

청소년의 자기조절능력과 심리환경적 요인에 관한 연구

손승아* · 안경숙** · 김승경***

초 록

본 연구는 청소년들의 자기조절능력에 영향을 미치는 심리환경적 요인들을 규명함으로써 청소년기 적응을 촉진하고 부적응을 중재하기 위한 기초적인 방안을 모색하기 위해 실시되었다. 연구의 대상은 청소년개발원에서 실시한 청소년 패널연구 2차 년도에 참여한 중학교 3학년생들이었다. 청소년의 자기조절능력은 자기평가가 긍정적일수록, 부모·친구·교사 및 지역사회 주민들과의 관계가 좋을수록, 스트레스가 낮을수록, 현재상황의 불안정성이 낮을수록, 그리고 남학생일수록 자기조절능력은 높게 나타났다. 심리환경적 요인들이 자기조절능력에 미치는 영향력을 알아보기 위한 회귀분석 결과, 자기평가, 스트레스, 현재상황의 불안정성, 부모와의 관계, 성별, 지역사회 주민들과의 관계, 친한 친구, 교사와의 관계 등의 순서로 자기조절능력에 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

주제어 : 자기조절능력, 청소년, 심리환경적 요인

* 서울여대 아동학과

** 서울여대 특수치료전문대학원

*** 서울여대 아동학과

I. 서 론

청소년기를 흔히 ‘심리적 격동기’ 혹은 ‘질풍노도의 시기’로 표현하는 것은 이 시기의 정서변화와 더불어 행동상의 변화를 요약한 것이며, 신체적·정서적·인지적·사회적 변화와 발달에 따른 심리적 혼란을 경험함을 의미한다. 또한 이제까지 경험하지 못한 폭넓은 세계와 접촉하면서 관심의 범위가 넓어지고 다양한 선택의 기회를 만나게 되면서 새로운 세계에 대한 적응 또한 요구된다. 그러나 우리나라 청소년의 경우에는 학업에 대한 지나친 압력으로 인하여 발달적 변화와 환경적 변화에 적응할 수 있는 기회를 적절하게 제공받지 못하고 있으며(권석만, 1997; 이시형, 1998; 은혁기, 1999), 그로 인해 청소년들은 건강한 자아발달에 집중하기 보다는 스트레스를 해소하기 위해 에너지를 소비하게 되고, 개인적으로는 정신병, 신경증, 비행 및 일탈행동을 야기하며, 더 나아가 사회적 문제의 원인으로 작용하기도 한다.

이에 청소년이 신체적·심리적·인지적·사회적으로 적응하는데 있어서, 자신을 계획하고 관리하는 능력, 즉, 장기적인 목표달성을 위해 바람직한 행동은 하고 그렇지 않은 능력을 억제하여 충동적이거나 즉각적이지 않고 스스로 문제를 신중하게 계획, 해결, 평가하는 능력이 중요하게 되었다. 이런 능력을 자기조절능력이라 하는데, ‘자기조절(self regulation)이란 자신이 추구하고자 하는 자기개념, 예를 들어 자기 목표 등을 실행에 옮기며, 자신의 행동을 수정하고, 혹은 환경을 변화시킴으로써 자기인식과 개인적 목표들에 합치되는 결과를 가져오하고자 하는 인지적 및 행동적 과정’(한덕웅, 1994; 은혁기, 1999)으로, 자기통제(self-control)라는 용어와 혼용되고 있다.

자기통제는 행동을 조절하거나 수행능력을 저하시켜서 규칙위반 같은 행위를 억제시킬 수 있는 능력을 다루기 위해 발달심리학자들이 도입한 개념으로 사전적 의미에서 볼 때 통제란 일정한 방침에 따라서 제한하거나 제약함을 의미하는 것이다(한덕웅, 1994). 반면 자기조절이란 어떤 상황에서 인지적으로 유혹에 저항해야 하는 자기통제를 할 때 동시에 나타나는 정서적 반응을 뜻한다. 따라서 자기통제와 자기조절은 어떤 결정적 행동의 인지적, 정서적 측면인 것이다.

이러한 자기조절능력이 떨어지는 청소년들은 인지문제해결과 학업성취에 있어서 낮은 성취를 보일 뿐만 아니라 대인관계에 있어서도 충동적이고 공격적이며, 정서적·사

회적 적응에 어려움이 있으며, 나아가서는 폭력이나 파괴적인 반사회적 행동과 관련성이 있다(Rose, 1991). 그리고 이러한 성향은 청소년기를 거쳐 성인기까지 지속될 수 있기 때문에(Mischel, Shoda & Peake, 1988) 그 중요성이 더욱 커지고 있다.

자기조절능력은 영아기부터 발달하는 것으로, 인지능력의 발달과 더불어 발달하며, 선천적으로 타고난 기질과 관련이 있을 뿐 아니라, 심리·환경적인 것과 관련하여 양육자에 대해 순응하는 것과 연령 및 성별에 따른 또래관계와도 관련이 있으며, 인지능력 향상에 따르는 일반적인 사회적 능력이나 정서적 능력과도 관련이 있다(허정경, 2003). 즉 자기조절능력은 개인내적인 요인뿐 아니라, 가정에서의 부모의 역할, 주변 사람들(특히 또래)과의 관계 등 개인과 환경의 상호작용의 결과로 나타나는 요인들과도 관련이 있는 것으로 여겨진다.

최근 생태학적 관점의 연구자들도 개인의 타고난 발달적 특성과 그 개인이 처해있는 다양한 맥락들 간의 관계를 분석함으로써 청소년들의 적응과 부적응을 설명하고 있다(Bronfenbrenner, 1979). 청소년들의 자기조절에 영향을 미치는 다양한 심리환경적 요인들을 분석하는 것은 청소년기 적응을 촉진하고 부적응을 중재하기 위한 구체적이고 실용적인 방안을 모색하는데 효과적일 것으로 예측된다. 이에 본 연구에서는 성별, 현재상황의 불안정성, 스트레스, 자기평가, 부모와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계, 친한 친구와의 관계, 교사와의 관계 등 청소년기 주요 심리환경적 요인들과 자기조절능력간의 관계를 살펴보고자 한다.

이를 위해 제기된 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1. 자기조절능력은 청소년의 심리환경적 요인들과 어떠한 관계가 있는가?

