creative commons
COMMONS DEED

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

dCollection

석사학위논문

고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

강 경 호

2023년 8월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

지도교수 김 성 봉

강 경 호

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

강경호의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 박 정 환 (서명)

위 원 최 보 영 (서명)

위 원 김 성 봉 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈국문초록〉

고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기효능감의 매개효과

강 경 호

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

이 연구에서는 우리나라 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 통하여 고등학생의 심리적 안녕감을 재고하는데 필요한 자료를 제공하고, 고등학생의 강점인식과 자기효능감 향상을 통하여 고등학생의 심리적 안녕감을 높이고자 하는 데 목적을 두었다. 이를 위하여 전국의 고등학교에 재학 중인 고등학생 424명을 대상으로 온라인 설문조사를 통한 자료수집을 하였다. 연구도구는 강점인식 척도(Strengths Knowledge Scale), 심리적 안녕감 척도(Well-Being Manifestation Measure Scale), 일반적 자기효능감 척도(General Self-efficacy Scale)를 사용하였다. 이 연구의 자료는 SPSS 18.0 프로그램과 Sobel test를 사용하여 분석되었으며, 기술통계분석, 신뢰도 분석, 상관분석, 위계적 중다회귀분석, Sobel test를 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 고등학생의 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 상관분석을 실시한 결과 각 변인 간 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

둘째, 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과를 규명한 결과 고등학생의 강점인식은 자기효능감을 부분매개로 하여 심리적 안녕감을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과를 종합해보면 고등학생의 강점인식과 자기효능감이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 중요한 변인으로 작용하고 있음을 확인하였으며, 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서의 자기효능감의 매개효과를 규명하였음에 의의가 있다. 이러한 연구 결과가 낮은 심리적 안녕감을 호소하는 고등학생들이 자기효능감을 통해 높은 심리적 안녕감을 형성하기 위한 강점 기반의 상담, 교육, 프로그램 등의 개발 및 개입의 근거 자료로 사용되길 기대한다.

주요어 : 고등학생, 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감, 매개효과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 및 가설 ····· 5

3. 연구모형 ····· 6

4. 용어의 정의 ····· 8

가. 강점인식 ····· 8

나. 심리적 안녕감 ····· 8

다. 자기효능감 ····· 9

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10

1. 강점인식 ····· 10

가. 강점의 개념 ····· 10

나. 강점인식의 개념 ····· 11

2. 심리적 안녕감 ····· 12

가. 심리적 안녕감의 개념 ····· 12

나. 청소년기의 심리적 안녕감 ····· 14

3. 자기효능감 ····· 15

가. 자기효능감의 개념 ····· 15

나. 청소년기의 자기효능감 ····· 19

4. 각 변인과의 관계 ····· 20

가. 강점인식과 심리적 안녕감 ····· 20

나. 강점인식과 자기효능감 ····· 21

다. 자기효능감과 심리적 안녕감 ····· 21

라. 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과 ····· 22

Ⅲ. 연구방법 ····· 24

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1. 연구대상 및 절차 ····· 24
2. 측정도구 ····· 25
가. 강점인식 척도 ····· 25
나. 심리적 안녕감 척도 ····· 26
다. 자기효능감 척도 ····· 27
3. 자료처리 및 분석 ····· 28

Ⅳ. 연구결과 및 해석 ····· 29
1. 주요 변인의 기술통계 ····· 29
2. 주요 변인 간의 상관관계 ····· 30
3. 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과 ····· 31

Ⅴ. 논의 및 결론 ····· 34
1. 결과 요약 및 논의 ····· 34
2. 결론 및 제언 ····· 36

Ⅵ. 참고문헌 ····· 39

Abstract ····· 50

부록 ····· 52

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표 Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 25
표 Ⅲ-2 강점인식의 문항 구성 및 신뢰도 계수 ····· 26
표 Ⅲ-3 심리적 안녕감의 문항 구성 및 신뢰도 계수 ····· 27
표 Ⅲ-4 일반적 자기효능감의 문항 구성 및 신뢰도 계수 ····· 28
표 Ⅳ-1 주요 변인의 기술통계 ····· 29
표 Ⅳ-2 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 상관관계 ····· 30
표 Ⅳ-3 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과 ····· 31

그 림 목 차

그림 Ⅰ-1 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개모형 ····· 7
그림 Ⅳ-1 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 부분매개효과 ····· 33

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

행복주택, 국민행복카드, 국민총행복증진법, 대한민국 행복정책 페스티벌, 세계 행복지수, 세계 행복의 날 등 최근 우리나라 안팎으로 행복이란 단어를 쉽게 찾아볼 수 있다. 이는 행복하지 못한 사회를 살고 있음을 보여주는 현상일까. 그만큼 오늘날 인간의 행복에 대한 관심이 높아지고 있음을 의미할 것이다. 이와 같은 행복에 대한 사회의 관심은 물질적 풍요 속에서 나타나는 건강하고 행복하게 살기를 바라는 인간 욕구의 자연스러운 표현이라 할 수 있겠다(진은설, 2012).

행복은 환경, 관계, 정서의 변화 등에 영향을 받게 되는데, 성인기로 이행하는 과도기에 있는 청소년의 행복은 청소년의 발달에 영향을 미치고, 미래의 긍정적인 발달을 예측해볼 수 있는 지표가 될 수 있으므로 매우 중요하다(이현진, 2022). 그러나 우리나라의 청소년들은 입시 위주의 교육과정에서 학업, 공부로 인한 심리적, 정신적, 육체적 어려움에 처해 있으며 진로에 대한 불안과 갈등으로 스트레스에 노출되어 있다(김광중, 천윤석, 2009; 김보경, 조광익, 2014). 특히 청소년의 심리적 불안 수준은 중학생이나 대학생보다 고등학생이 더 높은 것으로 보고 되었는데(이상영, 2016), 이는 대학 입시를 앞둔 심리적 부담감으로 장래에 대한 불안감이 더욱 커지는 현실 때문일 것이다(권현주, 2012).

이와 같은 우리나라 청소년의 안녕감에 대한 실정은 한국방정환재단과 연세대학교 사회발전소에서 발표한 ‘2021 한국 어린이·청소년 행복지수 국제비교연구 조사’에서 우리나라 청소년의 행복지수가 경제협력개발기구(OECD) 회원국의 평균인 100점에도 못미치는 79.5점이며, 22개국 중 가장 낮은 결과를 나타냈다는 보고를 통해 확인할 수 있다(염유식, 성기호, 2021). 또한 통계청 통계개발원에서 발간한 ‘아동·청소년 삶의 질 2022’에 따르면 우리나라 아동, 청소년의 정신건강을 보여주는 지표인 자살률이 2020년 10만 명당 2.5명에서 2021년 2.7명

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

으로 증가하여 2000년 이후 최고치를 나타냈다(심수진, 김은아, 2022). 그리고 고등학생의 경우 질병관리청(2023)에서 발간한 '제18차(2022년) 청소년건강행태조사 통계'에 따르면 스트레스 인지율은 43.0%, 우울감 경험률 29.3%, 자살 생각률 13.1%, 외로움 경험률 18.2%, 중등도 이상 범불안장애 경험률 13.1%로 나타났다.

이처럼 청소년의 행복이 위협받고 있는 이때, 청소년의 정신건강 문제를 해결하기 위해 청소년의 행복, 정신건강, 안녕, 삶의 질 등의 지표로서 심리적 안녕감에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다(강명희, 이수연, 2013; 강승희, 2010; 김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김수희, 2011; 박은정, 최수미, 2014; 박정희, 심혜숙, 2007; 신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 이은경, 2019; 최아라, 2021). 심리적 안녕감이란 개인이 자기 삶에서 행복을 누리고 있다는 주관적인 평가(Diener, 1984)와 더불어 개인의 삶의 질을 구성하고 있는 모든 심리적 차원들의 합으로, 사회 구성원으로서 개인이 잘 기능하고 있음을 뜻하며(Ryff, 1989), 자아존중감, 자신과 사건에 대한 통제, 균형감, 사회성, 사회적 참여, 행복 등 6가지 요인들로 설명된다(박은정, 최수미, 2014). 심리적 안녕감은 청소년기에 있어서 적응적인 생활 안에서 삶의 만족감을 느끼게 할 뿐만 아니라 나아가 성인기의 삶의 질과 행복에도 영향을 미치게 된다(김수희, 2011). 따라서 청소년의 심리적 안녕감을 증진하기 위해서는 심리적 안녕감과 관련된 변인들과 그 관계들을 밝혀낼 필요가 있다.

우리나라 청소년의 정신건강에 대한 문제가 해소되지 않고 있는 상황에서 기존 질병 모델과는 다른 새로운 접근의 필요성이 제기되면서(유은영, 손정락, 2013), 개인이 가지고 있는 긍정적이고 적응적인 능력에 초점을 두고 인간의 행동을 이해하고 개입하려는 긍정심리학적 접근이 주목받고 있다(권혜경, 이희경, 2021). 특히 긍정심리학적 변인 중 강점인식은 심리적 안녕감과 높은 상관관계를 보인다. 강점이란 개인이 지닌 긍정적인 특질뿐만 아니라 타고난 능력이나 지식과 기술로 길러진 재능을 뜻하며(Clifton & Anderson, 2002), 강점인식은 그러한 강점을 스스로 인지하고 자각하는 것을 의미한다(Govindji & Linley, 2007).

강점을 발견하는 것은 삶의 만족감을 높이며 주관적인 안녕으로의 첫 단계라

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

고 할 수 있으며(Snyder & Lopez, 2008), 강점인식의 수준이 개인의 안녕감, 행복 등에 유의미한 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들이 이를 뒷받침한다(조남근, 권정희, 정미예, 2016; Peterson & Seligman, 2004). 김지영과 권석만(2013), 이문희(2012)의 연구를 비롯한 강점을 인식하도록 돕는 프로그램들은 우울 증상을 감소시키고 안녕감을 증가시키는 것으로 나타났다(김지영, 2011). 하지만 Lopez(2008)의 연구에 따르면 자신의 강점을 묻는 질문에 응답자 중 오직 3분의 1만이 바로 대답할 수 있었다. 이는 강점을 인식하지 못한 채 살아가는 사람이 많다는 것을 뜻할 수 있다. 따라서 강점인식이 인간에게 주는 긍정적인 영향의 심리적 기제에 대해 규명해보는 것은 의미가 있을 것이다.

한편 개인이 자기 자신에게 갖는 긍정적인 태도와 유능감은 개인이 갖는 안녕감과 관련이 있음이 많은 연구를 통해 밝혀져 왔다(Evans, Pellizzari, Cullbert, & Metzen, 1993; Hong & Giannakopulos, 1994). 자기효능감이란 개인에게 주어진 상황에서 과제를 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 자신에 대한 믿음을 의미한다(Bandura, 1977). 자기효능감이 높은 사람은 자기 자신이 유능한 능력을 가지고 있으며, 스스로가 효율적인 사람이라고 생각한다(안순자, 1997). 이러한 믿음은 행동의 근원이 되어 인간 발달의 모든 측면에 중요한 영향을 미친다(Lent & Hackett, 1994). 따라서 자기효능감은 심리적 안녕감 형성에 주요한 역할을 하는 요인으로서 주목받고 있다.

자기효능감은 청소년들이 새로운 과제 상황에서 새로운 지식과 기술을 학습하고 수행하도록 하는 원동력이며, 목표를 설정하고 노력을 기울이며 어려운 상황에서 끈기를 보이고 실패 후에 얼마나 잘 대처하는지와 같은 동기 과정에 영향을 준다(Bandura, 2001). 또한 성취행동을 포함하는 삶의 질에 강력하게 영향을 주는 요인으로서 자기조절, 관계, 스트레스 대처, 어려움 극복의 효능감 등을 내포한다(장우귀, 2007). 따라서 자기효능감 수준이 높은 청소년들은 현실 세계의 어려움이나 타인과의 상호작용 속에서 문제를 해결하고자 하는 의지와 능력이 있으며(이만제, 2009), 성공 경험을 바탕으로 자신의 능력을 확신하여 성공적인 미래를 예견할 수 있다(최유리, 2013). 또한 실패와 도전 앞에서도 좌절하지 않고 역경을 이겨낼 수 있는 탄력성을 지닌다(김해양, 2014). 더불어 학교 적응에 필요한 행동을 조직하고 수행하는 능력에 대한 판단이 양호하기 때문에 학교 적

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

응을 잘한다(조윤미, 이숙, 2008). 이에 따라 청소년기의 자기효능감은 청소년의 삶의 전반적인 평가의 기준이 될 수 있는 심리적 안녕감에 영향을 주리라 예상할 수 있다.

자기효능감은 초기에는 특수한 상황이나 과제에서 나타나는 효능감으로 개념화되었으나(Bandura, 1977), 이후 학자들에 의해서 다양한 상황에서 나타나는 자기효능감의 일반성 차원에 초점을 둔 일반적 자기효능감이 개념화되었다(Chen, Gully & Eden, 2001; Eden, 2001; Sherer & Adams, 1983). 일반적 자기효능감은 기존의 특수한 상황에서 발휘되는 자기효능감에서 확장된 개념으로 삶의 다양한 영역에서의 다양한 성공과 실패 경험을 통하여 새로운 상황에서 갖게 되는 일반화된 기대이며(Sherer, Maddux, Mercadante, Dunn, Jacobs, & Rogers, 1982), 새롭거나 어려운 상황에 반응하고 관련된 장애나 어려움에 대처할 수 있는 능력에 대한 믿음(Schwarzer & Jerusalem, 1995)으로 정의된다. 빠르게 변화하고 복잡해져 가는 현대사회에서는 특정한 상황만을 국한하여 개인의 수행과 적응을 예측하는 것은 그리 효과적이지 못하며, 특히 학교 장면에서는 학업성적뿐만 아니라 다양한 교내외 활동과 적응과 같은 전반적인 수행을 예측하는 데 일반적 자기효능감의 개념이 유용할 수 있다(송윤아, 2010). 하지만 자기효능감은 주로 특수적인 과제 혹은 상황에서 나타나는 자기효능감의 관점(김수희, 2011; 김해양, 2014; 류재한, 2014; 문현실, 2006; 이은영, 2022; 이은우, 2005)에서 연구되어왔다. 고등학생의 전반적인 유능감에 대한 신념을 알아볼 수 있는 일반적 자기효능감에 관한 연구는 현재 부족한 실정이므로, 이 연구에서는 일반적 자기효능감의 관점에서 자기효능감을 바라보았다.

