개인 자신의 적응에 긍정적인 영향을 미치는 전략을 적응적 인지적 정서조절 전략이라고 하였으며, 부적응적인 것과 관련이 있는 전략을 부적응적 인지적 정서조절 전략이라고 하였다. 적응적 인지적 정서조절 전략에 해당하는 요인은 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 수용이고, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자기비난, 타인비난, 반추, 과국화가 있다(김혜원, 2016). 적응적 인지적 정서조절 전략은 정신 병리와 부적 관계를 나타냈고, 주관적 안녕감과 의 관계에서는 정적 관계로 나타났다고 한다. 부적응적 인지적 정서조절 전략은 정신 병리와는 정적 관계를 나타내는 반면 주관적인 안녕감과는 부적인 관계를 나타냈다. 따라서 적응적 인지적 정서조절전략이 긍정적인 분노표현에, 부적응적 인지적 정서조절전략이 부정적인 분노표현에 영향을 미칠 것을 가정해 볼 수 있다. 또한 내면화된 수치심이 개인의 성격 특성으로 작용할지라도 어떤 인지적 정서조절 전략을 사용하느냐에 따라서 기능적으로, 혹은 역기능적으로 분노 표현 방식이 달라 질 수 있을 것이라는 점을 생각해 볼 수 있다(위지원, 2014; Garnefski, 2002).

Garnefski 등(2001)은 연구결과 적응적인 인지적 정서 조절 전략을 많이 사용하게 되는 사람일수록 불안과 우울이 거의 나타나지 않았다고 하며, 보다 낮은 적응적인 전략을 사용하는 사람일수록 불안과 우울이 많이 나타났고 한다. 이후 연구에서 인지적 정서조절 전략이 불안 증상에 대해 청소년의 경우 32.7%, 성인의 경우 37.0%의 설명력을 갖는 것을 확인하였다(Garnefski et al., 2002). 우울과의 상관관계에서는, 자기비난, 반추, 과국화가 다른 전략에 비하여서 높은 우울 점수와 가장 높은 상관관계를 보였다. 그리고 긍정적 재평가에 있어서는 낮은 우울 점수와 가장 높은 상관관계를 나타냈다. 이러한 결과는 우울에 대하여는 가장

적응적 정서조절 전략을 사용하는 긍정적 재평가의 중요성을 시사해주고 있으며, 우울에 대한 보다 낮은 수준의 적응적인 정서조절전략은 반추, 자기비난, 과국화임을 시사한다(배은경, 2011; Garnefski et al., 2004; 재인용).

김소희(2003)는 자신의 연구에서 인지적 정서조절전략과 안녕감과의 관계를 알아보았다고 한다. 거기서 스트레스가 높을 때 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가와 같은 적응적 전략을 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높았다고 한다. 그와는 달리 자기비난, 타인비난, 반추, 과국화와 같은 부적응적 전략은 스트레스가 높다가 나 또는 낮을 것에 대하여 관계가 없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다고 한다. 김민정(2005), 이자영(2012)은 인지적 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 영향을 미치며, 낙관성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는데 매개 역할을 한다고 하였다. 조성현(2011)은 적응적 인지 정서조절 전략이 청소년들의 갈등해결을 돕는다고 보고하고 있다.

5. 자아 존중감

Harter(1983)에 의하면 자아 존중감은 자기 자신에 대한 긍정적인 평가로 정의되고, 개인의 행동, 감정, 동기, 성취 및 인간관계에 이르기까지 폭넓게 영향을 미친다고 하며(박선희, 2014), 개인이 사회적 상호작용을 통해서, 또는 자기 행동 결과의 관찰 및 귀인과 사회적 비교 등의 과정을 통하여 획득해 가는 자아에 대한 평가적 신념이라고 한다. Watkins(1978)는 개인 자신이 자기 자신의 지적, 정의적, 신체적 특성에 대하여 가지고 있었던 주관적인 가치 판단 또는 평가와 관련 된 것으로 자기 자신에 대한 존경의 정도와 자기 자신을 가치 있는 사람으로 여기는 존재의 정도를 나타내어 주는 것이 자아존중감이라고 하였다.

Gordon(1977)은 자아 존중감을 자신의 잠재적 행동과 이에 대한 타인의 평가를 반영한 개개인의 평가지향으로서 타인과의 관계에서 파악 될 수 있는 것이라고 한다. 이렇듯 자아 존중감은 자신에 대한 유능감과 만족감을 경험하게 하고 건강한 발달과 미래의 행복한 삶을 영위하는 데 중요한 역할을 한다(박선

회, 2014). Coopersmith(1967)는 자아 존중감을 개인이 자신에 대하여 갖게 되는 평가를 의미하며 자신을 중요하고 의미와 가치가 있는 존재로 생각하는 주관적 판단이라고 하였다. Rosenberg(1979)는 자신을 존중하며 바람직하고 가치 있는 존재로 생각하는 총체적 평가로 인지적, 정서적 감정의 상태라고 하였다. Branden(1992)은 자신에 대하여 생각하는 능력이 있다는 것과, 또는 삶의 과정에서 맞닥드리게 되는 보편적인 역경들을 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음과 자신이 가치 있는 존재라는 것을 느끼고 필요한 것과 원하는 것을 주장하는 것들 까지도 포함하여서 자아 존중감이라고 말한다. 이러한 자아 존중감을 가진 청소년은 자신의 노력으로 얻는 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며, 스스로 행복해질 수 있다고 믿는다(최희영, 2005). 자아 존중감에 대한 심리학적 접근은 1890년 William James의 저서 『*The Principles of Psychiog*』에서 시작된 이후로 많은 학자들에 의하여 조금씩 다르게 정의되어져 왔다. 고전적 정의에 의하면, 자아 존중감이란 ‘성공의 욕구(포부)에 대한 성공의 비율’을 말한다(최은영, 1998). Crocker와 Park(2004)는 고전적 정의에서 성공이란 실패의 가능성을 내포하고 있어 이는 우연성에 의존하는 것이며 매번 의미가 달라지는 불안한 속성을 갖는 것이라고 한다. 그러나 Coopersmith (1967)는 자아 존중감을 ‘한 개인이 자신을 유능하다고 여기고, 중요한 사람이며, 성공적이고 가치가 있는 삶을 살아가고 있다고 여기는 정도와 자기 자신에 대하여 가치를 형성하고 유지해 나가는 ‘평가’로 정의하고 있다. 진효정(2014), Rosenberg(1965)는 자아 존중감을 ‘자신에 대한 주관적인 평가로서 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정적 태도와 부정적 태도’라고 정의하고 있다.

이와 같이 자아 존중감을 정의하는 데는 몇 가지의 논쟁점을 가지고 있다. 첫째, 자아 존중감의 인지적 측면과 정서적 측면의 상대적 중요성에 관한 논쟁이다. 또 다른 논쟁에 있어서 중요한 하나는 자아 존중감을 상태로 보아야 하는지, 아니면 특질로 보아야 할 것인지 하는 것이다. 대부분의 연구에서 자아 존중감을 특질로 보지만 일부 또 다른 연구에서는 자아 존중감을 상태적으로 조작하려는 시도도 있다. 자아 존중감은 자기에 대한 평가로서 인지적 요소와 정서적 요소를 모두 포함하고 있다. 자아 존중감의 유형을 외적 자아 존중감과 내적 자아 존중감으로 구분할 수 있는데, 외적 자아 존중감(Campbell, 1990; Rosenberg, 1979), 혹은 자기-평

가(Tesser & Campbell, 1983)는 상황, 역할, 피드백, 사건, 타인의 평가에 따라 발달과정의 초기에 형성되며, 성장 시기에 따라 매우 향상적이다. 자아 존중감을 잘 변화하지 않는 자신의 가치에 대한 일반적인 개인적 판단으로 보는 견해도 없지는 않다(추소정, 2002). 청소년이 자신에 대하여 바람직하게 인식하는 것과 긍정적인 태도를 갖는 것, 그리고 타인으로부터 인정받는 자신의 긍정적인 모습들을 직면하게 될 때에 앞으로 사회화 과정에서 보다 긍정적인 경험들을 하게 된다. 이러한 경험은 다양한 사건과 그 상황마다 부딪히는 문제들에 대하여 능동적으로 대처하고, 예방하는 등, 치료의 역할을 훌륭히 수행해 나갈 수 있도록 한다. 청소년기의 높은 자아 존중감은 그들 인생에서의 지표가 된다(김미자, 2009).

6. 정서인식과 인지적 정서조절 전략과의 관계

청소년기는 의미와 목적의식 형성의 결정적 시기(Damoon, Menon, & Bronk, 2003)이며, 이를 반영하는 신념체계에 헌신하는 시기다(신주연, 이기학, 이윤아, 2005; Erikson, 1968). 이시기의 청소년은 정서와 정서조절의 측면을 중요하게 고려해야 한다. 이는 정체감과 삶의 의미를 탐색하고 발전해나가는 과정에 중요한 영향을 미치기 때문이다. 자신의 표정이나 신체감각에 근거한 자신의 정서를 알고, 감정을 정확하게 감지하며 자신의 복합적인 감정을 인식하고 평가하는 것이 청소년기의 발달과업을 잘 수행하며 성취해 갈 수 있게 돕는다. 따라서 자신의 신체상태, 감정, 사고로부터 자신의 정서를 파악하는 능력 곧 정서인식을 정확하게 하는 것이 정서적 자극에 적절하게 반응하는 가하면 원만한 대인관계를 유지하고 적절하게 정서를 조절하고 대처할 수 있도록 하는 능력으로서 바람직한 인간관계를 형성해 갈 수 있게 한다(박혜영, 2015; Salovey, Caruso, & Mayer, 2004; Parker & Asher, 1987).

정서조절은 개인 자신의 안녕감과 성공적인 어떤 기능을 결정하는데 있어서 중요한 요인이다(권인경, 김민아, 2008; 배은경, 2011; Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991; 재인용). 정서 상황에서 필수적인 반응 행동들을 준비시키고, 의사결정을 조율하며, 대인관계 상호작용을 용이하게 하는 중요한

역할들을 한다(김은희, 2014; 박서정, 2004). 다른 사람과의 상호작용을 위하여서는 자기 자신의 정서를 알고 정서를 표현하는 것만이 아니라 다른 사람의 정서와 행동을 더욱 분명하게 인식하고 이에 대하여 적절하게 반응하는 것이 무엇보다 중요하다. 다시 말해서 다른 사람의 정서를 읽는 능력은 성공적인 대인관계의 형성과 유지에 필수적인 요소라고 할 수 있을 것이다(김혜리, 엄진섭, 최현숙 2014).

사람들은 상대방의 정서를 인식하기 위해서 상대방의 말을 잘 듣고 이해하여야 할뿐 아니라 상대방의 얼굴표정, 목소리, 몸짓 등에도 주의하여야 한다. 이처럼 정서를 나타내는 여러 단서 중 얼굴표정이 정서 상태를 가장 잘 나타내는 복잡한 신호라고 하였다(김혜리, 엄진섭, 최현숙 2014; Ekman, 1982). 최근에 와서는 정서를 적응적으로 활용해야 할 필요성이 제기되고 있다. 이는 정서와 이성의 관계와 정서가 인지에 미치는 영향에 대한 관심을 가지면서다. 정서와 사고는 분리된 것이 아니라 서로 연관성을 가지고 있다는 것이다(조용래, 2007; Goleman, 1995; Greenberg, 2002; Mayer, 1990; Salovey, 1993; 재인용).

McFarland, Buehler(1997)는 정서를 인식하는 것은 정서를 조절하는 데 기본 바탕이 된다고 하였다. 이러한 사실은 자신의 정서를 잘 인식하지 못하는 사람들은 정서를 잘 인식하는 사람보다 정서조절에 곤란을 느낀다고 한다. Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절을 정서인식과 이해와 정서에 대한 수용 그리고 정서를 경험할 때에 일어나는 부정적인 정서에 대한 충동적인 행동을 조절하게 되고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, 그리고 개별적인 목표와 상황적인 요구들을 충분히 만족시키기 위하여 기대하게 되는 정서적 반응들을 조절하기 위하여 적응적 정서조절전략들을 융통성 있게 사용하는 능력이라고 정의하고 있다. 다양한 정서조절 전략들을 각 상황에 맞게, 융통성 있게 사용하는 것이야말로 적응적인 정서조절이라는 견해를 밝히고 있다(조용래, 2007; 재인용). 정서조절에 있어서 정서에 대하여 처리하게 되는 인지적 처리는 정서를 의미 있게 할 뿐만 아니라, 정서를 조절하도록 돕는다. 부정적인 정서를 일으키는 정보를 받아들일 때 인지적인 평가를 통하여서 사건, 또는 상황을 해석하고 변화시키게 되는 데, 이러한 경우에 정서를 조절하게 된다. 결국 그러한 과정에서 인지적인 접근이 사용되는 데, 그 방식을 인지적 정서조절 전략이라고 한다(김진희, 2011; Garnefski, Greenberg 2002; Kraaij, & Spinhoven, 2001).

Hare와 동료들(2008)들은 청소년기의 정서적 반응성에 대한 생물학적 요인에 주목하고 이러한 변화로 인해 정서조절과 행동조절에 대한 필요성이 증가하고, 불안이나 우울 등의 정서적 문제와 행동들이 발생할 위험성이 크다고 보았다. 정서조절 기저에 있는 호르몬 및 신경체계 뿐 아니라 인지적 체계의 발달이 청소년기에 걸쳐 성숙해지며, 청소년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화에 직면하기 때문에 다양한 갈등을 경험하며 어느 발달 시기보다 정서적으로 불안정하고 많은 스트레스를 받는다고 한다. 다양한 일상생활 여러 곳에 그리고 깊숙이 자리하고 있는 정서적 경험을 적절히 조절하느냐에 따라서 심리적 안정감을 느끼기도 하고, 심한 우울이나 불안 등 정서적 불편감을 경험하며 힘들어 하기도 한다(이원화, 이지영, 2011).

청소년기에 자신의 감정과 정서를 보다 적절하게 인식하고 조절하는 것은 현재와 미래의 삶에 있어서 긍정적인 심리상태를 유지하는 것에 많은 도움이 된다(신주연, 이기학, 이윤아, 2005; 오인수, 전선미, 2011). 정서조절은 환경에 대하여 적응적으로 수정하거나, 변화를 줄 수 있으며 정서조절을 어떻게 하느냐에 따라서 개인 자신의 사회적 관계에서 영향을 받게 되고 자신의 주변을 둘러싸고 있는 사건, 상황 등의 환경이 달라질 수 있다. 정서가 사람들 사이의 의사소통과 상호작용의 수단이 되기 위해서는 한 사회 내에서 받아들여질 수 있는 방식으로 정서를 표현하거나 통제하는 정서조절 전략을 습득해야한다(이경희, 2009). 김소희(2004)는 인지적 정서조절 전략과 안녕감 간의 관계를 자신의 연구에서 살펴보고 그 결과 스트레스가 높을 때 조망확대, 계획 다시생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가와 같은 적응적 전략을 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높았고, 그와는 달리 자기비난, 타인비난, 반추, 과묵화와 같이 부적응적 전략은 스트레스가 높거나 낮은 것에 관계없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다. Archer (2004)에 의하면 초기 청소년의 연령이 증가함에 따라 관계적 공격성의 발생비율이 높은 경향이 있고, Hodgson, Fischer (1979), Malove (2012)에 따르면 관계적 측면에서 자아정체성을 발달시키고 소속감을 중요하게 생각하는 여자가 보다 개별적이고 독립적인 남자보다 관계적 공격성이 더 높다고 한다(박주희, 이하연, 2014).

이러한 결과는 청소년이 갈등상황에 처했을 때, 좀 더 효율적인 대처 능력을 키우고 적절한 관계형성과 사회적응을 할 수 있도록 하기 위해서는 인지적 정서조절 전략이 필수적이라는 것을 의미한다(이자영, 2012). 특히 인지적 발달이 더욱 정교화되는 청소년기에 자신의 정서적 반응을 스스로 평가하고 인지하는 이해 능력이 증가하기 때문에(Garnefski, Kraai & van Etten, 2005) 인지적 정서조절전략이 관계적 공격성을 이해하는데도 중요한 요인이 될 수 있다(박주희, 이하연, 2014). Garnefski 등(2001)은 인지 또는 인지적 과정이 정서나 감정을 다루거나 조절할 수 있도록 하여서 정서에 압도되지 않도록 통제하는 것이라고 하였고 정서조절의 인지적 측면을 강조하였다. 이와 같이 적응에 중요한 적응적 정서를 조절하기 위해 사용하는 정서조절 전략들이 모두 적응에 대하여와 정신건강에 대하여 기여하지 않는다. 일부 전략은 효과적으로 부정적인 정서를 감소하게 함으로 적응적이지만, 부적응적 전략들은 부정적인 정서를 해소하지 못하고 오히려 축적하거나 강화 또는 약화시킴으로 정서적 장애를 포함한 다양한 정신 병리로 발전하게 하는 경우의 경향성도 있다(권석만, 이지영, 2006; 배은경, 2011). Lazarus(1999)는 나이가 많아질수록 연령에 따라 새로운 환경에 대하여 다르게 반응을 하면서 더욱 적응적으로 정서를 조절하게 된다고 하였다.