연구문제2. 청소년의 심리환경적 요인들 중 자기조절능력에 영향을 미치는 변인은 무엇인가?

II. 이론적 배경

자기조절의 개념은 여러 관점에서 이론적으로 조망되어 왔는데, 1960년대 들어서면

서 Bandura에 의해 경험적 연구가 제공되면서 인간의 행동을 설명하는 주요한 요인 중의 하나로 대두되었다. 그는 과거의 행동주의적 관점과 달리 인간을 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 스스로 자기조절하는 존재로 인식하였다(은혁기, 1999 재인용).

일반적으로 자기조절과 관련된 선행연구들을 살펴보면, 자기관리(self-management), 자기통제(self-control)의 용어가 주로 사용되고 있다(Bandura, 1977; Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith & Karbon, 1995; Kendall & Wilcox, 1979; Kopp, 1982; Mischel & Mischel, 1983; 허정경, 2003 재인용). 몇몇 학자들은 자기조절은 자기통제보다 한 단계 높은 변화를 위한 적응력을 포함한 통찰과 의식, 상위인지의 능력을 포함하는 것을 전제로 하지만 혼용하여 사용하기도 한다(Kopp, 1982).

자기조절능력이란 환경의 요구에 따라 행동을 시작하고 멈출 수 있고, 사회적, 교육적 장면에서 언어적, 신체적 활동의 강도, 빈도와 지속성을 조절할 수 있는 능력으로, 하고자 하는 목표나 목적을 위해 행동을 지연시킬 수 있고, 다른 외부적인 제한 없이도 사회적으로 안정된 행동을 생성하는 능력(Kopp, 1982)을 말한다. 그러나 최근에는 자기 조절의 개념을 '다양한 사회적 상황에서 적응적이고, 융통성 있는 방법으로 외부의 자극에 대한 자신의 행동, 사고, 감정을 다루는 기질적 능력'이라고 정의하고 있다(Derryberry & Rothbart, 1988; Eisenberg, et al., 1996).

이런 자기조절능력은 유아기부터 행동의 대부분이 부모와 같은 외부 대리인에 의해 통제된다는 것을 학습하게 되고, 발달하면서 아동은 자기통제의 가치를 강조하는 규범을 채택하며, 이런 규범을 준수할 수 있도록 자기조절기술을 습득하면서 자기통제를 내면화하여 습득하게 된다(Bandura, 1986; Kopp, 1982; Mischel, 1986). 아동기가 되면서 이렇게 습득된 자아조절 전략들은 모두 결과가 지연되었을 때 보상이 증가된다는 것을 알게 되고, 인지적으로 발달해나감에 따라 사고와 행동을 조절할 수 있는 효율적인 전략을 고안할 수 있게 되며, 청소년 시기에 이르러 자기통제능력이 안정적으로 발달하게 된다(허정경, 2003).

이런 자기조절능력을 구성하고 있는 요소들은 학자들의 견해에 따라 여다양하지만, 대부분의 연구들은 자기조절학습능력에 대한 연구들이 대다수를 이루고 있으며, 학습능력에서 자기조절능력의 인지적 요소와 동기적 요소, 행동적 요소가 서로 상호작용하여 학생들의 자기조절학습에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다(양명희, 2000; 정미

경, 1999; 허정경, 2003; Pintrich & De Groot, 1990; Zimmerman, 1990). 인지적 요소에서는 상위인지능력의 사용, 인지전략의 사용 등을 강조하고 있으며, 동기적 요소에는 정서적 강도, 어려운 문제학습상황이나 과제수행 장면에서의 높은 내적 동기, 높은 자아효능감, 개인의 노력에 대한 만족감이 포함되며, 행동적 요소에는 충동성, 또래압력, 스트레스, 감정 등의 요인이 포함된다(Bandura, 1986; Fabe & Eisenberg, 1992; Pintrich & Groot, 1990; Schunk, 1989).

한편 자기조절능력을 완화시키는 규제들은 기억, 지식, 부호화하기와 해석하는 기술, 자신의 능력에 대한 신뢰감(ability belief), 다른 사람들과의 과거경험, 그리고 목표조정(goal coordination)의 6가지 요인으로 분류할 수 있다(Miller, 2000). 자기조절능력을 억제하는 강요요인으로 충동성, 또래압력, 스트레스, 감정의 4가지 요인이 있는데, 자기조절능력이 높다는 것은 효과적으로 의사결정하는데 필요한 자원을 잘 활용하고, 중요한 결정에 직면했을 때 강요요인을 잘 다루며, 쉬운 문제나 사소한 문제로 시간을 낭비하지 않는 능력을 의미한다. 본 연구에서 자기조절능력이란 Miller(2000)의 자기조절능력에 대한 개념을 바탕으로 ‘인지적, 동기적, 행동적으로 의사결정에 있어 필요한 자원을 효과적으로 잘 활용하고, 자기조절을 방해하는 강요요인들을 잘 다루어, 융통성있게 환경에 적응하고, 자신의 행동, 사고, 감정을 효율적으로 다루는 능력’으로 정의하고, 이러한 자기조절능력과 관련된 변인들을 살펴보겠다.

자기조절능력과 성별간의 관계에 관한 선행연구에서 Zimmerman과 Martinez-Pons (1990)는 여자 청소년들이 남자 청소년들보다 목표설정과 기록유지, 자기점검, 환경구조화 전략, 자기관찰 등의 자기조절 전략을 더 많이 사용하였으며, 남자 청소년의 경우 언어적 자기효능감이 더 높다고 하였다.

자기조절능력과 스트레스와의 관계에서 자기조절능력이 떨어지는 사람은 스트레스를 받을 때 활용가능한 모든 선택사항을 보기 전에 성숙하지 못한 의사결정을 하거나, 무계획적으로 선택사항을 탐색하는 경향이 있다(Keinan, 1987). 또한 스트레스 상황에서 감정조절의 실패는 상황적인 중요한 단서를 얻을 수 있는 능력을 감소시키고 결국 잘못된 행동을 하거나, 정보를 고려하지 않는 결정을 하게 한다(Dodge, 1991; Lewinsohn & Mano, 1993).