또한 선행연구들은 자신의 강점을 인식하는 정도가 자기효능감 발달에 긍정적인 영향을 주고 있음을 보고하고 있다. 개인은 강점을 발견함으로써 참다운 자신을 알게 되어 자신감이 생기며(Seligman, 2002), 나아가 미래와 직업에 대한 효능감 또한 증진된다(Lopez, 2008). 즉, 강점을 인식하는 수준이 높을수록 긍정적인 자기개념이 형성되어 자기효능감이 증진되는 것이라 할 수 있다(원민정, 2017). 국내에서 이루어진 강점인식을 활용한 강점기반의 프로그램들(류재한, 2014; 전정환, 2012)은 강점인식과 자기효능감이 유의미한 정적인 상관이 있음을 밝히고 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

이상에서 살펴본 바와 같이 강점인식, 자기효능감, 심리적 안녕감은 서로 밀접한 관련이 있으며, 강점인식과 자기효능감이 심리적 안녕감과 관련하여 중요한 요인으로 작용하고 있음을 예상할 수 있다. 즉 강점인식과 자기효능감은 심리적 안녕감을 설명할 수 있는 변인이며, 높은 강점인식의 수준은 자기효능감 형성에 도움을 준다. 또한 강점인식을 통해 높아진 자기효능감은 청소년의 심리적 안녕감에 영향을 줄 것으로 예측할 수 있다. 국내 연구에는 위와 같은 경로로 심리적 안녕감에 이를 수 있음을 보고한 연구는 조남근 등(2016)의 연구가 유일했으며 그마저도 대학생을 대상으로 한 연구였다. 이에 이 연구에서는 고등학생을 대상으로 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴보고자 한다. 매개효과란 예측변인(독립변인)이 매개변인을 통해서 준거변인(종속변인)에 영향을 미친다는 것을 의미한다(서영석, 2010). 상담 및 심리치료 분야에서 매개효과에 대한 검증은, 특정한 개입의 효과가 있다는 증거가 명백할 때, 어떤 변인이 그 개입을 효과적으로 만드는지를 밝히는 역할을 한다는 점에서 의의가 있다(MacKinnon & Dwyer, 1993).

이와 같은 필요성에 따라 이 연구는 전국의 고등학생을 대상으로 강점인식과 자기효능감, 그리고 심리적 안녕감의 관계를 파악하고, 자기효능감이 강점인식과 심리적 안녕감을 매개하는 효과가 있는가를 검증하는 것을 목적으로 한다. 이를 바탕으로 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위해 상담과 교육 현장에 필요한 기초자료를 제공할 수 있기를 희망한다.

2. 연구문제 및 가설

이 연구는 고등학생의 강점인식이 자기효능감을 매개로 하여 심리적 안녕감에 미치는 영향을 파악하고 검증하고자 한다. 이에 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 고등학생의 강점인식, 자기효능감, 심리적 안녕감은 어떠한 상관관계를 가지는가?

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

가설 1-1. 강점인식과 심리적 안녕감은 정적인 상관을 가질 것이다.

가설 1-2. 강점인식과 자기효능감은 정적인 상관을 가질 것이다.

가설 1-3. 자기효능감과 심리적 안녕감은 정적인 상관을 가질 것이다.

연구문제 2. 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감은 매개효과가 있는가?

가설 2. 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감은 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

매개변인은 독립변인과 종속변인의 관계에서 연결고리의 역할을 하는 변인으로(Brown, 1997), 독립변인이 종속변인에 대해 영향을 미치는 기제를 보여주며, 독립변인의 영향으로 종속변인의 변화가 왜 그리고 어떻게 일어나는지에 대한 설명을 풍부하게 해줄 수 있다(이상균, 2007). 따라서 매개효과란 독립변인이 종속변인에 미치는 효과를 제3의 변인이 매개하는 효과를 뜻한다(Baron & Kenny, 1986). 이 연구에서는 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과 검증을 위한 연구모형을 다음의 고려사항을 바탕으로 설정하였다.

첫째, 독립변인과 종속변인, 독립변인과 매개변인, 매개변인과 종속변인 간의 개별적인 관련성을 지지하는 이론과 선행연구들에 기초하여 가설과 모형을 설정한다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015). 다수의 선행연구에서 강점인식과 심리적 안녕감, 강점인식과 자기효능감, 자기효능감과 심리적 안녕감의 관계를 밝혔으며 모두 유의미한 관련성이 있음을 확인하였다. 둘째, 매개효과 검증에 대한 통계적 검증력을 최대화하기 위해서는 매개변인이 독립변인 및 종속변인과 상관이 유사하거나 아니면 독립변인보다는 종속변인과 더 큰 상관을 보여야 한다(Frazier & Barron, 2004). 이 연구의 매개변인인 자기효능감은 독립변인인

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

강점인식과의 상관이 .578이며, 종속변인인 심리적 안녕감과의 상관이 .667로 나타났으며, 독립변인보다는 종속변인과 더 큰 상관을 보였다. 셋째, 신뢰도가 높은 매개변인을 선정해야 한다. 신뢰도가 낮을 경우 종속변인에 대한 매개변인의 효과는 과소 추정되지만, 종속변인에 대한 독립변인의 효과는 과대 추정되기 때문이다(서영석, 2010). 이 연구의 매개변인인 자기효능감의 측정도구는 선행연구들에서 양호한 신뢰도를 갖추었으며, 이 연구에서도 Cronbach's α 계수가 .893으로 양호함을 확인하였다.

위와 같은 내용에 기반하여, 이 연구에서는 그림 Ⅰ-1의 연구모형을 통해 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개효과를 나타내는지 분석해 보고자 한다. 이에 따라 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감을 매개변인으로 선정하였다.

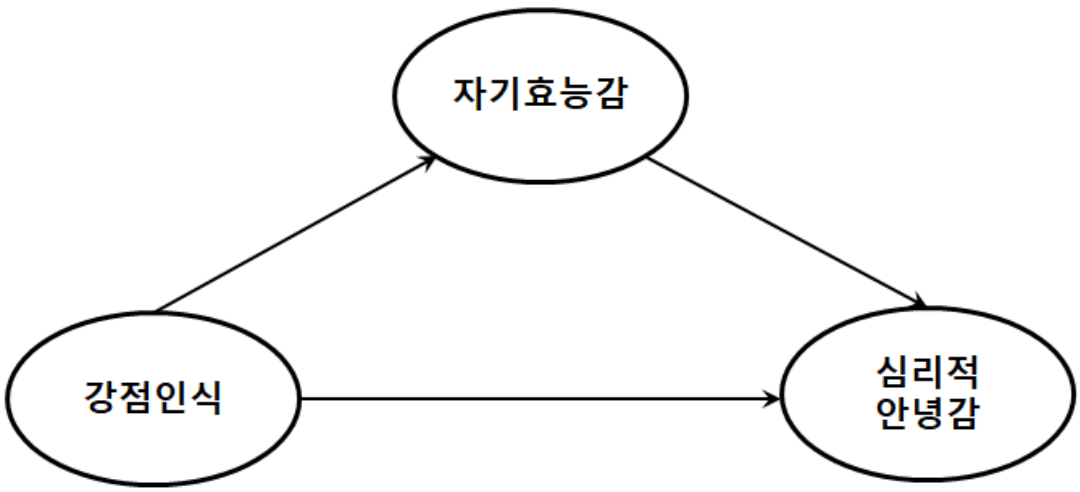

그림 Ⅰ-1 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서
자기효능감의 매개모형

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 용어의 정의

이 연구에서 주로 사용되는 용어인 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감을 정의하면 다음과 같다.

가. 강점인식

이 연구에서는 Clifton과 Anderson(2002)이 포괄적으로 정의한 강점의 개념을 적용하였으며, 강점은 긍정적인 특질뿐만 아니라 타고난 능력이나 지식과 기술로 길러진 재능을 의미한다. 강점인식은 개인이 자신의 강점을 스스로 인지하고, 자각하는 것을 말한다(Govindji & Linley, 2007).

이 연구에서는 강점인식을 측정하기 위하여 Govindji와 Linley(2007)이 개발하고 김민정과 이희경(2014)이 번안한 강점인식 척도(Stregths Knowlege Sscale)를 사용하였다. 척도의 점수가 높을수록 강점을 인식하고 있는 정도가 높음을 의미한다.

나. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 개인이 삶에서 행복을 누리고 있다는 주관적인 평가(Diener, 1984)와 더불어 개인의 삶의 질을 구성한다고 여겨지는 심리적 차원들의 합이며 개인이 사회적으로 잘 기능함을 의미한다(Ryff, 1989). Massé와 그의 동료들(1997)은 Diener(1984)가 제안한 주관적 안녕감과 Ryff(1989)가 제안한 심리적 안녕감을 토대로 안녕감 척도(WBMMS)를 개발하였다. 그들의 분류에 따라 이 연구에서 심리적 안녕감은 자아존중감, 자신과 사건에 대한 통제, 균형감, 사회성, 사회적 참여, 행복의 개념을 바탕으로 한 주관적인 삶의 질을 의미한다.

이 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 Massé와 그의 동료들(1997)이 개발한 Well-Being Manifestation Measure Scale을 박은정과 최수미(2014)가 번안하여 우리나라 청소년을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 척도의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

전체 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높음을 의미한다.

다. 자기효능감

Bandura(1977)는 특정 상황에서 과제를 성공적으로 수행할 수 있다고 믿는 스스로의 능력에 대한 신념을 자기효능감이라 정의하였다. 이 연구에서는 이러한 자기효능감 이론을 전반적인 상황으로 확장한 일반적 자기효능감의 개념을 적용하였다. 일반적 자기효능감이란 넓고 다양한 영역의 성취 상황들 안에서 필수적이라고 여겨지는 수행에 영향을 주는 전반적인 유능감에 대한 개인의 믿음을 의미한다(Eden, 2001).

이 연구에서는 자기효능감을 측정하기 위하여 송윤아(2010)가 개발하고 타당화한 일반적 자기효능감 척도(General Self Efficacy Scale)를 사용하였다. 척도의 점수가 높을수록 일반적 자기효능감의 수준이 높음을 의미한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

이 연구는 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 알아보고자 하는 연구로서, 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 고찰해 보고자 한다.

1. 강점인식

가. 강점의 개념

긍정심리학의 창시자인 Seligman(2002)은 '심리학은 인간의 약점과 장애에 대한 학문이면서도 동시에 강점과 덕목에 대한 학문이어야 한다. 진정한 치료란 손상된 것을 고치는 것뿐만이 아니라 인간 안에 있는 최선의 역량을 끌어내는 것이어야 한다.'라고 제안하며 기존의 질병 모델에 입각한 정신건강의 패러다임을 바꾸는데 많은 기여를 하였다. 이러한 맥락에서 긍정심리학 분야에서는 인간의 긍정적 특성들에 관한 연구를 진행하였고(김혜경, 이희경, 2019), 개인의 주요한 자원으로서 강점(Strength)을 강조하였다(조영아, 2021).

강점에 대한 정의와 측정에 대한 방법은 학자에 따라 다소 차이를 보이고 있다. 먼저 Clifton과 Nelson(1992)은 강점을 재능의 확장으로 보며 '개인의 재능 및 그와 관련된 지식, 기술, 노력을 결합한 것이며 특정 과제에서 일관되게 완벽에 가까운 수행을 할 수 있게 하는 능력'으로 정의하였다. 그리고 Peterson과 Seligman(2004)은 강점을 성격강점(Character Strength)이라 칭하며 '사고, 정서, 및 행동에 반영되어 있는 긍정적 특질'로 정의하였고, 이는 문화와 시대에 걸쳐서 공통으로 나타나는 6개의 핵심 덕목(용기, 자애, 절제, 정의, 지혜 및 지식, 초월)과 24개의 하위 강점을 포함한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

또한 Linley와 Harrington(2006)은 강점을 '가치 있는 성과를 위해 최적의 기능을 할 수 있도록 느끼고 생각하고 행동하는 역량'이라고 정의하였으며, 에너지, 수행성, 활용성이라는 3가지 차원의 60개의 하위 강점들이 포함된다. Clifton과 Anderson(2002)은 강점을 '긍정적인 특질뿐만 아니라 타고난 능력이나 지식과 기술로 길러진 재능'이라고 성격강점보다 포괄적인 개념으로 정의하였다.

이처럼 강점에 대한 정의는 성격적 특질, 역량, 선천적인 재능 등으로 다양하게 정의될 수 있으므로 다양하고 확장된 관점에서 강점을 이해할 필요가 있다(조영아, 2021). 따라서 이 연구에서는 Clifton과 Anderson(2002)이 포괄적으로 정의한 강점의 개념으로 강점을 이해하고 적용하고자 한다.