7. 정서인식과 자아존중감과의 관계

정서인식(emotional awareness)이 높은 개인은 적극적으로 사회적 지지를 구하는가 하면 자아 존중감도 높다. 또한 사회적 불안이나 신경증이 덜하고 삶의 만족도를 보다 크게 표현하는 경향성을 가진 사람이다. 그와는 달리 정서에 주위를 기울이지만 정서를 명확하게 인식하지 못하는 개인은 더 많은 부정적인 정서를 경험하게 되고, 자아 존중감이 상대적으로 낮으며, 신경증 경향을 보인다(오경자, 이승미, 2006; Swinkels & Guiliano, 1995). 진호정(2014), John & Gross (2004)는 높은 자아 존중감은 정서를 명확하게 인식하는 과정과 관련 된다고 하였으며 적응적인 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하는 사람이 삶의 만족감과 자아 존중감이 상대적으로 높다고 한다.

가족의 건강성으로부터 영향을 받는 청소년 개인 특성으로 자아 존중감에 주목한 연구에서는 모든 개인의 특성으로서의 자아 존중감이 청소년의 다양한 문제행동 및 심리사회적 적응과 관련된다고 밝히고 있다(김용섭, 김형수, 2010, Gottfredson & Hirsch, 1990; Harter, 1999). Ellis는 자아 존중감의 중요성을 강조하면서 자아 존중감이 한 개인의 정서와 행동, 인지과정에 관계하며 올바르게 형성되지 못할 경우 심리적 문제나 정서적 장애의 일부 원인이라고 한다. 특히 청소년의 낮은 자아존중감은 비행과 또 다른 적응상의 문제들을 일으킬 수 있는 경향성을 가지는 것으로 나타났으며, 높은 자아존중감은 개인의 인생에 대하여 만족감과 행복감 그리고 자신의 생활에 있어서의 자신감을 갖게 하고 적절한 수준 정도의 모험을 하게 된다고 한다. 김숙희(2005), 송인섭(1998), 차진미(2011)는 개인의 행동을 결정하는 중심적인 변인으로 자기 자신을 어떻게 생각하고 평가하는가에 따라서 자아 존중감이 형성되는 것이라고 하였으며, 김숙희(2005), 최윤희(1992)와 는 일반적으로 자아 존중감이 높을수록 긍정적인 정서를 경험하는 반면, 자아 존중감이 낮을수록 부정적인 정서를 경험한다고 하였다(왕지영, 2014). 임전옥(2003), 진효정(2014)은 정서를 명확하게 인식하는 과정이 외향성과 그리고 높은 자아 존중감과 관련성이 있다고 한다. 외향성과 높은 자아 존중감을 가지고 긍정적인 정서를 경험하는 사람들의 이러한 특성은 개인 자신의 부정적인 정서에 대하여 보다 더 적응적인 정서조절 양식을 선택하는 경향이 있다고 한다.

8. 정서인식과 인지적 정서조절 전략과 자아존중감과의 관계

McFarland와 Buechler(1997)의 연구 결과에 의하면 정서를 명확하게 인식하는 것은 자신의 정서를 조절하는 데 있어서 기본적인 바탕이 된다고 한다. 이러한 사실은 자신의 정서를 잘 인식하지 못하는 사람들이 정서를 잘 인식하는 사람들보다 정서조절에 곤란을 느낀다는 것이다. 이원화, 이지영(2001)은 개인이 경험하는 정서를 어떻게 조절하느냐에 따라서 심리적 안정감이나, 우울이나, 불안과 정서적 불편감이 발생할 수 있다고 한다(심은정, 홍주현, 2013). Garnefski 등(2001)은 의식, 무의식, 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정 모두를 포함하는 넓은 개념들을 각각 구

분해야 할 필요성을 제기하면서 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하였다(강현지, 이상미, 이유정, 임정하, 2014).

정서조절의 인지적 과정이 정서경험을 재평가하고 경험의 강도를 변화 시킨다고 한다. 이러한 정서 조절이 정서를 지속적으로 통제 할 수 있도록 도움을 주기 때문에 정서조절 과정에서 인지적 과정이 매우 중요하다(김혜원, 2016; Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001). Gross(2002)는 인지적 재평가는 개인에게 발생하는 상황에 대해 생각을 바꾸는 것이기 때문에 정서 경험과 행동적 표현을 감소시킨다고 한다. 하지만 표현의 억제는 행동적 표현만 감소시키고 정서경험 자체를 감소시키지 못한다고 하였다. 이는 인지적 재평가 등이 포함된 인지적 정서조절이 보다 효과적인 인지적 정서조절 전략이라고 주장하였다(홍주현, 2012).

Thompson(1990)은 인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 다루는 인지적인 방법이라고 하였고, Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절 전략을 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절 전략으로 나누어 제시하였으며. 이를 다시 9가지 요인으로 세분화 하였다(강현지, 이상미, 이유정, 임하정, 2014). Carver와 Scheier 및 Weintraub(1989)의 연구에서 자아 존중감이 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가와 같은 적응적인 인지정서조절 전략과 정적상관을 나타냈고, 심리적 안녕감과는 부적응적인 정서조절 전략과의 관계에서 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다(김은희, 강승호, 2010; Anderson, 1994; Sullivan, Bishop, & Pivik, 1995).

인지적인 측면에서, 인간은 자신의 신념체계(Belief system)를 발달시키는 가운데서 특정한 자기상을 형성하게 된다. 그것이 다름 아닌 총체적인 자아 존중감(자기 자신에 대한 일반적인 자아존중감)과 깊은 관계가 있다(노현숙, 2002; 이훈진, 1999). 자아 존중감을 정의하는데 있어서는 몇 가지 논쟁점을 가지고 있다. 첫째, 자아 존중감의 인지적인 측면과 정서적 측면의 상대적 중요성에 관한 논쟁이다. 자아 존중감은 자기 자신에 대한 평가로서 인지적 요소와 정서적 요소를 모두 포함하고 있는 것으로 여겨지고 있다. 여기에 대하여 Brown(1993), Young과 Bargi(1982) 등은 자아 존중감을 정서적 반응(평가)으로 이해하고 있다. 그러나 근래에 와서 자아 존중감을 자기-지식과 같은 인지적 관점에서 보는 경향이 있다. 또 다른 논쟁 중 하나는 자아 존중감을 상태로 보아야 할 것인지 또는 특질로 보아야 할 것인지의 문제이다. 대부분의 연구는 특질로 보고 있으나 일부 연구는 상

태적으로 보려는 시도가 있다. 이와 관련해서는 Campbell(1990)이 입장을 밝히고 있는데, 그는 자아 존중감을 두 개의 유형으로 구분하였다. 외적 자아 존중감과 내적 자아 존중감이 그것이다(추소정, 2002).

윤석빈(1999)은 정서조절 양식과 관련된 개인차 변인들을 자아 존중감, 내적 통제감, 부적 정서조절에 대한 일반화 된 기대, 내-외향성 및 신경증 차원, A유형 성격, 낙관성, 강인성, 정서적 지지 및 표현성, 성차 등이 있다고 보았고, 엄정은(2010)은 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 변인은 정서표현에 대한 양가성을 다루었고, 이서정, 현명호(2008), 홍주현(2012)은 정서인식 명확성을, 김은희(2010), 신주영(2013), 이민선, 채규만(2012)은 정서조절 전략과의 관계에서 자아 존중감을 각각 다루었고 자아 존중감이 적응적 정서조절 전략과의 정적 상관을, 부적응적 정서조절 전략과는 부적 상관을 나타냈다고 한다. 이민선, 채규만(2012)의 연구 결과를 살펴보면 각 변인들이 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치고 있다는 것을 시사해주고 있다. John & Gross(2004)은 높은 자아 존중감을 가진 사람은 정서를 명확하게 인식하는 과정과 관련하여 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하고 삶의 만족감과 자아 존중감이 상대적으로 높다고 한다(진효정, 2014; 재인용).

Papps & O'Carroll(1998)은 자아 존중감이 높은 사람은 자신의 단점과 나약함에 대해 솔직하게 인정하고 있기 때문에 자신을 비난하거나 타인을 공격하기 보다는 개방적으로 수용하는 자세를 보인다고 한다. 그러나 Salmivalli(2001)은 방어적인 자아 존중감을 가진 사람은 자신의 가치를 인정해주지 않는 사람에게 굉장한 분노감을 느끼게 되고 이를 공격적으로 행동할 가능성이 크다고 한다. Ehrlich(1973), 권석만, 서수균(2002) 역시 자아 존중감이 낮은 사람은 분노감을 억누르다가 충동적으로 표출할 경향이 높다고 한다. 자아 존중감은 한 개인의 정서와 행동, 인지과정에 관계하며 올바르게 형성되지 못할 경우에는 심리적 문제나 정서적 장애의 일부분 원인이 된다고 한다. 특히 자아 존중감이 낮은 청소년의 경우에는 비행이나 다른 적응상의 문제를 초래하는 것으로 나타났다고 한다. 높은 자아 존중감은 개인 자신의 인생에 대한 만족감과 행복감 그리고 자신의 생활에 대하여 자신감을 갖게 하고 적절한 모험을 감행하게 한다고 한다. 적응적인 전략과 부적응적인 전략을 심리적 적응과 관련하여 살펴본 연구들을 보면, Carver 등(1989)의 연구에서 긍정적 심리적 적응의 지표인 자아 존중감은 수용, 계획 다시생각

하기, 긍정적 재평가와 같이 적응적인 인지적 정서조절 전략과 정적인 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아 존중감이 높은 사람은 자신에게 일어나는 각각의 상황을 수용하고 그 일을 안고 살아가는 대처방법들을 배우려하거나 현재 시점에서 자신이 스스로 해야 할 일이 무엇인지를 생각하고 또는 이 일을 통해 자신에게 유익되거나 그 상황을 극복하기 위하여 그 무엇인가를 얻을 수 있는 교훈을 생각해 본다는 것이다.

Nolen-Hoeksema(1991)는 심한 우울을 경험하거나 우울한 기분을 가진 사람들이 많이 사용하는 정서조절 전략으로 반추(rumination)와 주의분산(distraction)을 제안하였다. 이 연구 결과는 자기 자신이 경험하는 부정적인 사건에 대해 반복적으로 깊이 생각하는 것과 정서적으로 자극되는 상황이나 사건에 대처하기 위하여 일시적으로 신체적 변화와 동기화된 행동을 수반하는 회피 대처 전략을 사용하는 등의 소극적인 다른 생각을 하는 것이 덜 적응적인 전략임을 확인할 수 있게 한다(배은경, 2011).

9. 정서표현과 인지적 정서조절 전략과의 관계

인간이 자신의 정서를 표현하고 타인의 정서를 인식할 수 있다는 것은 의사소통의 새로운 시작이다. 이는 원만한 대인관계의 기초라고 할 수 있다. 자신과 타인에 대한 정서적 반응과 해석 그리고 평가는 사회생활에서 서로의 입장을 달리한다. 능숙한 기술을 가진 개인은 사회생활을 함에 있어서 보다 유리하고, 반대로 해석이나 평가하는 과정에서 미숙함을 보이는 개인은 사회적으로 불리한 입장에 놓이게 된다(김수미, 박영태, 안현주, 이해선, 1996; 하수연, 2010; Buck, 1984). 긍정적 또는 부정적인 정서표현이 요구되는 어떠한 상황에서 화, 분노 등의 부정적인 정서를 바로 잡거나, 상황에 맞게 긍정적인 정서를 유지 또는 조화를 포함하여 정서적으로 자극이 일어나는 상황에서 적절하게 반응하는 것이 인간의 적응에 기여하게 된다. 대부분의 사람들은 생리적 상태, 행동, 인지 등 다양한 경로들을 통하여 정서에 이르게 된다. 그러기 위하여서는 긍정적인 정서를 적절하게 유지하거나 부정적인 정서를 긍정적으로 변화시키려는 다양한 노력을 하여야 한다. 이를 위하여 경로를 의도적으로 조작하게 된다. 다시 말해서 부정적인 정서를 해소하기 위해서 다양한 정

서조절 전략을 사용하게 된다(김혜원, 2016). 정서표현은 다양한 종속변인인 대인관계, 주관적인 안녕감, 정신건강, 자기조절 능력, 또래 유능성 등에 영향을 미치고 있다. 정서를 표현 할 때는 명확하게 정서를 인식한 후에 정서를 표현하는 것이 좋다(이수아, 2016). 다른 사람들과의 상호작용을 위해서 자신의 정서를 알고 표현하는 것뿐만 아니라 다른 사람의 정서와 행동을 정확히 인식하고 이에 적절한 반응을 하는 것이 무엇보다 중요하다(김혜리, 엄진섭, 최현숙, 2014).

류현정(2008)은 공감을 잘 하는 사람이 정서인식과 정서표현에도 능통하며 정서를 조절하고 적절하게 활용하는 능력에도 영향을 미친다고 한다. 김우석(2004)은 정서인식과 정서표현을 잘하는 사람은 스트레스 상황에서 적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용하고 상대적으로 정서인식과 정서표현을 잘 하지 못하는 사람은 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용한다고 한다. 대부분의 선행연구들에서는 정서인식과 정서표현이 스트레스에 긍정적인 영향을 미친다고 한다. 김진경, 조영일(2014)은 같은 외상을 경험한 사람일지라도 분노를 표현하지 않고, 과하게 억누르거나 감정을 부인하는 사람은 외상 후 스트레스가 보다 높으며 극복하는데 취약하지만, 분노를 잘 다스리고 정서를 조절하는 사람의 경우는 인지적 정서조절 전략을 사용하게 되고 기능적으로 정서를 표현함으로써 외상 후 스트레스 증상의 악화를 예방할 수 있다고 한다. 그리고 이는 정신건강에도 긍정적인 영향을 미친다고 한다(이수아, 2016). Gross(2002)는 정서조절 과정을 선행과정에 초점을 두는 것과, 정서반응의 결과에 초점으로 나누었고 또다시 정서발생과정의 초기에 나타나는 인지적 재평가와 정서발생과정의 후반부에 나타나는 반응 초점적 반응양식인 정서표현의 억압으로 나누었다. Gross(2002)는 인지적 재평가는 개인 자신에게 일어나는 어떤 사건 또는 상황에 대한 생각을 바꾸는 것이기 때문에 정서경험과 행동적 표현을 감소시키지만, 정서표현을 억제하는 행동적 표현만이 감소시킬 뿐이지 정서경험 그 자체를 감소시키지는 못한다고 한다. 이러한 것을 놓고 보게 되면, 정서조절 전략 가운데서 인지적 재평가 등이 포함된 인지적 정서 조절 전략이 보다 효과적으로 대처 할 수 있다고 주장한다. Garnefski(2001)는 인지가 어떻게 정서를 조절하는가에 대하여 인지적 정서조절 전략의 표준화된 도구의 필요성을 주장하며 인지적 정서조절 전략을 아홉 가지 차원으로 개념 구성을 하여 인지적 정서조절 전략 척도를 개발하였다. 그것은 인지적 대처 방법 혹은 정서조절의 인지적 요소들은 다

른 대처차원에서 따로 분리되어 연구 되지 않았기 때문에 인지적 과정이 어떻게 조절되고, 정서적 발달에 영향을 미치게 되는지 알 수 없었기 때문이었다(홍주현, 2012).

정서는 개인이 경험하는 환경이나 다른 사람의 정서적 반응에 의해 조절되고, 이러한 정서조절 과정들은 정서표현에 상당한 영향을 미치게 된다(Thompson, 1994). 한 개인이 자신의 정서를 어떤 방식으로 조절하는가 하는 것은 사회적인 관계 형성이나 개인의 신체적, 심리적 건강과 직결된다는 점에서 문제행동에 영향을 미치는 중요한 변수로 볼 수 있다(이경희, 2009). 정서표현과 정신건강과의 관계에서 Pennebaker(1985)에 의하면, 정서표현의 결핍 자체가 병리적인 것은 아니다. 정서를 표현하고자 하는 욕구를 개인 자신이 능동적으로 억제하려고 하는 경우에 한하여서 자율신경계의 만성적인 각성이 일어나게 되고 그 결과가 결국 신체적 질환으로 연결 된다고 한다. 타인들에 대하여서는 부정적이지만 중요한 생활 사건들을 밝히고 싶어 하는 개인 자신이 욕구를 억제하는 경우에, 그렇지 않은 사람들에 비하여서 건강 문제에 상당한 어려움을 경험하게 되는 발생의 위험이 컸다고 하면서, 정서를 표현하고자하는 의도와 욕구 또는 정서표현에 대한 개인의 목표가 보다 중요하다고 강조한다. 개인이 표현적인가, 비표현적인가의 문제가 아니라 이러한 정서를 어떻게 표현하느냐에 따라서 여기에 대한 목표가 사회규범이나, 다른 목표와의 갈등이 생겼을 때에 개인이 심리적, 신체적 질환을 경험하게 된다는 것이다(민경환, 이주일, 한정원, 황석현, 1997).