자기조절은 정서적 능력과도 연관이 있는 것으로 드러났다. Cummings와 Davies(1996)는 정서적 안정이 아동의 조절적 처리를 동기화시킨다고 하였고, Greenberg 등(1999)

은 긍정적 정서가 감정조절 기술을 발달시키는데 영향이 있다고 하였다. 이와 더불어 정서의 자기조절능력은 정서지능과도 연관되고 있다. 정서지능에 영향을 주는 변인으로 1980년대 이후 자기조절의 중요성이 부각되고 있는데(김경희, 1997), 사람들마다 지배적인 감정을 경험하는 빈도와 강도에 개인차가 있어서 어떤 사람은 긍정적인 감정을 더 자주 강하게 경험하는 반면, 어떤 사람은 전반적으로 부정적인 기분상태를 더 자주 경험하게 된다(Diener & Larsen, 1993). 이러한 자신의 감정을 인식함으로써, 자기조절이 가능하게 되는데, 자기조절과 관련된 정서는 본래 사회화 과정을 거치는 것으로 부모는 아동의 정서표현 행동조절과 정서표출 규칙 습득에 중요한 역할을 한다(Saarni, 1990; Zeman & Shipman, 1996).

자기조절능력과 충동성의 관계에 있어서도 자기조절능력이 부족한 경우 충동적 표현으로 인해 지속적으로 문제해결하는 것이 어려울 뿐만 아니라, 결국은 그러한 능력이 결핍된다고 한다(Caspi, Henry, McGee, Moffitt, & Silva, 1996). 이렇게 자기조절능력이 부족한 청소년은 대인간의 상황에서도 다른 사람의 의도에 대해 잘못 알고 있고, 다른 사람이 느끼는 것을 공감하는데 실패하게 되거나, 원만한 대인관계 형성뿐만 아니라 대인관계에서 일어나는 문제나 갈등을 해결하는 능력이 부족한 특성을 지닌다.

Goodman, Brogan, Lynch와 Fielding(1993)의 연구에 따르면, 자기조절능력이 낮은 아동은 자신에 대한 지각능력이 낮은 것으로 나타났다. 또 이러한 아동은 사려성이 결핍되어 낮은 학업성취를 보일 뿐만 아니라, 대인관계에 있어서도 충동적이고 공격적이며, 정서적, 사회적 적응에 어려움을 겪고, 더 나아가 폭력과 일탈을 일삼는 반사회적 행동과도 관련이 있다(허정경, 1999 재인용).

자기조절기능은 학업수행과 높은 상관관계가 있어서, 학생들에게 인지전략과 자기조절 전략을 가르치는 것은 학업과제 성취를 개선시킨다는 연구결과가 있다(Pintrich & De Groot, 1990). 즉 학생들이 정교화와 조직화 전략을 사용하여 학습자료를 기억, 조직, 변형하면서 학습하면, 이런 전략을 사용하지 않는 학생들보다 더 높은 학업성취를 하는 것으로 알려져 있다.

자기조절 학습훈련은 학생들의 자주적 학습태도를 향상시키고, 학생의 자기통제력 향상에 영향을 미치며(이순규, 1994), 학업성취 수준이 높을수록 자기조절 학습전략을 더 많이 사용하고, 학업성취 수준이 낮을수록 적게 사용하는 것으로 나타났다(권세리, 1997; 이세현, 1994). 또한 Pintrich와 De Groot(1990)는 자기조절 학습의 인지적 변

인들이 실제적인 학업성취와 높은 상관성이 있음을 밝혀냈으며, Schunk(1989)도 자기조절 학습전략을 통해서 학업성취를 향상시킬 수 있다고 했다.

심리환경적변인 중 부모와의 관계변인을 살펴보면, 부모의 양육태도에 따라 자기조절능력에 개인차가 있음을 보고하고 있다(Beckwith, Rodning, & Cohen, 1992; Henry, Caspi, Moffitt, Silba, 1996; Shaw, Keenan, & Vondra, 1994). 이러한 개인차는 이미 2세 경에 분명히 나타난다. 어머니가 무기력하고 떼쓰는 유아에 대해 반응적이지 못하거나 야단치는 경우에 학령 전부터 청소년기에 걸쳐 반항적이 되며, 통제되지 않은 반사회적 행동을 보이는 경향이 있다. 따라서 생의 초기동안 부모의 부적절한 훈육은 자녀의 미래에 부정적인 속성이 될 수 있다. Mischel, Shoda, Peake(1988)는 학령 전 아동을 대상으로 10년간 종단연구를 실시하여 초기에 자기통제를 보이는 아동은 그 후에도 건강한 삶을 경험하게 된다는 것을 알아내었다. 즉 학령전 시기에 만족을 지연시키는 능력이 부족했던 청소년들은 이후 부모에 의해 참을성이 없고 충동적이라고 서술되었으며, 학령 전 시기부터 만족을 잘 지연시켰던 청소년들은 유아기부터 자기통제력이 낮은 또래에 비해 유능하고, 사회적으로 능력있고, 자신감 있으며, 자기 신뢰적이고 스트레스를 잘 견디는 것으로 서술되어 있다. 이러한 연구결과는 자기통제는 안정된 속성일 뿐 아니라, 청소년기의 높은 자아존중감을 예언해주는 속성들(예: 인지적 유능성, 사회적 기술, 자기확신, 자기신뢰)과 성인기의 직업 및 대인관계의 성공과도 의미있게 관련되어 있으며(Harter, 1990; Hunter & Hunter, 1984; Newman, Caspi, Moffitt, & Silva, 1996), 청소년과 부모와의 관계 만족도도 자기조절능력에서 중요한 역할을 한다는 보고가 있다.(은혁기, 1999 재인용).

자기조절능력은 대인관계요인 중 친구와의 관계와도 관계가 있는 것으로 밝혀져왔다. Eisenberg와 Fabes(1992)는 자기조절능력이 낮고 부정적인 정서적 경향이 높을수록 친사회적 행동은 낮아진다고 보고했으며, 친사회적 아동은 사회적으로 유능하며, 상대적으로 갈등을 적합한 방법으로 스스로 조절하는 능력이 많은 것으로 알려져 있다(Eisenberg & Mussen, 1989). 더 나아가 주변사람들과의 관계에서의 만족은 결국 긍정적 자기평가를 하게하고, 자신의 행동을 조절할 수 있는 동기요인으로 작용한다(김남성, 1983).