나. 강점인식의 개념

강점인식이란 개인이 자신의 강점을 스스로 인지하고, 자각하는 것을 의미한다(Govindji & Linley, 2007). 강점은 누구에게나 있으며 그 자체만으로 가치가 있지만 무엇보다도 자신이 지닌 강점을 스스로 인식하는 것이 중요하다(김민정, 이희경, 2014). 자신의 강점을 찾아내는 과정을 통해서 행복에 이를 수 있기 때문이다(Peterson & Seligman, 2004). Rettew와 Lopez(2008)는 강점이 없는 사람에게는 이를 배양하기 위한 과정이 필요하지만, 이미 강점을 지니고 있는 사람이라면 이미 존재하는 것을 발견하면 된다고 하였다.

하지만 Hill(2001)의 연구에 따르면 대다수의 사람들이 자신의 강점을 알지 못하여 자신의 강점을 제대로 기술하지 못하였다고 한다. Lopez(2008)의 연구에서 또한 응답자의 3분의 1만이 자신의 강점을 묻는 질문에 바로 대답할 수 있었다. 많은 사람들이 자신의 강점에 대해 주의를 기울이지 못하고 인식하지 못한 채로 지내고 있는 것이다(김민정, 이희경, 2014).

강점인식의 긍정적인 영향은 여러 선행연구로 밝혀져 왔다. 강점인식은 삶의 만족감이나 안녕감에 긍정적인 영향을 미치며(Govindji & Linley, 2007), 강점을 인식하게 되었을 때 일에 대한 성과와 삶의 만족도가 증가하고, 긍정적인 자아개념 형성에도 도움을 준다(Harter, 1998). 자신의 강점을 많이 인식할수록 자신의 긍정적인 특성에 더 많은 집중을 할 수 있기 때문이다(조남근 외, 2016).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

또한 Gardner(1999)는 인류 역사에서 비범한 능력을 보인 위인들의 삶과 업적을 연구한 결과, 강점을 인식하는 것이 그들의 능력을 발휘하는 데 중요한 역할을 한 공통된 요인이었음을 밝혔다.

청소년을 대상으로 한 연구에서는 강점인식과 강점활용을 활용한 성격강점 집단상담 프로그램에 참여한 고등학생의 주관적 안녕감과 학교적응의 정도가 유의미하게 향상되었음이 확인되었으며(오선명, 2018), 강점인식이 강점활용을 매개로 고등학생의 진로 결정 자기효능감 유의미하게 예측하였다(이은영, 2022). 이처럼 강점인식은 청소년의 전반적인 삶의 영역에 긍정적인 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

국내의 강점 혹은 강점인식과 관련한 연구들은 성격강점(김지영, 권석만, 2013; 김청송, 2021; 원두리, 2011)과 진로관련(김민정, 이희경, 2014; 조영아, 2021; 최예린, 2019) 연구가 비교적 다수를 이루고 있다. 또한 위와 같이 심리기능에 있어서 강점인식의 긍정적인 영향은 선행연구를 통해 많이 밝혀졌으나, 어떠한 경로로 영향을 주는지에 관한 연구는 여전히 부족하다. 따라서 이 연구에서는 포괄적인 강점의 개념을 적용하여 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 매개하는 기제에 대해서 알아보고자 한다.

2. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감의 개념

안녕감에 관한 연구는 주로 인간의 생활 수준이 향상되면서 높아진 삶의 질에 대한 관심으로부터 시작하였다(이은경, 2019). 초기 연구들은 주로 신체적인 조건, 수입, 주거상태 등의 인구 사회학적 변인으로 삶의 질을 측정하려 하였으나, 객관적인 지표들이 개인의 주관적인 경험까지는 평가하지는 못하였다(박은정, 최수미, 2014). 따라서 그 후의 연구들은 주로 개인이 자신의 삶을 얼마나 만족하고 어떻게 평가하는지를 측정하는지를 중점으로 진행되었다(박정희, 심혜숙,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2007).

안녕감에 관한 초기 연구에서는 인간의 행복은 객관적인 기준보다는 개인이 자기 삶을 어떻게 느끼는가와 관련된 주관적인 판단이 중요하다고 밝혔으며, 이를 '주관적 안녕감(subjective well-being)'이라 불렀다(Diener, 1984). 주관적 안녕감은 개인의 삶에 대한 인지적, 정서적 평가이자 인지적 측면에서의 삶의 만족도를 뜻한다(Diener, 1984). 즉, 자신의 삶에 대해 어떻게 느끼고 생각하는지를 정서적, 인지적으로 스스로 평가하는 것의 의미한다(박현량, 2018). 주관적 안녕감의 수준이 높다는 것은 전반적인 삶에 대한 만족도와 함께 긍정적 정서 경험이 높고, 부정적 정서 경험이 낮은 상태라 할 수 있다(Diener & Suh, 2000).

그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감의 이론적 근거에 대한 비판과 함께, 높은 삶의 질은 단순히 행복한 삶을 의미하는 것이 아니라 사회 구성원으로서 개인이 얼마나 잘 기능하는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장하면서 심리적 안녕감을 제안하였다. Ryff(1989)는 Allport의 성숙, Buhler의 기본적인 삶의 경향, Erikson의 심리사회적 발달단계, Frankl의 의미에서의 의지, Johoda의 정신건강, Jung의 개성화, Maslow의 자아실현, Neugaten의 성격의 변화, Rogers의 완전히 기능하는 개인에 대한 이론들을 바탕으로 심리적 안녕감을 설명하고자 하였다. 그는 심리적 안녕감을 개인의 행복에 영향을 줄 수 있는 6개 차원의 합으로 정의하였고, 각 차원은 개인적 성장, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 자아수용, 자율성, 환경에 대한 통제력이다(Ryff, 1989). 따라서 심리적 안녕감이 높은 삶이란 있는 그대로 자기를 수용하며, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 조절할 수 있고 환경을 통제할 수 있는 능력을 갖추고, 삶의 목적을 가지고 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 삶이라 할 수 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; Ryff, 1989).

또한 이후 연구자들은 Diener가 제안한 주관적 안녕감과 Ryff가 제안한 심리적 안녕감의 개념을 통합한 심리적 안녕감을 통해 상호보완적인 연구를 진행하고 있다(김현주, 2010). Massé와 그의 동료들(1998)은 위의 두 가지 안녕감을 토대로 WBMMS(Well-Being Manifestation Measure Scale)을 개발하였다. WBMMS는 프랑스의 퀘벡 사람들의 삶의 에피소드를 통해 경험된 증상과 징후

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

를 바탕으로 정신건강을 경험하고 표출하는 적절한 방법으로 처음으로 민속 의미론적 과정에 기반하고 있다(박은정, 최수미, 2014). 그들은 심리적 안녕감을 '개인이 사회에 소속되어 친밀하고 좋은 대인관계를 유지하고, 동기를 갖는 것'이라 정의하였다(Massé et al., 1997). 심리적 안녕감은 자아존중감(Self-esteem), 자신과 사건에 대한 통제(Control of Self and Events), 균형감(Mental Balance), 사회성(Sociability), 사회적 참여(Social Involvement), 행복(Happiness) 6가지의 요인으로 구분되며, 삶을 잘 살아가는 것에 대해 포괄적이면서도 세부적으로 측정이 되었으며, 그 타당성 또한 입증되었다(박은정, 최수미, 2014).

청소년의 안녕감에 대한 국내의 연구들은 대부분 Ryff(1989)의 척도를 사용하고 있으나, 최근 여러 선행연구들에서 Ryff의 척도가 한국 성인들에게는 적용이 되었으나 청소년에게 있어서는 유의하지 않았음이 보고되었다(박은정, 최수미, 2014). 반면 Massé와 그의 동료들이 개발한 WBMMS는 청소년의 학교생활과 관련된 문항이 포함되어 청소년의 생활영역을 더 세부적으로 포함하는 것으로 보고된 바(신주연, 이윤아, 이기학, 2005), 이 연구에서는 Massé가 제안한 심리적 안녕감을 살펴보고자 한다.

나. 청소년기의 심리적 안녕감

청소년기는 급격한 신체적, 심리적 변화를 겪으며, 또래로부터의 인정에 민감하고, 심리적인 독립과 정체감을 형성해야 하는 중요한 시기이다(박아청, 2001). 또한 가정, 학교, 사회에서 많은 역할을 부여받음으로써 많은 스트레스를 경험한다(최아라, 2021). 이와 더불어 우리나라의 경우 학업성취 중심의 사회, 경쟁적인 학교 문화, 놀이 및 여가 시간 부족 등의 사회문화적 특성으로 인해 청소년의 안녕감은 더욱 위협을 받고 있다(최아라, 2021). 또한 최근에는 청소년의 권리에 대한 인식이 높아지면서 청소년들의 정신건강이 중요한 사회적 문제로 대두되고 있다(강명희, 이수연, 2013; 황혜원, 2011).

심리적 안녕감은 청소년에게 있어서 긍정적인 발달과 적응에 중요한 역할을 하며, 심리적 안녕감의 정도는 자아존중감, 자아효능감, 환경에 대한 만족감, 적

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

응의 정도 등을 전반적으로 나타낼 수 있는 의미 있는 개념이다(이은경, 2019). 심리적 안녕감이 높은 학생들은 학교생활에서 잘 적응하며(강승희, 2010), 사회생활을 하는 데도 적응을 잘하여 삶의 만족도가 높다(이은우, 2005). 또한 자기 자신에 대해 긍정적인 태도를 보이며, 가족과 교사, 친구와 원만하고 친밀한 관계를 맺을 수 있고, 자신의 의견을 적절히 표현할 수 있으며, 삶의 목표와 방향성을 가지고 학습을 할 수 있다(박정희, 심혜숙, 2007).

한편 이상영(2016)의 연구는 고등학생의 심리적 불안 수준이 중학생이나 대학생보다 더욱 높은 것으로 보고하고 있다. 이는 청소년기에서도 특히 고등학생 시기에 심리적 안녕감이 비교적 낮을 수 있음을 뜻한다. 이는 대학 입시를 앞둔 심리적 부담감으로 인한 결과이다(권현주, 2012). 그러므로 고등학생에게 학업적 스트레스는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 주요한 변인이며, 이는 가정과 학교환경, 학업과 입시 측면에서 반복적으로 발생하며, 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다(강명희, 이수연, 2013, 최희순, 2018).

이상의 선행연구를 통해 청소년에게 있어 심리적 안녕감은 자기개념, 대인관계, 학교적응 등 청소년의 전반적인 삶의 질을 예측할 수 있는 중요한 변인이라 예상할 수 있다. 또한 고등학생은 학업 스트레스로 인해 심리적 안녕감에 대한 위협이 다른 청소년 시기에 비해 크기 때문에 이 연구에서는 고등학생을 대상으로 심리적 안녕감을 알아보고자 한다. 따라서 이 연구에서는 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하여 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 이르는 경로를 탐색하고자 한다.

3. 자기효능감

가. 자기효능감의 개념

자기효능감(Self-efficacy)이란 Bandura의 사회인지이론(social cognitive theory)에서의 주요 개념으로서, 개인의 삶에 영향을 미치는 상황에서 과제를 성

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

공적으로 수행할 수 있다고 믿는 스스로의 능력에 대한 신념이다(Bandura, 1977). Schunk(1984)는 자기효능감을 애매하고 예상할 수 없거나, 때로는 긴장감을 일으키는 요소가 많이 존재하는 구체적인 상황에서 요구되는 행동을 잘 조직하고 수행할 수 있다는 판단이라고 정의하였다. 또한 자기효능감은 성공적인 과제 수행에 필요한 신체적, 지적, 감정적 근원을 작동시키는 개인의 능력에 대한 믿음이다(Eden & Aviram, 1993). 이처럼 자기효능감은 과제를 효율적으로 수행할 수 있다는 자신감을 뜻하고, 이러한 믿음은 행동의 주된 원천이 되며, 인간 발달에 있어 모든 측면에 중요한 영향을 미치게 된다(Lent & Hackett, 1994).

개인은 네 가지의 정보원인 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리적 상태 및 정서적 상태를 통해 자기효능감을 형성하게 된다(Bandura, 1977). 성취경험은 개인이 직접적으로 완수한 경험에 기반하기 때문에 자기효능감에 가장 큰 영향을 미치는 정보원이다. 성공경험은 자기효능감을 증가시키고 실패경험은 자기효능감을 감소시키지만, 지속적인 성공경험을 통해 증진된 자기효능감은 실패로 인한 부정적인 영향을 줄일 수 있다. 이처럼 성공경험을 통한 자기효능감은 다른 상황에서의 변화를 가능하게 하며 일반화되는 경향이 있다(김봄메, 2002; Bandura, 1977). 대리경험은 타인이 수행하는 것과 그 결과를 관찰하는 것으로, 개인은 다른 사람이 성공적으로 수행하는 것을 봄으로써 자신도 그 일을 해낼 수 있다는 효능감을 느끼게 된다(Bandura, 1977). 언어적 설득은 주어진 과제를 수행할 수 있는 충분한 능력을 갖추고 있음을 칭찬하고 격려하는 것으로, 일상에서 쉽게 사용할 수 있기 때문에 자기효능감 향상을 위해 흔히 사용된다. 칭찬과 격려를 많이 받은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 수행에 대한 노력과 성공할 가능성이 커진다. 언어적 설득은 설득자의 신뢰성, 권위, 확실성, 노력에 따라 효과가 달라질 수 있다(문현실, 2006; Bandura, 1977). 마지막으로 생리적 상태 및 정서적 상태는 자신의 능력을 판단하는 데 있어 정보원이 될 수 있다. 생리적 상태 및 정서적 상태는 정서적 각성이라고 표현되기도 한다. 스트레스 상황에서 느끼는 정서적 각성의 정도는 지각된 자기효능감에 영향을 준다. 개인은 매우 높은 수준의 불안을 느낌으로써 자신이 수행을 잘하고 있지 못한다는 사실을 알 수 있다(노안영, 강영신 2003; Bandura, 1977).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

위의 네 가지 정보원들을 통해 형성된 자기효능감은 인간의 인지 과정, 동기 과정, 정서 과정, 선택 과정을 통해 행동에 영향을 미친다. 이 네 가지 과정은 서로 중복되기도 하고 상호영향을 미치기도 한다(Bandura, 1993).