Jensen(1987), Buck(1984)는 보편적으로 정서를 표현하는 것이 이롭다는 가정은 정서표현과 자율신경계의 반응이 서로 다른 영역과 관련을 맺고 있는 역의 관계를 나타낸다는 사실에 근거한다고 한다. 정서를 억누르는 것은 자율 신경계의 활동을 증가시키고, 이러한 자율신경계의 만성적인 각성상태는 심리적, 신체적 질환과 연결된다는 것이다(민경환, 이주일, 한정원, 황석현, 1997). Greenberg, Lengua & Pinderhoghes(1999)에 의하면, 긍정적인 정서표현은 부정적인 정서에 대한 회복력을 증가 시키고 정서조절 기술을 발달시키며 가족 내의 긍정적인 정서환경은 정서에 대한 지식, 긍정적 정서, 형제간의 친사회적 행동을 증가 시킨다는 점에서 중요하다고 한다(이장은, 혜동귀, 2014). 이수정(2002)의 연구에 따르면, 정서에 대한 인식력은 정서표현, 정서조절과 높은 정적 상관을 나타내고, 우울이나 불안과는 높은

부적 상관을 보였다고 한다(심은정, 홍주현, 2013). 장정주(2012)는 정서표현과 정서조절 간의 부적 상관을, 정서표현과 전체적인 정서조절 간에는 부적 상관이 나타났다고 한다. 하지만 정서조절의 하위요인 가운데서 지지추구적 양식과는 정적 상관을 보였다. 연구 결과 정서조절의 하위요인 가운데서 개인 자신이 다양한 사건 또는 상황에서 경험하는 정서를 생각하지 않거나 피하려고 하는 양식인 ‘회피분산적 양식’을 사용함으로써 정서표현과는 반대적 작용을 하는 원인이 된 것으로 해석해 볼 수 있다. 특히 정서표현과 정서조절의 하위요인 지지추구적 양식과 정적 상관의 결과는 지지추구적 양식의 특징이 자신의 감정을 표현하고 조언을 구하는 양식으로 써, 정서표현과는 관련이 높은 것으로 보인다. 따라서 정서표현이라는 정서적 의사소통의 상호작용을 통하여 정서조절을 가능케 함을 알 수 있다(진효정, 2014).

10. 정서표현과 자아존중감과의 관계

김은희(1993)는 자신의 정서를 잘 표현하는 사람이 자아 존중감과 성취감이 높고, 우울 정도가 낮으며, 다른 사람들보다 훨씬 더 편안하게 인간관계를 유지할 수 있다고 한다(신지영, 2011). 차진미(2011)는 우리들이 표현할 수 있는 많은 감정들 중에서 자아 존중감은 나머지 감정이 종속의 의미를 갖도록 하는 주도적 특성을 갖는다고 한다(왕지영, 2014). Coopersmith(1967)는 ‘자아 존중감은 부정적이거나 긍정적인 태도로 자기 자신에 대한 개인적인 평가를 하는 것으로 자신의 능력과 성공 그리고 가치와 중요성 등에 대하여 자기 자신 스스로의 가치정도를 표현한 것이다’라고 정의 하였고(김혜숙, 2009), 자아 존중감은 일상생활에서 많은 심리적 영향을 미치는 데 자아 존중감이 높으면 매사에 활동적이고, 정서표현이 풍부하며 사회에서 성공적이다(Coopersmith, 1967). 또한 자신감과 인내력이 많고, 정서표현과 대인관계 능력이 높으며 다른 사람에게 좋은 인상을 주게 된다고 한다(이은선, 2002; Rosenberg, 1965).

윤정혜(1991)는 높은 자아 존중감을 가진 청소년의 경우에는 정서표현에 대하여 능력, 자기 확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적인 지식의 특성을 보였다고 한다. 김용호(2011)에 의하면 학교적응에 어려움을 경험하게 되면 열등감을 보이거나 지나치게 낮은 자아 존

중감을 나타내며 거짓말과 회피 등의 소극적인 행동을 보이거나, 혹은 반대로 과격한 감정 표현과 폭력적인 행동을 보이기도 한다고 한다(전라래, 2012). 낮은 자아 존중감을 가진 개인은 자기 자신을 부정적으로 인식하는 경향성이 있기 때문에 정서표현에 어려움을 경험하게 되고 다양한 특성을 드러내게 되는 것이다(진효정, 2014). 정서표현을 하는 것이 긍정적인 효과는 있지만, 반대로 정서표현을 하지 않는다고 해서 병리적인 것은 아니다(김정모, 장정주, 2008). Hirsch & Clark(2004)에 의하면, 자아존중감이 낮은 사람은 부정적으로 인식하는 경향이 있기 때문에 정서표현에 있어서 반복적인 어려움을 경험하게 된다고 한다(진효정, 2014; 재인용).

11. 정서표현과 인지적 정서조절전략과 자아존중감과의 관계

정서조절 전략을 사용하는데 있어서 개인차가 나타난다. 여기서 부정적인 정서를 처리함에 있어서 정서표현을 억제하는 전략을 주로 사용하는 사람들과 인지적으로 재해석하여 정서를 처리하는 전략을 주로 사용하는 사람들에게서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있다(손재민, 2004; 진효정, 2014). Carver, Scheier & Weintraub(1989)는 대체 전략으로써 ‘계획하기’가 낙관주의와 자아 존중감과 정적인 상관관계를 가지고 있고, 불안과는 부적인 상관관계를 가지고 있다고 한다. 또한 Carver 등(1989)의 연구에서 긍정적 심리적 적응 지표인 자아 존중감은 낙관주의, 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 재평가와 같은 적응적인 인지적 정서조절 전략과 정적인 관련이 있는 것으로 나타났고, 불안과는 부적인 관계를 가지고 있다고 주장했다(박지은, 2015; 배은경, 2011; 재인용). 자아 존중감은 개인이 자신을 판단하는 주관적인 평가로 자신을 얼마나 유능하고 중요하며 가치 있는 존재로 여기는지에 대한 인지적인 태도와 정서적인 느낌으로(Kwon, Kang, & Kim, 2008) 사회적 자기개념에 대해 부정적인 인식을 많이 갖고 있거나 또는 정서조절의 어려움이 많은 사람일수록 높은 수준의 우울을 경험하게 된다(Oh, Noh, & Cho, 2009). 자아 존중감이 높은 사람은 부정적인 정서인 분노감을 부정적으로 표현할 가능성이 적게 나타나고(Kim & Kang, 2010) 자아 존중감이 높아지면 우울이 낮아지는(Min, 2010) 등 자아 존중감이 개인의 정신 건강을 유지하는 주요 변수로 많은 연구에서 보고되고 있다(민소영, 2013). 이러한 여러 연구들에서 알 수 있듯이

자아 존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 그리 많지 않으나 자아 존중감이 높은 사람은 자신의 부정적인 정서를 해결하고 정신건강을 유지하는 과정에서 적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용할 가능성이 높음을 시사하고 있다(민소영, 2013). 결과적으로 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하는 사람이 자아존중감이 상대적으로 높다(John & Gross, 2004).

Davidson(1984)은 정서란 의식할 수 있는 사건에 대해 순간적으로 일어나는 생화학적인 내적 변화의 상태로, 표정의 변화를 동반하며 유기체의 행동을 방향 지우게 된다고 정의하였다. 이들이 정서를 인지적 재해석의 결과물로, 생화학적인 상태라고 정의한 것처럼 Lang(1988)은 정서의 경험적 구조에 대하여서 정서상태, 정서표현, 정서경험, 이렇게 최소한 세 개의 개별적인 과정으로 나눌 수 있다고 하였다. 정서의 상태는 신체적이거나 또는 생리적인 내적 변화를 의미하는 것이고, 정서표현이라는 것은, 감정적 자극에 의해 얼굴이나 신체, 목소리, 활동성 등에 나타나는 관찰 가능한 변화다. 그리고 정서적인 경험은 정서의 상태와 정서표현을 지각하고 이를 인지적으로 평가·해석한 결과를 의미한다고 하였다. Lang(1988)은 정서를 각각 정서의 신경적, 행동적, 인지적 측면을 의미한다고 정의하였다. 따라서 선행 연구들을 통해 정서표현, 자아존중감은 인지적 정서조절 전략과 중요한 연관성을 갖게 되는 것을 알 수 있다(진효정, 2014).

Ⅲ. 연구방법 및 절차

본 연구에서의 연구대상 선정, 연구절차, 자료를 수집하는 데 사용된 연구도구, 자료의 분석방법은 다음과 같다.

1. 연구대상

본 연구는 정서인식, 정서표현, 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하기 위하여, 제주특별자치도 내 소재한 평준화 지역 일반고, 비평준화지역 일반고, 특수목적고, 특성화고 남·여 총 30개 학교 중 15개 학교 1,2,3학년 남녀 학생을 대상으로 학년별 한 학급씩 1106명을 유층표집, 비례 유층표집하여 설문조사를 실시하였다. 여기서 전체 1106부의 설문지를 수거 할 수 있었다. 이중 무응답과 불성실한 응답자와 설문지 작성시 1개 이상의 척도에서 응답을 하지 않은 38명의 학생들의 응답 자료를 분석에서 제외하였으며, 특성화고등학교 6개교 중 3개교 209부, 비평준화 지역 일반고 14개교 중 4개교 440부, 평준화 지역 일반고 8개교 중 4개교 323부, 특수목적고 2개 중 2개교 96부로 1068명의 응답 자료를 최종적으로 분석 자료로 사용하였다. 연구대상은 평준화 지역 일반고 323명(30.4%), 비평준화지역 일반고 440명(41.%), 특수목적고 96명(9.0%), 특성화고 209명(19.5%)로 여자가 511명(47.8%)으로 남자 557명(52.2%)이었다.

2. 연구절차

자료배부, 조사 및 수집 기간은 2016년 3월 28일부터 2016년 4월 5일까지 진행하였다. 설문지는 정서인식(30문항), 정서표현(16문항), 인지적 정서조절전략(36문항), 자아 존중감(24문항)척도의 순서로 전체 106문항으로 구성되었다. 본 설문조사를 효과적으로 진행하기 위하여 고등학교 15개 학교의 각반 담임교사 선생님께 본 연구의 목적과 취지 및 질문지의 기재 방법과 개인정보 보호관련

비밀 유지에 대한 동의 및 활용범주를 충분히 밝힌 후에 각 반별 인원에게 맞춰 배부하였다. 회수한 질문지 1106부에서 38(3.44%)부를 제외한 총 1068부로 자료를 분석하였다.

3. 연구도구

가. 정서인식척도

정서인식을 측정하기 위하여 이수정과 이훈구(1977)가 번안하여 타당화한 특질 초기분 척도(Trait Meta-mood Scale: TMMS)를 사용하였다. 이 척도는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서 개선에 대한 기대 요인구조로 되어 있으며, 총 문항은 30문항으로 구성되어 있다. 역문항은 15개 문항(2, 3, 4, 5, 9, 11, 14, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 27, 29)으로 역산으로 점수를 처리하였다.

그리고 각 문항에 대해 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 이 척도의 점수가 높을수록 정서인식의 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 정서인식 척도의 신뢰도 Cronbach's α 는 .706이다.

표 III-1 정서인식의 문항 구성 및 신뢰도

	문항번호	문항수	Cronbach's α
정서인식	1, 2*, 3*, 4*, 5*, 6, 7, 8, 9*, 10, 11*, 12, 13, 14*, 15, 16*, 17*, 18*, 19*, 20, 21, 22*, 23*, 24, 25, 26, 27*, 28, 29*, 30	30	.706

*는 역채점 문항임

나. 정서표현(정서표현성 척도)

King과 Emmons(1990)가 개발하였던 정서표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionnaire; EEQ)를 한정원(1997)이 번안하여 타당화한 질문지를 사용하였다. 정서표현 질문지는 16문항으로 부정적 정서표현, 긍정적 정서표현, 친밀감 표현으로 구성되어 있다. 역문항은 3문항(8, 12, 13)으로 역산으로 점수

를 처리하였다. 각 문항에 대하여 7점 척도로(1점 = 전혀 그렇지 않다, 7점 = 매우 그렇다) 응답하도록 되어 있다. 총점이 높을수록 정서표현 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 검사도구의 신뢰도 *Cronbach's a*는 .708이다.

표 III-2 정서표현의 문항 구성 및 신뢰도

	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
정서표현	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13*, 14, 15, 16	16	.708

*는 역채점 문항임

다. 인지적 정서조절 전략

인지적 정서조절을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 개발하였던 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 번안, 수정한 척도 CERQ척도를 사용하였다. 이 척도는 크게 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 나누어 분류 할 수 있다. 개인이 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 자신의 생각을 알아보는 것으로 총36문항으로 구성되어 있다. 김소희(2004)의 연구에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인으로 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시하기, 수용과 같이 5가지 하위요인이 있으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인으로 반추, 자기비난, 타인비난, 과묵화와 같이 4가지 하위요인이 있다. 각 하위 요인에 4문항씩 구성 되어 있다. 각 하위요인의 점수 범위는 4점~20점이다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 20~100점 사이의 점수를 가지고, 부적응적 정서조절 전략은 16점~80점 사이의 점수를 가진다. 점수가 높을수록 해당되는 적응적 인지적 정서조절 전략과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 수준이 높다는 것을 나타낸다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’를 1점, ‘매우 그렇다’를 5점까지 Likert 5점 척도이며, 본 연구에서의 검사도구의 신뢰도는 *Cronbach's a* .860 이다.

표 III-3 인지적 정서조절전략 하위요인 별 문항 구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's <i>a</i>
적응적			
인지적	1, 2, 3, 6, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 22,	20	.87
정서조절	23, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 36		
전략			
부적응적			
인지적	4, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 18, 19, 20, 21,	16	.80
정서조절	24, 29, 31, 34, 35		
전략			
전체		36	.860

라 자아 존중감

본 연구에서 고등학생의 자아 존중감을 측정하는 척도를 구성하기 위하여 사용한 자아 존중감 측정도구는 Kokenes(1974)의 연구에서 자아 존중감의 영역에 대한 기초 연구에서 사용되었는데, 이 연구에서 Coopersmith(1967)가 개발한 자아 존중감 검사지(Self-Esteem Inventory; SEI)를 이계숙(2003)이 수정한 것을 사용하였다. 검사지 내용은 총체적 자아 존중감 6문항, 사회적 자아 존중감 6문항, 가정적 자아 존중감 6문항, 학업적 자아 존중감 6문항, 총 24문항으로, 검사 도구는 4개의 영역으로 구성되어 있다. 역문항은 부정적인 문항은(8, 24) 역산으로 처리 하였다. 문항 내용은 자기 자신에 대한 일반적인 자아 존중감(총체적 자아 존중감), 부모, 가족 등에 대한 자아 존중감(가정적 자아 존중감), 친구, 타인에 대한 자아 존중감(사회적 자아 존중감), 교사, 학생생활에 대한 자아 존중감(학업적 자아 존중감)으로 구성되어 졌다. 첫 번째 ‘총체적 자아 존중감’은 자기 자신의 모든 부분에 대하여 평가한 전반적인 평가에 근거하며, 타인의 중심이 아닌 내적동기(자기 성실성)에 충실하게 살아가는 일반적인 자아상을 의미한다. 두 번째, ‘가정적 자아 존중감’은 가정생활에서 자기의 가치가 얼마나 인정되고 있으며, 부모님과 가족들과의 관계에서 얼마나 원만한 생활을 누리고 있는가에 대한 평가적 태도를 말한다. 즉, 가족구성원으로서 자신에 대하여 느끼는 감정을 반영하며 태어나서부터 경험하는 나와 남의 관계의 장이다. 세 번째, ‘사회적 자아 존중감’은 다른 사람과의 관계에서 친구로서와 타인과의

관계에서 자신에 대하여 느끼는 감정을 포함하며 타인을 만날 때마다 자기 자신을 대하는 상대적인 다른 사람의 태도와 행위에 의해 영향을 받는 영역이다. 네 번째, ‘학업적 자아 존중감’은 학업평가와 학교에서 자신이 느끼는 유능감 등을 포함하여 교사와 친구들과 수업 중에서 느끼는 감정을 나타내는 영역이다.

자아 존중감의 척도로 고등학생이 자신의 태도와 일치하는 정도에 따라 Likert식 4단계 평정척도로 구성하였다. 각각 긍정적인 문항은 ‘항상 그렇다(4점)’, ‘자주 그렇다(3점)’, ‘가끔 그렇다(2점)’, ‘전혀 아니다(1점)’로 응답하도록 되어 있으며 부정적인 문항은 역산으로 점수를 처리 하였고 점수가 높을수록 자아 존중감이 높음을 나타난 것으로 해석할 수 있다. 이 척도의 내적 일관성 신뢰도는 *Cronbach's a* .913으로 나타나 신뢰할 수 있는 검사임이 증명되었다.

표 III-4 자아 존중감의 문항 구성 및 신뢰도

	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
자아 존중감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24*	24	.913

*는 역채점 문항임

4. 자료분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 부호화 작업(coding)을 한 후 IBM SPSS 18.0 for Windows 프로그램을 사용하여 분석하였으며 연구에 따른 자료 분석절차 및 방법은 다음과 같다.

1) 본 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적 일관성을 알아보는 신뢰도 *Cronbach's a* 계수를 산출하였다.