이상에서 청소년의 자기조절능력에 영향을 주는 생태학적 체계 중 심리환경적내의 여러 변인들을 살펴보았으며, 이들 변인들은 서로 상호작용적으로 그리고 동시에 자

기조절능력에 영향을 미칠 것으로 기대된다. 그러나 선행연구들에 의하면, 청소년의 자기조절능력과 관련된 변인으로 주로 학습관련 변인에 집중되어 있으며, 부모나 친구와 같은 가장 가까이 상호작용하는 요인들에게만 초점을 맞추고 있다. 그러나 자기조절능력은 이러한 변인 외에도 다양한 심리환경적 요인들에 의해 영향을 받고 있는 것으로 알려져 있으므로, 자기조절능력에 있어 부모 및 친구와의 관계 외의 좀 더 폭넓은 관계인 교사와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계 등의 변인 및 스트레스나 상황적 불안정성과 같은 청소년의 상황적 요인들이 청소년기 자기조절능력과 어떠한 관련이 있는지에 대해서도 분석해보아야 할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 다양한 심리환경적 변인들과 청소년이 처해있는 상황적 특성들이 청소년의 자기조절능력과 어떠한 관련이 있는지, 그 상대적인 관련정도를 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 한국청소년개발원에서 청소년 보호 및 육성에 대한 종합적이고 체계적인 정책연구를 위하여 실시하고 있는 한국청소년패널 조사 2차 년도에 참가한, 제주를 제외한 전국의 중학교 3학년생 3449명 중 무응답자를 제외한 3209명을 대상으로 하였다. 이들의 성별은 남자 1604명, 여자 1605명이었다.

2. 연구도구

1) 종속변인: 자기조절능력

본 연구에서는 자기조절능력을 측정하기 위해 총 29문항으로 구성된 Likert 5점 척도를 사용하였다. 평정치는 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않은 편이다, 3. 보통이다, 4. 그런 편이다, 5. 매우 그렇다로 구성되어 있다. 척도의 구인타당도를 검증하기

위해 주축분해법의 공통요인분석 모델을 적용하여 요인분석을 하였고, 하위 요인들 간에 상관이 없다고 보기 어려우므로 오블리민 회전방식(oblimin rotation)을 적용하였다. 요인의 수는 아이겐(Eigen) 값이 1이상인 요인으로 결정하였으며, 요인부하량이 .40이하인 1문항을 제거하여 총 28문항을 추출하였다. 요인분석과 스크린(Scree)검사 결과 7개의 하위요인이 추출되었으며, 이 요인들은 전체 변량의 61.001%를 설명하였다. 각 요인은 공격성 통제(17.466%), 성적(13.177%), 막연한 불안·우울감(8.835%), 부정적 정서통제(7.239%), 자기능력에 대한 신뢰감(5.276%), 반항행동(5.133%), 폭력행위에 대한 정당성(3.875%) 등으로 구성되어 있으며, 각 요인들은 좀 더 광범위한 특성들에 의해 ① 행동적 요인(공격성 통제, 반항행동, 폭력행위에 대한 정당성), ② 정서적 요인(부정적 정서통제, 막연한 불안·우울감), ③ 인지적 요인(성적, 자기능력에 대한 신뢰감) 등 3가지 요인으로 묶일 수 있다. 이 척도에서 점수가 높을수록 자기조절능력이 높음을 의미한다. 내적합치도를 통해 신뢰도를 산출한 결과 조절능력 전체의 Cronbach alpha 계수는 .8034이었고, 행동적요인은 .7893, 정서적요인은 .6761, 인지적요인 .7953였다.

2) 독립변인: 심리환경적변인

본 연구에서는 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향을 알아보기 위해 심리환경적 변인을 독립변인으로 살펴보았다. 본 연구에서 사용된 독립변인들은 다음과 같다.

(1) 성별

자기조절능력에 영향을 미치는 성별의 영향력을 알아보기 위하여 대상 청소년들의 성별을 알아보았다. 코딩 시 dummy 변수값은 남자 1, 여자 2로 설정하였다.

(2) 현재상황의 불안정성

현재 대상 청소년들이 처한 전반적인 상황을 알아보기 위해 현재상황의 불안정성을 측정하였다. 현재의 신체 및 정신적 건강상태, 가정상황, 학교상황 등을 묻는 총 13문항들로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 평정하도록 되어있으며, 점수가 높을수록

현재 처한 상황이 불안정함을 의미한다. 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha=.7995로 산출되었다.

(3) 스트레스

평소 대상 청소년들이 겪는 스트레스를 알아보기 위해 스트레스 상황이 얼마나 자주 발생하는지를 표기하도록 하였다. 성적, 부모님과 관계, 학교, 신체 및 외모, 용돈 등 청소년기 주요 발달맥락과 관련하여 경험할 수 있는 내용의 문장으로 총 17문항을 구성하였고, Likert 5점 척도로 평정하였다. 점수가 높을수록 스트레스가 자주 발생함을 의미하며, 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha= .9059로 산출되었다.

(4) 자기평가

대상청소년들의 자기평가를 알아보기 위하여 총 12문항으로 구성된 척도를 사용하였다. Likert 5점 척도를 사용하여 평정하였으며, ‘나는 나 자신이 좋은 성품을 가진 사람이라고 생각한다’, ‘나는 나 자신이 문제아라고 생각한다’, ‘내가 만약 나쁜 일을 하면, 주위사람들이 나를 몹시 비난하게 될 것이다’ 등의 문항으로 구성되어 있으며, 자신에 대한 긍정적인 평가를 할수록 높은 점수를 획득하도록 구성하였다. 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha= .6667로 산출되었다.

(5) 부모와의 관계

부모와의 관계를 측정하기 위한 문항은 총 14문항으로 구성되어 있으며, ‘부모님과 나는 많은 시간을 함께 보내려고 노력하는 편이다’, ‘내가 외출했을 때 부모님은 내가 어디에 있는지 대부분 알고 계신다’, ‘나는 부모님으로부터 심한 욕설을 자주 듣는 편이다’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 가족관계가 좋음을 나타낸다. Likert 5점 척도로 구성되어 있으며, 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha=.7818로 산출되었다.