인지 과정은 새로운 행동을 학습하고 유지하는데 중요한 역할을 한다. 즉 개인은 자신이 취한 특정한 행동이 특정한 결과를 초래했다는 것에 대해 재해석하는 인지 과정을 통해 행동조절의 통제소재를 자극에서 개인으로 옮기게 된다. 그리고 개인은 자기 평가적 반응, 목표설정, 미래의 결과에 대한 표상 등의 인지 과정을 통해 동기화된다. 사회적 비교, 피드백, 능력에 대한 인식, 분석적 판단, 지각된 통제성 등은 인지 과정을 통해 자기효능감에 영향을 줄 수 있는 요소들이다(Bandura, 1977, 1993).

자기효능감은 동기 과정을 통해 개인이 어떠한 목표를 설정하고, 얼마나 노력을 지속하며, 실패에 어떻게 탄력적으로 반응할 것인지에 영향을 미친다. 자기효능감이 높으면 높을수록 도전적인 과제를 시작하고, 더 많은 노력을 기울이고, 어려운 상황에서도 그 과제를 지속할 것이다(Bandura, 1993).

또한 자기효능감은 위협적인 상황이나 부담스러운 상황에서 얼마나 스트레스를 받고, 얼마나 우울해지는지 등 정서 과정에도 영향을 미친다. 위험 상황에서 개인은 환경이 내포하고 있는 위협의 가능성과 자신의 지각된 대처 효능감을 비교함으로써 위협을 느끼게 된다. 스트레스는 지각된 대처 효능감만이 아니라 방해적인 사고를 통제할 수 있다는 효능감에 의해서도 영향을 받는다(Bandura, 1993). 자기효능감은 목표 성취 여부에 따라 변화하며, 자기효능감의 향상이나 저하는 불안 수준에 영향을 미친다. 그리고 외부 사건에 대한 낮은 통제 자기효능감은 우울을 발생시킨다(Bandura, 1977).

마지막으로 자기효능감에 대한 판단은 개인이 자신의 환경과 행동을 선택함에 있어서 영향을 준다. 자기효능감이 높을 경우 유리한 환경을 만들고, 환경을 다룰 수 있으며, 자신이 다룰 수 있다고 생각하는 상황을 선택하고 도전적인 활동을 한다. 이처럼 자기효능감은 선택 과정을 통해 사람들의 인생 행로에 영향을 미치게 된다(Bandura, 1993).

자기효능감은 초기에는 상황-특수적 혹은 과제-특수적인 영역의 효능감으로 개념화되었다(Bandura, 1977). 지각된 자기효능감의 역할은 전반적인 영역에 비

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

해 특정한 기능 영역에 초점을 둔 자기효능감에 의해 가장 잘 설명되므로 사람들이 다양한 상황에서 어떻게 활동을 수행할지를 예측하는 것은 어렵기 때문이다(Bandura, 1986). 하지만 이후 연구자들은 자기효능감의 일반성 차원에 관심을 가지고 연구를 진행했으며, 일반적 자기효능감을 개념화하였다(Chen, Gully, & Eden, 2001; Eden, 2001; Sherer & Adams, 1983; Sherer et al., 1982).

일반적 자기효능감(General Self-Efficacy)이란 넓고 다양한 영역의 성취 상황들 안에서 필수적이라고 여겨지는 수행에 영향을 주는 전반적인 유능감에 대한 개인의 믿음이다(Eden, 2001). 개인은 다양한 상황에서의 성공이나 실패에 대한 경험들을 통해 일반적 자기효능감을 형성하고, 이처럼 형성된 일반적 자기효능감은 수행이 중시되는 새로운 상황에서의 자기효능감에 영향을 준다(Sherer & Adams, 1983). 일반적 자기효능감은 학업적 맥락 특수적(직무, 학업적 효능감), 영역 특수적(이과 영역, 문과 영역)과 같은 다른 특수 자기효능감들을 포함하고 있다(Kim & Park, 2000). 따라서 일반적 자기효능감의 선행변수는 특수 자기효능감들과 같이 이전 경험들의 총합이라 할 수 있다(Sherer et al., 1982). 즉 개인이 다양한 과제와 영역들에서 경험하는 많은 성공경험과 실패경험들은 특수 자기효능감에 영향을 미치고 이는 다시 일반적 자기효능감에 영향을 줄 것이다(송윤아, 2010). 이러한 일반적 자기효능감은 개인의 일반적인 자신감이나 성공가능성을 결정하고 이는 다시 특정한 상황에 대한 효능감인 특수 자기효능감에 영향을 준다(Shelton, 1990).

비록 특수 자기효능감이 행동과 정서적 반응성에 대한 예측자로서의 역할에서 우세하지만, 개인의 특성과 다양한 상황을 통해 형성된 일반적 자기효능감은 사전 경험이 없는 새로운 과제에 대한 수행이나 전반적 수행 형태를 예측하는데 효과적일 수 있다(Sherer, 1983). 그러므로 일반적 자기효능감은 학생들이 건강하지 못한 상황에 대처하기 위한 행동들을 얼마나 잘 조직하고 적응할 수 있는가를 예측할 수 있는 변인이 될 수 있을 것이다(김선혜, 1999). 이에 따라 이 연구에서는 고등학생의 전반적인 유능감에 대한 신념을 알아볼 수 있는 일반적 자기효능감의 개념을 적용하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 청소년기의 자기효능감

청소년들은 청소년기에 접어들며 급격한 신체적 변화를 겪게 되면서 불안정한 정서를 경험하게 된다. 자기효능감은 이러한 청소년들의 행동에 많은 영향을 주기 때문에 청소년기에서 중요한 역할을 한다(신향숙, 장윤옥, 2001). 청소년들은 자신의 활동영역을 지역사회로 확장시켜감에 따라 다양한 삶의 과정을 경험하고 배우게 되는데, 청소년기에 자기효능감을 발달시키고 실행하는 방식은 그들의 삶 전반에 긍정적인 영향을 줄 수 있을 것이다(윤영애, 2010).

자기효능감은 일반적으로 청소년기에 크게 증가하는데, 자신이 바라던 과제에서 성공한 경험을 바탕으로 청소년은 자신의 능력을 확신하게 되고, 성공적인 미래를 예견하게 된다(최유리, 2013). 청소년의 자기효능감이 높을수록 적극적인 문제해결 대처방식을 사용하며(조윤정, 2006), 자기효능감은 청소년이 의욕적으로 자신의 선택에 대해 최선을 다하게 하는 원동력이 된다(Kaplan, 1975). 또한 자기효능감은 청소년이 하루 중 대부분의 시간을 보내고 있는 학교에서의 적응과도 높은 정적인 상관을 보여 높은 자기효능감을 가진 학생은 학교 적응의 정도가 높다고 보고된다(문주영, 2021; 정윤정, 2013; 정윤진, 2003).

고등학생을 대상으로 한 추지윤, 이은지(2020)의 연구에서는 학생의 자기효능감이 학교적응의 모든 하위요소에 유의한 영향을 미침을 보고하며 학생들이 올바른 자기효능감을 지님으로써 학교에서 건강한 생활을 하고 친구 및 교사와의 적극적인 관계를 형성해나갈 수 있음을 밝혔다. 또한 한국 청소년의 행복감에 영향을 미치는 요인에 대해 연구한 신승배(2016)의 연구에 따르면 한국 고등학생의 경우 자기효능감이 높을수록 행복감이 높으며, 고등학생들의 행복감에 영향을 미치는 요인들 중 상대적인 크기를 비교했을 때, 자기효능감이 가장 높았다.

이상의 선행연구를 종합해보면 청소년기의 자기효능감은 문제에 대처할 수 있는 자신감을 느끼게 하고, 자신의 선택에 대한 동력을 얻게 하며 그 결과 청소년의 긍정적인 적응과 미래를 예측하게 한다. 따라서 자기효능감은 청소년의 삶의 질을 결정하는 데 중요한 요인으로 작용함을 추론할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4. 각 변인과의 관계

가. 강점인식과 심리적 안녕감

Seligman(2014)은 행복하고 평안한 웰빙(Well-being)이 무엇인지 이해하려면 개인의 강점이 무엇인지 알아야 하며, 자신의 강점을 발휘하여 행복을 얻을 때 참된 삶을 누릴 수 있게 된다고 하였다. 많은 선행연구들은 강점인식이 개인의 안녕감, 행복 등에 유의미한 정적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다(오선명, 2018; 조남근 외, 2016; Govindji & Linley, 2007; Harter, 1998; Peterson & Seligman, 2004).

Seligman와 Park, Peterson(2005)의 연구에서는 일주일 동안 자신의 대표 강점과 관련된 사건들을 떠올림으로써 강점을 인식하게 한 실험집단의 구성원은 통제집단과 비교했을 때 행복감이 유의미하게 증가하였으며, 우울 증상은 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 이와 같은 맥락으로 국내에서의 김지영과 권석만(2013)의 연구에서는 일주일 동안 매일 자신의 강점에 대해 글쓰기를 함으로써 강점을 인식하게 한 실험집단의 구성원들은 삶의 만족도, 행복, 긍정정서, 자존감이 유의미하게 증가하였고, 반대로 부정정서와 우울 증상은 유의미하게 감소하였다고 보고하였다. 이문희(2012)는 강점인식과 강점활용을 활용한 성격 강점 기반의 행복증진 프로그램을 3주간 8회기 동안 진행함으로써 실험집단의 고등학생의 주관적 안녕감과 대인관계가 유의미하게 증진되었으며, 주관적 안녕감의 하위요인인 긍정정서와 대인관계의 효과가 4주 후의 추적검사까지 유의하게 유지되었음을 밝혔다.

위와 같은 선행연구를 바탕으로 강점인식이 심리적 안녕감과 같이 심리적 적응과 관련한 변인들인 행복감, 삶의 만족도, 긍정정서, 자존감, 주관적 안녕감 등에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다. 따라서 강점인식을 심리적 안녕감에 영향을 주는 주요 변인으로 예측할 수 있다. 그러므로 이 연구에서는 강점인식을 독립변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하여 연구를 진행하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 강점인식과 자기효능감

Bandura(1986)는 개인이 강점을 인식함으로써 자기효능감과 성공 가능성을 증가시킬 수 있다고 주장하였다. 이는 강점인식과 자기효능감이 유의미한 정적 상관의 관계를 가짐을 의미한다.

고등학생을 대상으로 한 류재한(2014)의 연구는 강점인식을 활용한 강점 찾기 프로그램에 참여한 학생들의 자기효능감이 유의미하게 상승하였으며, 이는 학생들이 자신의 강점을 스스로 찾는 과정에서 자신이 할 수 있다는 자신감을 얻은 데서 기인한 것이라 밝혔다. 전정환(2012)은 강점기반상담모형을 토대로 한 진로의사결정프로그램을 5주간 10회기를 진행한 결과 실험집단의 고등학생의 자기효능감에 긍정적인 변화가 있었으며, 이는 강점인식을 진로의사결정프로그램에 적용함으로써 열심히 노력하는 등의 동기 부여가 되었고, 정서적 안녕감을 갖게 되어 자기효능감이 이루어진 것으로 보고하였다. 위 국내의 연구들은 강점인식과 자기효능감이 유의미한 정적 상관이 있으며, 강점이 자기효능감과 관련이 있음을 확인한 Govindji와 Linley(2007)의 연구와 맥을 함께 한다.

앞서 살펴본 선행연구와 같이 강점인식을 자기효능감에 영향을 주는 주요 변인으로 예측할 수 있으며, 강점인식과 자기효능감의 관계는 정적인 연관성이 있음을 짐작할 수 있다. 따라서 이 연구에서는 강점인식을 독립변인으로, 자기효능감을 매개변인으로 설정하여 연구를 진행하고자 한다.

다. 자기효능감과 심리적 안녕감

안녕감과 관련된 많은 선행연구에서는 자신에 대한 긍정적 태도와 유능감을 안녕과 관련이 있는 것으로 보고하고 있다(Evans et al., 1993; Hong & Giannakopulos, 1994). 그리고 이훈구(1997)는 자기효능감과 자신감과 같은 심리적인 변인들이 행복감을 가장 많이 설명하고 있음을 밝히고 있다. 자기효능감이 높은 사람은 자신이 주어진 상황을 성공적으로 수행할 수 있다고 확신하기 때문에 목표 달성이 수월하고, 부정적인 경험 또한 극복해 낼 수 있어 이에 따라 심리적 안녕감이 향상된다(곽윤영, 정문자, 2010; 이순성, 2010; Bandura,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1977). 반면 자기효능감이 낮은 사람은 자기 자신에 대해 부정적인 평가를 하기 때문에 문제에 대한 대처 방식으로 포기와 회피를 선택하는 경향이 있어 안녕감이 낮은 삶을 살아가게 되고(조영미, 2014; 차정은, 1997), 또한 낮은 자기효능감은 신체화 증상, 우울증, 부정적인 심리적 안녕감을 예언한다(Holahan & Holahan, 1987).