2) 설문에 참여한 연구 대상자들의 인구 통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

- 3) 기초자료로서 정규성분포성 및 주요변인들의 기술통계 결과를 알아보았다.
- 4) 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다.
- 5) 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아존중감에 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test를 실시하였다.
- 6) 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감에 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 One Way ANOVA 분석(일원배치 분산분석)을 실시하였다.
- 7) 정서인식이 인지적 정서조절 전략을 매개로 자아 존중감에 대한 상대적인 영향력을 미칠 것인지를 알아보기 위하여 매개변수 회귀분석을 단계별로 실시하고, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 사용하여 매개효과를 검증하기 위한 소벨 테스트를 실시하였다.
- 8) 정서표현이 인지적 정서조절 전략을 매개로 자아 존중감에 대한 상대적인 영향력을 미칠 것인지를 알아보기 위하여 매개변수 회귀분석을 단계별로 실시하고, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증절차를 사용하여 매개효과를 검증하기 위한 소벨 테스트를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 연구 대상자의 인구학적 특성

본 연구에서는 정서인식, 정서표현이 인지적 정서조절전략을 매개로 자아 존중감에 미치는 영향력을 알아보고, 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 변인들 간의 상관관계는 어떠한지와 성별과 학교형태(학교 계열별 유형)가 종속변수인 자아존중감에 어떠한 영향이 있는가를 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 설문에 참여한 연구 대상자들의 인구 통계학적 특성은 다음 표 IV-1과 같다. 총 1068명의 설문을 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 분석한 결과, 성별은 여자가 511명(47.8%)으로 남자 557명(52.2%) 남자가 보다 더 많았다. 학년별로 1학년이 411명(38.5%), 2학년이 375명(35.1%), 3학년이 282명(26.4%)로 분류 되었다. 제주특별자치도 내 소재한 고등학교 30개교 중 학교형태에 따라 15개교의 평준화 지역 일반고 323명(30.2%), 비평준화지역 일반고 440명(41.2%), 특성화고 209명(19.6%), 특수목적고 96명(9.0%)으로 나타났다.

표 IV-1. 연구 대상자의 인구학적 특성

		빈 도 (N=1068)	퍼센트
성별	남자	557	52.2
	여자	511	47.8
학년	1학년	411	38.5
	2학년	375	35.1
	3학년	282	26.4
	비평준화지역 일반고(여고1)	85	8.0
학교형태	비평준화지역 일반고(여고2)	82	7.7
	평준화지역 일반고(여고3)	83	7.8
	평준화지역 일반고(여고4)	22	2.1
	비평준화 지역 일반고(남고1)	81	7.6
	평준화 지역 일반고(남고2)	71	6.6
	평준화 지역 일반고(남고3)	70	6.6
	비평준화 지역 일반고(남고4)	113	10.6
	평준화 지역 일반고(남녀공학1)	77	7.2
	비평준화 지역 일반고(남녀공학2)	79	7.4
	특목고1(남녀공학3)	32	3.0
	특목고2(남녀공학4)	64	6.0
	특화고1(여고5)	79	7.4
	특화고2(남녀공학5)	59	5.5
	특화고3(남녀공학6)	71	6.6

2. 연구변수 기술통계

본 연구에서는 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절전략, 자아존중감과의 관계에서 제기한 연구문제를 검증하기 전, 기초자료로서 주요변인들의 기술통계 결과를 알아보 고자 하였으며 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략의 점수가 높을수록 자아 존중감의 수준이 높음을 의미한다. 주요변수의 왜도가 절대 값 2, 첨도가 7보다 크지 않음으로 정규성분포성이 성립되는 것을 알 수 있다. 평균값을 비교해보면 정서표현 이 4.4980으로 가장 높게 나타났고 정서인식은 3.2511로 인지적 정서조절 전략의 3.2267과는 크게 차이를 보이지 않으며 자아 존중감이 2.8123으로 가장 낮게 나타났 다. 표 IV-2.에서 기술통계 결과를 제시한 바와 같이 정서표현과 자아 존중감과의 관계에서 인지정서 조절전략의 매개효과가 클 것으로 예측해 볼 수 있다.

표 IV-2. 연구 주요변인들의 기술통계 (N=1068)

	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
정서인식	2.43	4.40	3.2511	.29725	.250	-.012
정서표현	2.44	6.63	4.4980	.66248	-.053	.079
인지적정서조절	1.64	4.50	3.2267	.35997	-.101	1.211
자아 존중감	1.25	3.96	2.8123	.44012	-.119	.244

3. 측정 변인들 간의 상관관계

본 연구에서는 측정변인 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석 을 실시하였고, 그 결과는 표 IV- 3와 같다. 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인 지적 정서조절 전략의 각 변수들 간에는 유의수준 0.01 하에서 상관관계가 높은 것으로 나타나고 있다. 모두 높은 정(+의) 관계를 보여준다. 정서인식과 자아존중 감과의 관계가 $r=0.467$ 로 가장 높게 나타났고 정서인식과 인지적 정서조절 전략 과의 관계에서 $r=0.295$ 로 높은 상관을 나타내고 있다. 정서인식, 정서표현이 높을 수록 인지적 정서조절 전략을 더 자주 사용하게 되고 이로 자아 존중감이 높아 진다는 것을 의미한다. 하지만 정서인식이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 보

다 더 많이 사용하게 되고 정서표현 보다는 자아 존중감에 더 높은 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있다.

표 IV-3. 주요 변수 간의 상관계수 (N=1068)

	정서인식	정서표현	인지적 정서조절	자아존중감
정서인식	-			
정서표현	.284**	-		
인지적정서조절	.295**	.243**	-	
자아 존중감	.467**	.338**	.251**	-

** $p < .01$

4. 고등학생의 남녀 성별에 따른 자아 존중감의 독립표본 t-test 분석결과

‘고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 유의미한 차이가 있을 것이다.’라는 연구 문제를 분석한 결과 표IV-4와 같이 나타났다. 남학생은 t 값이 0.366, 여학생은 t 값이 0.367로 성별에 따라서 자아 존중감의 차이가 없는 것으로 나타났다. 집단통계량에서 자아 존중감에 대하여 남학생과 여학생의 평균을 살펴보게 되면, 남자가 2.8170, 여자가 2.8072로 평균이 남자가 높게 나타났다. 결과적으로 유의 수준을 벗어나서 성별에 따라서 자아 존중감의 차이가 없는 것으로 나타났으나 남학생의 평균이 여학생의 평균보다 높게 나타난 것을 보았을 때에 여학생보다 남학생의 자아 존중감이 더 높을 것으로 예측해 볼 수 있다.

표 IV-4. 성별에 따른 자아 존중감의 독립표본 t-test 분석결과 (N=1068)

	성별	N	평균	표준편차	평균의 표준오차	t 값	p
자아 존중감	남자	557	2.8170	.44928	.01904	0.366	0.715
	여자	511	2.8072	.43030	.01904	0.367	0.714

5. 고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따른 자아 존중감의 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과

One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과 표 IV-5를 살펴보면 종속 변수는 자아 존중감이고 독립변수는 일반고 763명, 특수목적고 96명, 특성화고 209명으로 전체 1068명의 응답자 수를 보여준다. 또한 독립변수인 각 집단별 빈도수로 나타난다. 그리고 ‘고등학교 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 자아 존중감의 유의한 차이가 있을 것이다.’라는 연구문제를 분석한 결과 표 IV-5와 같이 나타났다. One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과 집단-간 유의 확률이 0.000은 $p < .001$ 이므로 $p < .05$ 보다 낮다. 이는 학교형태(학교 계열별 유형)에 따른 자아 존중감의 차가 모집단의 차이에 의한 것으로 유의미한 평균차이가 있는 것으로 나타났다. 사후검증 Scheffe 분석을 통해 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 어떠한 유의미한 차이가 있는지 확인한 결과 특수목적고가 평균 2.9240, 일반고가 2.8285, 특성화고가 2.8123으로 모두 유의 수준 0.001로 $p < .05$ 이내 이므로 차이가 나타남을 확인 할 수 있으며, 특수목적고가 평균이 가장 높은 것으로 나타나, 자아 존중감이 일반고, 특성화고 보다 가장 높은 것으로 나타났다(1점이 ‘전혀아니다’로 부터 4점 ‘항상 그렇다’로 되어 있다). 유의 수준하에서 특수목적고, 일반고, 특성화고 순으로 자아 존중감의 차이를 보이는 것을 확인 할 수 있었다. 여기서 학교형태(학교 계열별 유형)가 자아 존중감에 중요하게 작용한다는 것을 확인할 수 있다. 자아 존중감이 높은 학생이 학교생활 전반에서 만족감을 느끼며 학교생활에 잘 적응해 나간다면, 학교를 선택하는 것과 어떤 학교로 진학을 하는가에 따라서 자아 존중감의 차이를 보는 등, 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 소속감이 높은 자아 존중감을 갖게 할 것으로 예측해 볼 수 있다. 또한 학생들의 학교생활 적응과 개별상담 또는 집단상담 및 프로그램을 운영할 경우에 적용에 있어서 고려되어야 함을 시사하고 있다.

표 IV-5. 학교형태(학교 계열별 유형)별에 따른 자아 존중감의 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과

						(N=1068)
	N	평균	표준편차	F	유의확률	사후 검증결과
일반고(a)	763	2.8285	.42654	10.357	0.000**	b>a,c (Scheffe 검증)
특수목적고(b)	96	2.9240	.46382			
특성화고(c)	209	2.7020	.45822			
합계	1068	2.8123	.44012			

** $p < .001$

6. 정서인식과 자아 존중감 간의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과

표 IV-3 에서 보는 바와 같이 정서인식과 자아 존중감 간의 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($r=.467, p<.01$), 정서인식과 인지적 정서조절 전략 간의 상관관계에서도 통계적으로 유의한 수준인 것으로 높은 정적 상관이 있음이 확인 되었다($r=.295, p<.01$). 또한 자아 존중감과 인지적 정서조절 전략 간의 상관관계에서도 통계적으로 유의한 수준인 것으로 높은 정적상관을 나타내고 있다($r=.251, p<.01$). 다음으로 고등학교 남녀의 정서인식이 자아 존중감에 미치는 영향관계에서 인지적 정서조절 전략은 매개 역할을 할 것이라는 가설을 검증하기 위하여 매개 효과 회귀 분석을 실시하였다. 분석의 결과는 위의 표IV-6 에서 제시된 바와 같다. 구체적으로 1단계에서는 정서인식($\beta=.295, p<.001$)을 인지적 정서조절 전략에 통계적으로 유의수준 하에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 정서인식($\beta=.467, p<.001$)과 자아 존중감은 인지적 정서조절 전략에 통계적 유의 수준 하에서 부분매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 매개변수인 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 99% 신뢰 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($\beta=.430, p<.001$), 3단계의 조건을 만족하는 것으로 나타났다. 여기서 3단계의 독립변수인 정서인식($\beta=.430$)의 표준화 회귀 값은 2단계 정서인식($\beta=.467$) 보다 작은 값으로 나타나 매개효과가 있다고 판단 할 수 있다. 보다 더 구체적으로는 3단계에서 정서인식(β

=.430)이 자아 존중감에 통계적으로 유의 수준 하에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 부분매개효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 설명력을 나타내는 R^2 값은 1단계에서 87%의 설명력을 나타내고 있고, 2단계에서 21.8% 그리고 3단계에서는 23.2%의 설명력을 제시하고 있다. VIF (Variance Influence Faclerance) 또는 통계적 유의수준(Tolerance)을 통한 분석결과 다변수 분석에서 가장 큰 문제점으로 지적되는 다중공정성 문제는 1단계 ($VIF=1.000$, $p<.001$), 2단계 ($VIF=1.000$, $p<.001$), 3단계($VIF=1.095$, $p<.001$)로, 모든 단계별 F 값과 VIF 보았을 때, 모든 독립변수들에서는 다중 공정성이 발생하지 않은 것으로 나타났다. 마지막 단계로 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 이를 통하여 매개효과를 검증하였다. 소벨(Sobel) 테스트 검증 결과 z 값이 11.397($p<.01$)로 z 값이 1.96보다 높음으로 소벨 테스트에서 매개효과가 검증되었고 부분매개효과가 확인되었다. 이는 정서인식과 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략이 부분적인 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 따라서 정서인식이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하게 되고 자아존중감에 높은 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 정서인식이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하게 되고 이로 인하여 자아존중감에 큰 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다. 따라서 인지적 정서조절 전략을 사용하기에 앞서 정서인식이 우선 되어야하고 인지적 정서조절 전략의 사용 과정과 역할이 보다 중요하다는 사실을 알 수 있게 한다.

표 IV-6. 정서인식과 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과

(N=1068)										
단계	종속 변인	독립 변인	B	표준 오차	β	t	R	R^2	F	VIF
1	인지적 정서조절 전략	정서인식	.357	.035	.295	10.074***	.482	.232	160.822***	1.000***
2	자아 존중감	정서인식	.691	.040	.467	17.234***	.467	.218	297.025***	1.000***
3	자아 존중감	정서인식	.637	.042	.430	15.310***	.482	.232	160.822***	1.095***
		인지적 정서조절 전략	.152	.034	.124	4.413***				

*** $p<.001$

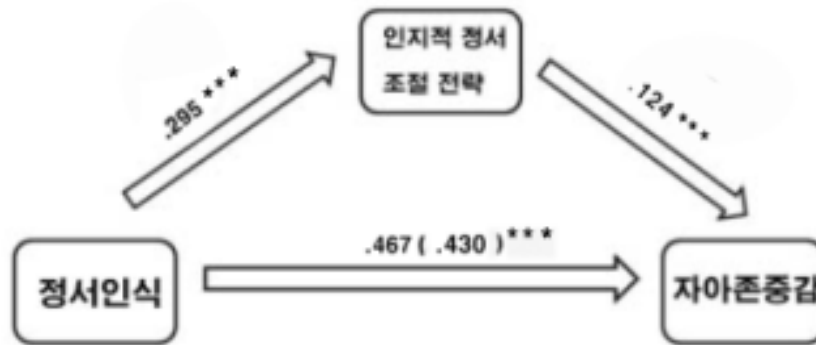


그림 IV-1 정서인식과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과

7. 정서표현과 자아 존중감 간의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과

표 IV-3 에서 보는 바와 같이 정서표현과 자아 존중감 간의 상관관계가 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며($r=.338, p<.01$), 정서표현과 인지적 정서조절 전략 간의 상관관계에서도 통계적으로 정(+의 상관관계를 보이는 유의한 수준인 것으로 높은 정적 상관을 나타낸다($r=.243, p<.01$). 다음으로 고등학생의 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향관계에서 인지적 정서조절 전략은 매개 역할을 할 것이라는 가설을 검증하기 위하여 매개효과 회귀 분석을 실시하였다. 분석의 결과는 아래 표 IV-7에서 제시된 것과 같다. 구체적으로 1단계에서는 정서표현식($\beta=.213, p<.001$) 인지적 정서조절 전략에 통계적으로 유의수준 하에서 영향을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서는 정서표현($\beta=.338, p<.001$)과 자아 존중감은 인지적 정서조절 전략에 통계적 유의 수준 하에서 부분매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서는 매개변수인 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 99% 신뢰 수준에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나($\beta=.295, p<.001$), 3단계의 조건을 만족하는 것으로 나타났다. 여기서 3단계의 독립 변수인 정서표현($\beta=.295$)의 표준화 회귀 값은 2단계 정서표현($\beta=.338$) 보다 작은

값으로 나타나 매개효과가 있다고 판단 할 수 있다. 좀 더 구체적으로는 3단계에서 정서표현($\beta=.295$)이 자아 존중감에 통계적으로 유의 수준 하에서 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 부분매개효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 설명력을 나타내는 R^2 값은 1단계에서 5.9%의 설명력을 나타내고 있고, 2단계에서 11.4% 그리고 3단계에서는 45%의 설명력을 제시하고 있다.

VIF(Variance Influence Faclerance) 또는 통계적 유의수준(Tolerance)을 통한 분석결과 다변수 분석에서 가장 큰 문제점으로 지적되는 다중공정성의 문제는 1단계 ($VIF=1.000$, $p<.001$), 2단계($VIF=1.000$, $p<.001$), 3단계($VIF=1.063$, $p<.001$)로, 모든 단계별 F 값과 VIF 보았을 때, 모든 독립변수들에서는 다중 공정성이 발생하지 않은 것으로 나타났다. 마지막 단계로 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 이를 이용하여 매개효과를 검증하였다. 소벨(Sobel) 테스트 검증 결과 z 값이 7.77839($p<0.01$)로 z 값이 1.96보다 높음으로 소벨 테스트에서 매개효과가 검증되었고 부분매개효과가 확인되었다. 이는 정서표현이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하게 되고 이로 인하여 자아 존중감이 높아진다는 것을 알 수 있었다.

따라서 본 연구에서는 정서인식, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 매개효과 회귀분석 1단계에서 정서인식과 인지적 정서조절 전략과의 관계에서 정서인식은 ($F=101.476$, $p<.001$)을 설명하는 것으로 나타났고, 2단계에서 정서인식과 자아 존중감의 관계에서 ($F=297.025$, $p<.001$)을 설명하는 것으로 나타났으며, 3단계에서도 정서인식, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감과의 관계에서 ($F=160.822$, $p<.001$)을 추가 설명하는 것으로 나타났다. 그리고 정서표현과 인지적 정서조절 전략과의 관계에서 정서표현은 ($F=67.163$, $p<.001$)를 설명하고, 2단계에서 정서표현, 자아 존중감과의 관계에서 ($F=137.719$, $p<.001$)를 설명하는 것으로 나타났다. 3단계에서도 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감과의 관계에서 ($F=90.014$, 14 , $p<.001$)을 추가 설명하는 것으로 나타났다. 정서인식, 정서표현이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하게 되고 자아 존중감에 부분매개효과로 간접적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 따라서 정서표현이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하게 되고 자아존중감에 높은 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 정서표현이 높을수록 인

지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하게 되고 이로 인하여 자아존중감에 큰 영향을 미치게 된다는 것을 알 수 있다. 이를 미루어 볼 때, 인지적 정서조절 전략을 사용하기에 앞서 정서인식이 우선 되고 표현 되어져야하며 인지적 정서조절 전략의 사용 과정과 역할이 보다 중요하다는 사실을 알 수 있게 한다.