(6) 친한 친구와의 관계

본 척도는 친한 친구와의 관계에서 느끼는 감정을 알아보기 위한 문항으로, ‘나

는 그 친구들과 오랫동안 친구로 지내고 싶다', '나는 그 친구들과 같은 생각과 감정을 가지려고 노력하는 편이다' 등 총 4문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 평정하게 되어있으며, 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha= .8318로 산출되었다.

(7) 교사와의 관계

대상 청소년들이 교사와의 관계에서 느끼는 감정을 알아보기 위한 문항으로, '나는 선생님께 내 고민을 털어놓고 이야기할 수 있다', '선생님은 나에게 사랑과 관심을 보여 주신다' 등 총 3문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 평정하게 되어있으며, 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha= .7243으로 산출되었다.

(8) 지역사회 주민들과의 관계

본 척도는 지역사회 주민들과의 관계를 알아보기 위한 문항으로, '우리 동네 사람들은 서로 자주 만나는 편이다', '우리 동네에서 내가 다른 아이들에게 폭행을 당하고 있다면 동네 사람들이 말리거나 경찰서에 신고할 것이다' 등의 총 6문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 평정하게 되어 있으며, 척도의 신뢰도인 Chronbach alpha= .8031로 산출되었다.

3. 분석방법

본 연구에서는 앞에서 제시한 연구문제의 분석을 위해 SPSS 12.0 프로그램을 사용하여 자기조절능력과 관련된 청소년의 심리환경적변인들간의 상관분석을 실시하였고, 자기조절능력의 하위요인들을 설명하는 관련 심리환경적변인들의 영향을 분석하기 위해 단계적 회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

본 절에서는 앞에서 기술한 연구문제를 검증하기 위해 자료들을 통계적으로 분석한 결과를 연구문제에 따라 제시하고자 한다. 먼저 청소년의 자기조절능력과 관련 심리 환경적변인들의 평균과 표준편차는 <표 1>과 같은 분포를 나타냈다.

<표 1> 청소년의 자기조절능력과 관련 심리환경적변인들의 평균과 표준편차

	평균	표준편차
자기조절능력	80.9177	10.8942
성별	1.4984	.5001
현재상황의 불안정성	22.1119	6.7958
스트레스	45.3955	11.3792
자기평가	42.9000	6.2116
부모와의 관계	50.6479	8.5449
지역사회 주민들과의 관계	18.1611	4.5916
친한 친구와의 관계	16.6563	2.6861
교사와의 관계	7.8482	2.4721

연구문제 1) 자기조절능력은 청소년의 심리환경적 요인들과 어떠한 관계가 있는가?

청소년의 자기조절능력 관련 심리환경적 요인들 간의 관계를 알아보기 위해 각 변인들 간의 상관관계를 알아본 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 자기조절능력 관련 심리환경적 요인들 간의 상관계수

	자기조절 능력	성별	현재 상황의 불안정성	스트레스	자기평가	부모와의 관계	지역사회 주민들과 의 관계	친한 친구와의 관계	교사와의 관계
자기조절능력	1.000								
성별	-.093***	1.000							
현재 상황의 불안정성	-.366***	.009	1.000						
스트레스	-.430***	.046*	.344***	1.000					
자기평가	.472***	-.001	-.363***	-.371***	1.000				
부모와의 관계	.343***	.153***	-.305***	-.332***	.317***	1.000			
지역사회 주민들과의 관계	.110***	.041	-.100***	-.047**	.046*	.216***	1.000		
친한 친구와의 관계	.043*	.124***	-.145***	-.044*	.103***	.190***	.135***	1.000	
교사와의 관계	.106***	-.055**	-.085***	-.024	.060***	.153***	.215***	.108***	1.000

*p<.01, **p<.005 *** p<.001

자기조절능력은 자기평가($r=.472$), 부모와의 관계($r=.343$), 지역사회 주민들과의 관계($r=.110$), 교사와의 관계($r=.106$)와 $p<.001$ 수준에서, 친한 친구와의 관계($r=.043$)와 $p<.01$ 수준에서 유의한 정적 상관을 나타냈다. 또한 스트레스($r=-.430$)와 현재상황의 불안정성($r=-.366$), 성별($r=-.093$)은 자기조절능력과 $p<.001$ 수준에서 유의미한 부적 상관을 나타냈다.

다시 말해, 청소년들은 자기에 대한 평가가 긍정적일수록, 부모·지역주민·교사·친한 친구와의 관계가 좋을수록 자기조절능력도 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스가 높고, 현재상황이 불안정할수록, 그리고 성별이 여자인 경우에 자기조절능력이 낮은 것으로 나타났다.

연구문제 2) 청소년의 심리환경적 요인들 중 자기조절능력에 영향을 미치는 변인은 무엇인가?

청소년의 심리환경적 요인들이 자기조절능력에 미치는 영향력을 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시하기에 앞서 회귀식의 기본 가정인 다중공선성 위반여부를 알아보았다. 본 연구에서는 <표 3>과 같이 회귀분석을 통해 다중공선성을 진단하기 위한 통계량을 산출한 결과, 다중공선성의 위험을 가진 변인은 없는 것으로 나타났다.

<표 3> 다중공선성을 진단하기 위한 회귀분석

모형	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률	공선성 통계량	
	B	표준오차	베타			공차한계	VIF
자기평가	.517	.029	.295	17.888	.000	.774	1.293
스트레스	-.211	.016	-.220	-13.322	.000	.769	1.300
현재상황의 불안정성	-.221	.026	-.138	-8.423	.000	.785	1.274
부모와의 관계	.181	.021	.142	8.483	.000	.748	1.338
성별	-2.116	.324	-.097	-6.525	.000	.947	1.056
지역사회 주민들과의 관계	.101	.036	.042	2.793	.005	.910	1.098
친한 친구와의 관계	-.171	.061	-.042	-2.803	.005	.930	1.075
교사와의 관계	.176	.066	.040	2.655	.008	.928	1.078

청소년의 심리환경적 요인들이 자기조절능력에 미치는 영향력을 알아보기 위한 단계적 회귀분석의 결과는 <표 4>와 같다.