중학생을 대상으로 한 김수희(2011)의 연구에서는 자기효능감과 심리적 안녕감은 유의미한 정적 상관이 있음을 보고하며, 자기효능감이 높은 학생들은 도전적인 과제를 선호하고 이는 더 높은 수행으로 이어지게 되고, 결과적으로 자신에 대한 자신감과 유능감을 형성하여 결과적으로 정서적인 안녕으로 이어진다고 하였다. 고등학생을 대상으로 한 모화숙, 박미라, 하대현(2013)의 연구에서는 자기효능감이 신경증과 유의미한 부적 상관을 나타냈으며, 주관적 안녕감과는 유의미한 정적 상관이 있음을 보고하며, 자기효능감은 청소년들이 문제 상황에 대처할 때 자원이 되며, 이는 효과적인 대처전략을 사용하게 하여 부정적인 사고를 통제하여 주관적 안녕감의 저해를 예방할 수 있다고 밝혔다.

위와 같이 선행 연구의 결과에서 알 수 있듯이 자기효능감은 심리적 안녕감 향상에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감 형성의 주요 변인으로 예측할 수 있다. 그러므로 청소년들의 심리적 안녕감을 증진하기 위해서는 자기효능감의 수준을 향상시킬 필요성 있다. 따라서 이 연구에서는 자기효능감을 매개변인으로, 심리적 안녕감을 종속변인으로 설정하여 연구를 진행하고자 한다.

라. 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과

결점을 다루는 것을 넘어서서 성장의 관점에서 인간의 정신건강과 행복을 추구하는 긍정심리학적 접근은 학교심리학 및 학교상담을 포함한 다양한 실천 분야에서 주목을 받고 있다(Miller & Nickerson, 2007). 또한 긍정심리학적 개입에 대한 국내 연구들은 긍정심리학적 개입이 심리적 안녕감 증진에 효과적임을 다음과 같이 밝히고 있다. 긍정심리학적 개입을 통해서 우울증을 호소하는 대학생을 대상으로 한 연구에서 실험집단이 인지행동 치료 통제집단보다 우울증이

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

현저히 호전되었으며(임영진, 2010), 청소년의 경우 심리적 안녕, 학교 적응도, 자아 탄력성이 향상되었고(이성훈, 2010), 우울 경향 청소년은 행복감이 증가하고 우울감이 감소했다(유은영, 2010).

이와 같이 학교 현장과 상담치료에 있어서 긍정심리학적 개입이 주목받고 있음에도 불구하고 긍정심리학의 핵심 개념인 강점인식에 대한 국내 연구는 진로 관련 연구가 비교적 대다수를 차지하고 있다(김수림, 2015; 김민정, 이희경, 2014; 민예나, 2017; 박선희, 2019; 조영아, 2021; 최예린 2020). 또한 심리 기능에 대한 강점인식의 긍정적인 영향은 선행연구를 통해 많이 밝혀졌으나, 어떠한 경로로 영향을 주는지에 관한 연구는 여전히 부족하다.

매개효과란 예측변인(독립변인)이 매개변인을 통해서 준거변인(종속변인)에 영향을 미친다는 것을 의미하는데, 예측변인과 준거변인 간에 강한 관계가 이미 존재하고 이러한 관계 안에 존재하는 심리 과정을 탐색하고자 할 때, 매개변인을 설정하고 그 효과를 검증하게 된다(서영석, 2010). 즉 상담 및 심리치료 분야에서 매개효과 검증은, 특정한 개입의 효과가 있다는 증거가 명백할 때, 어떤 변인이 그 개입을 효과적으로 만드는지를 밝히는 역할을 한다는 점에서 의의가 있다(MacKinnon & Dwyer, 1993).

앞에서 밝힌 선행연구들을 통해서 강점인식과 심리적 안녕감은 강한 정적 상관의 관계가 있음을 입증하였으며, 자기효능감은 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 중요한 요인으로 작용하고 있음을 예상할 수 있다. 즉 강점을 인식함으로써 자기효능감 형성에 도움을 주며, 강점인식을 통해 높아진 자기효능감은 청소년의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것이다.

그러나 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개효과를 가짐을 밝힌 연구는 조남근 등(2016)의 대학생을 대상으로 한 연구가 유일했다. 따라서 이 연구에서는 강점인식이 자기효능감을 통해 심리적 안녕감에 미치는 경로가 고등학생에게도 유효한지 매개효과를 검증할 것이다. 이를 통해 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 상담, 교육, 프로그램 개입 전략을 모색하는데 기초자료를 제공하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

이 연구는 전국의 고등학교에 재학 중인 고등학생을 대상으로 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 확인하고자 인터넷 설문조사 기관을 통해 온라인 자기보고식 조사를 실시하였다. 해당 인터넷 설문조사 기관 (주)마크로밀 엠브레인(www.embrain.com)은 전국에 1,670,620명의 온라인 리서치 패널을 보유하고 있으며, 고등학생의 경우 전체 패널 중 약 6%(약 10만 명)를 차지하고 있다(2023년 3월 기준). 실명 확인, 감사 조사, 패널등급제도, 3진 아웃 제도 등을 통해 조사패널 관리 정책을 시행하고 있으며, 불성실 응답자 관리와 패널 회원을 대상으로 수집하는 빅데이터를 기반으로 한 타켓 샘플링을 이용하여 조사의 품질을 높이고 있다.

온라인 패널조사와 오프라인 조사 간의 데이터 품질을 신뢰도와 타당도를 중심으로 비교 연구한 이지영과 김진교(2006)의 연구에 따르면 온라인 조사가 예측 타당도와 내적 일관성 신뢰도 측면에서 오프라인 조사보다 우월하였으며, 개념 타당도와 동형검사 신뢰도의 측면에서는 온라인, 오프라인 조사 간 차이가 없었음을 밝혔다. 또한 단순 이메일 조사, 배너 조사, 흥미 투표조사 등은 확률적 표본 추출할 수 없지만, 패널조사는 오프라인 설문조사와 최소한 동등한 수준의 확률적 표본 추출이 가능함을 보고하였다.

이에 이 연구의 설문은 3월 13일에서 3월 19일까지 총 7일에 걸쳐 온라인 설문조사를 통해 전국의 고등학교에 재학 중인 학생 506명을 대상으로 실시되었다. 배포된 총 506부의 설문지 중 432부가 회수되었으나 불성실하게 작성된 설문지를 제외한 후 총 424부의 설문지를 이 연구의 분석 자료로 사용하였다.

성별 분포는 남성과 여성이 각각 49.8%와 50.2%로 비슷한 비율을 보였으며, 학년별 분포 또한 1학년 33.7%, 2학년 33.0%, 3학년 33.3%로 비슷한 비율을

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

보였다. 마지막으로 거주 지역별 분포는 수도권(서울, 인천, 경기) 48.9%, 비수도권(부산, 대구, 광주, 대전, 울산, 강원도, 충청도, 전라도, 경상도, 제주도, 세종시) 51.1%로 나타났다. 연구대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 표 Ⅲ-1과 같다.

표 Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성

(N=424)

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	211	49.8
	여	213	50.2
학년	1학년	143	33.7
	2학년	140	33.0
	3학년	141	33.3
거주 지역	수도권 (서울, 인천, 경기)	207	48.9
	비수도권	217	51.1

2. 측정도구

이 연구에서는 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 독립변인인 강점인식, 종속변인인 심리적 안녕감, 매개변인인 자기효능감의 척도를 사용하였다.

가. 강점인식 척도

이 연구에서는 고등학생의 강점인식 수준을 측정하기 위해 Govindji와 Linley(2007)가 개발한 강점인식 척도(Strengths Knowledge Scale)를 김민정과 이희경(2014)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 8문항이며 단일 요인

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다)까지 Likert 7점 척도로 이루어져 있으며, 척도의 전체 점수가 높을수록 고등학생이 강점을 인식하고 있는 정도가 높음을 의미한다.

Govindji와 Linley(2007)의 연구에서는 신뢰도(Cronbach's α) .89을 보였으며, 김민정과 이희경(2014)의 연구와 고등학생을 대상으로 한 최예린(2020)의 연구에서도 .89의 신뢰도를 나타냈다. 이 연구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .898으로 양호한 것으로 파악되었다. 문항 구성과 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 표 Ⅲ-2와 같다.

표 Ⅲ-2 강점인식의 문항 구성 및 신뢰도 계수

(N=424)

강점인식	문항번호	문항수	Cronbach's α
강점인식	1, 2*, 3, 4, 5, 6, 7, 8	8	.898
전체		**8**	**.898**

* 역채점 문항

나. 심리적 안녕감 척도

이 연구에서는 고등학생의 심리적 안녕감을 측정하기 위해 Massé와 그의 동료들이 개발한 Well-Being Manifestation Measure Scale(Massé et al., 1997: WBMMS)을 박은정과 최수미(2014)가 번안하여 우리나라의 청소년을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 25문항이며 자신과 사건에 대한 통제(4문항), 행복감(5문항), 사회적 참여(4문항), 자존감(4문항), 정신적 균형(4문항), 사회성(4문항)의 6개의 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 Likert 5점 척도로 이루어져 있으며, 척도의 전체 점수가 높을수록 고등학생의 심리적 안녕감의 수준이 높음을 의미한다.

고등학생을 대상으로 한 송혜현(2016)의 연구에서는 신뢰도(Cronbach's α)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

.91을 보였으며, 이 연구의 신뢰도(Cronbach's α)는 전체 .939, 자신과 사건에 대한 통제 .811, 행복감 .789, 사회적 참여 .737, 자존감 .862, 정신적 균형 .788, 사회성 .758로 양호한 것으로 파악되었다. 문항 구성과 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 표 Ⅲ-3과 같다.

표 Ⅲ-3 심리적 안녕감의 문항 구성 및 신뢰도 계수

(N=424)

심리적 안녕감	문항번호	문항수	Cronbach's α
자신과 사건에 대한 통제	17, 18, 19, 20	4	.811
행복감	21, 22, 23, 24, 25	5	.789
사회적 참여	9, 10, 11, 12	4	.737
자존감	1, 2, 3, 4	4	.862
정신적 균형	5, 6, 7, 8	4	.788
사회성	13, 14, 15, 16	4	.758
전체		**25**	**.939**

다. 자기효능감 척도

이 연구에서는 고등학생의 자기효능감을 측정하기 위해 송윤아(2010)가 개발하고 타당화한 일반적 자기효능감 척도를 사용하였다. 본 척도는 단일 차원 척도로서 총 10문항으로 구성되어있다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 6점(매우 그렇다)까지 Likert 6점 척도로 이루어져 있으며, 척도의 전체 점수가 높을수록 고등학생의 일반적 자기효능감의 수준이 높음을 의미한다.

고등학생을 대상으로 한 문주영(2021)의 연구에서는 신뢰도(Cronbach's α) .929를 보였으며, 이 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .893으로 나타나 양호한 것으로 파악되었다. 본 척도의 문항 구성과 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 표 Ⅲ-4와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 Ⅲ-4 일반적 자기효능감의 문항 구성 및 신뢰도 계수

(N=424)

일반적 자기효능감	문항번호	문항수	Cronbach's α
일반적 자기효능감	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	10	.893
전체		**10**	**.893**

3. 자료처리 및 분석

이 연구의 수집된 자료는 SPSS 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 통계처리하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였으며, 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 각 변인 간의 관계를 알아보기 위해 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감에 대한 상관분석을 실시하였다. 상관계수는 Pearson의 적률상관계수를 적용하였다.

셋째, 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감이 매개효과를 나타내는지 알아보기 위해, Baron과 Kenny(1986)가 제안한 절차에 따라 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

넷째, 강점인식이 자기효능감을 통해 심리적 안녕감에 미치는 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel test(절대값>1.96 경우, 유의함)를 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

이 연구의 주요 변인의 경향성과 정규 분포성을 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 기술통계 분석을 통해 산출하였으며, 그 결과는 표 Ⅳ-1과 같다. 자료의 정규 분포성을 만족하기 위해서 Kline(2005)이 제시한 각 변인의 왜도와 첨도는 각각 절대값 3과 8또는 10을 넘지 않았는지 분석한 결과, 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 왜도와 첨도의 절대값 모두 1을 초과하지 않음으로 정규 분포성의 가정을 충족함을 확인할 수 있다.

표 Ⅳ-1 주요 변인의 기술통계

(N=424)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
강점인식	4.48	1.19	-.33	-.29
심리적 안녕감	3.51	.66	-.09	-.61
자신과 사건에 대한 통제	3.34	.77	-.22	-.17
행복감	3.52	.81	-.18	-.55
사회적 참여	3.58	.77	-.24	-.35
자존감	3.44	.90	-.31	-.32
정신적 균형	3.45	.80	-.19	-.31
사회성	3.73	.77	-.40	-.22
자기효능감	4.03	.80	-.07	-.25

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 주요 변인 간의 상관관계

고등학생의 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 상관관계를 살펴보기 위해 각 변인들 간의 Pearson 상관계수를 산출하였으며 그 결과는 표 Ⅳ-2와 같다.

표 Ⅳ-2 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 상관관계

(N=424)

변인	A	B	C
강점인식(A)	1		
심리적 안녕감(B)	.682**	1	
자기효능감(C)	.578**	.667**	1

**p<.01

강점인식과 심리적 안녕감의 상관분석 결과를 살펴보면, 정적 상관이 나타났다(r=.682, p<.01). 따라서 강점인식의 수준이 높은 경우에는 심리적 안녕감의 수준도 높아진다는 것을 알 수 있다.

자기효능감과 심리적 안녕감의 상관분석 결과를 살펴보면, 정적 상관이 나타났다(r=.667, p<.01). 따라서 자기효능감의 수준이 높은 경우에는 심리적 안녕감의 수준도 높아진다는 것을 알 수 있다.