표 IV-7. 정서표현과 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과

(N=1068)

단계	종속변인	독립변인	B	표준 오차	β	t	R	R ²	F	VIF
1	인지적 정서조절 전략	정서표현	.132	.016	.243	8.195***	.243	.059	67.163***	1.000***
2	자아 존중감	정서표현	.225	.019	.338	11.735***	.338	.114	137.719***	1.000***
3	자아 존중감	정서표현	.196	.019	.295	10.083***	.380	.145	90.014***	1.063***
		인지적 정서조절 전략	.219	.036	.179	6.130***				

*** $p < .001$

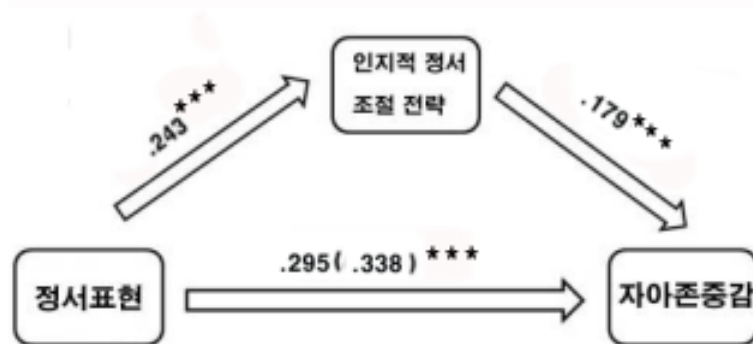


그림 IV-2 정서표현과 자아 존중감과의 영향관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 회귀분석 결과

V. 논의 및 결론

본 연구는 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감에 어떠한 유의미한 차이를 보이는지를 살펴보았다. 또한 고등학교의 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감에 어떠한 유의미한 차이를 보이는지도 살펴보았다. 그리고 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 각 변인들의 상관관계를 알아보았다. 그 다음으로 고등학생의 정서인식, 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과와 고등학생의 정서표현, 자아 존중감의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하고자 하였다.

1. 논의

첫째, 연구 대상자의 인구학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 제주특별자치도 내 소재한 고등학교 30개교 중 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 15개교의 평준화지역 일반고, 비평준화지역 일반고, 특성화고, 특수목적고 1·2·3학년 남·여학생을 대상으로 학년별 한 학급씩 1106명을 유층표집, 비례유층표집한 것 중 무응답과 불성실한 응답자와 설문지 작성시 1개 이상의 척도에서 응답을 하지 않은 38명의 학생들의 응답 자료를 분석에서 제외하고, 1068명의 응답 자료를 최종적으로 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하여 각 척도에 대한 표본의 인구 통계학적 빈도수와 백분율을 산출하는 빈도분석을 실시하였다. 그 결과, 성별은 여자가 511명(47.8%)으로 남자 557명(52.2%) 남자가 보다 더 많았다. 1학년이 411명(38.5%), 2학년이 375명(35.1%), 3학년이 282명(26.4%)로 분류 되었다. 제주특별자치도 내 소재한 고등학교 30개교 중 학교형태(학교별 유형)에 따라 15개교의 평준화 지역 일반고 323명(30.2%), 비평준화지역 일반고 440명(41.2%), 특성화고 209명(19.6%), 특수목적고 96명(9.0%)의 빈도수와 백분율을 산출할 수 있었다.

둘째, 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아존중감과의 관계에서 주요변인들의 정규성분포를 알아보기 위하여 기술통계 분석을 실시한 결과 주요 변수의 왜도가 절대 값 2, 첨도가 7보다 크지 않음으로 정규성분포가 성립되는 것을 알 수 있었다. 평균값을 비교해보면 정서표현이 4.4980으로 가장 높게 나타났고 정서인식은 3.2511로, 인지적 정서조절 전략의 3.2267과는 크게 차이를 보이지 않으며 자아 존중감이 2.8123으로 가장 낮게 나타났다. 표 IV-2.에서 기술통계 결과를 제시한 바와 같이 정서표현과 자아 존중감과의 관계에서 인지정서 조절전략의 매개효과가 클 것으로 예측해 볼 수 있다.

셋째, 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 알아보기 위하여 독립표본 t-test 검증을 실시하였고 그 결과 고등학생의 남녀 성별에 따라 다르게 나타나는 자아 존중감의 차는 통계적 유의수준에서 벗어나서 차이를 보이지 않았다. 하지만 남학생의 평균이 여학생의 평균보다 높게 나타난 것을 보았을 때에 여학생보다 남학생의 자아 존중감이 더 높을 것으로 예측해 볼 수 있다. 선행 연구들을 살펴보면 이만중(1983)과 이순경(1984)의 연구에서는 남자의 자아 존중감이 여자보다 긍정적이라고 하였고, 심영현(1981)은 남아가 여아보다 유의하게 높은 자아 존중감을 소유하고 있는 이유로 부모의 기대나 사회적 기대가 여아보다 남아에게 더 크게 작용하고 있기 때문이라고 보고 하였다(김미자, 2009). 반대로 김현철(1999)과 김홍식(1993)은 여자가 남자보다 긍정적인 자아 존중감을 가지고 있다고 하였다. 남정홍(2001)은 남학생과 여학생과의 관계에서 자아 존중감에 있어 유의한 차이가 있으며, 남학생이 여학생에 비해 높으며 그 이유는 한국적인 특성 가운데 남아선호사상이 영향을 미치는 것으로 해석하였다(김미자, 2009). 최갑중(2005)은 성별에 따라 자아 존중감의 차이에서는 여학생이 남학생에 비해서 지도력과 인기, 자기주장과 불안, 타인과의 관계, 전체 자아 존중감이 더 높은 것으로 나타났으며 학교적응에도 여학생이 남학생에 비하여 높은 것으로 나타났다고 한다. 김미자, 2009; 김재곤(2005)은 성별에 따른 체육고학생의 자아 존중감은 남자보다 여자가 높게 나타났다고 하였다. 그러나 본 연구 독립표본 t 검정에서 자아 존중감에 대한 남학생에 해당하는 t값이 .366($p < .715$), 여학생에 해당하는 t값이 0.367($p < .714$)으로 성별의 차이가 없는 것으로 밝혀졌으며, 본 연구자는 선행연구와는 달리 집단 간 남녀 성별에 따른 자

아 존중감의 차이는 존재하지 않으며 크게 영향을 미치지 않는다는 것을 확인하였다.

넷째, 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감이 어떠한 유의미한 차이를 보이는지 알아보기 위하여 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석)을 실시하였고 그 결과 유의미한 차이를 확인할 수 있었다. 여기서 특수목적고, 일반고, 특성화고 순으로 자아 존중감과 관계에서 통계적 유의미한 차이가 있다는 것을 연구결과 확인할 수 있었다. 선행 연구를 살펴보게 되면 구모란(1998)은 개인의 자아 존중감은 학교 유형별 또는 계열별에 따라서 차이는 보이지 않았으며, 집단 자아 존중감 만이 학교 유형별 및 계열별 차이가 있는 것으로 나타났다고 한다. 다시 말해서 일반계(일반고)가 실업계(특성화고)에 비해 집단 자아 존중감이 높은 것으로 나타났으며, 실업계(특성화고) 보다 일반계(일반고) 집단의 자아 존중감이 약간 높은 것으로 나타났다. 종합고의 경우 실업계(특성화고) 보다 일반계(일반고) 학생의 집단 자아 존중감이 훨씬 더 높았다고 한다(김미자, 2009). 이화순(1998)은 인문계 고등학교 학생과(일반고) 상업계 고등학교 학생(특성화고)의 자아 존중감은 크게 유의미한 수준은 아니나 차이를 보이고 있다고 하였다. 또한 자아 존중감이 높은 학생이 학업성취도가 높으며 반면에 자아 존중감이 낮은 학생은 학업성취도에서 낮은 수준을 보이고 있다고 한다. 이기재(2003)의 연구에서는 자아 존중감은 인문 고등학교(일반고) 학생들이 종합고등학교 학생들보다 높게 나타났다고 하였으며, 김대성(2005)은 특성화 고등학교 학생이 인문계(일반고) 고등학교 학생보다 자아 존중감이 높게 나타났으며 학교생활 자아 존중감과 교사관계 자아 존중감에서도 높게 나타났다고 한다(김미자, 2009). 또 다른 연구에서는 상의한 결과를 보여주고 있다. 송지원(1997), 강화형(2001)의 연구결과 특성화 고등학교 학생은 학생 자신의 적성과 소질에 적합한 교과목을 흥미 있게 학습할 수 있다는 점과 교사들이 교과영역에서 우수한 소질을 보이는 학생들에게 특성화에 대한 여러 장점을 부각시키면서 특성화 고등학교 학생들의 학교생활에 대하여 자긍심이 높게 나타난 결과로 볼 수 있다고 한다.

본 연구에서는 특수목적고, 일반고, 특성화고를 자아 존중감과 관계에서 One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과 특수 목적고가 평균이 가장 높고, 다음으로 일반고, 특성화고가 가장 낮게 나타났다. 선행연구들에서 볼 수 있듯이

그 당시 학교형태(학교 계열별 유형)는 일반계(일반고), 실업계(특성화고), 상업계 고등학교, 인문계 고등학교, 종합고등학교 등으로 분류 되어있다. 그러므로 학교 형태(학교 계열별 유형)가 지금과는 다르다는 것을 알 수 있다. 하지만 집단 자아 존중감이 학교형태(학교 계열별 유형) 별로 차이가 있다는 선행연구들의 결론은 본 연구에서의 분석결과에서도 볼 수 있듯이 구모란(1998), 김대성(2005), 김미자(2009), 이기재(2003), 이화순(1998)의 선행연구들과 일치하며, 송지원(1997), 강화형(2001)의 연구에서 학생들의 적성과 소질에 적합한 교과목을 흥미 있게 학습한다는 점과 교사들이 교과영역에서 우수한 소질을 보이는 학생들에게 여러 장점을 부각시킨다는 점에서 학생들의 학교생활에 대하여 자긍심이 높게 나타났다는 결과에서처럼 본 연구의 결과에서도 예측해 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 특수목적고가 일반고와 특성화고 보다는 집단 간 자아 존중감의 차이가 훨씬 더 높게 나타났다. 특수목적고가 일반고나 특성화고 보다 자아 존중감이 보다 높게 나타난 것은 자기 자신의 모든 부분에 대한 전반적인 평가나 학업평가와 학교에서 자신이 느끼는 가치관과 유능감을 포함하여 교사와 친구들 간의 관계에서와 수업 중에 느끼는 정서에서의 차이 등, 내적인 동기(자기성실성)에 충실하게 살아가는 일반적인 자아상의 확립과 부모님과 가족들과의 관계에서의 평가적 태도가 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 차이가 나타나는 것으로 예측할 수 있다.

다섯째, 측정변인 간의 상관분석을 실시한 결과는 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서 조절 전략이 높은 정적상관 관계를 나타냈다. 이는 정서인식, 정서표현이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 더 자주 사용하게 되고 이로 자아 존중감이 높아진다는 것을 의미한다. 하지만 정서인식이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하게 되고 정서표현 보다는 자아 존중감에 더 높은 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있다. 여섯째, 고등학생의 정서인식이 자아 존중감에 미치는 영향에 있어서 인지적 정서조절 전략의 매개효과는 어떠한가를 알아보려고 하였다. 자아 존중감에 미치는 영향은 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 통계적으로 유의 수준 하에서 부분매개로 간접적 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 통하여 매개효과 회귀분석을 단계별로 실시한 후 Sobel Test(소벨 테스트)를 실시

하여 매개효과를 검증하였을 때는 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과가 있는 것으로 검증 되었다. 정서인식과 자아 존중감과의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 알아보기 위하여 살펴본 연구에서 정서인식은 인지적 정서조절 전략과 자아 존중감과의 관계에서 높은 정적상관 관계를 나타냈다. 이는 정서를 정확하게 인식 할수록 인지적 정서조절 전략을 보다 많이 사용하게 되며 자아 존중감에 높은 영향력을 미치게 된다.

Mayer, Gaschke, Braverman과 Evans(1992)는 정서인식의 명확성이 긍정적인 인지판단을 가능하게하고 정서를 명확하게 인식하는 특성이 정서조절을 가능하게 한다고 하였다. Denham(1998)은 정서조절 전략은 반드시 행동적인 것만이 아니라 정서적, 인지적, 행동적인 전략으로 구분되어진다고 한다. Thompson(1990), Garnefski, Kraaij & Spinhoven(2001)은 인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 다루는 인지적 방법이며, 자신의 정서를 관리, 통제, 철회하는 것이라고 한다. Garnefski, Greenberg(2002), Kraaij, & Spinhoven(2001)은 부정적인 정서를 일으키는 정보를 받아들일 때 인지적인 평가를 통해 사건에 대한 해석을 변화 시킬 수 있는데, 정서조절 과정에서 인지적인 접근이 사용되는 방식이 인지적 정서조절 전략이라고 한다. 조성현(2011)은 청소년들이 갈등 상황에 처했을 때, 보다 더 효율적으로 대처능력을 키우고 적절한 관계형성과 사회적응을 할 수 있도록 하기 위해서는 인지적 정서조절 전략이 필수적이라고 한다.

박지은(2015)은 정서조절 중에서 인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 받아들이는 개인의 정서조절 및 대처과정이라고 한다. Garnefski 등(2001)은 대처 차원은 인지적 대처, 행동적 대처가 혼재되어 있기 때문에 개념상 문제가 발생 할 수 있다고 주장하며 인지적 정서조절 전략의 표준화된 도구가 필요하다고 하여 인지적 정서 조절 전략의 개념을 구성하였다. Garnefski 등(2001)은 연구에서 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하는 사람일수록 불안과 우울을 거의 보이지 않았고 인지적 정서조절 전략을 덜 사용하는 사람일수록 불안과 우울이 많이 나타난다고 밝혔다. Gamefski 등(2004)은 여성이 남성에 비해 우울로 이어지는 위험 요인으로 반추나 과국화 같은 부정적인 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하는 경향이 있는 것으로 나타났다고 한다.

김소희(2003)는 자신의 연구에서 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 심리적 안녕감이 높았다고 한다. 그리고 인지적 정서조절 전략을 보다 덜 사용하는 경우 스트레스의 높고 낮음에 관계없이 심리적 안녕감을 저해하는 것으로 나타났다고 한다. 조성현(2011)은 인지적 정서조절 전략이 청소년들의 갈등해결을 돕는다고 한다. 조성현(2011), 하혜선(2007)은 인지적 정서조절 전략을 많이 사용 할수록 자신의 욕구와 타인의 욕구 사이에서 조화를 유지하는 갈등해결 전략을 사용하며 인지적 정서조절 전략을 덜 사용하면 할수록 우울과 학교생활 스트레스가 높아진다고 하였다. 이민선, 체규만(2012)은 정서조절 전략과의 관계에서 자아 존중감을 각각 다루었고 자아 존중감이 인지적 정서조절 전략과의 관계에서 정적상관이 나타났다고 한다. Carver 등(1989)의 연구에서는 긍정적 심리 적응 지표인 자아 존중감은 인지적 정서조절 전략과 정적인 관련이 있다고 밝히고 있다. 그리고 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 사용하는 사람은 삶의 만족감과 자아 존중감이 상대적으로 높다고 한다. 진효정(2014)의 연구에서는 자아 존중감이 높을수록 정서인식을 명확하게 하고 적응적 정서조절 전략을 사용하는 것으로 나타났다고 한다. 그리고 자아 존중감과 인지적 정서조절 전략을 사용함에 있어서 주관적인 평가는 매우 중요하며 정확한 측정이 될 수 있다고 한다. 본 연구에서는 정서를 명확하게 인식할수록 보다 더 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하고 이로 인하여 자아 존중감이 보다 높다는 것을 확인 할 수 있었다. 또한 김민아(2008), 이서정(2008) 홍주현(2012) Mayer, Gaschke, Bravererman & Evans (1992)이 정서인식과 인지적 정서조절 전략 간의 관계에서 정서를 보다 더 명확하게 인식할수록 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용한다고 밝히고 있다. 따라서 선행연구에서와 같이 본 연구의 결과도 이와 일치한다는 것을 알 수 있다.