단계적 회귀분석 결과, 자기평가, 스트레스, 현재상황의 불안정성, 부모와의 관계, 성별, 지역사회 주민들과의 관계, 친구와의 관계, 교사와의 관계 등 총 8개 변인이 자기조절능력을 유의미하게 설명해주는 변인으로 밝혀졌다. 이들 8개 변인은 자기조절능력에 대해 $p < .01$ 수준에서 총 34.7%의 설명력을 가지며, 각각의 변인들은 자기평가(22.2%), 스트레스(7.5%), 현재상황의 불안정성(2.2%), 부모와의 관계(1.4%), 성별(1.1%), 지역사회 주민들과의 관계(0.2%), 친한 친구와의 관계(0.1%), 교사와의 관계(0.1%) 등의 순으로 큰 설명력을 가지는 것으로 나타났다.

자기조절능력에 긍정적인 설명력을 갖는 변인으로는 자기평가, 부모와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계, 친한 친구와의 관계, 교사와의 관계 등 5개 변인이 밝혀졌다. 청소년들의 자신에 대한 긍정적인 평가는 높은 자기조절능력을 가지는데 가장 큰 영향력을 갖는 변인으로 볼 수 있다. 다음으로는 부모와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계, 친구와의 관계, 교사와의 관계가 좋을수록 높은 자기조절능력을 갖는데 긍정적인 영향력을 갖는 것으로 볼 수 있었다.

자기조절능력에 부정적인 설명력을 갖는 변인으로는 스트레스, 현재 상황의 불안정성, 성별 등 3개 변인이 밝혀졌다. 청소년들이 스트레스를 많이 받고, 현재 상황이 불안정할수록, 성별이 여자인 경우는 자기조절능력에 부정적인 영향력을 미치는 것으로 나타났다.

<표 4> 자기조절능력 관련 변인들에 대한 단계적 회귀분석

	1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계	7단계	8단계
	β	β	β	β	β	β	β	β
자기평가	.472***	.362***	.317***	.294***	.292***	.294***	.295***	.295***
스트레스		-.295***	-.256***	-.228***	-.219***	-.220***	-.218***	-.220***
현재상황의 불안정성			-.163***	-.141***	-.138***	-.135***	-.139***	-.138***
부모와의 관계				.131***	.153***	.142***	.147***	.142***
성별					-.104***	-.105***	-.101***	-.097***
지역사회 주민들과의 관계						.046**	.050**	.042*
친한 친구와의 관계							-.039*	-.042*
교사와의 관계								.040*
R	.472	.545	.565	.577	.586	.588	.589	.591
R ²	.222	.297	.319	.333	.343	.345	.346	.347
R2변화량	.222	.075	.022	.014	.011	.002	.001	.001
F변화량	888.519***	332.531***	99.058***	65.916***	49.707***	9.555**	6.888*	7.049*

* $p < .01$ ** $p < .005$ *** $p < .001$

IV. 결론 및 논의

본 연구는 청소년의 심리환경적 요인들이 자기조절능력과 어떤 관련이 있는지를 알아보기 위한 목적으로 수행되었다. 본 연구에서의 자기조절능력은 공격성 통제, 성적, 자기능력에 대한 신뢰감, 막연한 불안·우울감, 반항행동, 부정적 정서통제, 폭력행위에 대한 정당성의 7가지 요인으로 측정하였으며, 각 요인들은 좀 더 광범위한 특성들에 의해 행동적 요인(공격성 통제, 반항행동, 폭력행위에 대한 정당성), 정서적 요인(부정적 정서통제, 막연한 불안·우울감), 인지적 요인(성적, 자기능력에 대한 신뢰감 요인) 등 크게 3가지 요인으로 구성되었다. 즉, 높은 자기조절능력은 공격성을 잘 통제 하고, 성적이 높고, 자기능력에 대한 신뢰감이 높으며, 반항행동이 적고, 막연한 불안·우울감이 낮으며, 부정적인 정서를 잘 통제하고, 폭력행위에 대한 정당성이 낮은 것으로 가정하였다.

청소년의 자기조절능력에 영향을 미치는 요인들에 대한 선행연구들은 주로 학습관련 자기조절 변인에 초점을 두고 그 영향을 분석하여 왔으나, 본 연구에서는 성별, 현재상황의 불안정성, 스트레스, 자기평가, 부모와의 관계, 친한 친구와의 관계, 교사와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계 등 청소년의 주요 미시 체계 요인들을 분석하는데 초점을 두었다.

본 연구에서 제시된 연구문제에 대한 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

연구문제 1은 청소년의 자기조절능력이 심리환경적 요인들과 어떠한 관계가 있는가에 관한 것이다. 청소년의 심리환경적 요인들 중 자기평가, 부모와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계, 교사와의 관계, 친한 친구와의 관계 등의 결과를 살펴보면, 자기 평가가 긍정적일수록, 부모·지역주민·교사·친한 친구와의 관계가 긍정적일수록 자기조절능력이 높게 나타났다. 또한 스트레스, 현재상황의 불안정성, 성별 요인의 결과를 살펴보면, 스트레스가 높고 현재상황이 불안정할수록, 그리고 성별이 여학생인 경우에 자기조절능력이 낮은 것으로 나타났다.

특히 심리환경적 요인들 중에서 자기조절능력과 가장 큰 상관을 나타낸 요인은 자기평가($r=.472$, $p<.001$)요인이었는데, 이 자기평가 요인은 인지적 속성을 지닌 자아

효능감 요인으로, 이는 과제 수행에 필요한 동기, 인지적 원천, 행동의 방향을 결정하는 개인의 능력에 대한 판단을 의미하며, 과제의 성공적인 수행에 필요한 인지적, 행동적, 사회적 기능을 구조화하여 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 확신감(김정환, 1997)으로 볼 수 있다. 따라서 자신의 능력에 대한 긍정적이고 정확한 평가는 목표달성의 실제적인 방향을 제시하여 행동할 수 있도록 이끌고(Miller, 2000), 유능감을 보호하기 위해 스스로 자기조절을 하도록 만들기 때문에 자기조절능력을 이끄는 가장 영향력 있는 요인이 된 것으로 볼 수 있다.