강점인식과 자기효능감 간의 상관분석 결과를 살펴보면, 정적 상관이 나타났다(r=.578, p<.01). 따라서 강점인식의 수준이 증가할수록 자기효능감의 수준도 높아진다는 것을 알 수 있다. 이로써, 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 상관관계는 모두 유의한 것으로 드러났다. 따라서 이 연구의 가설 1-1, 1-2, 1-3 역시 지지되었다고 할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과

표 Ⅳ-2에서 살펴본 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감 간의 유의한 정적 상관은 매개효과 분석의 기본 요건을 충족시키고 있다. 매개효과 검증의 앞서 회귀분석의 기본 가정이 어긋나지 않았는지 확인하기 위해 독립변인 간 다중공선성의 발생 여부를 확인하였다. 이 연구에서 공차값은 .685로 0.1보다 컸으며 분산팽창지수(VIF)는 1.503으로 10보다 작아 독립변인 간 다중공선성은 없는 것으로 나타났다. 이에 따라 가설 2를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 회귀분석 절차를 따랐으며 그 결과는 표 Ⅳ-3과 같다.

표 Ⅳ-3 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과

(N=424)

단계	독립변인	종속변인	R^2 (R^2_{adj})	F	B	SE	β	t
1	강점인식	자기효능감	.34 (.33)	212.215***	.391	.027	.578	14.568***
2	강점인식	심리적 안녕감	.47 (.46)	366.980***	.379	.020	.682	19.157***
3	강점인식	심리적 안녕감	.58 (.57)	286.450***	.247	.022	.445	11.455***
	자기효능감				.336	.032	.409	10.517***
			공차=.685 / VIF 지수=1.503					
Sobel Z 통계량 Z=11.348***			비표준화 계수 B(a)=.391, 표준오차 SE(a)=.027					
			비표준화 계수 B(b)=.548, 표준오차 SE(b)=.030					

***$p<.001$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 Ⅳ-3의 결과를 살펴보면, 1단계에서 독립변인인 강점인식이 매개변인인 자기효능감에 미치는 영향을 분석한 결과, 강점인식은 자기효능감을 약 34% 설명하며, 통계적으로 유의한 정적 영향을 주었다(β=.578, p<.001).

2단계에서 독립변인인 강점인식이 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 강점인식은 심리적 안녕감을 약 47% 설명하며, 통계적으로 유의한 정적 영향을 주었다(β=.682, p<.001).

3단계에서 독립변인인 강점인식과 매개변인인 자기효능감을 동시에 투입하고 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 설명력이 47%에서 58%로 증가하였고, 강점인식(β=.445, p<.001)과 자기효능감(β=.409, p<.001)이 모두 심리적 안녕감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 검증되었다. 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 2단계에서의 영향력(β=.682→β=.445)보다 감소하였다. 즉, 자기효능감은 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 부분 매개하는 것으로 판단할 수 있다. 이상의 매개효과 분석 결과를 요약하면 그림 Ⅳ-1과 같다.

마지막으로 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 미치는 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. 일반적으로 Sobel test에서 Z점수의 절댓값이 1.96보다 클 때 매개효과가 유의한 것으로 판단되는데(Sobel, 1982), 표 Ⅳ-3과 같이 Z=11.348(p<.001)로 나타나 통계적으로 유의한 것으로 확인할 수 있다. 검증 결과 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있어 자기효능감의 부분매개효과의 유의미성이 검증되었다. 즉, 강점인식은 심리적 안녕감에 정적으로 직접적인 영향을 미치며 동시에 자기효능감을 통해서 간접적으로도 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 따라서 이 연구의 가설 2 역시 지지되었다고 할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

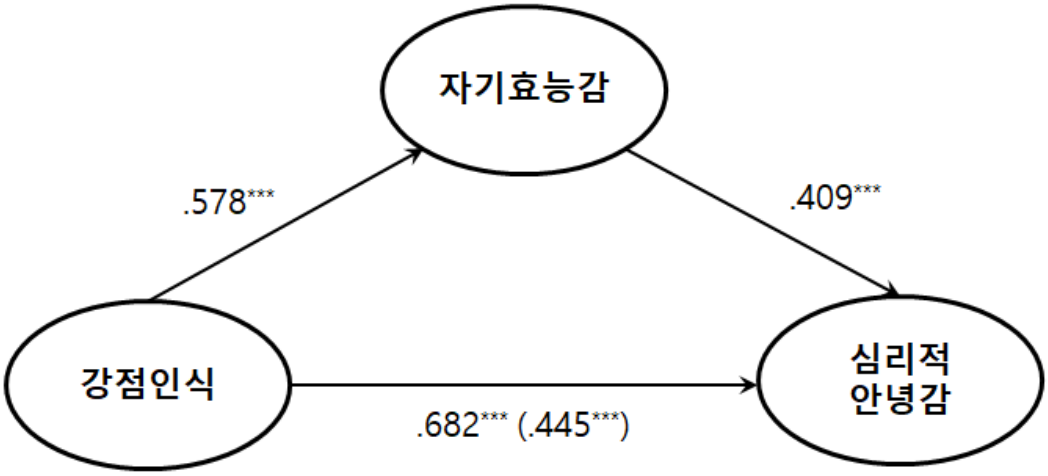

그림 Ⅳ-1 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 부분매개효과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 논의 및 결론

1. 결과 요약 및 논의

이 연구는 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 영향에 대해 살펴봄으로써 고등학생의 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감의 관계에 대한 이해와 자기효능감의 매개효과에 대한 이해를 돕고자 하였다. 이를 위해 먼저 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감에 대한 문헌 및 선행연구를 고찰하였으며, 연구대상은 전국의 고등학교에 재학 중인 고등학생을 대상으로 온라인 자기보고식 조사를 실시하여 총 424부를 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다. 이 연구의 결과를 바탕으로 선행 연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

먼저 고등학생의 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감 간에 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과 고등학생의 강점인식, 심리적 안녕감, 자기효능감 간에는 유의한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

첫째, 강점인식과 심리적 안녕감 간의 상관관계를 확인한 결과, 강점인식과 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과를 통해 강점인식이 고등학생의 심리적 안녕감 증진에 도움을 주는 변인으로서 자신의 강점을 인식하는 정도가 높은 학생일수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 알 수 있다. 이는 자신의 강점을 더 많이 인식하는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 더 안녕감을 느끼며, 행복하다는 연구결과(오선명, 2018; 조남근 외, 2016; Govindji & Linley, 2007; Harter, 1998; Peterson & Seligman, 2004)와 일치한다. 아울러 강점인식과 관련된 활동을 한 집단이 통제집단과 비교했을 때 안녕감, 행복, 삶의 만족도가 유의미하게 증가했다는 연구결과(김지영, 권석만, 2013; 이문희, 2012; Seligman et al., 2005)와도 맥을 함께한다. 즉, 타인과 구별되는 자신의 긍정적인 특성에 주목하는 것이 삶의 전반적인 만족도를 나타내는 심리적 안녕감 향상에 기여할 수 있음을 의미한다. 이를 통해서 고등학생의 심리적 안녕감 문제를

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

해소하기 위한 방안으로서 문제에 초점을 둔 기존의 상담 개입의 접근에 대한 변화가 필요하며, 학생이 자신이 가지고 있는 강점을 알아차릴 수 있도록 상담 및 교육 환경이 제공될 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 자기효능감과 심리적 안녕감 간의 상관관계를 분석한 결과, 자기효능감과 심리적 안녕감은 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과는 자기효능감이 심리적 안녕감 증진의 긍정적인 역할을 하며, 자기효능감이 높은 학생일수록 심리적 안녕감이 높다는 것을 보여준다. 이는 자기효능감이 높을수록 심리적 안녕감이 높아진다는 선행연구(곽윤영, 정문자, 2010; 김수희, 2011; 이순성, 2010)의 결과와 일치하며, 자기효능감으로 인해 개인이 심리적 안녕감을 갖게 되고, 삶의 질이 향상될 수 있다는 Bandura(1989)의 연구와도 일치한다. 이를 통해 주어진 상황에 효과적으로 대처하고, 문제를 성공적으로 해결할 수 있다는 자신에 대한 믿음이 삶을 이끌어가는 원동력이 되어 삶에 대한 전반적인 안녕감을 형성하는 데 도움을 준다고 해석할 수 있다. 즉, 자기효능감이 심리적 안녕감을 증진하는 데 있어 자신감을 가지고 자신의 삶을 주도적으로 살아낼 수 있도록 돕는 자원으로 활용될 수 있을 것이다.

셋째, 고등학생의 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 살펴본 결과 두 변인 간의 관계에서 자기효능감은 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 강점인식이 심리적 안녕감에 직접적으로 정적인 영향을 미치며, 동시에 자기효능감을 통해 간접적으로도 영향을 미침을 뜻한다. 국내에서 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과를 다룬 연구는 강점인식이 심리적 안녕감과 진로적응성에 미치는 영향에서 강점활용과 자기효능감이 순차적으로 매개함을 밝힌 조남근 등(2016)의 연구만을 찾을 수 있었다. 조남근과 동료들(2016)의 대학생을 대상으로 한 연구에서는 강점인식과 심리적 안녕감의 관계에서 강점활용과 자기효능감이 부분매개효과를 보이며, 강점을 인식하고 활용함으로써 자기효능감을 가질 수 있게 되고, 그 결과 심리적 안녕감을 갖게 된다고 보고하였다. 이는 이 연구의 결과와 일치하지만, 나아가 강점활용이라는 변인이 강점인식과 자기효능감 사이를 매개할 수 있음을 예상할 수 있다.

이 외에도 선행연구를 통해 단일 변인 간의 관계와 변인 간에 미치는 영향을 확인한 결과 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자기효능감이 매개 역할을 한다는 것은 다양한 이론적 함의를 가진다. 즉, 자신의 긍정적인 특성인 강점을 발견하고 자각함으로써 자신에게 주어진 문제와 상황들을 효과적으로 해결하고 대처할 수 있다는 자신감과 믿음을 갖게 되며 그 결과 보다 높은 정도의 심리적 안녕감을 가지고 삶을 영위할 수 있게 되는 것이다. 또한 부정적인 자기개념을 갖거나 자신의 긍정적인 특성을 발견하지 못하는 학생들의 경우 강점을 기반으로 한 프로그램이나 상담, 교육에 참여하게 되었을 때 자기효능감을 높일 수 있게 되고 더불어 심리적 안녕감 또한 증진할 수 있을 것이다.

2. 결론 및 제언

이 연구의 결과를 종합한 결론은 다음과 같다. 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기효능감의 매개효과가 검증되었다. 즉 고등학생의 심리적 안녕감에는 강점인식이 직접적으로 영향을 미치며, 또한 자기효능감을 부문매개로 하여 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으므로 이 연구 문제에 대한 가설이 성립되었다. 따라서 이 연구의 필요성과 목적을 달성하기에 충분하다고 판단된다.

이 연구 결과가 갖는 의의는 다음과 같다.

첫째, 고등학생 시기는 발달 단계적으로 성인과 비교하여 심리 정서적으로 안정적이지 못하고, 자신의 정체성에 따라 진로와 학업을 선택해야 하는 부담감을 느끼고 있는 시기이므로 긍정적인 자기상과 함께 건강한 안녕감을 갖기 위해 자신의 약점에 초점을 두기보다 자신의 강점을 인식할 필요성이 있음을 시사한다. 현재 자신의 문제가 아닌 강점을 바라보는 노력을 통해 자신이 가지고 있는 자원과 힘을 인식함으로써 현재를 보다 긍정적으로 살아갈 수 있는 원동력을 얻고, 결과적으로 현재 겪는 어려움을 이겨낼 수 있는 에너지 또한 얻을 수 있을 것이다. 이에 따라 고등학생의 상담 과정에서 제공해야 할 치료적 맥락은 강점을 발견하고 인식하는 기회와 시간을 제공해야 한다는 것이다. 지속적으로 자신의 강

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

점을 인식할 수 있게 되면 긍정적으로 자기상을 가지게 되고 이는 심리적 안녕감 형성에 긍정적인 영향을 줄 것이다.

둘째, 선행연구에서는 주로 강점인식과 자기효능감, 자기효능감과 심리적 안녕감, 강점인식과 자기효능감 간의 단편적인 관계를 다루고 있다. 그러나 이 연구에서는 세 변인의 상관관계를 살펴보았으며, 강점인식이 심리적 안녕감에 영향을 주는 과정에서 자기효능감이라는 심리 과정이 존재함을, 즉 고등학생의 강점인식이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 자기효능감이 부분매개한다는 것을 밝혀냈다. 이는 고등학생의 심리적 안녕감을 보다 입체적인 시각에서 이해할 수 있는 틀을 제공하였음에 의의가 있다.