일곱째, 고등학생의 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향에서 인지적 정서조절 전략이 자아 존중감에 통계적으로 유의 수준 하에서 유의미한 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이는 부분매개로 간접적 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 이 또한 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 사용하여 매개효과 회귀분석을 단계별로 실시한 후, Sobel Test(소벨 테스트)를 실시하여 매개효과를 검증하였을 때는 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과가 있는 것으로

검증 되었다. 정서표현은 분석 결과 효과가 다소 감소함으로써 자아 존중감에 간접적으로 영향을 주지만, 인지적 정서조절 전략을 부분매개로 하여 자아 존중감에 간접적 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

선행연구들에서 살펴보면 Gross & Levenson(1993)은 정서표현에 있어서 여자가 남자에 비해 표현적인 반면 남자는 여자에 비해 정서표현을 더 억제하고, 정서표현의 강도 역시 여자가 남자에 비하여 더 강하게 표현한다고 한다. 반면 King & Emmons(1990)은 여성이 정서표현에 대해 갈등하는 경향이 더 높다고 보고하였다. 박철옥, 안현의, 주혜선(2012)은 정서표현에 있어서 남녀 차이에 대하여 연구 결과 서로 상이하게 나타난다고 밝히고 있다. 장정주(2009)는 정서를 인식하고 나서 정서를 표현하는 것이 중요하다고 한다. 이는 정서적 균형을 이루기 위해서는 경험적 정서를 억누르기 보다는 자신의 정서를 적절하게 표현하는 것이 중요하다고 볼 수 있다. John & Gross(2004)는 인지적 정서조절 전략을 주로 많이 사용하는 사람은 삶의 만족감과 자아 존중감이 상대적으로 높다고 한다. 진효정(2014)의 연구에서도 살펴보면 자아 존중감이 높을수록 정서표현 또한 잘 할 수 있으며, 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하는 것으로 밝히고 있다.. 그리고 자아 존중감과 인지적 정서조절 전략의 사용은 주관적 평가가 매우 중요하고 정확한 측정이 될 수 있다고 하면서 분석 결과 효과가 다소 감소함으로써 인지적 정서조절 전략을 부분매개로 하여 자아 존중감에 간접적 영향을 미친다고 한다.

본 연구에서는 정서표현과 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감의 관계에서 높은 정적 상관관계를 나타냈다. 이는 정서를 인식하고 그 상황이나 사건에 적절하게 더 많이 정서를 표현하면 할수록 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하게 되고 이로 인하여 자아 존중감이 보다 높다는 것을 확인 할 수 있었다. 정서를 표현하고자하는 의도와 욕구 또는 정서표현에 대한 개인의 목표가 중요하다고 한 Pennebaker(1985)의 연구 결과에 동의하며 자아 존중감이 높으면 다른 사람에게 좋은 인상을 주게 된다(이은선, 2002; ,Rosenberg, 1965). 부정적인 정서를 처리함에 있어서 정서표현을 억제하는 전략을 주로 사용하는 사람들과 인지적으로 재해석하여 정서를 처리하는 전략을 주로 사용하는 사람들에게서 자아 존중감의 유의미한 차이를 보인다(손재민, 진효정, 2014). 정서를 표현하지 않고 억

제하는 것은 각성 및 경계 수준을 증가시켜 다양한 신체질환의 발생을 야기하고, 자신의 신체 반응에 민감해지도록 사회적 관심을 저하시키므로 사회적응을 방해할 수 있다(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008).

자아 존중감이 높은 사람은 분노감을 부정적으로 표현할 가능성이 낮게 나타나고(Kim & Kang, 2010), 우울이 낮아지며(Min, 2010) 자신의 부정적인 정서를 해결하고 정신건강을 유지하는 과정에서 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용할 가능성이 높음을 시사한다(민소영, 2013). 결과적으로 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하는 사람이 자아존중감이 상대적으로 높다(John & Gross, 2004)는 것을 확인 할 수 있다.

2. 결론

이상의 논의된 연구 결과들을 미루어 볼 때에 정서인식, 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략이 부분매개효과가 있었고 정서표현, 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략 또한 부분매개효과가 있었다. 따라서 정서인식, 정서표현이 자아 존중감에 미치는 영향에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 다소 낮아 큰 영향력은 미치지 않는 않지만 정서인식의 수준이 높고, 정서표현의 신념의 수준이 높을수록 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용하게 되고 이로 인하여 자아 존중감을 높일 수 있는 가능성이 있다는 것을 의미한다. 윤병수, 정봉교(2009)는 정서표현 이전에 자신의 정서를 인식하는 과정이 선행되어야 한다고 하였고, 정서인식의 수준이 높은 경우에 자율적이며 긍정적인 사고방식을 가질 가능성이 높고(Mayer & Stevens, 1994). 사회적 상황에 보다 적응적이며 만족도가 높다고 한다(오인수, 전선미, 2011; Goldman, Kraemer, & Saiovey, 1996; Kring, Smith, & Neale, 1994). 이에 본 연구자는 고등학생의 정서인식, 정서표현이 인지적 정서조절 전략을 매개로 자아 존중감에 미치는 영향을 살펴 보았고 다음과 같이 정리해 볼 수 있다. 흔히 청소년기를 ‘질풍노도’의 시기라고 한다. 청소년기는 급격한 신체적 변화와 함께 자아정체감 형성 또는 성인으로서의 새로운 역할과 요구 등 성취해야 할 발달 과업이 많은데 비하여 인지적으로 미성숙하여 많은 심리적 변화와 갈등을 경험하게 된다(문장원, 2012).

청소년의 심각한 정신건강 현황에도 불구하고 청소년기의 다양한 정서 및 행동 문제는 의례적인 것이나 일시적인 것으로 간주되어 온 경향이 있다(홍주은, 심은정, 2013). 자아 존중감은 청소년들의 건강한 발달과 미래의 행복한 삶을 영위하는데 매우 중요한 역할을 하게 된다. 뿐만 아니라 자아 존중감은 개인의 일상경험 속에서 형성된다고 볼 수 있다(박선희, 2014. 18). 정서인식과 표현 능력은 부모, 형제, 또래와의 상호작용을 통해 습득하고, 점차 성장하면서 다양한 정서들을 인식하고 표현하게 된다. 정서를 인식하고 표현하는 능력은 정서조절 능력의 토대가 되고 적절한 사회적 적응을 위해 반드시 필요한 능력이라는 점에서 매우 중요하다(이서정, 2005; 정옥분, 정순화, 임정하, 2007; Goleman 1995; 김선미, 홍상황, 2014). 정서인식은 자신의 신체적 상태, 감정, 사고에서 자신의 정서를 파악할 수 있는 능력을 의미한다(Mayer, Salovry, Caruso, & Sitarenios, 2001). 정서조절은 의식 또는 무의식 뿐만이 아니라 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정을 모두 포함하는 광의적 개념이다. 인지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 다루는 인지적 방법이며(Thompson, 1990), 자신의 정서를 관리, 통제, 철회하는 것을 의미한다(Garnefski et al, 2001; 임정하, 이유정, 강현지, 이상미, 2014).

자신의 정서를 인식하는 개인은 그렇지 못한 사람에 비하여 심리적으로 건강하고 긍정적인 관심을 가지며, 삶의 만족도가 높다(Mayer & Stevens, 1994). 그리고 이수정(2001)의 연구에서 정서에 대한 인식력은 정서표현, 정서조절과는 높은 정적 상관을, 우울이나 불안과는 높은 부적 상관을 나타냈고, 정상적인 집단과 불안을 느끼는 집단을 따로 구분하여 비교하여 보았을 때에는 정상적인 집단이 불안을 느끼는 집단보다 훨씬 우수한 정서인식 능력을 지니고 있는 것으로 나타났다고 한다. 청소년기는 정서적으로 불안정하며 정서의 일관성이 결여되므로 이 시기에 청소년들의 강렬한 정서 반응을 적절하게 조절하고 관리 할 수 있는 능력은 청소년의 심리적 적응 수준에 중요하며 자아 존중감을 높이고(홍주현, 심은정, 2013) “과괴적이거나 반사회적인 행동”(박성연, 강지훈, 2005; 박혜경, 2002; Shieelds & Cicchetti, 1998; Swartz & Proctor, 2000), “공격성이 개입된 문제를 예방”할 수 있을 것이다(김선미, 홍상황, 2014).

위의 결과를 토대로 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 고등학생을 대상으로 정서인식, 정서표현, 인지적 정서조절 전략, 자아 존중감 간의 관계를 살펴보았다. 이를 통하여 모두가 높은 정적 상관을 보이는 것을 확인 할 수 있었고 이는 청소년들이 자신의 정서를 정확하게 인식을 하고 정서를 억제하지 않고 적절하게 표현하며, 인지적 정서조절 전략을 적절한 수준에서 자주 많이 사용하여서 우울과 불안 등 부정적인 정서를 줄이고 자신의 자아 존중감의 수준을 높일 수 있도록 다양한 연구와 시도가 있어야겠다는 필요성에 대한 중요한 기초적 정보를 제공하고 있다는 것에 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 고등학생의 남녀 성별에 따라서 자아 존중감의 어떠한 유의미한 차이가 있는지를 t-test 검증을 통하여 살펴보았다. 그러나 고등학생의 남녀 성별과 자아 존중감 간의 관계에서 어떠한 차이도 나타나지 않았다. 이러한 결과는 고등학생의 남녀 성별에 따라 자아 존중감에 대한 별다른 차이가 없다는 것을 확인하게 되었다는 것에 의의가 있다.

셋째, One Way ANOVA 분석(일원배치분산분석) 결과를 통해 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 차이가 유의 수준하에서 다르게 나타난다는 것을 확인 할 수 있었다. 이러한 결과에서 자아 존중감이 높은 학생은 자기 자신의 모든 부분에 대한 전반적인 평가나 학업평가와 학교에서 자신이 느끼는 가치관과 유능감을 포함하여 교사와 친구들 간의 관계에서와 수업 중에 느끼는 정서에서의 차이 등, 내적인 동기(자기성실성)에 충실하게 살아가는 일반적인 자아상의 확립과 부모님과 가족들과의 관계에서의 평가적 태도가 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라서 자아 존중감의 차이를 보일 것이라는 예측과 시사점을 제공해 주고 있다는 것에서 중요한 의의를 둔다.

넷째, 정서인식과 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증과 정서표현과 자아 존중감 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증을 통하여 인지적 정서조절 전략의 영향이 중요한 역할을 한다는 사실을 확인할 수 있었다. 정서를 보다 명확하게 인식하고 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용할수록 학교생활에 적응함에 있어서 학업과 교사와의 관계에서 적응을 잘하게 되고, 정서표현 억제 전략을 보다 덜 사용할수록 또래관계, 교

사와의 관계, 가족과의 관계에서도 적응을 잘 하게 될 것이다. 청소년들은 인지적 정서조절 전략을 보다 많이 사용하고 정서표현 억제를 보다 덜 사용함으로써 높은 자아 존중감을 가지게 된다. 이에 따라서 자아 존중감을 향상 시킬 수 있는 인지적 정서조절 전략에 대한 연구자들의 노력과 다양한 접근과 향상을 위한 프로그램을 개발할 필요성이 있다고 본다. 뿐만 아니라 이를 통해 자기 자신과 타인의 정서를 명확하게 인식하고 적절하게 표현하며 조절하는 능력을 향상 시켜서 파괴적이거나, 공격적이거나, 적대감, 반사회적 행동을 감소시키고 타인의 정서를 인식하고 긍정적인 상호작용을 통해 적절한 관계를 유지하며 어떤 문제를 예방하고 해결하도록 도움을 주어야 할 것으로 보여진다. 교육적인 접근에 있어서는 청소년으로 하여금 긍정적이고 적극적인 인지적 정서조절 전략을 보다 더 많이 사용할 수 있도록 하기 위하여 교육적인 개입과 전략이 필요하다. 또한 청소년기에 있는 학생들이 스스로 자기 자신에게 있어서 부정적인 정서를 효과적으로 조절할 수 있는 전략이 무엇인지 인지하고 재평가 하도록 하여서 보다 효과적인 전략들을 사용할 수 있게 하기 위하여 유도하는 노력들이 우선되어야 한다는 것에 더 큰 의의가 있다.

다음으로 본 연구는 제한점과 후속 연구를 위하여 제언하고자 한다.

첫째, 제주도 소재 학교형태(학교 계열별 유형)에 따라 고등학생을 대상을 선정하여 유층표집, 비례유층표집을 하였으나 대상과 지역을 더 확대할 필요성을 느끼며, 일반화를 하기 위하여 다양한 연령대와 폭넓은 집단의 표집을 통해 타당한 결과를 얻을 수 있을 것이라 생각하며 전체 청소년 집단이나 임상집단에 대하여 일반화 하는 것에 대하여는 한계가 있다고 보아진다. 또한 고등학교 재학생을 대상으로 검증하였고 학교 밖 청소년들에 대하여는 검증 되지 않은바 일반화 하기는 한계가 있다고 생각되고, 이러한 연구 결과가 우울과 불안장애 등 정신과적 진단을 가진 임상 집단의 청소년들에게도 적용이 가능할지 검증할 필요성을 느낀다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 사용하여 설문조사를 실시하였으며, 문항수가 많고, 많은 시간을 요함으로 설문에 대한 신뢰성을 만족하기에는 다소 어

려움이 있지 않으나 보아지며, 검사자의 반응태도나 의지가 반영 되어 연구결과에 영향을 미칠 가능성이 있다. 따라서 고등학생들에게 맞는 적절한 문항수와 내용 신뢰성을 확보할 수 있는 설문지를 만들어 타당화하여 연구에 어려움이 없도록 하는 것이 좋을 듯하며, 일대일 조사 면접이나, 사례 연구 등 청소년의 경험을 심층적으로 탐색할 수 있는 질적인 연구의 접근이 병행되면 보다 더 효과적인 연구에 도움이 되리라 보여진다. 또한 청소년이 자신의 정서를 인식하고 인지적 정서조절 전략을 많이 사용하고 정서를 표현함에 있어 효과적으로 다룰 수 있는 개입 전략적 방법을 연구 개발하고 효과를 검증할 수 있는 검증에 대한 연구가 필요할 것이다.

셋째, 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 인지적 정서조절 전략의 중요성을 가지며 자아 존중감 향상을 위한 보다 더 효과적으로 대처할 수 있는 관련 요인들을 찾고 청소년들이 질적으로 가치 있는 삶을 살아가도록 본 연구 변인들과 관련하여 프로그램을 개발하고 보급하여 청소년의 자아 존중감 발달에 효과적인 영향을 미칠 수 있도록 했으면 한다.

참고문헌

- 곽유미(2015). 대학생의 자기애와 우울의 관계: 자기제시 동기와 인지적 정서 조절 전략의 중다매개효과. **인간이해**, 36(2), 1-19.
- 고정자(20030). 청소년의 개인변인과 청소년이 지각한 가족변인이 문제행동에 미치는 영향. **대한가정 학회**, 41(7), 121-143.
- 구모란(1998). **인문계와실업계학생들의자아존중감과내집단편애**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김가형, 백용매(2014). 청소년의 감정표현불능증, 정서인식 명확성이 신체화 증상에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. **청소년학연구**, 21(1), 267-290.
- 김경진(2015). **초등학생의 정서인식, 정서표현 및 정서표현양가성이 자기 효능감에 미치는 영향**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김규희(2006). **고등학생의 자원봉사활동이 자아 존중감에 미치는 영향**. 대구 대학교 대학원 박사학위논문.
- 김대성(2005). **특성화·인문계고등학교학생들의자아존중감과학교생활만족도 비교**. 연세대학 교교육대학원 석사학위논문.
- 김미자(2009). **일반계 고등학생과 체육 고등학생의 자아 존중감 및 학교 생활 만 족도 비교 연구**. 강원대학교 교육대학원교육학 석사학위논문.
- 김민아, 권경인(2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. **청소년상담연구**, 16(1), 15-32.
- 김민정(2005). **낙관성이 심리적 안녕감과 사회적 지지를 매개변인으로**. 카톨릭 대학교 대학원 석사학위논문.
- 김선미, 홍상황(2014). 아동의 거부민감성과 공격성의 관계에서 정서인식과 표현 능력의 매개효과. **초등상담연구**, 13(4), 409-429.
- 김소야자(1987). **청소년의 성장발달과 간호**. 수문사.
- 김소희(2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. **학생생활상담** 26, 5-29.

- 김소희(2003). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥경(2012). 정서표현에 대한 정관련태도와 정서표현 갈등의 영향. 대구대학교 박사학위논문.
- 김용섭, 김형수(2010). 청소년의 가족건강성, 자아 존중감, 우울간 경로분석-광주 광역시 청소년을 중심으로. *지역사회연구*, 18(3), 155-171.
- 김용호(2011). 중학생의 학교부적응 요인 분석. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김우석(2004). 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식 간의 관계. 가톨릭대학교 심리상담대학원 석사학위논문.
- 김유미(2005). (뇌를 통해 본) 아동의 정서: 이해와 교육. 학지사.
- 김유숙(1998). 가족치료: 이론과 실제. 학지사.
- 김은영(2009). 정서인식의 명확성과 대인관계문제의 관계: 인지적 정서조절의 매개효과. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은영(2009). 아동의 가족관계 및 정서조절전략과 또래 유능성 간의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은희(2014). 정서조절 능력이 유아의 또래 유능성에 미치는 영향: 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은희(2010). 자존감, 인지적 정서조절 전략과 공격성 간의 관계-교도소 수용자를 대상으로. *한국교정학회*, 1(47), 119-143.
- 김은희, 강승호(2010). 자존감, 인지적 정서조절전략과 공격성 간의 관계. *교정연구*, 47, 119-143.
- 김인자 역(1984). *적응심리*. 정민사.
- 김정모, 장정주(2008). 정서적 자각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계 간의 관계에 대한 연구. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 20(3), 697-714.
- 김진경, 조영일(2014). 경찰공무원의 외상경험이 PTSD에 미치는 영향. *치안정책연구* 28(1), 1-33.