자기조절능력에 그 다음으로 영향을 미치는 요인은 스트레스 요인이었다. 선행연구에서 자기조절능력이 떨어지는 사람은 스트레스를 받을 때 활용가능한 모든 선택사항을 보기 전에 성숙하지 못한 의사결정을 하게 되거나, 무계획적으로 선택사항을 탐색하게 된다고 하였고(Keinan, 1987), Dodge(1991)나 Lewinsohn와 Mano(1993)의 연구에서도 스트레스 상황에서의 감정조절의 실패는 상황적인 중요한 단서를 얻을 수 있는 능력을 감소시키고 결국 잘못된 행동이나 정보를 충분히 고려하지 않는 결정을 이끈다고 하였다. 이러한 결과는 스트레스가 자기조절능력과 부적인 관계가 있다는 본 연구의 결과와 일관되는 부분이라 볼 수 있다. 즉, 위의 두 선행연구와 비교해볼 때, 자기조절능력의 측정요인인 공격성 통제, 성적, 자기능력에 대한 신뢰감, 막연한 불안·우울감, 반항행동, 부정적 정서통제, 폭력행위에 대한 정당성 요인이 스트레스 상황에서 자기조절을 떨어뜨려 자기조절 실패를 유발하는 것으로 가정해볼 수 있겠다.

심리환경적 요인들 중 성별 요인을 살펴보면, 자기조절능력과 성별간의 관계에 관한 선행연구 (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990)에서, 여자 청소년들이 남자 청소년들보다 목표설정과 기록유지, 자기점검, 환경구조화 전략, 자기관찰 등의 자기조절 전략을 더 많이 사용하였다는 결과와는 상반된 결과이지만, 남자 청소년의 경우 언어적 자기효능감이 더 높다는 결과는 지지해주는 결과라고 할 수 있다. 이는 본 연구에서 자기조절능력의 요인으로 측정된 요인들 중 정서조절요인(부정적 정서통제, 막연한 불안·우울감)과 동기적 요인(자기능력에 대한 신뢰감)에서 남자 청소년에 비해 여자 청소년들이 좀 더 낮은 점수를 받는 경향이 있다는 성별 차이가 반영된 결과이며, 또한 한편으로는 자기조절능력의 나머지 한 가지 구성요인인 행동조절요인(공격성 통제, 반항행동, 폭력행위에 대한 정당성)의 경우도 최근 여자 청소년들의 공격적이고 파괴적인 행동특성의 증가추세를 반영하는 결과라고도 볼 수 있을 것이다.

또한 청소년의 심리환경적 요인들 중 부모와의 관계가 좋을수록, 지역사회 주민들과의 관계가 좋을수록 친한 친구와의 관계가 좋을수록, 교사와의 관계가 좋을수록 자기조절능력이 높게 나타났다. 이런 결과는 청소년의 경우, 자기조절능력은 자신을 둘러싸고 있는 가족이나 교사, 친구 등 가족외의 주변사람들과의 관계의 질과 밀접하게 연관이 있는 것으로 보이는데, 이는 주변인의 정서적인 지지가 청소년의 자기조절능력에 영향을 주는 요인임을 암시하는 결과로 생각된다. 또한 본 연구의 결과로 자기조절능력에 가장 큰 영향을 주는 요인으로 긍정적인 자기평가 요인이었는데, 주변인들의 이런 정서적인 지지가 클수록 긍정적인 자기 평가가 높을 것이라는 추측을 가능하게 하는 결과가 아닌가 생각된다.

연구문제 2는 청소년의 심리환경적 요인들 중 자기조절능력에 영향을 미치는 변인에 대한 것이다. 단계적 회귀분석 결과, 자기평가, 스트레스, 현재상황의 불안정성, 부모와의 관계, 성별, 교사와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계, 친한 친구와의 관계 등 총 8개의 변인 중 청소년들의 자신에 대한 긍정적인 평가는 높은 자기조절능력을 가지는데 가장 큰 영향력을 갖는 변인이었으며, 설명력의 22.2%나 차지하고 있다는 점이 주목된다. 이러한 결과는 앞서서도 논의했듯이 자신의 능력에 대한 긍정적이고 정확한 평가가 목표-달성을 위한 실제적인 방향을 제시하여 행동할 수 있도록 이끌고 유능감을 보호하기 위해 스스로 자기조절을 하도록 만든다는 Miller(1990)의 연구결과를 지지한다.

주목되는 결과 중 하나는 대인관계가 중요한 시기인 청소년의 자기조절능력을 설명해주는 변인으로 가정했던 부모와의 관계, 친한 친구와의 관계, 교사와의 관계, 지역사회 주민들과의 관계가 자기조절능력에 미치는 영향이 자기평가에 비해 미미한 정도로 나타나고 있다는 점이다. 이런 결과는 특히 학습이 강조되는 한국적인 상황에서 청소년기의 자기조절능력은 많은 부분 학습과 관련된 측면에서 발휘되는 능력이기 때문에, 오히려 가족, 교사, 친한 친구, 지역사회 주민들 등의 대인관계를 돈독히 하기 위한 에너지와 시간적 여유를 많이 갖는 것은 그만큼 학습에 할애할 수 있는 시간을 빼앗기는 결과를 초래할 것이다. 이런 이유로 관계적 측면의 요인들이 유의미하지만 미미한 영향만을 끼치는 결과로 나타난 것으로 여겨진다.

이상의 결과들은 다음과 같은 몇 가지 시사점을 준다.

첫째, 본 연구결과에서 볼 때 자기평가 요인은 청소년의 자기조절능력과 가장 높은 정적 상관을 보이고, 가장 큰 설명력을 갖는 것으로 나타났다. 이는 자기평가가 긍정적인수록 청소년기의 자기조절능력이 높다는 것을 말해주는 결과이다. 긍정적인 자기평가는 부모-자녀 상호작용 속에서 시작되어지는 특성으로 가족 맥락 내에서 이루어지는 부모의 양육태도가 매우 중요하다는 것을 시사한다고 하겠다. 따라서 바람직한 부모-자녀 상호작용을 이끌 수 있는 부모교육이나 부모훈련 및 상담 프로그램을 개발하고 실시할 수 있도록 하는 것이 필요하다. 이와 더불어 청소년 스스로가 긍정적인 자기평가를 할 수 있도록 관련 변인들에 대한 탐색을 통해 적절한 개입 프로그램을 개발, 적용할 수 있는 기초연구가 필요하다고 하겠다.

둘째, 청소년의 자기조절능력을 향상 시키는 요인으로 긍정적 자기평가와 더불어 스트레스요인이 주요요인으로 드러났다. 따라서 청소년의 주된 스트레스원을 밝히고, 그 스트레스를 적절히 다루어줄 수 있는 상담 교육적 프로그램을 개발하는 것이 필요하다고 여겨진다.

셋째, 청소년을 대상으로 한 심리상담 장면에서 학업성취, 공격적인 행동 등 청소년의 자기조절 문제를 탐색하는 과정에서 청소년 개인이나 가정환경에만 국한된 탐색이 아니라 청소년을 둘러싼 좀 더 포괄적인 환경적 측면과 개인과 환경간의 상호작용적 측면을 탐색하는 것이 보다 실증적이고 의의가 있다는 것을 시사한다고 보겠다.

참 고 문 헌

- 권석만(1997). 인간관계 심리학, 서울: 학지사.
- 권세리(1997). 초등학생의 자기조절 학습전략과 학업성취와의 관계연구. 서울여자대학교 석사학위 논문
- 김경희(1997). 한국 아동의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지, 10(1), 43-56.
- 김남성(1973). 행동치료, 그 특징과 현상과 전망. 춘천교육대학 논문집, 12, 161-170.
- 양명희(2000). 자기조절학습의 모형탐색과 타당화 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 은혁기(1999). 대인관계능력 향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 대인기술 및 대인관계 만족도에 미치는 효과. 성균관대학교 박사학위 논문.
- 이미화(2000). 청소년의 또래지위에 따른 심리적 안녕감과 인지적, 행동적 특성에 관한 연구. 경남대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이세현(1994). 동기적 요인 및 자기조절학습요인과 학업성취의 상관에 관한 연구. 전북대학교 석사학위논문.
- 이순규(1994). 자기조절학습훈련이 아동의 자주적 학습태도 및 자기통제력에 미치는 영향. 한국교원대학교 석사학위 논문.
- 이시형(1998). 왕따 현상에 대한 이해와 해결, “왕따” 현상에 대한 이해와 상담접근, 서울: 서울특별시 청소년 상담실.
- 정미경(1999). 자기조절학습과 학업성취의 관계에 대한 구조모형검증. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 허정경(2003). 학령기 아동의 자기조절능력 척도개발과 관련변인 연구. 숙명여자대학교 박사학위 논문.
- Bandura, A.(1986). *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U.(1979). *The Ecology of Human Development*. MA : Harvard University Press.
- Cummings, E. M., & Davies, P.(1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology.

- Development and Psychopathology*, 8, 123-139.
- Derrybry, D., & Rothbart, M. K.(1988). Arousal, affect and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 958-966.
- Diene, E., & Larsen, R. J.(1993). The experience of emotional well-being. In Leis, M., & Haviland, J. M.(Eds.), *Handbook of emotion(pp.405-416)*. NY: Guilford Press.
- Dodge, K. A.(1991). Emotion and social information processing. In J. Garber and K. A. Dodge(Eds.), *The development of emotional regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A.(1992). Emotion, regulation and the development of social competence. In M.S. Clark(Ed.), *Emotion and social behavior: Review of personality and social psychology(119-150)*. Newbury Park, CA:Sage.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C.(1995). Relations of shyness and low sociability to regulation and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 505-517.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M.(1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360-1384.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., Carlo, G., Juhnke, C.(1996). The relation of children's dispositional prosocial behavior to emotionality, regulation and social functioning. *Child Development*, 67, 974-992.
- Fabe, R., & Eisenberg, N.(1992). Young children's coping with interpersonal anger, *Child Development*, 63, 116-128.
- Kopp, C. B.(1982). Regulation of distress and negative emotions: A development view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354.
- Greenberg, M. T., Lengua, L. J., Coie, 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.
- Miller, D. C.(2000). *Adolescents' decision making in academic and social contexts: A self-regulation perspective*. University of Maryland College Park.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Peake, P.K.(1988). The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 687-696.
- Mischel, W.(1986). *Introduction to personality(4th ed.)*. NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Keinan, G.(1987). Decision-making under stress: Scanning of alternatives under controllable and uncontrollable threats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 639-644.
- Lewinsohn, S., & Mano, H.(1993). Multi-attribute choice and manipulate mood on choice processes. *Journal of Behavioral Decision Making*, 6, 33-51.
- Pinrich, P. R., & De Groot, E. V.(1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
- Saarni, C.(1990). Children's beliefs about parental expectations for emotional-expressive behavior management. Paper presented and the meeting of the *Society for Research in Child Development*, Baltimore, April.
- Schunk, D. H.(1989). Social cognitive theory and self-regulated learning. In B.J. Zimmerman & D.H. Schunk(Eds.), *Self-regulated learning and academic Achievement : Theory, Research, and Practice*,(pp.83-110). NY: Springer Verlag.
- Zeman, J., & Shipmen, K.(1996). Children's expression of negative affect: Reasons and methods. *Developmental Psychology*, 32(5), 842-849.
- Zimmerman, B. J.(1990). *Attaining self-regulation : A social cognitive perspective*. San Diego : Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons(1990). Student differences self-regulated learning : Relating grade, sex and giftness to self efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51-59.

ABSTRACT

The Study on Psychological Factors Affecting the Self Regulation in Adolescence

Son, Seung-Ah* · Ahn, Kyung-Sook** · Kim, Seung-Kyoung***

The purpose of this study was to develop the fundamental programs to facilitate adaptation and intervene in maladjustment by examining the psychological factors which have effects on self regulation in adolescence.

Data were gathered for the middle school students on third grade that attend the youth panel survey on the second year.

Self regulation was significantly affected by the self evaluation, stress, unstability of circumstance, intimate relationship with their parents, their teacher, their friends and community people, and sex. Self evaluation was affected positively by self regulation, while stress and unstability of circumstance was affected negatively by self regulation. And male students were high level self regulation.

And the self regulation also was high as they are related intimately to their parents, their teacher, their friends and community people.

A regression analysis was used to investigate how much micro system factors have effects on self regulation. It shows that ten variables such as self evaluation, stress, unstability of circumstance, relationship to their parents, sex, relationship to their teacher, relationship to community people, and relationship to intimate friends, have effects on self evaluation.

Key word : self regulation, adolescence, psychological factors

투고일 : 3월 28일, 심사일 : 6월 7일, 심사완료일 : 6월 20일

* Seoul Woman's University

** Grad. School of Professional Therapeutic Technology, Seoul Woman's University

*** Seoul Woman's University