셋째, 강점인식이 심리적 안녕감에 영향을 미치고, 이 과정에서 자기효능감이 부분매개 역할을 한다는 것을 확인함으로써 낮은 심리적 안녕감을 호소하는 고등학생에 대한 개입 방향에 대한 정보를 제공하였다는 점에서 의의가 있다. 즉, 높은 수준의 강점인식은 심리적 안녕감에 직접적으로 도움을 주고, 또한 청소년이 강점을 인식하는 정도가 높으면 강점을 통해 문제를 해결할 수 있다는 자신감과 유능감이라 할 수 있는 자기효능감이 향상되므로 심리적 안녕감 형성에 더욱 긍정적인 영향을 미친다. 즉 자기효능감이라는 심리 내적 과정은 심리적 안녕감 증진을 위한 강점인식의 개입을 효과적으로 만드는 것이다. 따라서 낮은 심리적 안녕감을 갖는 경우, 강점인식과 자기효능감이 부정적인 심리적 안녕감의 영향을 완화시켜 결과적으로 삶을 안정적으로 살아갈 수 있게 하는 것이다. 그러므로 이 연구는 사춘기라는 과도기와 함께 학업, 진로, 대인관계 등의 많은 스트레스에 노출되어 있는 고등학생들이 보다 높은 심리적 안녕감을 갖고 건강한 사회구성원으로 성장할 수 있도록 자기효능감을 향상시킬 수 있는 강점 기반의 교육, 상담을 위한 참고자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

넷째, 강점과 관련한 기존 연구들은 성격강점의 관점에서 강점의 개념을 적용한 경우가 많았으나, 이 연구에서는 재능을 포함한 포괄적인 개념으로 강점을 적용하였다는 점에서 의의가 있다. 강점을 포괄적인 관점으로 연구에 적용하였을 때 청소년 응답자들이 생각하는 강점의 개념에 부합될 가능성이 더 높을 수 있으며, 단순히 성격강점에 한정하여 이루어진 강점 연구보다 청소년 응답자의 강점에 대한 개념에 대해 오해의 소지를 줄일 수 있을 것으로 예상된다. 또한 이는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

강점 관련 접근의 상담, 교육에 있어서 성격강점 뿐만 아니라 학생들이 가지고 있는 소질, 능력, 재능에 대한 영역까지 폭넓게 적용할 수 있음을 의미한다.

따라서 이 연구를 종합해보면 다음과 같다. 급격한 신체적, 심리적 변화와 함께 치열한 경쟁 속에서 경험하게 되는 학업과 대입 준비로 심리적 안녕감에 위협을 받는 우리나라의 고등학생들을 위한 심리적 개입은 매우 필요로 한다. 이 연구는 강점인식, 자기효능감, 심리적 안녕감의 구조적 관계를 검증하고 고등학생의 심리적 안녕감에 대한 경로를 확인하였으며, 고등학생의 심리적 안녕감을 높일 수 있는 구체적인 방안을 마련해 볼 수 있는 계기가 되었다. 고등학생은 성인기로 넘어가기 전 준비단계로 고등학생이 갖는 안녕감은 추후 성인기를 시작하는 데 있어서 중요한 기반이 될 수 있음이 분명하다. 그러므로 건강한 심리적 안녕감을 가질 수 있도록 자기효능감을 향상할 수 있는 강점 기반의 교육, 상담 프로그램들이 다양하게 개발되어 학생들에게 적용할 수 있도록 해야 할 것이며. 이를 위해 학교, 공공기관, 지역사회 등의 다양한 사회적, 제도적 지원이 함께 마련되어야 할 것이다.

이 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 전국의 고등학생을 대상으로 하였으나 이 연구에 포함된 표본의 크기(N=424)가 연구결과를 일반화하기에는 부족하다고 판단된다. 이 결과를 전국의 고등학생 전체로 일반화하기 위해서는 향후 연구의 반복이나 대단위 표본의 연구가 진행될 필요가 있다.

둘째, 고등학생의 심리적 안녕감에 미치는 변인으로서 강점인식과 자기효능감은 개인 내적 요인이라 할 수 있다. 그러나 심리적 안녕감을 형성하는데 개인 내적 요인만이 아닌 환경적 요인의 영향도 존재하므로 이에 대한 탐색이 함께 이루어졌을 때 심리적 안녕감을 보다 심층적으로 이해할 수 있을 것이다.

셋째, 이 연구는 자기보고식 설문지를 통해 자료수집이 이루어졌으므로 응답자들이 불성실하게 응답했거나 방어적으로 응답했을 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 오프라인 설문과 직접 관찰, 면담 등 다양한 방법을 통해 살펴볼 필요가 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 참고문헌

강명희, 이수연(2013). 청소년의 학업스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 희망 및 자아탄력성의 매개효과. **청소년학연구, 20**(6), 265-293.

강승희(2010). 중학생의 부, 모 애착, 우울, 심리적 안녕감, 학교생활적응간의 관계. **중등교육연구, 58**(3), 1-29.

곽윤영, 정문자(2010). 부모의 양육태도 및 대학생의 경제적 자립도가 대학생의 심리적 안녕감 및 자기효능감에 미치는 영향. **한국청소년연구, 21**(3), 121-141.

권현주(2012). **고등학생의 심리적 안녕감 및 주관적 행복감의 차이**. 계명대학교 대학원 석사학위논문.

권혜경, 이희경(2021). 상담자의 내담자 강점 인식 발달 과정 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33**(4), 1527-1562.

김광중, 천윤석(2009). 고등학생들의 여가 스포츠 활동 참가에 따른 참여동기와 여가만족의 관계. **한국여가레크리에이션학회지, 33**(3), 19-31.

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석. **한국심리학회지, 15**(2), 19-39.

김민정, 이희경(2014). 대학생의 강점인식이 진로성숙도에 미치는 영향: 강점활용과 진로결정자기효능감의 매개효과. **상담학연구, 15**(5), 1811-1830.

김보경, 조광익(2014). 청소년의 여가만족과 주관적 행복감의 관계: 정서의 매개효과 검증. **관광연구저널, 28**(11), 67-80.

김봄메(2002). **직무효능감 척도 개발에 관한 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김선혜(1999). **일반적 자기효능감이 정신건강에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

김수림(2015). **청소년의 강점인식과 진로결정효능감의 관계 : 강점활용의 매개효과**. 광운대학교 교육대학원 석사학위논문.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

김수희(2011). **청소년이 지각한 부모양육태도와 자기효능감이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.

김아영(2004). 자기효능감과 학습동기. **교육방법연구, 16**(1), 1-38.

김지영(2011). **성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위논문.

김지영, 권석만(2013). 성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과. **한국심리학회, 32**(4), 783-802.

김청송(2021). 청소년의 성격강점과 학교적응과의 관계에서 자기존중감의 조절효과. **청소년학연구, 28**(2), 167-184.

김해양(2014). **아동이 지각한 부모애착과 주관적 안녕감의 관계에서 자기효능감의 매개효과**. 경인교육대학교 교육전문대학원 석사학위논문.

김현주(2010). **부모-자녀 의사소통 및 기본 심리적 욕구 척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명 변인 연구**. 충남대학교 박사학위논문.

김혜경, 이희경(2019). 대학생의 강점 인식이 강점 활용에 미치는 영향 : 긍정정서와 희망의 매개효과 중심으로. **청소년학연구, 26**(9), 419-442.

노안영, 강영신(2003). **인간 이해 및 성장을 위한 성격심리학**. 서울: 학지사.

류재한(2014). **강점 찾기 프로그램이 고등학생의 자기효능감, 학습동기, 학업성취목표에 미치는 영향**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.

모화숙, 박미라, 하대현(2013). Big5 성격요인과 주관적 안녕감간의 관계에 대한 자기효능감의 매개효과. **교육심리연구, 27**(3), 761-781.

문주영(2021). **고등학생의 일반적 자기효능감과 학교 적응의 관계에서 진로결정 자율성의 매개효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

문현실(2006). **중학생에 의해 지각된 부의 양육태도와 자기효능감 및 사회성과의 관계**. 건국대학교 석사학위논문.

민예나(2017). **초등학생의 강점인식과 진로성숙의 관계 : 진로자기효능감의 매개효과**. 서울교육대학교 석사학위논문.

박선희(2019). **고등학생의 강점인식과 강점활용이 진로결정수준과 진로준비행동에 미치는 영향 : 진로결정 자기효능감의 매개효과**. 건국대학교 석사학위논문.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

박아청(2001). 대학생의 가정과 학교생활의 적응과 개체화와 자아정체감 사이의 인과관계. **아동 교육, 10**(1), 161-173.

박은정, 최수미(2014). 한국 청소년 심리적 안녕감 척도 타당화(K-WBMMS) 연구. **청소년학연구, 21**(8), 495-511.

박정희, 심혜숙(2007). 청소년의 심리적 안녕감 척도 개발. **아시아교육연구, 8**(3), 111-135.

박현량(2018). **아동의 성격 5요인과 안녕감의 관계에서 긍정심리자본의 매개효과**. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.

서영석(2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석시 고려사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22**(4), 1147-1168.

송윤아(2010). **일반적 자기효능감 척도 개발 및 타당화**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

송혜현(2016). **청소년의 일상 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기 자비의 조절효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

신승배(2016). 한국 청소년의 행복감에 영향을 미치는 요인. **인문사회과학연구, 17**(3). 135-184.

신주연, 이윤아, 이기학(2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17**(4), 1035-1057.

신향숙, 장윤옥(2001). 청소년이 지각한 부모-자녀간의 의사소통유형이 자녀의 자기효능감에 미치는 영향. **한국가정관리학회지, 19**(5), 189-202.

심수진, 김은아(2022). **아동·청소년 삶의 질 2022**. 통계청 통계개발원.

안순자(1997). **자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.

염유식, 성기호(2021). **한국 어린이·청소년 행복지수: 국제비교연구 조사결과 보고서**. 연세대학교 사회발전연구소.

오선명(2018). **성격강점 집단상담 프로그램이 특성화고 남학생의 주관적 안녕감과 학교적응에 미치는 효과**. 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

원두리(2011). 성격 강점이 청소년의 안녕감과 적응적 대처방식에 미치는 영향. **한국심리학회: 건강, 16**(1), 151-167.

원민정(2017). **대학생의 강점인식이 자기효능감과 진로준비행동에 미치는 영향: 강점활용의 매개효과**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

유은영(2010). **긍정 심리치료 프로그램이 우울성향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과**. 전북대학교 석사학위논문.

유은영, 손정락(2013). 긍정 심리치료가 우울경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강, 18**(4), 669-685.

윤영애(2010). **부모가 지각한 양육태도, 청소년이 지각한 부모양육태도, 청소년의 자기효능감**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

이만제(2009). 대인 커뮤니케이션 특성 및 자아성향이 청소년의 인터넷 중독에 미치는 영향 : 커뮤니케이션 회피성향, 가족커뮤니케이션 유형, 자기효능감, 자아탄력성을 중심으로. **청소년복지연구, 11**(3), 서울 : 한국청소년복지학회.

이문희(2012). **성격 강점에 기반한 행복증진 프로그램이 고등학생의 주관적 안녕감, 탄력성 및 대인관계에 미치는 효과**. 전북대학교 대학원 석사학위논문.

이상균(2007). 사회복지연구에서의 매개효과 검증: 예방프로그램의 효과성검증을 중심으로. **사회복지리뷰, 12**, 19-36

이상영(2016). 한국사회의 사회 심리적 불안의 원인과 대응 방안. **보건복지 Issue & Focus, 304**, 1-8.

이성훈(2010). **긍정심리치료에 근거한 집단상담이 청소년의 자아탄력성, 학교생활적응 및 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 경성대학교 석사학위논문.

이순성(2010). **청소년 삶의 만족도와 관련 변인의 종단적 추이 분석**. 강원대학교 대학원 박사학위논문.

이은경(2019). **집단미술치료가 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.

이은영(2022). **고등학생의 강점 인식과 진로 결정 자기효능감과의 관계 : 긍**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

정 정서와 강점활용의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

이은우(2005). **대학생의 정서지능, 자기효능감, 심리적 안녕감이 대학생활적응에 미치는 영향**. 계명대학교 석사학위논문.

이지영, 김진교(2006). 온라인 패널 조사와 오프라인 대인면접 조사 간 데이터 품질 비교: 신뢰도와 타당도를 중심으로. **마케팅연구, 21**(4), 209-231.

이현진(2022). **청소년이 지각한 가족건강성과 주관적 행복감과의 관계에서 인지적 정서조절전략과 사회적 지지의 매개효과**. 한국침례신학대학교 상담대학원 석사학위논문.

이훈구(1997). **행복의 심리학**. 서울: 법문사.

임영진(2010). **성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향**. 서울대학교 박사학위논문.

장우귀(2007). 대학생과 부모의 인간관계 자기효능감과 삶의 질에 대한 분석. **미래청소년학회지, 4**(2), 1-17.

전정환(2012). **강점기반상담모형을 토대로 한 진로의사결정프로그램이 전문계 고등학생의 자기효능감과 학업성취도에 미치는 효과**. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.

정윤정(2013). **자기효능감이 학교적응에 미치는 효과에 대한 메타분석**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

정윤진(2003). **정서지능과 자기효능감 및 학교 적응 간의 관계**. 홍익대학교 교육대학원 석사학위논문.

조남근, 권정희, 정미예(2016). 강점인식이 심리적 안녕감과 진로적응성에 미치는 영향 강점활용과 자기효능감의 매개효과. **청소년학연구, 23**(3), 1-27.

조영미(2014). **도덕성 수준에 따른 고등학생의 자기통제력, 자기효능감, 학업성취도의 차이**. 동아대학교 대학원 박사학위 논문

조영아(2021). 강점기반 진로교과가 대학생의 강점인식, 강점활용, 자아존중감, 진로적응력에 미치는 효과. **학습자중심교과교육연구, 21**(13), 247-262.

조영일, 김지현, 한우리, 조유정(2015). 임상 연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상, 34**(4),

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1113-1131.

조윤미, 이숙(2008). 중학생의 부모-자녀 의사소통과 자기효능감이 학교생활 적응에 미치는 영향. **한국지역사회생활과학회지, 19**(4), 641-658.

조윤정(2006). **청소년의 자기효능감의 수준과 스트레스 대처방식과의 관계**. 경기대학교 대학원 석사학위논문.

진은설(2012). **청소년 활동의 참여동기와 만족도가 행복감에 미치는 영향**. 중앙대학교 대학원 박사학위 논문.

질병관리청(2022). **제18차(2022년) 청소년건강행태조사 통계**.

차정은(1997). **일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

최아라(2021). 부모-자녀 의사소통과 긍정심리자본이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. **디지털융복합연구, 19**(4), 329-338.