- 김진희(2011). **청소년의 자기애성향과 분노표현의 관계에서 인지적 정서 조절의 중재효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현경(2007). **초기 청소년의 자아존중감과 스트레스 대처행동**. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜숙(2009). **미술교육을 통한 중학생의 정서발달 연구**. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김혜원(2016). **청소년의 인지적 정서조절 전략과 대인관계문제 및 심리적 안녕감의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 노현숙(2002). **중학생의 자아존중감과 문제행동과의 관련성 연구**. 인제대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 류현정(2008). **공감훈련이 초등학생의 갈등해결전략에 미치는 효과**. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문승완(2008). **중학생이 지각하는 스트레스, 사회적지지, 자아존중감이 우울에 미치는 영향 - 서울권과 전남권을 중심으로**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문장원(2012). **보호관찰 청소년의 문제행동 특성. 정서·행동장애연구, 28(4), 231-232.**
- 민소영(2013). **기숙사 거주 대학생의 자아 존중감, 우울 및 인지적 정서조절 전략의 관계. 정신간호학회지, 22(4), 265-272.**
- 박서정(2004). **어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계**. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 박선희(2014). **초기 청소년의 자아 존중감에 영향을 미치는 요인. 인지발달중재학회지, 15(1), 17-34.**
- 박영태, 하수연(2010). **눈과 입의 표상 형태에 따른 유아의 연령별 정서인식. 미래유아교육학회지, 17(4), 1-29.**
- 박은규(2014). **표현활동 수업이 대학생의 정서 및 자아 존중감에 미치는 영향. 한국초등체육학회지, 19(4), 207-215.**

- 박지선, 김인석, 현명호, 유재학(2008). 정서자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향, **한국심리학회지 건강**, 13(3), 571-581.
- 박지은(2015). **대학생의 사회부과적 완벽주의 성향과 학업적 지연행동의 관계: 자기수용과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 배은경(2011). **고등학생과 대학생의 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응간의 관계**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 배은영(2008). **우울-공격성향 청소년의 인지 정서조절 전략의 특징-성과 연령 변인을 중심으로**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박태영, 하수연(2010). 눈과 입의 표상 형태에 따른 유아의 연령별 정서인식. **미래유아교육학회지**, 17(4), 1-29.
- 박혜영(2015). **시각장애인과 일반인의 음악 정서인식과 경험에 대한 비교**. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 서미경(2004). **비행청소년과 일반청소년이 지각한 부모의 양육태도 및 자아 존중감 비교연구**. 전북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서수균, 권석만(2002). 자존감 및 자기애성향과 공격성의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 21(4), 809-826.
- 서지연(2003). **아동의 감정 이입과 정서조절에 관한 연구**. 중앙대학교 석사학위논문.
- 손재민(2004). **정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교**. 서울대학교 석사학위논문.
- 송다혜(2010). **아동의 자기격려가 정서인식·정서표현과 정서조절전략에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송지원(2015). **청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계에서 인지적정서 조절전략의 매개효과**. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신주연, 이윤아, 이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 1035-1057.

- 신주영(2012). **대학생의 자아존중감, 용서수준 및 인지적 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 명지대학교 석사학위논문.
- 신지영(2011). **자아존중감 증진 프로그램이 정신분열병 환자의 자아존중감, 자기표현 및 삶의 질에 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 안현의 박철옥 주혜선(2012). **성별에 따른 외상관련 정서가 PDS에 미치는 영향: 대학생을 중심으로**. **상담학연구**, 13(5), 2363-2375.
- 안현주, 김수미, 이해선(1996). **얼굴표정을 통한 정상아와 학습장애아의 정서인지능력 비교**. **재활심리연구** 3(1), 135-145.
- 양순미, 유영주(2000). **부모와 자녀세대가 인지한 농촌가족의 건강성 및 관련 변인의 특성 연구**. **한국 가족관계학회지**, 5(1), 67-91.
- 엄정은(2010). **정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 오지혜(2011). **계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 우울 성향 여자 중학생의 우울, 정서조절, 학교적응에 미치는 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 왕지영(2014). **초등돌봄의 대안적 부모역할이 아동의 정서조절능력과 자기 존중감에 미치는 영향**. 신라대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 위지원(2014). **내면화된 수치심과 분노표현 방식의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과**. 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 유하늘(2014). **대학생의 자기자비, 인지적 정서조절 전략 그리고 특성불안 간의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤석빈(1999). **경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이**. 서울대학교 석사학위논문.
- 윤세은(2000). **청소년기 자녀가 지각한 가족의 건강성과 자아정체감과의 관계: 남녀고등학생을 중심으로**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤정혜(1991). **자아존중감·성역할 정체감·진로의식성숙과의 관계연구**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 이경희(2009). **중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응**. **한국가정교육학회지**, 21(2), 159-169.

- 이기재(2003). **종합고등학교 학생들과 인문계고등학교 학생들 간의 자기 존중감과 학교 생활적응의 비교**. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이나빈 (2012). **정신과 외래 성인 우울 및 불안 환자의 인지적 정서조절전략과 심리증상 간 관계에서 리질리언스의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이서정(2005). **정서인식 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강의 관계**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 이서정, 현명호(2008). **정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 887-905.
- 이수아(2016). **고등학생의 간섭외상 수준에 따른 사회적 관심, 정서표현, 정서 인식의 차이 - 세월호 사건을 중심으로**. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이수정(2001). **정서의 이론적 접근에 입각한 정서관리 방략**, **한국심리학회지: 일반**, 20, 67-90.
- 이승미, 오경자(2006). **정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼여성의 심리적 부적응에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 임상**, 25(1), 113-128.
- 이원화, 이지영(2011). **청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교연구**. **인간이해**, 32(2), 195-212.
- 이용택(2008). **자기주장훈련 프로그램이 대인불안 감소 및 자아 존중감 향상에 미치는 효과**. 강원대학교 교육대학원 교육학 석사학위논문.
- 이유현, 정소희, 최웅용(2014). **성별에 따른 인지적 정서조절 전략이 중학생의 또래관계에 미치는 영향**. **상담학연구**, 15(6), 2491-2508.
- 이은선(2002). **아동의 인성과 정서지능 및 자아 존중감과 관계 연구**. 한남대학교 지역개발대학원 석사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2006). **정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.

- 이자영(2012). **인지적 정서조절 전략과 스트레스 대처방식이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-사회적 지지를 매개로 하여**. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환(1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 117-140.
- 이춘재, 이옥경, 서봉연, 윤 진, 이재창, 김충기, 오경자, 심응철, 이명숙 (1988). **청년심리학(8장 부모-자녀 관계의 변화와 문제)**. 중앙적성출판사.
- 이하연, 박주희(2014). 부모의 심리적 통제와 중학생의 인지적 정서조절 전략이 관계적 공격성에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 25(3), 233-258.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애(2002). **정서심리학**. 범문사.
- 이훈진(1999). **자아존중감과 학교생활 적응과의 관계연구**. 인하대학교 석사학위논문.
- 임유경, 오경자(2010). **얼굴 표정 정서인식의 민감도: 비행청소년과 일반 청소년의 비교**. **한국심리학회지: 임상**, 29(4), 1029-1046.
- 임재호(2012). **만성뇌졸중 환자의 정서인식 정서표현 일상생활활동과 삶의 질간의 관계**. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 임정아(2005). **가족건강성과 학교적응 연구**. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 임정하, 이유정, 강현지, 이상민(2014). 청소년의 정서인식 부족 및 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계. **人間發達研究**, 21(2), 179-199.
- 임재호(2012). **만성뇌졸중 환자의 정서인식 정서표현 일상생활 활동과 삶의 질간의 관계**. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 임희수(2010). **만성정신분열병 환자 가족 극복력 증진 프로그램의 개발 및 효과**. 고려대학교 대학원 간호학과 박사학위논문.
- 장영숙, 정진경(2012). 자기표현활동이 유아의 자아존중감과 조망수용능력에 미치는 영향. **교육종합연구**, 10(1), 173-194.
- 장은옥(2011). 청소년의 정서·행동문제와 관련변인과의 관계. **정서·행동장애 연구**, 27(2). 369-387.

- 장은혜, 이동귀(2014). 초등학생이 지각한 어머니의 긍정적 정서표현이 사회적 유능성에 미치는 영향: 정서인식명확성과 정서표현성의 매개효과. **한국 청소년연구**, 25(3), 5-38.
- 장정주(2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. **정서·행동 장애연구**, 28(1), 147-170.
- 장정주, 김정모(2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. **한국심리학회지 상담심리치료**, 23(4), 861-884.
- 전라래(2012). **계슈탈트 관계성향 프로그램(GRIP)이 우울성향 초등학생의 자아존중감 및 학교적응에 미치는 효과**. 성균관 대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전귀연, 최보가(1995). 가족체계유형이 청소년의 적응에 미치는 영향. **한국가정관리학회지**, 13(1), 99-113.
- 전선미, 오인수(2011). 성별에 따른 청소년의 정서처리과정 유형과 심리적 안녕감의 관계. **상담학연구**, 12(5), 1737-1752.
- 조미성(2014). **고등학생의 자아 존중감이 다문화 수용성에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조미진(2014). **부정적 정서에 대한 부모의 반응과 또래관계 질의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과-중학생을 대상으로**. 서울여자대학교 특수치료 전문대학원 석사학위논문.
- 조성현(2011). **청소년의 자아분화와 인지적 정서조절이 갈등해결 전략에 미치는 영향**. 숙명여자 대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용래(2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정 속성. **한국심리학회지: 임상**, 26(4), 1015-1038.
- 진효정(2014). **정서인식의 명확성, 정서표현, 자아 존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 차진미(2011). **자기관리 기술향상 집단상담이 초등학교 방과 후 돌봄교실 아동의 자기결정능력과 자기 존중감에 미치는 영향**. 광주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 최상진, 이요행(1995). 한국인 환병의 심리학적 개념과 시도. **한국심리학회(편) 연차대회 학술발표 논문집**, 327-338.
- 최은실(2010). 정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은실, 정선아(2012). 초등학생의 애착, 정서인식 및 표현능력, 또래관계, 행동문제간의 관계구조 분석. **한국심리학회지 학교**, 9(3), 443-464.
- 최해연, 민경환(2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능. **한국심리학회지: 일반**, 24(1), 239-257.
- 최해연, 민경환(2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 기능성연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 17(3), 105-118.
- 최현숙, 김혜리, 엄진섭(2014). 다양한 인종의 얼굴표정에 대한 정서인식: 초등학생과 대학생 집단의 비교. **한국심리학회지: 발달**, 27(1), 19-31.
- 최희영(2005). 청소년의 자아 존중감에 관한 연구. 관동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 추소정(2002). 정서적 학대와 자아 존중감이 우울에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 하 정(1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 한선화, 현은강(2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. **兒童學會誌**, 27(6), 1-11.
- 한향정(2007). 남녀 고등학생의 자아 존중감 및 스트레스 대처행동과 우울과의 관계. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황인희(2007). 정서인식의 정도와 정서조절양식이 중학생의 학교적응에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 허재홍(2007). 일반계재: 정서저격, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 19(3), 767-784.
- 홍강의(1997). 청소년의 행복도: 우리 청소년, 얼마나 행복한가? 청소년 대화의 과장. 한국청소년상담복지개발원 연구보고서, 19, 1-48.

- 홍주현, 심은정(2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. *한국심리학회지 일반*, 32(1), 195-218.
- 홍주현(2012). *청소년의 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절 전략이 우울에 미치는 영향*. 대구 카톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, E. (1994). *The code of the streets*. Atlantic Monthly, 273, 81-94.
- Adler, R. B.(1977). Confidence in communication: *A. guide to. assertive and social skills*. NY: Hoit, Rinehart and Winston.
- Archer, J. (2004). Sex differences in aggression in real-world settings: A meta-analytic review. *Review of General Psychology*, 8(4), 291-322.
- Branden, N. (1992). *The psychology of self-esteem*. New York.
- Brown, J. D.(1993). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. Suls(Ed.), *Psychological perspective on the self*, 4, 27-58, Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Campbell, J. D.(1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Buck, R.(1984). *The communication of emotion*. NY: Guilford.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scratchley, L. S.(1991). Cognitive and emotion reactions to daily events: The effect of self-esteem and self-complexity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 473-505.
- Campos, Joseph J., Campos, Rosemary G., & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Psychosocial Developmental psychology*, 10, 31.
- Campos, Joseph J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

- Charland, L. C.(2005). The heat of emotion: Valence and the demarcation problem. *Journal of Consciousness Studies*, 12(8-10), 82-102.
- Ciarrochi, J., Chan, A, & Baigar, J.(2000). Acritical evaluation of the emotional intelligence construct. *personality and Individual Differences*. 28. 539-561.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10
- Compas, B, E., Orsan, P. G., & Grant, K. E.(1993). Adolescent stress and coping: implication for Psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331-349.
- Coopersmith, S. A.(1967). *The Antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Cox. T., & McCay. C.(1982). psychological factors and psychophysiological mechanism in the etiology and development of cancers. *Social science and Medicine*, 16(4), 381-396.
- Damon, W., Menon, J. & Bronk, K. C.(2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119-128.
- Denham S.(1998). *Emotional development in young children*. NY: The GuilfordPress.
- Diener, M. L., & Lucas, R. E.(2004). Adults' desires for children's emotions across 48 countries. *Journal of cross-cultural psychology*, 35, 525-547.
- Emmons, R. A., & Colby, P.(1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and social Psychology*. 68(5). 947-959.
- Ehrlich, H. J.(1973). *The social Psychology of Prejudice*. New York: Wiley.

- Eisenberg, N., Cumberland, A., Spinrad, T. L., Fabes, R. A., Shepard, S. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Losoya, S. H., & Guthrie, I. K. (2001). The relations of regulation and emotionality to children's externalizing and internalizing problem behavior. *Child Development*, 72, 1112-1134.
- Ekman, P. (1982). *Methods for measuring facial action*. In K. Scherer & P. Ekman(Eds.), *Handbook of methods in nonverbal behavior research*. Cambridge University Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, New Jersey: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger(Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy*, 99-112. New York: Springer.
- Ellis, A. (1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy:the rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Ellis, A. (2002). *The role of irrational beliefs in perfectionism*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt(Eds.), *Perfectionism: theory, research, and treatment*, 217-229. Washington, D.C.; American Psychological Association.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living* (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Institute for Rational Living.
- Ellis, A., & Robb, H.(1994). Acceptance in rational-emotive therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher(Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. 13-32, Reno, NV: Context Press.

- Emmons, R. A., & Colby, P. M.(1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth, and crisis*. New York: Norton.
- Fox,N.A.(1994). The development of emotion regulation: biological and behavioral considerations. *Monographs of the society for Research in Child Development*, 59, 2-3.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven,P.(2001). Negative life events, Cognitive emotion regulation and Emotional problem. *Personality and individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, in press.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., T. van den Kommer, & Teerds, J. (2004). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *J ournal of Adolescence* , 25, 603-611.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and female. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. NY; Bantam Books.
- Gordon, D. (1977). Children's belief in internal-external control and self-esteem as related to academic achievement. *Journal of Personality Assessment*, 41(4), 383-389.
- Gottfredson, M. R., and Hirsch, T. (1990), A general theory of crime. Stanford, CT: Stanford University Press.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooveen, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Greenberg, M. T., Lengua, L. J. D., & Pinderhughes, E. E. (1999). Predicting developmental outcomes at school entry using a multiple risk model: Four American communities. *Developmental Psychology*, 35(2), 403-417.
- Greengerg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment into psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 12, 154-189.
- Gross, J. & Levenson, R. (1993). Emotional Suppression: *Physiology, Self-Report, and Social Psychology*, 64(6), 970-986.
- Gross, J. J. (1999). Emotion Regulation: Past, Present, future. *Cognition and emotion*, 13, 551-573.
- Gross, J. J. & John. O. P. (1997). Revealing feeling: Facets of emotional expressivity in self-report, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social Psychology*, 72(2), 435-448.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Direction in Psychological Science*, 10, 214-219.

- Gross, J. J.(2002). Emotion Regulation :Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social Development*, 10, 79-119.
- Hare, T. A., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, H. U., Glover, G. H., & Casey, B. J. (2008). Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional gonogo task. *Biological Psychiatry*,63(10), 927-934.
- Harter, S.(1999), *The construction of the self: A developmental perspective*, New York: The Guilford Press.
- Harter, s.(1983). Developmental perspectives on the self-system. In P. H. Mussen (Ed.), *Handbook of child psychology*, 4, 275-385. New York: John Wiley.
- Hodgson, J. W., & Fischer, J. L. (1979). Sex differences in identity and intimacy development in college youth. *Journal of Youth and Adolescence*, 8(1), 37-50.
- Izard, C. E.(2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796-824.
- Katz, I. M., & Compbell. J. D.(1994). Ambivalence over emotional expression and Wee-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and social Psychology*. 67(3). 513-524.
- Kemper, T. D.(1987).How many emotions are there? Wedding the socialand the autonomic compotents. *American Journal of Sociology*, 93, 26-289.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict overemotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.

- King, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M.(1994). Individual Differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 934-949.
- Kochanska, G., & Coy, K. (2002). Child emotionality and maternal responsiveness as predictors of reunion behaviors in the strange situation. *Child Development*, 73(1), 228-240.
- Kopp, C. B.(1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental psychology*, 25, 343-354.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M.(1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personalith and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- Kwon, H. J., Kang, Y. S., & Kim, J. E. (2008). Effects of cognitive-behavioral group counselling on the self-esteem and interpersonal skills of school bullying victims. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education*, 20, 46-57.
- Jensen, M. R.(1987). Psychobiological factors preding the course of breast cancer. *Journal Personality*, 55, 317-342.
- King, A. M., & Emmons, R. A.(1990). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expreeivity scale. *Journal of Personality and social Psychology*, 58(5), 864-877.
- King, A. M., & Emmons, R. A.(1991). Psychological. physical and interpersonal correlates of emorional expressiveness, conflict and control. *European Journal of Personality*, 5(4), 131-150.
- Lambie, J. A., & Marcel, A. J.(2002). Consciousness and the varieties ofemotion experience:A theoretical framework. *Psychological Review*, 109(2), 219-259.

- Larsen, R., & Diener, E.(1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Lazarus, R. S. (1999). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science*, 18(6), 421-428. University Press.
- McCoy, C. L. & Masters, J. C.(1985). *The development of children's strategies for the social control of emotion. Child Development*. 56. 1214-1222.
- Malove, S. C. (2012). Using relational theory to treat adolescent girls victimized by social aggression. *Clinical Social Work Journal*, 1(2), 1-12.
- Mayer, J.D.,& Salovey,P.(1997).What is emotional intelligence? In P. Salovey, & D .J. Sluyter(Eds.), *Emotional development and emotional intelligence*. NY: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R.(2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotion Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Mayer, J. D., Dipaolo, M. T., & Salovey. P.(1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(6), 772-781.
- Mayer, J. D. & Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgement is a general effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(1), 102-111.

- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 200-214.
- Papps, B. P., & O'Carroll, R. E.(1998). Extremes of self-esteem and narcissism and the experience and expression of anger and aggression. *Aggressive Behavior*. 24, 421-438.
- Parker, J. C., & Asher, S. R. (1987). Peer relations and later personal adjustment: Are low-accepted children at risk? *Psychological Bulletin*, 102, 357-389.
- Pennebaker, J. W.(1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Plutchik, R.(1982). A psycho evolutionary theory of emotion. *Social · Science Information*, 21, 529-553.
- Riggio, R. E., & Friedman, H. S.(1982). The intercor relationships of Self-monitoring factor, personality trait, and non verbal Social Skill. *Journal of Nonverbal Behavior*, 7, 33-45.
- Rosenberg, M. (1979). Conceiving the Self. *Basic Book*, New York, NY.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*, Princeton, Princeton University Press, Princeton, NJ.
- Saarni,C.(2000). Emotional competence: A developmental perspective. In R Baron, & J. D .A. Parker(Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, developmnet, assessment and application athome, school, and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.

- Salmivalli, C.(2001). Feeling good about oneself, being bad to others? remarks on self-esteem, hostility, and aggressive behavior. *Aggressive and Violent Behavior*, 6, 375-393.
- Salovey, P. & Mayer, J. D.(1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 9. 185-211.
- Salovey, P. & Hayer, J. D.(1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cogniton, and Personality*. 9, 185-211.
- Salovey, P., Caruso, D. and Mayer, J. D.(2004). Emotional intelligence inpractice. In P. A . Linley & S. Joseph(Eds.), *Positive psychology in practice*, 447-463. John Wiley, NJ: Hoboken.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Direction in Psychological science*. 14(8). 281-285.
- Solomon, R. C., & Stone, L. D.(2002). On “positive” and “negative” emotions. *Journalfor the Theory of Social Behaviour*, 32(4), 417-435.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A.(1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social Psychology*, 21(9), 934-949.
- Swinkle, A., & Guiliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Tesser, A., & Campbell, J.(1983). *Self-definition and self-evaluation Maintenance*.
- Tompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269-307.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. Fox(Ed.), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations, 73-100. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3, Serial No. 240)
- Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation: Socioemotional development*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Vaillant, G. E.(1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Weinberg, M. K., Tronick, E, Cohn, J. F., & Olson, K. L. (1999). Gender differences in emotional expressivity and self-regulation during earlyinfancy. *Developmental Psychology*, 35(1), 175-188.

<Abstract>

Emotional Awareness, Emotional Expression on the Effects of Self-Esteem:
Mediation Effects of Cognitive Emotional Regulation Strategies

Major of Consultation and Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

KANG, Kab Joo

Supervised by Professor CHOI, Bo Young

This study was done to identify the statical difference in self-esteem by each type of high school or sex and mediating effect of cognitive emotional regulation strategies in relation between emotional awareness, emotional expression. We set following three research problems; First, How different self-esteem is depending on the sex of high school students. Second, How different self-esteem is depending on type of high school. Third, cognitive emotional regulation strategies mediate in relation of high school students' emotional awareness and self-esteem. Fourth, cognitive emotional regulation strategies mediate in relation of high school students' emotional expression and self-esteem.

We conducted survey of 1106 students from 15 high schools selected by school type in Jeju province. 38 questionnaire was excluded due to either non or insincere response. Data were analyzed by using descriptive statistic analysis and frequency analysis, Pearson's correlation analysis, t-test, One Way ANOVA and calculating Cronbach α with SPSS 18.0. Also, we use

sobel test to verify the mediating effect of cognitive emotional regulation strategies.

The major results of this research are summarized as follows: First, there was no significant difference in self-esteem by sex. ($p>0.05$) However, there was statical significant difference in self-esteem by type of high school with One Way ANOVA. Regarding to the correlation, it is significant among emotional awareness and emotional expression, self-esteem, cognitive emotional regulation strategies, each variable. ($P<.01$) Also, cognitive emotional regulation strategies has partial mediating effect.

In conclusion, self-esteem is different from students of each school type. The more frequently students use emotional awareness, emotional expression, cognitive emotional regulation strategies, the more higher students' self-esteem is. The character of recognizing the emotion has influence on emotional expression. Furthermore, it could give directions to use cognitive emotional regulation strategies more effectively. Unless students don't do their best to understand and control their emotion strategically, it is hard to enhance and maintain level of self-esteem. Thus, emotional awareness, emotional expression and cognitive emotional regulation strategies should be considered along with it.

<부록>

설 문 지

소중한 시간 설문에 응해주셔서 감사합니다.

본 설문지는 고등학교 남·여 학생의 인지적 정서조절 전략과 자기 통제력을 매개로한 정서인식, 정서표현이 자아 존중감과 대인관계변화에 미치는 영향에 관한 연구를 위해 작성된 것이며, 정서조절, 자기통제, 정서인식, 정서표현, 자아 존중감, 대인관계 연구의 기초자료를 얻기 위한 문항들로 구성되어 있습니다.

본 설문조사는 순수한 연구목적으로만 사용될 것이며 모든 개인적인 사항에 대한 비밀 유지를 약속드립니다.

귀하께서 평소에 생각하고 느끼는 것과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 표기해 주시면 됩니다.

설문지의 문항에 대한 귀하의 응답은 순수하게 학문적인 연구를 위한 목적으로 사용할 것을 약속드립니다.

설문지 매 쪽마다 지시문이 제시되어 있으니, 반드시 읽으시고 각각의 사항에 따라 응답해 주시기를 바랍니다.

소중한 시간을 내주신 여러분께 진심으로 감사드립니다.

제주대학교 교육대학원 교육학과 석사과정
지도교수: 최보영
연구자: 강갑주

**인지적 정서조절전략과 자기 통제력을 매개로한
정서인식, 정서표현이 자아 존중감과 대인관계변화에 미치는 영향**

본인은 기초자료 수집과 설문조사에서 연구에 대한 충분한 설명을 듣고 이해하여 스스로 참여하고자 합니다.

설문조사에 참여함에 있어서 익명성에 대한 보장 및 연구 이외의 용도로 자료가 사용되지 않음에 대한 구체적인 설명을 듣고 본 설문조사에 참여함을 동의합니다.

2016년 ____ 월 ____ 일

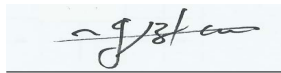
참여자 서명: _____

본 설문조사는 순수한 연구목적으로만 사용될 것이며 모든 개인적인 사항에 대한 비밀 유지를 약속드립니다.

2016년 ____ 월 ____ 일

제주대학교 교육대학원 교육학과 석사과정

연구자 서명: 강갑주



♣ 설문지 작성 전 몇 가지 부탁 말씀 드립니다.

1. 참여자 서명란에 서명을 먼저 하신 후에 본 설문조사에 응해 주시기를 부탁드립니다.
2. 성별, 학년, 연령, 학교형태에 대하여는 반드시 기재해주시기를 부탁드립니다.
3. 설문지 매 쪽마다 지시문이 제시되어 있으니, 반드시 읽으시고 각각의 사항에 따라 응답해 주시기를 바랍니다.
4. 문항을 끝까지 읽어주시고 반드시 빠진 곳이 없는지 확인하여 주시기를 부탁드립니다. 빠진 문항이 있다면 본 연구에 어려움이 있으므로 신중하게 본 설문에 응해주시기를 다시 한번 부탁드립니다.
5. 귀하께서 평소에 생각하고 느끼는 것과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 표기해 주시면 됩니다.
6. 설문지의 문항에 대한 귀하의 응답은 순수하게 학문적인 연구를 위한 목적으로 사용할 것을 약속드립니다.

♠ 다음은 여러분의 일반적인 상황에 대한 질문입니다.

1. 성별: ① 남 () ② 여 ()

2. 연령: _____

3. 학교형태: ① 일반고등학교 ② 특성화고등학교
 ③ 특수목적고등학교 ④ 기타 _____

4. 학년: ① 1학년 () ② 2학년 () ③ 3학년 ()

1. 정서인식

다음 문항들을 잘 읽고, 최근 자신의 모습을 가장 잘 나타내 준다고 생각되는 번호에 “√”를 표시해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 아무리 기분이 나빠도 좋은 생각을 하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
2. 사람들이 감정에 치중하는 대신 생각을 더 많이 한다면 살아가는 것이 훨씬 수월할 것이다.	1	2	3	4	5
3. 감정이나 기분에 주의를 기울일 가치가 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내가 어떻게 느끼는지 별로 상관하지 않는다.	1	2	3	4	5
5. 때로 나는 내가 어떻게 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
6. 나는 내가 어떤 느낌을 갖는지 혼란스러울 때가 거의 없다.	1	2	3	4	5
7. 느낌은 삶의 방향을 제시해 준다.	1	2	3	4	5
8. 나는 때로는 슬플 때도 있지만 대체로 나의 미래를 낙관한다.	1	2	3	4	5
9. 화가 날 때 인생에서 좋은 일이란 환상에 지나지 않는다고 생각해 버린다.	1	2	3	4	5
10. 나는 내 마음이 가는대로 따른다.	1	2	3	4	5
11. 내가 무얼 느끼는지 알 수가 없다.	1	2	3	4	5
12. 내가 느끼는 감정들을 다루는 최선의 방법은 모든 것을 최대한 만끽하는 것이다.	1	2	3	4	5
13. 화가 나면 즐거웠던 일들을 떠올리려 한다.	1	2	3	4	5
14. 내 신념과 의견은 내 감정에 따라 늘 변하는 것 같다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 사물에 대해 어떻게 느끼는지 주의하곤 한다.	1	2	3	4	5
16. 내가 어떻게 느끼는지 항상 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
17. 사람은 결코 감정에 좌우되어서는 안 된다.	1	2	3	4	5
18. 나는 결코 내 감정에 의해 지배되지 않는다.	1	2	3	4	5
19. 즐거울 때도 있지만 대부분 나는 미래를 비관적으로 보고 있다.	1	2	3	4	5
20. 나는 내 감정을 쉽게 다룰 수 있다.	1	2	3	4	5
21. 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5

문 항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
22. 때로 내 감정을 이해할 수 없다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 느낌에 별로 주의를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
24. 나는 자주 나의 느낌에 대해 생각해 본다.	1	2	3	4	5
25. 나는 대개 내 느낌을 명확하게 안다.	1	2	3	4	5
26. 아무리 기분이 상해도 즐거운 일을 생각하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
27. 감정은 인간이 가진 약점이다.	1	2	3	4	5
28. 나는 보통 사물(일)에 대한 나의 느낌을 알고 있다.	1	2	3	4	5
29. 자신의 감정에 대해 생각하는 것은 시간 낭비다.	1	2	3	4	5
30. 나는 거의 항상 내가 어떻게 느끼는지 정확하게 알고 있다.	1	2	3	4	5

2. 정서표현

일상생활 속에서는 나의 정서표현 수준을 알아보고자 합니다. 문항을 읽고 자신에게 해당하는 번호를 선택 한 후 “√”를 표시해 주십시오.

문 항	전혀 그렇 지 않다			보통 이다			매우 그렇 다
1. 나는 내가 좋아하는 사람들에게 좋아한다고 자주 말하는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
2. 내가 누군가를 좋아한다는 표현을 그 사람을 살짝 꺼안는다든가, 손을 잡는 식의 행동으로 나타내곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
3. 나는 친구들과 대화할 때, 자주 손으로 친구들을 치면서 이야기 하는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
4. TV를 보거나 책을 읽다가 크게 웃을 때가 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5. 나는 많이 웃는 편이다.	1	2	3	4	5	6	7
6. 주위 사람들은 내가 화가 났다는 것을 쉽게 안다.	1	2	3	4	5	6	7
7. 사람들은 나의 얼굴 표정으로 내 기분을 파악할 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
8. 사람들이 내게 잘해줬을 때, 나는 당황해서 고마운 마음을 제대로 표현하지 못한다.	1	2	3	4	5	6	7
9. 내가 누군가를 정말 좋아하면 사람들은 곧 알아챈다.	1	2	3	4	5	6	7
10. 나는 종종 심하게 웃어서 옆구리가 아프고 눈물이 맺힐 정도이다.	1	2	3	4	5	6	7
11. 혼자 있을 때, 과거의 일을 기억하면서 웃곤 한다.	1	2	3	4	5	6	7
12. 내 웃음소리는 부드럽고 조용하다.	1	2	3	4	5	6	7
13. 만약 친구가 내게 갑작스럽게 선물을 준다면 나는 어떻게 반응할지 몰라 찢찢찢앨 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
14. 잘못을 저질렀을 때 나는 사과한다.	1	2	3	4	5	6	7
15. 누군가 여러 사람들 앞에서 나를 화나게 한다면 공공장소라 하더라도 크게 화를 낼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
16. 내가 원하는 대로 일이 되지 않을 때 나는 실망감을 표시한다.	1	2	3	4	5	6	7

3. 인지적 정서조절전략

다음 문항들을 잘 읽고, 최근 자신의 모습을 가장 잘 나타내 준다고 생각되는 번호에 “√”를 표시해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1. 나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2. 그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3. 내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
4. 그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
5. 그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	1	2	3	4	5
6. 나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7. 내가 겪을 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4	5
9. 그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10. 그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
11. 나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
12. 기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13. 그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14. 나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
16. 그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17. 다른 사람들은 그 보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5
18. 기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19. 그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	1	2	3	4	5
20. 그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4	5
21. 나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다.	1	2	3	4	5
22. 그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
23. 그 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
24. 내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
25. 다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
26. 그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
27. 내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5

문 항	전혀 그렇 지 않다	대체 로 그렇 지 않다	보 통 이 다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
28. 그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
29. 나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1	2	3	4	5
30. 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
31. 나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
32. 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
33. 그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야한다.	1	2	3	4	5
34. 나는 그 문제가 내가 저지른 실수라고 생각한다.	1	2	3	4	5
35. 내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
36. 내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5

4. 자아 존중감

다음 문항들을 잘 읽고, 여러분의 생각을 잘 나타내 주는 쪽에 “√”를 표시해 주시기 바랍니다.

문 항	전혀 아니 다	가끔 그렇 다.	자주 그렇 다	항상 그렇 다
1. 나는 결심한 것을 끝까지 실천하려고 노력한다.	1	2	3	4
2. 나는 가깝게 지내는 친구가 많다	1	2	3	4
3. 부모님은 나를 잘 이해해 주신다.	1	2	3	4
4. 내가 바라는 대로 학교생활에 잘 적응한다.	1	2	3	4
5. 나는 어떤 일이든지 결정해야 할 때는 머뭇거리지 않는다.	1	2	3	4
6. 나와 함께 있는 것을 다른 사람들은 좋아한다.	1	2	3	4
7. 나는 즐거운 시간을 부모님과 함께 많이 갖는다.	1	2	3	4
8. 나는 학교생활에서 실망한 적이 가끔 있다.	1	2	3	4
9. 나는 나 자신을 잘 알고 있다.	1	2	3	4
10. 나는 다른 사람들을 즐겁게 해준다.	1	2	3	4
11. 나는 가족과 함께 있을 때 행복하다.	1	2	3	4
12. 나는 공부하는 것이 자랑스럽다.	1	2	3	4
13. 나는 나 자신에 대해 매우 만족한다.	1	2	3	4
14. 나는 남에게 좋은 친구다.	1	2	3	4
15. 우리 가족은 이 세상에서 가장 행복하다.	1	2	3	4
16. 나는 공부나 해야 할 일에 최선을 다한다.	1	2	3	4
17. 나는 어떤 일이든지 잘 할 수 있다.	1	2	3	4
18. 친구들은 주로 나의 생각을 찬성한다.	1	2	3	4
19. 부모님이 나를 자랑스러워 할만하다.	1	2	3	4
20. 선생님은 나를 착하다고 생각하신다.	1	2	3	4
21. 내 문제는 주로 내가 해결할 수 있다.	1	2	3	4
22. 나는 내가 원하면 항상 친구를 사귄다.	1	2	3	4
23. 나는 나의 가족 중에서 중요한 사람이다.	1	2	3	4
24. 나는 학교생활을 하면서 가끔 화를 낸다.	1	2	3	4