최유리(2013). **청소년이 지각하는 가족건강성과 자아효능감의 관계**. 전남대학교 대학원 석사학위논문.

최예린(2020). **청소년의 강점인식과 진로성숙도 사이에서 강점활용의 매개효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

최희순(2018). **중·고등학생들의 신체활동과 학업스트레스의 관계에 대한 회복탄력성과 스트레스 대처전략의 매개효과 검증**. 성균관대학교 대학원 박사학위논문

추지윤, 이은지(2020). 고등학생의 학교적응에 영향을 미치는 요인 분석: 경기교육종단연구(GEPS)를 중심으로. **교육논총, 40**(4), 261-285.

황혜원(2011). 청소년의 삶의 질에 영향을 미치는 보호체계 요인에 관한 연구. **청소년학연구, 18**(3), 1-26.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review, 84*(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist, 44*(9): 1175-1184.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist, 28*(2), 117-148.

Banrura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychiatry, 52*(1), 1-26.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator distinctionin social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173 - 1182.

Brown, R. L. (1997). Assessing specific mediational effects in complex theoretical models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 4*, 142-156.

Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new General Self-Efficacy Scale. *Organizational Research Methods*, *4*, 62-83.

Clifton, D. O., & Anderson, E. (2002). *Strengths Quest: Discover and develop your strengths in academics, career, and beyond.* Washington, DC: The Gallup Press.

Clifton. D. O., & Nelson. P. (1992). *Soar with your strengths: A Simple Yet Revolutionary Philosophy of Business and Management.* New York: Delacorte Press.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Diener, E., & Suh, E. M. (2000). *Culture and subjective well-being*. Cambridge, MA: MIT Press.

Eden, D. (2001). *Means efficacy:* External sources of general and specifc subjective efficacy. Lawrence Erlbaum Associates Inc.

Eden, D. & Aviram, A. (1993). Self-Efficacy Training to Soeed Reemployment; Helping People to Help Themselves. *Journal of Applied psychology, 78*(3), 352-360.

Evans, Pellizzarri, Cullbert, & Matzen. (1993). Personality, Marital and

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Occupational Factors with Quality Life. *Journal of clinical psychology, 49*(4).

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effect in counseling psychological research. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 115-134.

Gardner, H. (1999). **비범성의 발견** (문용린, 역). 서울: 해냄. (원서출판 1997).

Govindji, R., & Linley, P. A. (2007). Strengths use, self concordance and well-being: Impication for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review, 2*, 143-153.

Harter, J. K. (1998). *Gage park high school research study*. Princeton, NJ: The Gallup Organization.

Hill, J. (2001). *How well do we know our strengths?*. Paper presented at the British Psychological Society Centenary Conference (April), Glasgow, Scotland.

Holahan, C. K., & Holahan, C. J. (1987). Self-efficacy, social support, and depression in again:A longitudinal analysis. *Journal of Gerontology, 42*(1), 65-68.

Hong, S., & Giannakopulos. E. (1994). The Relationship of Satisfaction with life to personality characteristics. *Journal of Psychology, 128*(5), 547.

Jeff G. Rettew., & Shane J. Lopez. (2008). Preface1. Discovering Your Strengths. In Lopez, S. J. (Ed.). *Positive Psychology: Exploring the Best in People, Four Volumes. Volume 1*, Discovering Human Strengths. CA, US: ABC-CLIO.

Kaplan, H. B. (1975). The self-esteem motive and change in self-attitude. *Journal of nervous and Mental Disease, 161,* 265-275.

Kim, A., & Park, I. (2000). *Hierarchical Structure of Self-Efficacy in Terms of Generality Levels and Its Relations to Academic*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Performance: General, Academic, Domain-Specific, and Subject-Specific Self-Efficacy. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association, New Orleans, LA, April 24-28.

Kline, T. J. (2005). *Psychological testing: A practical approach to design and evaluation*. Sage Publications.

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of vocational behavior, 45*(1), 79-122.

Linley, A. P., & Harrington, S. (2006). Strengths Coaching: A potential-guided approach to coaching psychology. *International Coaching Psychology Review, 1*, 37-46.

Lopez, S. J. (2008). *Positive psychology: Exploring the best in people, Vol 1: Discovering human strengths*. Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.

Mackinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). Estimating mediated effects in prevention studies. *Evaluation Review, 17*, 144-158.

Masse, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini, M. A. (1997). Elaboration and validation of a tool to measure psychological well-being: WBMMS. *Canadian journal of public health= Revue canadienne de sante publique, 89*(5), 352-357.

Massé, R., Poulin, C., Dassa, C., Lambert, J., Belair, S., & Battaglini., M. A. (1998). The structure of mental health higher-order confirmatory factor analyses of psychological distress and well-being measures. *Social Indicator Research, 45*, 475-504.

Miller, D. N., & Nickerson, A. B. (2007). Changing the Past, Present, and Future: Potential Application of Positive Psychology in School Based Psychotherapy with Children and Youth. *Journal of Applied School Psychology, 24*(1). 147-162.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook.* New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Schunk, D. H. (1984). Self-efficacy perspective on achievement behavior. *Educational Psychologist, 19*(1), 48-58.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Self-efficacy measurement and generalized self-efficacy scale.* In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston(Eds.), Measures in health psychology: A users' portfolio(pp. 33-39). Windsor: Neer-Nelson.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2014). **마틴 셀리그만의 긍정심리학** (김인자, 우문식, 역). 경기: 물푸레. (원서출판 2002).

Seligman, M.E., Park, N. & Peterson, C. (2005). "Positive psychology progress: Empirical validation of interventions". *American Psychologist, 60*, 410-421.

Shelton, S. H. (1990). Developing the construct of general self-efficacy. *Psychological Reports, 66*, 987-994.

Sherer, M., & Adams,C. (1983). Construct validation of the Self-Efficacy Scale. *Psychological Reports, 53,* 899-902.

Sherer ,M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports, 51,* 663-671.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2008). **긍정심리학 핸드북** (이희경, 역). 서울:

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

학지사. (원서출판 2001).

Sobel, M. E. (1982). Asymptotic Confidence Intervals for indirect Effects in Structural Equations Models. *Sociological methodology, 13*, 290-312.

㈜마크로밀 엠브레인. (2023). **엠브레인 리서치 패널**. https://www.embrain.com/power/power2.asp (접속일: 2023.3.27.17시).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

The Effect of Strengths Knowledge on Psychological Well-being of High School Students: The Mediating Effects of Self-efficacy

Kang Kyeong Ho

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

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

In this study, I tried to verify the mediating effect of self-efficacy in the effect of Korean high school students' strengths knowledge on psychological well-being. The current study aims to provide necessary data to reconsider high school students' psychological well-being and to increase high school students' psychological well-being by improving strengths knowledge and self-efficacy. To this end, data were collected through an online survey of 424 high school students attending high schools in the metropolitan and non-metropolitan areas in Korea. The

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

research tools were the Strengths Knowledge Scale, the Well-Being Manifestation Measure Scale, and the General Self-Efficacy Scale. For analysis of the data, descriptive statistical analysis, reliability analysis, correlation analysis, hierarchical multiple regression analysis, and Sobel test were conducted using SPSS 18.0 and Sobel test.

The results of the present study are summarized as follows.

First, as a result of executing a correlation analysis between high school students' strengths knowledge, psychological well-being, and self-efficacy, it was found that there was a meaningful positive correlation between each variable.

Second, in consequence of examining the mediating effect of self-efficacy in the effect of strengths knowledge on psychological well-being of high school students, it was shown that strengths knowledge significantly explained psychological well-being with self-efficacy as a partial mediation.

Based on the above research results, it is confirmed that strengths knowledge and self-efficacy are important variables that affect psychological well-being of high school students, and it is significant that the mediating effect of self-efficacy in the relationship between strengths knowledge and psychological well-being has been identified. It is hoped that these findings of the study will be used as a basis for the development and intervention of strength-based counseling, education, and programs to form higher psychological well-being through self-efficacy for high school students who complain of low psychological well-being.

Key words : High School Students, Strengths Knowledge, Psychological Well-being, Self-efficacy, Mediating Effects

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록>

설 문 지

안녕하십니까?

본 설문지는 청소년의 안녕감에 영향을 미치는 변인을 알아보는 데 연구의 목적이 있습니다.

설문지의 모든 문항에는 옳고 그른 답이 없으니 평소 자기 자신을 가장 잘 나타내고 있는 자신의 생각, 느낌, 행동에 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

이 설문은 익명으로 진행되며, 응답 내용은 통계법 제33조(비밀의 보호)에 의거하여 철저히 비밀이 보장됩니다. 또한 연구 이외에는 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

설문지 작성을 위해 귀중한 시간을 내어 주심에 감사드립니다.

2023. 03.

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
지도교수 : 김 성 봉
연 구 자 : 강 경 호

※ 설문 작성 시 주의사항
1. 정확한 연구를 위해 모든 문항을 빠짐없이 솔직하게 응답해 주십시오.
2. 정답이 없으므로 너무 오랫동안 생각하지 마시고, 평소의 자신을 기준으로 솔직하게 응답해 주십시오.

■ 먼저 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당되는 곳에 √표 해주십시오.

1. 귀하의 성별은?
① 남성 ② 여성

2. 귀하의 학년은?
① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1. 강점인식 척도

▶ 다음 문항의 내용이 **본인의 모습과 얼마나 일치하는지** 그 정도를 잘 판단하여 자신에게 가장 적합하다고 생각하는 번호에 **○표**로 응답해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 아니다	상당히 아니다	약간 아니다	보통 이다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들은 내가 가진 강점들을 잘 안다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나는 나의 강점이 무엇인지에 대해 골똘히 생각해야만 알 수 있다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 무엇을 가장 잘 하는지 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나의 강점들을 지각하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
5	내가 잘 하는 것을 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나의 강점을 제대로 알고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7	내가 제일 잘하는 것을 안다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 내가 언제 최상의 상태인지를 안다.	1	2	3	4	5	6	7

2. 심리적 안녕감 척도

▶ 아래의 문항은 **지난 한 달 동안** 여러분이 느꼈을 수 있는 내용들입니다. 여러분이 느꼈던 정도(상태)를 솔직하게 표현하시면 됩니다. 자신에게 해당하는 곳에 **○표** 해주시기 바랍니다.

번호	지난 한 달 동안 나는 _____.	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	자신감을 가졌다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들이 나를 사랑하고 나의 가치를 인정한다고 느꼈다.	1	2	3	4	5
3	내가 성취할 수 있었던 것에 만족스러웠고 그래서 내 자신이 자랑스러웠다.	1	2	3	4	5
4	내 자신이 가치 있다고 느꼈다.	1	2	3	4	5
5	정서적으로 안정되었다고 느꼈다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

번호	지난 한 달 동안 나는 _____.	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
6	항상 내 자신에 충실했다, 항상 꾸밈없이 자연스러웠다.	1	2	3	4	5
7	평소대로 지냈으며, 어떠한 것도 과도하게 하지 않았다.	1	2	3	4	5
8	나의 삶은 가족, 개인 및 학업 활동 사이에서 균형을 이루었다.	1	2	3	4	5
9	목표와 야망을 가지고 살았다.	1	2	3	4	5
10	모든 것들에 호기심과 흥미를 가졌다.	1	2	3	4	5
11	매사에 열의를 가졌으며, 많은 과제를 수행하였다.	1	2	3	4	5
12	재미있게 놀고, 운동을 하고, 좋아하는 활동에 참여하고 싶었다.	1	2	3	4	5
13	잘 웃었다.	1	2	3	4	5
14	친구들을 잘 웃길 정도로 유머감각을 가졌다.	1	2	3	4	5
15	친구들의 말에 집중하고 경청할 수 있었다.	1	2	3	4	5
16	내 주변 모든 사람들과 잘 어울렸다.	1	2	3	4	5
17	어려운 상황에 긍정적으로 직면할 수 있었다.	1	2	3	4	5
18	복잡한 상황에 직면했을 때 그것들을 명확하게 정리할 수 있었다.	1	2	3	4	5
19	어려움 없이 내 문제점에 대한 해결책을 찾을 수 있었다.	1	2	3	4	5
20	매우 침착했다.	1	2	3	4	5
21	최대한 삶을 즐기며 살아가고 있다는 느낌을 가졌다.	1	2	3	4	5
22	내 자신이 평화로웠으며, 기분이 좋았다.	1	2	3	4	5
23	인생이 흥미롭다고 여겨서 매 순간을 즐기기를 원했다.	1	2	3	4	5
24	도덕성은 괜찮았다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

번호	지난 한 달 동안 나는 _____.	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
25	건강하고 최상의 상태라고 느꼈다.	1	2	3	4	5

3. 자기효능감 척도

▶ 다음 문항을 읽고, **가장 일치하는 정도**에 **○표**해주시기 바랍니다.

번호	문항내용	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 도전적인 상황들을 성공적으로 극복할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
2	나는 대부분의 일에 대한 상황 판단을 정확하게 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
3	나는 다른 사람들보다 일을 더 잘 할 자신이 있다.	1	2	3	4	5	6
4	문제 상황에 직면했을 때 나는 최선의 해결책을 찾을 수 있다.	1	2	3	4	5	6
5	나는 일을 할 때 필요한 자원(정보, 사람 등)을 효과적으로 활용할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
6	나는 일에 방해가 되는 것이 있어도 잘 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
7	나는 내가 계획한 목표의 대부분을 성취할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
8	나는 어려운 일에 직면해도 침착하게 대처할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
9	나는 여러 종류의 일들을 효과적으로 해낼 수 있다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 미리 예상하지 못한 일도 잘 처리할 수 있다.	1	2	3	4	5	6

설문에 끝까지 응답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY