creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 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

[UCI]I804:24011-200000276262

2014년 8월
교육학석사(무용교육)학위논문

무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 인과적 관계

조선대학교 교육대학원

무용교육전공

최 성 애

2014년 8월 교육학석사학위논문 무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 인과적 관계 최 성 애

2014년 8월
교육학석사(무용교육)학위논문

무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 인과적 관계

조선대학교 교육대학원

무용교육 전공

최 성 애

dCollection @ chosun

무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 인과적 관계

A Causal Relationship between Ego-Resilience, Social Support and Psychological Well-Being among Participants and non-Participant students in the dance Classes

2014년 8월 25일

조선대학교 교육대학원

무용교육 전공

최 성 애

dCollection @ chosun

무용수업 참여 학생의 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감과의 인과적 관계

지도교수 임 지 형

이 논문을 교육학석사(무용교육)학위 청구논문으로 제출함.

2014년 4월

조선대학교 교육대학원

무용교육 전공

최 성 애

dCollection @ chosun

최성애의 교육학 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 박 준 희 (인)

위 원 조선대학교 교수 임 지 형 (인)

위 원 조선대학교 교수 김 미 숙 (인)

2014년 6월

조선대학교 교육대학원

dCollection @ chosun

목 차

Abstract

I. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 4
3. 연구문제 ····· 5
4. 연구의 제한점 ····· 5
5. 용어정의 ····· 6

II. 이론적 배경 ····· 7

1. 자아탄력성 ····· 7
2. 사회적 지지 ····· 10
3. 심리적 안녕감 ····· 14

III. 연구방법 ····· 18

1. 연구대상 ····· 18
2. 조사도구 ····· 19
3. 연구절차 ····· 21
4. 자료분석 ····· 22

IV. 결 과 ····· 23

1. 기술통계 ····· 23
2. 다변량 분석 ····· 24
3. 상관분석 ····· 25
4. 구조방정식모델 분석 ····· 27

dCollection @ chosun

V. 논 의 ····· 30
1. 표현활동 경험수준에 따른 차이 ····· 30
2. 사회적 지지의 매개효과 ····· 31

제6장 결론 및 제언 ····· 34
1. 결 론 ····· 34
2. 제 언 ····· 35

참고문헌 ····· 36
부록: 설문지 ····· 46

dCollection @ chosun

표 목 차

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성 ····· 18
표 2. 측정변인의 기술통계량과 신뢰도 계수 ····· 23
표 3. 표현활동 경험수준에 따른 집단별 자아탄력성 요인의 기술통계 ····· 24
표 4. 표현활동 경험수준에 따른 단변량 효과검정 ····· 25
표 5. 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감 간의 상관계수 ····· 26
표 6. 구조방정식모델 분석의 결과 ····· 28
표 7. 연구모형의 인과효과 ····· 29

dCollection @ chosun

그 림 목 차

그림 1. 연구모형 ····· 4
그림 2. 연구모형에서 각 경로의 직접효과 ····· 28

dCollection @ chosun

ABSTRACT

A Causal Relationship between Ego-Resilience, Social Support and Psychological Well-Being among Participants and non-Participant students in the dance Classes

Choi, Sung-Ae
Advisor : Prof. Ji-hyoung Lim
Major in Dance Education
Graduate School of Education, Chosun University

The aim of this study was not only to compare the differences of ego-resilience between students with high experience and students with low experience in middle school expressive activity classes, but also to investigate the mediating role of social support from teacher and peers in the relationship between ego-resilience and psychological well-being.

A total of 395 female students administrated a battery of questionnaires that assessed ego-resilience, social support, and psychological well-being. One-way MANOVA and structural equation modeling were conducted. The results of the study were as follows as:

First, female students engaging in expressive activity over two terms showed higher scores in positive thinking, problem-solving, intimacy-behavior, emotion-regulation, and autonomic-behavior than those who were not participated in or less experienced the activity.

dCollection @ chosun

Second, female students' ego-resilience had a direct effect on teacher and peers' social support, which in turn influenced on psychological well-being.

These findings revealed that the students' learning experience of expressive activity facilitated the level of ego-resilience, and social support from teacher and peers partially mediated the association between ego-resilience and psychological well-being.

These results indicate the positive social support may contribute to the students' psychological well-being, school adaptation, and self-efficacy. Limitations of the study are considered and implications of the results for further study are discussed.

Key words: expressive activity, dance education, ego-resilience, social support, psychological well-being

dCollection @ chosun

I. 서 론

1. 연구의 필요성

현재 우리나라 청소년들은 입시중심의 교육으로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 스트레스 지각은 청소년들의 심리적 안녕감과 정신 건강 수준을 심각하게 위협하는 요인이다. 이 때문에 국내 연구자들은 청소년들의 심리적 안녕감과 관련된 다양한 요소들을 규명함으로써 청소년기 학생들의 심리적 안녕감을 이해하고 증진시키기 위한 노력을 기울이고 있다(강명희, 이수연, 2013; 노충래, 김설희, 2012; 류정희, 이명자, 2007).

심리적 안녕감이란 삶의 질이 높은가를 말하며, 사회 구성원으로서 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 의미한다(Ryff, 1989). 예를 들면, 심리적 안녕감이 높은 학생은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적인 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001). 청소년들이 지각하는 심리적 안녕감 수준은 곧 이들의 삶의 질을 결정짓는 중요한 요소라 할 수 있다. 신체활동을 포함한 무용은 개인의 신체적, 정신적 건강(구인자, 2001; 변해심, 노재헌, 2011; 서진교, 박장근, 서정윤, 1999; 신정희, 2011; 신혜숙, 2007; Alpert, 2011)뿐만 아니라 심리적 안녕감을 증진시키는데 크게 기여하는 것으로 알려져 있다(Burkhardt & Brennan, 2012; Connolly, Quin, & Redding, 2011; Hui, Woo, & Chui, 2009). 기존연구들도 무용참여가 개인의 심리적 안녕감을 증진시키는데 기여할 수 있음을 보여주는데, 다른 연구자들은 청소년기 학생들의 심리적 안녕감을 촉진시키는데 기여하는 주요 사회 심리적 요소들을 규명해오고 있다. 이러

dCollection @ chosun

한 사회 심리적 요소들 가운데 자아탄력성은 학생들의 심리적 안녕감을 증진시키는데 가장 중요한 요소 중 하나로 알려져 있다(강명희, 이수연, 2013;, 이은석, 김성회, 2012; Ager, 2013; Bhamra, Dani, & Burnard, 2011).

자아탄력성이란 자기 자신을 잘 조절하고 자신의 문제 해결능력을 활용 하여 주어진 어려운 상황에 적응할 수 있는 개인적 특성을 의미한다(Fletcher & Sarkar, 2013). 김미향과 김성희(2010)에 의하면, 중학생 시기는 아동기에서 성인기로 옮겨가는 초기 전환기로서 신체적, 심리적 및 사회적 측면에서 발달학적 위기나 갖가지 어려움으로 일탈을 보이는 경우가 많지만, 자아탄력성이 높은 중학생은 힘들고 어려운 상황에 처해서도 적응을 잘하고 위기에 잘 대처하며 자신의 잠재력을 발휘한다.

자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 밝힌 주요 연구들을 살펴보면, 김민석과 임승엽(2012)은 여가활동 참가자들의 자아탄력성이 우울증 감소에 효과가 있으며, 박원주와 이기학(2010)은 고등학생의 자아탄력성이 심리적 장애를 완화키는 역할을 한다고 보고하고 있다. 또한 국내외의 연구자들도 자아탄력성이 높은 사람일수록 심리적 안녕감 수준이 높은 것으로 일관되게 보고하고 있다(김지연, 정봉교, 2011; Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010; Wagnild, 2009; Zautra, Arewasikporn, & Davis, 2010; Zolkoski, 2012).

최근 무용 분야에서도 자아탄력성에 관한 관심이 증가하고 있다. 가령, 무용전공 고등학생들의 자아탄력성은 학교적응과 무용능력 성취(권묘정, 2010), 정서적 신체적 소진증상 완화(성소영, 2013), 무용만족과 지속의도(조희진, 전형수, 권성호, 2013; 최소빈, 양지수, 2012) 등에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다. 아직까지 무용 전공자와 참가 학생들의 자아탄력성이 심리적 안녕감 증진에 기여한다는 연구결과는 보고되고 있지 않지만, 무용 참가에 따른 중학생의 자아탄력성이 심리적 안녕감을 증진시키는데 기여할 것으

dCollection @ chosun

로 가정된다. 몇몇 연구에서는 자아탄력성 외에도 사회적 지지가 학생들의 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미친다는 사실을 보고하고 있다.

사회적 지지란 수업시간에 주요 타자들(교사, 또래)에 의해 제공된 자원으로서 학생의 심리적 적응에 도움이 되고 좌절(학습의 어려움)을 극복 하도록 하며, 문제해결에 대한 도전을 받아들이도록 강화시키는 기능을 한다(노충래, 김설희, 2012; 원두리, 2011; 이옥형, 2012; 이자영, 최웅용, 2012; Harber, Cohen, Lucas, & Batles, 2007; Lincoln, 2000; Nurullah, 2012). 즉, 수업시간에 교사와 또래로부터 어떠한 사회적 지지를 받느냐에 따라 학생의 심리적 안녕감에 영향을 준다는 것이다(노충래, 김설희, 2012).

무용 분야에서도 일부 연구들이 사회적 지지의 역할을 규명하고 있다. 예를 들면, 사회적 지지는 다양한 신체활동(댄스스포츠, 여가활동, 생활무용) 참가자들의 정신건강(박영숙, 2005), 심리적 안녕감(신혜숙, 2007), 신체존중감(장지혜, 2008)과 관련이 있다. 하지만 무용수업 맥락에서 사회적 지지가 중학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 알려져 있지 않다.

뿐만 아니라 일부 연구는 자아탄력성과 사회적 지지가 상호작용하여 학생들의 심리적 안녕감이나 다른 결과에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 보고하고 있다. 가령, 아동의 자아탄력성과 사회적 지지가 학교적응(송영경, 김영희, 황성실, 2011), 청소년들의 심리적 안녕감(안지영, 오미경, 김지신, 2011; 이옥형, 2012; Lincoln, 2000; Nurullah, 2012)을 증진시킨다는 것이다.

기존의 연구를 종합하면, 학생의 자아탄력성은 심리적 안녕감과 관련이 있고, 이들의 관계는 사회적 지지 수준에 의해 영향을 받는다는 것을 알 수 있다. 이 연구에서 무용수업에 참가하는 중학생들의 자아탄력성과 사회적 지지, 심리적 안녕감 간의 관계를 밝힌다면, 앞으로 무용을 통해 청소년기 학생 들의 자아탄력성과 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 교수-학습 전략이나 프로그램을 개발하는데 기여할 것으로 생각된다.

dCollection @ chosun

2. 연구의 목적

청소년기는 신체적, 심리적, 사회적으로 많은 변화와 발달이 이루어지는 시기로서 앞으로 성공적인 사회생활을 영위할 수 있도록 사회적 기능을 배우고 가치판단과 행위의 내적 기준을 형성하는 중요한 시기이다. 그러나 많은 청소년이 어려운 상황에 적절히 대처하지 못하고 자기 스스로를 효과적으로 조절하지 못할 뿐만 아니라 삶에 대한 분명한 목적의식이 매우 부족한 것으로 보고되고 있다(조발그니, 류정희, 2012). 이 사실은 청소년의 심리적 안녕감이 심각한 위협을 받고 있음을 시사하며, 그에 대한 관심이 요구된다.

따라서 본 연구의 목적은 표현활동 수업경험이 낮은 중학생과 참여경험 수준이 높은 중학생들 간의 자아탄력성 수준에 차이가 있는지를 알아보고, 무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는지를 분석하는 것이었다. <그림 1>은 기존의 연구결과에 근거하여 설정된 가설적 연구모형을 제시한 것이다.

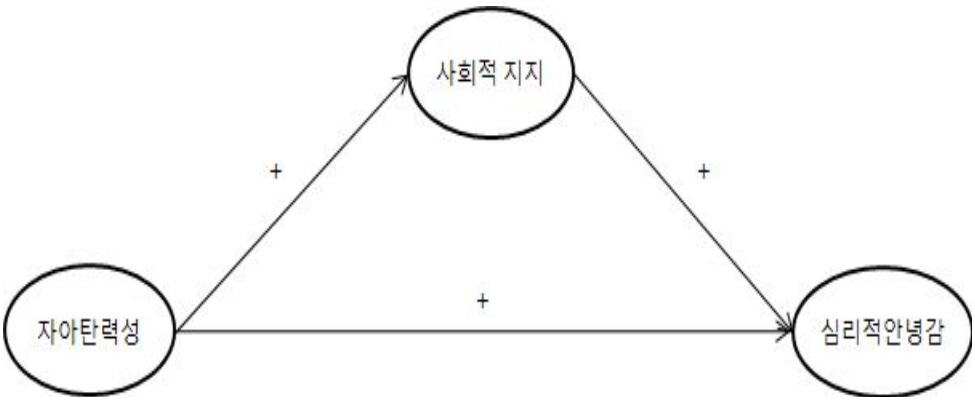

그림 2. 연구모형

dCollection @ chosun

3. 연구문제

본 연구의 목적에 따라 두 가지의 연구문제가 설정되었다.

연구문제 1. 표현활동 수업경험이 낮은 중학생과 참여경험 수준이 높은 중학생들 간의 자아탄력성 수준에 차이가 있는가?

가설 1. 표현활동 수업경험이 낮은 중학생과 참여경험 수준이 높은 중학생들 간의 자아탄력성 수준에 차이가 있을 것이다.

연구문제 2. 무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 매개하는가?

가설 2. 무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 매개할 것이다.

4. 연구의 제한점

본 연구의 범위와 한계는 다음과 같다.

첫째, 중학생들의 자아탄력성은 개인의 특성이기 때문에, 표현활동 수업경험을 통해 습득된 성향으로 간주하는데 어려움이 있다. 이러한 어려움을 최소화하기 위해 표현활동 수업에 참가한 경험이 많은 집단과 적은 집단을 구분하여 자아탄력성의 영향력이 비교되었다.

둘째, 자아탄력성이 심리적 안녕감에 영향을 미치는데 있어서 사회적 지지 수준이 자아탄력성의 효과를 조절하는지를 분석하기 위해, 사회적 지지는 표현활동 수업과 관련하여 평가되었다.

dCollection @ chosun

5. 용어정의

본 연구에서 사용되는 주요 용어는 자아탄력성, 사회적지지, 그리고 심리적 안녕감이며, 각 용어의 의미는 다음과 같다.

1) 자아탄력성

자아탄력성은 상황적 사건에 대한 풍부한 적응능력(Block & Block, 1980), 상황적 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적 능력(Block & Kremen, 1996)을 의미한다. 자아탄력성은 여러 학자들에 의해 다양하게 정의되지만, 본 연구에서는 학생들이 힘들고 어려운 상황에 처해서도 적응을 잘하고 위기에 잘 대처하며 잠재력을 발휘하는 특성을 말한다(김미향, 김성희, 2010).

2) 사회적 지지

사회적 지지는 학자들에 따라 다양하게 정의되지만, 일반적으로 다른 사람과의 관계에서 얻을 수 있는 사랑이나 인정, 정보, 물질 등의 긍정적 지원을 의미한다(노충래, 김설희, 2012). 본 연구에서는 타자들로부터 인정과 관심을 받는 등 긍정적인 지원을 받는 중학생을 의미한다.

3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 개인의 삶의 질에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면들의 합을 말한다(Ryff, 1989). 본 연구에서는 자기를 있는 그대로 수용하고 긍정적 대인관계를 유지하고 자신의 행동을 독립적으로 스스로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목적이 있고 주위환경에 대한 통제력이 있는 중학생을 말한다.

dCollection @ chosun

II. 이론적 배경

1. 자아탄력성

1) 자아탄력성의 개념

자아 탄력성은 능력 그 중에서도 적응능력이다(김순복, 2007; Block & Block, 1980). 자아탄력성(ego-resilience)은 개인의 특성 혹은 성격의 한 유형으로 보는 정신분석학적 관점에서 등장한 개념으로 변화하는 상황적 요구나 스트레스가 많은 환경에서 자아통제 수준을 적절하게 조절하여 융통성 있게 반응하고 성공적인 적응을 이룰 수 있는 능력을 의미한다(Block & Kremen, 1996).

Block과 Kremen(1996)은 탄력성에 'ego'라는 접두사를 붙여 자아탄력성이라는 개념을 언급했다. 이러한 자아탄력성은 불안에 대한 민감성을 낮추고 삶에 대한 긍정적인 참여를 가능하게 하며(Block & Kremen, 1996), 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증진시킬 수 있다(Cicchetti & Toth, 2000).

동일한 스트레스 상황에서 자아 탄력성이 높은 사람은 충동통제와 정서 조절을 통하여 스트레스 상황에 잘 적응하며 고통과 스트레스를 덜 느끼는 반면, 자아탄력성이 낮은 사람은 스트레스 상황에 적절히 대처하지 못하고 민감하게 반응하는 성향을 보인다(Utsey, Hook, Fischer, & Belvet, 2008).

즉, 자아탄력성은 역경 혹은 위험상황에서도 적응적인 기능을 유지하는 개인내적 자원이다(김영혜, 2009). 상황에 따른 적응력을 높이기 위해서는 자아통제(Block & Kermen, 1996)와 상황적 요구에 융통성 있게 대처하는 행동을 포함하고 있다(강창실, 2008). 적응하기 위한 개인적 특성으로써 자아탄력성을 규정하는 경향이 높아지고 있다. 힘들고 어려운 상황에 처했을

dCollection @ chosun

때, 이 때문에 위험에 빠질 것인지 아니면 불안하지만 이겨내는 전략으로써 자신을 변화시킬 것인지, 혹은 적응체제를 어떻게 형성할 것인지에 대한 성격체제로서의 능력을 자아탄력성이라고 보고 있다. 권묘정(2010)의 연구에서는 자아탄력성이 높은 학생일수록 학교에 대한 적응력이 좋은 것으로 설명하여 이의 관계를 지지하고 있고, 송영명(2011)의 연구에서 자아탄력성은 학교행복감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 강창실(2008)은 청소년의 자아탄력성은 학교 적응과 매우 정적인 상관을 갖고 있다고 보고하였다. 자아탄력성이 높을수록 교우관계가 좋고, 학교 규칙을 잘 지키며, 교사관계의 질과 수업태도 또한 좋은 것으로 설명하고 있다.

이러한 선행 연구들의 결과는 긍정적인 정서를 가지고 자신감이 있으며 대인관계가 효율적이고 분노조절을 잘하는 학생이 학업수행을 잘하고 친구 또는 지도자와 우호적인 관계를 잘 형성하며, 학교환경 등에 잘 적응하고 있음을 시사한다(배주윤, 2008).

이에 따라 자아탄력성은 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증진시킬 수 있으며, 불안에 대한 민감성을 낮추고 삶에 긍정적인 참여를 가능하게 한다고 하여 적응과 관련된 연구에서 새롭게 주목받고 있다(강창실, 2008).

2) 자아탄력성과 관련변인

자아탄력성의 기존의 정의는 세 개의 범주 즉, 개인특성, 가족 간의 결속력, 외부지지 체계(Hjemdal, Friborg, Stiles, Mareinussen, & Rosenvige, 2006) 가운데 일부 또는 전체를 강조하여 정의하였다. Block과 Kermen (1996)이 상황적 요구에 따라 자아통제를 강화시키거나 완화시키는 메타적인 능력을 자아탄력성이라고 본 점에 근거하여 상황적 요구에 가족 간의 결속력이나 외부 지지체계가 포함되었다고 볼 수 있고 자아탄력성이 자아에 초점을 둔다는 점에서도 외적자원보다는 개인적 특성에 초점을 두어 정의 하였다(김

dCollection @ chosun

미향, 김성회, 2010).

권석만(2003)은 낙관적인 기대와 더불어 의욕과 활기를 불어 넣어주는 삶의 추진기로 우리에게 희망과 용기를 갖게 해주는 것이 긍정사고라고 하였다. 부정적 생활사건에 처하게 되더라도 긍정적으로 지향하기 위해 긍정적인 사고가 전제되어야한다. 따라서 주어진 상황이나 미래에 대해 낙관적으로 생각하고 좋은 점을 발견하려는 노력이 있어야 한다(김미향, 김성회, 2010).

선행연구들에서는 자아탄력성이 스트레스, 성취능력, 학교적응능력 등 다양한 변수들과 연관되어 있다고 한다(Block & Kremen, 1996). 자아탄력성의 정의 중 어려운 상황에 적응할 수 있는 개인적 특성에서 여러 요인들이 필요하겠지만 어려운 상황을 보는 관점이 중요하며, 이는 어려운 상황이 그 시점에서는 좌절과 실패로 가는 계기가 될 수도 있고 개인의 능력을 극대화 하여 성공으로 가는 계기가 될 수도 있기 때문이다.

여기서 자아탄력성이 있는 사람은 주어진 상황을 긍정적으로 볼 수 있는 사람이어야 할 것이다(김미향, 김성회, 2010). 또한, 정서적 요인에서 개인 스스로 자기 자신의 자아 개념이 확실하고 자신이 어떤 사람인지 자기가 필요한 사람이라고 느끼는 것에 대한 중요성이 크다. 긍정적인 자아개념의 형성은 학생들의 학교생활이나 사회생활 그리고 자아실현 측면에서 필수적이다(Purkey, 1970). 자기 자신이 역경을 딛고 일어설 수 있는 힘과 학습하는 모든 일에 있어서 학습에 대한 동기와 흥미를 스스로 느낄 수 있게 가정과 학교에서 동기부여를 얻을 수 있게 분위기를 조성해야 한다. 개인이 정서적으로 불안하고 학업이나 모든 일에 있어서 곤란을 겪고 있는 건 아닌지 스스로 불안을 낮추고 유지시켜 개인의 성취도에 기여한다.

인간은 개인의 생활과 개인의 일과 성취도에 있어서 잘 풀리지 않는다거나 평균이하의 결과로 인해 스트레스와 좌절감을 경험하게 된다. 자신의 자아의 개념을 잘 인지하지 못하고 불안에 빠질 때 사회생활에서의 부적응이나 비정

dCollection @ chosun

상적인 생활 활동을 못하게 되며 긴장과 불안에 빠지게 된다.

이때 환경적인 요인이 중요하다. 부모와 교사가 결과에 질책하지 않고 실패에 대해 격려하고 자신감을 키워주어 개인이 능력 있는 사람이라고 지각할 때 어려운 일이 생겼을 때 그 일을 해결하고자 노력하고 실패에 대해 두려워하지 않고 좋은 결과를 당연하게 생각하며 긍정적인 자아개념 형성되어 자아탄력성의 특성이 높아진다. 개인이 자신을 평가하는 태도로서의 자아개념은 한 개인의 사회적 행동의 역할을 결정하는 중심특성이다(Mussen, Coner, & Kagan, 1980).

2. 사회적 지지

1) 사회적 지지의 개념

사회적 지지는 Cobb(1976)의 논문으로부터 그 중요성이 높이 평가되기 시작했으며, 주로 가족, 친구, 이웃, 기타 사람들에 의해 제공된 도움과 원조를 의미하는 맥락으로 이해되어 왔다.

개인이 의지할 수 있는 사람, 평소에 주위에서 자신을 지켜주고 믿어주며, 지지해주며 개인의 가치를 느끼게 해주는 사람이라고 정의되고 있으나, 사회적 지지는 개념정의에 있어서 학자들마다 여러 형태로 달리 정의 하고 있다. 사회적 지지에 대한 정의는 학자에 따라 차이가 있지만, 대체로 타인과의 관계에서 얻을 수 있는 사랑이나 인정, 정보, 물질 등의 긍정적 자원을 의미한다(박서연, 정영숙, 2010).

Cobb(1976)는 사회적 지지란 자신이 타인으로부터 사랑을 받고 있다고 믿게 하는 정보인 정서적지지, 존중되고 가치 있다고 믿게 하는 정보인 평가적지지, 사회 관계망의 일원이라는 것을 믿도록 하는 정보적 지지라고 주장

dCollection @ chosun

하였다. 서진교(2000)는 개인 간 또는 집단 간에 지속적으로 상호작용하는 사회적 집합체에 의해 제공되며 정서적 제어력을 증진시키고 지침을 제공하여 전체감과 수행에 관한 환류를 제공하는 것으로 보았고, 한미현과 유안진(1996)은 사회적 지지란 사회적 관계를 통해 개인이 타인들로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적 자원으로서 사랑, 존중, 인정, 상징적 또는 물질적 도움 등이 포함되며, 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족시켜주고 환경에 대한 통제감을 제공함으로써 인간의 건강한 발달과 적응에 중요한 역할을 한다고 보았다. 사회적 지지는 개인의 건강한 발달을 촉진하며 정신건강을 보호하는 역할을 한다는 점에서 중요성이 강조될 수밖에 없다. 또한 사회적 지지가 스트레스에 대처하는 개인의 능력에 기여한다는 연구결과들로 인해 최근에 청소년들을 위한 사회적 지지가 매우 주목받고 있다(최혜란, 2010).

한경애(2006)는 사회적 지지는 사랑이나 정보, 물질적 원조 등 사회적 관계를 통하여 타인으로부터 얻을 수 있는 모든 형태의 긍정적인 자원으로 이를 통하여 인간의 기본적인 사회적 욕구를 충족하고, 환경에 대한 통제감을 제공해 줌으로써 인간의 적응에 도움을 주는 요인이라고 하였다.

사회적 지지는 타인들로부터 제공되는 긍정적 지지로 나타나지만 연구자에 따라 사회적 지지에 대한 개념은 다양하게 정의되고 있다. Kapian(1977)은 청소년기의 사회적 지지의 결핍은 청소년기 부적응에 영향을 미치는 주요인이라고 보았다. 사회적 지지는 다양한 사회적 관계로부터 제공받게 되지만, 아동이나 청소년을 대상으로 한 선행연구에서 청소년기에 사회적 지지를 제공하는 주요 타자에는 부모, 형제, 친구, 교사 등을 들 수 있다(DeRosier & Kupersmidt, 1991).

가족과의 관계는 태어나면서부터 평생 동안 지속되는 것이며, 여러 연구들이 가족의 영향에 중요성을 나타내고 있다. 부모의 사회적 지지는 청소년의 생활 만족도와 성취동기 및 학업성취도를 향상시키고, 학교에 대한 긍정적인

dCollection @ chosun

태도를 갖게 한다(박영신, 김이철, 2000). 청소년기에 부모와의 안정적인 지지적 관계나 원활한 의사소통, 긍정적 부모-자녀관계 등은 청소년들의 우울이나 공격성, 충동성을 감소시킨다(Liu, 2006).

또한 청소년기는 가족이라는 틀에서 벗어나 친구와의 관계를 맺고 친구에게 동조, 의존, 모방하게 되는 시기로 친구와의 관계형성이 청소년의 건강한 정체감 형성에 많은 영향을 미치게 된다(유지혜, 2008). 또래 관계는 부모와의 관계 못지않게 친밀감의 원천으로 가치를 지니며 (황창순, 2006), 청소년기에 또래 관계에서 제외될 때 가중된 소외와 좌절감으로 인해 스트레스를 경험한다(윤혜미, 남영옥, 2007).

이와 더불어 학교에서 보내는 시간이 생활의 많은 부분을 차지하게 되므로 교사의 교육방식, 태도, 지지 등은 청소년의 인격, 자존감의 형성에 적지 않은 영향을 준다(장성화, 2010). 청소년들이 교사로부터 사회적 지지를 받고 있다고 지각할 때 학업스트레스 수준이 낮았으며 스트레스를 덜 지각하는 것으로 나타났으며 부정적 영향이 사회적 지지로 인하여 완충될 수 있다고 보고하고 있다(염행철, 조성연, 2007).

이처럼 사회적 지지의 정의는 다양하게 이루어지고 있지만, 공통적인 것은 개인이 타인으로부터 받는 긍정적 자원이라는 것은 일치하고 있다. 중학생에게 의미 있는 타인을 부모, 교사, 친구로 선정하고 그들로부터 받는 모든 것을 긍정적 자원이라 정의 하며 본 연구에서는 교사의 지지와 학생의 자아탄력성과, 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

2) 사회적 지지와 관련변인의 관계

사회적 지원은 개인을 둘러싼 사회적 환경요인 즉 사회적 자원 중 하나로, 청소년들은 사회적 지원을 통해 환경의 부정적 영향으로부터 거리를 둘 수 있으며, 나아가 자신에 대한 긍정적인 희망과 믿음에 대한 지원을 받을 수

dCollection @ chosun

있다(홍은숙, 2006).

개인의 사회적 생활에 중요한 주위사람들과의 좋은 대인관계형성은 개인의 자아 형성에 있어 매우 중요하다. 특히 청소년기에 부모의 애정과 개인이 하는 일에 대한 믿음과지지, 부모의 도움이 절실히 필요할 때이다. 부모로부터 충분한 애정과 지지를 받음으로서 자아존중감이 높아지고 사회에 적응할 수 있는 적응력과 개인의 삶의 질이 높아지고, 우울과 불안 수준이 낮아질 수 있다. Kapian(1977)은 청소년기의 사회적 지지의 결핍은 청소년기 부적응에 영향을 미치는 주요인이라고 보았다. 즉, 사회불안을 느끼는 청소년들은 성격발달 및 또래관계에서 부정적인 영향을 받으며 대부분의 사회적 상황에서 두려움을 느끼고 회피행동을 하므로 학교에서의 적응과 발달에 큰 어려움을 겪을 수밖에 없다(문혜신, 2001).

청소년기에 사회적 지지를 제공하는 의미 있는 타인에는 부모, 형제, 친구, 교사 등을 들 수 있다(DeRosier & Kupersmidt, 1991). 즉, 부모, 교사, 친구로부터 어떠한 사회적 지지를 받느냐는 청소년들의 자기 효능감 발달에 중요한 영향을 미치는 것이다(최혜란, 2010).

학교생활적응과 관련된 연구들을 살펴보면, 사회적지지에 대한 지각과 학교생활적응은 높은 관계가 있으며(정미영, 문혁준, 2007), 사회적 지지를 높게 지각할수록 행동문제가 낮아진다고 보고 있다(한미현, 유안진, 1996).

학교에서 받는 스트레스가 적고 주위사람과의 사회적 지지가 높으면 사회활동에 잘 적응 하고 자연스럽게 스트레스가 낮아지며 사회적응력이 높아진다. 인간의 행동은 개인적 요인뿐만 아니라 환경속의 개인으로 평가되어 인간과 환경간의 상호작용이 중요하고 내적, 외적 요인 중 어느 한 가지 요인으로만 평가되어 지는 것이 아니라 복합적인 요인들의 상호작용이 중요해지고 있다(김설희, 2012).

dCollection @ chosun

3. 심리적 안녕감

1) 심리적 안녕감의 개념

심리적 안녕감(psychological well-being)이란 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로, 한 개인이 사회적으로 잘 기능할 수 있도록 돕는 긍정적인 심리상태 혹은 기능으로 정의되기도 한다(Ryff & Keyes, 1995). 한 개인의 심리적 건강상태를 측정해 주는 지표로서 다양한 집단에서 다양한 방법으로 측정되었던 생활만족도와 행복감 등의 개념 중 가장 중심적인 개념이다(전영자, 1991). 심리적 안녕감은 우울, 불안, 슬픔, 등과 행복, 만족, 성취감 등을 포함하는 다차원적인 개념으로 정의된다. 심리적 안녕감이 높으면 자기의 수용능력과 자신을 스스로 조절하고 주위의 환경통제력이 좋으며, 삶에 대한 동기가 높다고 하였다(허정식, 2003). 자기 자신의 삶에 대한 인지적 또는 정의적인 평가이며 개인이 자신의 삶에 대한 인지적 또는 정의적인 평가이며, 개인이 자신의 삶에 대한 질적 수준을 호의적으로 판단하는 정도로서 복합적인 심리적 상태로 나타난다(Veenhoven, 1971).

심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 제안한 것으로 자기실현적인 웰빙 개념에 기초하여 긍정적인 심리적 기능을 나타내는 6개의 주요 요인들로 구성되어 있다. 과거에는 삶의 질에 매우 중요한 요인으로 삶의 질을 사회경제적 수준과 같은 외적인 기준이나 객관적인 지표의 관점에서 파악하였으나 최근에는 이러한 객관적 기준보다는 각 개인이 얼마나 자신의 삶에 대해 만족 하며 행복감을 느끼는 정도를 평가기준으로 삼고 있다(Diener & Emmons, 1984).

구체적으로 자아수용성(self acceptance: SA)은 자신의 한계나 과거를 수용하고 자신에 대한 긍정적 태도를 갖는 것, 자신의 여러 측면들을 인식하고 수용하는 것, 자신의 과거의 삶에 대하여 긍정적으로 느끼는 것을 말하

dCollection @ chosun

며, 긍정적 대인관계(positive relations with other: PR)는 온정적이고 신뢰로운 대인관계를 갖는 것 타인의 행복에 관심이 있는 것, 강한애정, 친밀감, 공감을 느끼는 것, 대인관계란 주고받는 것임을 이해하는 것 등을 포함한다.

자율성(autonomy: AU)은 자신의 신념에 따라 행동하는 것, 결단력이 있고 독립적인 것, 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항 할 수 있다. 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절하는 것, 개인적 기준에 의해서 자신을 평가하는 것, 환경에 대한 통제력(environmental mastery: EM)은 개인의 욕구에 맞게 환경을 다루어 가는 것, 자신의 환경을 잘 관리하는 능력이 있다고 느끼고 복잡한 외적 활동 계획을 잘 조절하며 주위에 있는 기회를 효과적으로 사용하는 것, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있는 것을 포함한다.

삶의 목적(purpose in life: PL)은 자신의 경험에서 의미와 방향감을 찾고 목표를 창출하여 추구하는 것, 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느끼며 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 갖고 있고 삶의 목표와 목적이 있는 것을 포함하며, 개인적 성장(personal growth: PG)은 자신의 잠재력과 재능을 지속적으로 찾을 수 있는 것, 계속적으로 발달한다고 느끼고 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼는 것, 새로운 경험에 대해 개방적이고 자신의 잠재력을 실현시키려고 하는 것, 시간이 지남에 따라 자신과 자신의 행동이 향상됨을 느끼고 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 가는 것을 포함한다.

Ryff(1989)는 인간이 추구하는 행복과 만족만이 진정한 삶을 의미한다고 하기보다는 사회구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 심리적 안녕감 상태라고 하여 삶의 질적 구성요소로서 반영되어야 한다고 주장하였다. 따라서 여기서 삶의 질이 높은 사람은 자기를 있는 그대로 수용하

dCollection @ chosun

고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 혹은 스스로 조절하는 능력이 있고, 주위환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람을 말한다. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신을 있는 그대로 수용하고 대인관계도 긍정적이며, 자신의 행동을 조절할 수 있는 능력이 탁월하며, 주위환경에 대한 통제력과 뚜렷한 삶의 목적을 지니고 자신의 잠재력을 실현해 나갈 가능성이 높다(Ryff, 1989).

2) 심리적 안녕감의 선행요인

심리적 안녕감은 부적응요인, 즉 불안과 우울, 슬픔의 요인에 대한 보호요인으로 작용하며, 사회적 유능성, 자기 효능감 및 자아존중감과 높은 상관이 있다는 연구들(Diener & Emmons, 1984; Karademas, 2006)의 결과에 비추었을 때, 심리적 안녕감은 개인의 삶에 긍정적 요인으로 적용되는 중요한 것이며 청소년의 심리의 긍정적 발달에 중요한 지표이다.

Keyes와 Lopez(2002)의 분류체계에 따라 안녕감에 대한 선행연구를 살펴보면 다음과 같다. 주관적 관점에서 인간의 행복을 측정하고자 했던 시도로서 Diener와 Emmons(1984)의 주관적 안녕감(subjective well-being)을 들 수 있다. 삶의 질을 사회 경제적, 수준과 같은 외적인 기준이나 객관적인 지표의 관점에서 파악하였으나, 최근에는 이러한 객관적 기준보다는 각 개인이 얼마나 자신의 삶에 대해 만족하며 행복감을 느끼는 정도를 평가기준으로 삼고 있다(Diener & Emmons, 1984). Diener와 Emmons(1984)는 주관적 안녕감이 삶에 대한 태도로서 기본적으로 인지적, 정서적 요소가 포함되어 있다고 주장한다.

인지적 요소는 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태인 삶의 만족도를 의미하며 정서적 요소는 일상생활의 경험에 대한 긍정

dCollection @ chosun

적 또는 부정적 정서반응을 의미한다.

인지적 차원과 정서적 차원은 정적 상관관계가 있으나, 여러 다른 변인들과 서로 다른 관계성을 보이기 때문에 둘을 구분 하는 것이 타당한 것으로 나타났다(김경순, 2006). 김설희(2012)의 연구에서 심리적 안녕감을 한 개인이 자신의 삶에 대해 느끼는 긍정적 정서와 부정적 정서이며, 정신건강을 나타내는 지표로 개념화 하였다.

청소년기의 심리적 안녕감과 관련 있는 변인들로 구성된 선행연구들은 대체로 개인의 심리적 특성(유주연, 박경, 2010;, 이명자, 신현숙, 염시창, 2009,), 사회적 특성(김혜원, 홍미애, 2007; 류정희, 이명자, 2007), 스트레스 요인(신주연, 이윤아, 이기학, 2005;, 주현숙, 방희정, 2006) 등을 연구 문제에 포함시킨 경우가 많았다.

따라서 청소년에 해당하는 중학생 은 내적, 외적요인 중 어느 한 가지 요인으로만 평가되어지는 것이 아니라 복합적인 요인들의 상호작용을 통해 발달되어진다고 볼 때, 심리적 안녕감에 대한 보다 깊은 이해와 대안이 필요하다(김설희, 2012).

dCollection @ chosun

III. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 전남에 거주하는 여자중학생 423명을 편의 표집 하여 실시되었다. 이 중에서 28명의 여학생들이 이중응답, 무응답, 그리고 기타 불성실한 응답자로 판단됨에 따라 395명의 설문지가 자료를 분석하는데 사용되었다. 학생들의 나이는 12세에서 15세까지의 범위로 분포하며, 전체 평균 나이는 13.23세(표준편차=1.04)이었다.

연구에 참여한 여자 중학생들의 학년, 표현활동 선호도 및 표현활동 경험수준에 관한 인구사회학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상의 인구사회학적 특성 (N=395)

		사 례 수	%
학년	1학년	184	46.6
	2학년	49	12.4
	3학년	162	41.0
표현활동 선호도	좋아하지 않음	18	4.6
	보통	230	58.2
	좋아함	147	37.3
표현활동 경험수준	낮은 집단	151	38.2
	높은 집단	244	61.8

dCollection @ chosun

2. 조사도구

1) 자아탄력성 질문지

김미향과 김성희(2010)가 남녀 중학생용으로 개발한 한국형 자아탄력성 질문지가 사용되었다. 이 질문지는 긍정적 사고 10문항(내가 노력하면 좋은 결과가 있을 것이라 생각한다), 문제해결 9문항(나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 찾아낼 수 있다.), 친밀행동 7문항(나는 다른 사람들과 잘 사귄다.), 감정조절 6문항(나는 누가 화나게 해도 침착함을 유지할 수 있다), 자율행동 7문항(나는 내 자신에게 필요해져야만 일을 시작한다.)을 측정하는 5요인 39문항으로 이루어져 있다.

각 문항은 "1=전혀 그렇지 않다"에서 "5=매우 그렇다"까지의 5점 Likert형으로 응답하며, 자율행동을 측정하는 7문항은 모두 역산하여 처리되었다. 각 문항의 평균점수가 높으면 자아탄력성 수준이 높다는 것을 의미한다.

본 연구에서 사용되는 한국형 자아탄력성 질문지는 남녀 중학생을 대상으로 측정모형에 대한 타당도가 검증되었기 때문에 중학생을 대상으로 실시된 본 연구에서는 측정모형에 대한 타당도 검증이 필요하지 않지만, 본 연구에서 수집된 전체 자료로 최대우도방식을 이용하는 확인적 요인분석이 실시되었다. 그 결과 전반적인 측정모형은 자료에 적합한 것으로 평가되었다(χ^2= 2435.65, df=720, p=.001, TLI=.903, CFI=.908, RMSEA=.078, RMR=.147, GFI= .838).

2) 사회적 지지 질문지

노충래와 김설희(2012)가 남녀 중학생을 대상으로 제작한 사회적 지지 질문지가 사용되었다. 이 질문지는 부모와의 관계를 묻는 3문항(부모님과

dCollection @ chosun

나는 많은 시간을 함께 보내려고 노력하는 편이다), 또래와의 관계를 묻는 3문항(나는 친구들과 오랫동안 친구로 지내고 싶다), 그리고 교사와의 관계를 묻는 3문항(나는 선생님께 내 고민을 털어놓고 이야기할 수 있다)을 포함하여 총 10개 문항으로 구성되어 있다.

그러나 본 연구에서는 표현활동 수업과 관련된 교사와 또래의 사회적 지지의 조절 역할을 알아보기 위해 부모의 지지를 제외하고 6문항이 이용되었다. 각 문항은 "1점=전혀 그렇지 않다"에서 "5점=매우 그렇다"까지로 반응하며, 점수가 높을수록 또래와 교사와의 관계가 좋다는 것을 의미한다.

수집된 전체 자료에 대하여 확인적 요인분석(최대우도방식)을 실시한 결과, 6문항의 측정모형의 적합도는 χ^2=96.231, df=8, p=.001, TLI=.872, CFI=.908, RMSEA=.081, RMR=.101, GFI=.926으로 기준치를 초과한 RMR을 제외하고 대체로 수용할 만한 것으로 평가되었다.

3) 심리적 안녕감 질문지

류정희와 이명자(2007)가 남녀 고등학생을 대상으로 타당도를 검증한 의 국문판 심리적 안녕감 질문지(Ryff, 1989))가 사용되었다. 국문판 질문지는 자아수용 6문항(나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다), 긍정적 대인관계 7문항(가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 좋아한다), 자율성 6문항(나는 무슨 일을 결정할 때 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다), 환경에 대한 통제 3문항(내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다), 삶의 목적 3문항, 개인적 성장 3문항(이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다)을 포함하여 총 28문항 6요인으로 구성되어 있다. 17개의 부정문항은 역산하여 처리되었다.

학생들은 각 문항에 대하여 "1=전혀 아니다"부터 "6=매우 그렇다"까지의 6점 Likert형으로 응답하며, 평균점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높

dCollection @ chosun

은 것으로 해석한다.

본 연구에서 사용되는 질문지는 남녀 고등학생을 대상으로 타당도가 검증되었지만, 수집된 자료로 확인적 요인분석(최대우도방식)을 실시한 결과 측정모형의 적합도는 χ^2=1228.55, *df*=335, *p*=.001, TLI=.889, CFI=.9913, RMSEA= .082, RMR=.177, GFI=.773으로 RMR과 GFI를 제외한 주요 지수가 수용할 만한 것으로 평가되었다.

3. 연구절차

설문조사를 실시하기 위해, 본 연구자는 설문조사가 가능한 2개 중학교를 선정하고, 학교별로 방과 후 예술(무용)강사에게 개별적으로 이번 연구의 취지와 목적, 그리고 설문지 작성요령을 상세히 설명하였다.

설문조사 일정을 협의한 후, 본 연구자와 예술(무용)강사들이 학생들에게 연구의 취지와 목적, 그리고 설문지 작성요령 등에 대하여 자세히 설명한 후 자기평가 기입법으로 솔직하게 응답해 줄 것을 요청하였다. 또한 학생들에게는 본인이 원하지 않을 경우에 설문지를 작성했더라도 이를 철회할 수 있음도 설명되었다.

설문조사는 표현활동 수업이 끝나기 직전 15분 전 무용실에서 일괄적으로 실시되었으며, 학생들이 작성한 설문지는 현장에서 모두 회수되어 전산 처리되었다. 설문지 작성은 개인에 따라 다르지만 대략적으로 10분에서 15분 정도 소요되었다.

dCollection @ chosun

4. 자료분석

수집된 자료는 연구목적에 따라 IBM SPSS 21과 AMOS 21을 이용하여 다음과 같이 처리되었다.

첫째, 수집된 자료의 정상분포와 다중공선성 가정을 평가하기 위해 기술통계와 측정모형의 타당도를 평가하기 위해 최대우도방식의 확인적 요인분석이 실시되었다.

둘째, 각 질문지의 하위요인에 대한 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α로 추정하는 문항 내적 일관성 분석이 실시되고, 측정변인 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석이 실시되었다.

셋째, 표현활동 수업에 참가하는 중학생의 표현활동 경험수준에 따른 자아탄력성 하위요인에 차이가 있는지를 알아보기 위해서 일원 다변량분석(One-way MANOVA)이 실시되었다.

넷째, 중학생들의 자아탄력성과 심리적 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모델 분석(structural equation analysis)이 실시되었다. 측정모형과 구조모형의 적합도는 기본적으로 χ^2와 표본크기에 덜 민감하면서 모형의 간명성을 나타내는 TLI($\geq$.90)와 RMSEA($\leq$.80), 비교지수인 CFI($\geq$.90) 외에도 RMR($\leq$.05)과 GFI($\geq$.90) 지수를 이용해 평가되었다. 모든 통계적 유의수준은 a=.05로 설정되었다.

dCollection @ chosun

IV. 결 과

1. 기술통계

13개의 측정변인에 대한 반응범위, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 그리고 Cronbach's α로 추정하는 문항 내적 일관성 계수는 <표 2>와 같다.

표 2. 측정변인의 기술통계량과 신뢰도 계수

변인	반응범위	평균	표준편차	왜도	첨도	α
긍정적 사고	1.50-5.00	3.80	.78	-.257	-.642	.835
문제해결	1.11-5.00	3.39	.77	.126	-.053	.841
친밀행동	1.00-5.00	3.68	.82	-.289	-.167	.836
감정조절	1.00-5.00	3.68	.82	-.289	-.167	.836
자율행동	1.33-5.00	3.15	.67	.110	.483	.852
또래 지지	1.00-5.00	3.42	.72	-.151	.040	.852
교사 지지	1.00-5.00	4.02	.81	-.580	-.029	.843
자아수용	1.00-6.00	3.23	1.05	.035	-.630	.852
긍정적 대인관계	1.00-6.00	4.28	.99	-.234	.037	.840
자율성	1.71-6.00	4.35	.90	-.138	-.587	.839
환경에 대한 통제	1.17-6.00	3.58	.68	.241	.702	.848
삶의 목적	1.00-6.00	3.62	1.12	-.020	.081	.853
개인적 성장	1.00-6.00	4.12	.96	-.047	-.212	.849

5점 척도 상에서 자아탄력성 하위요인의 평균점수는 3.15에서 3.80까지이며, 또래와 교사의 사회적 지지는 각각 3.42와 4.02로 나타났다. 6점 척도로 응답하는 심리적 안녕감 하위요인의 평균점수는 3.23에서 4.35까지

dCollection @ chosun

로 나타났다. 또한 왜도는 -.580에서 .241까지, 첨도는 -.642에서 .702까지로 각 기준치인 2.0과 4.0을 초과하지 않아 자료의 정규분포 가정이 충족되었다. 각 변인의 신뢰도는 .835에서 .853까지로 매우 신뢰로운 값을 보였다.

2. 다변량 분석

이 연구에서 설정된 가설 1(표현활동 수업경험이 낮은 중학생과 참여경험 수준이 높은 중학생들 간의 자아탄력성 수준에 차이가 있을 것이다.)을 검증하기 위하여 일원 다변량 분석이 실시되었다. 표현활동 경험수준에 따른 고저 집단 간의 평균과 표준편차는 <표 3>과 같다.

표 3.. 표현활동 경험 수준에 따른 집단별 자아탄력성 요인의 기술통계

변 인	낮은 집단		높은 집단	
	평 균	표준편차	평 균	표준편차
긍정적 사고	3.70	.78	3.86	.78
문제해결	3.24	.81	3.49	.73
친밀행동	3.62	.81	3.71	.82
감정조절	3.18	.68	3.34	.67
자율행동	3.37	.71	3.45	.72

먼저, 각 집단 간 자료의 변량-공변량 동질성 가정이 충족되는지를 알아 보았다. 그 결과 Box's M=15.75, 유의확률은 .415로 유의수준 .05

dCollection @ chosun

보가 크므로 동질성 가정이 충족되었다.

다변량분석의 검정 결과, Wilks' Lambda=.717, $F(10,778)=79.81$, $p=.001$로 표현활동 경험 수준에 따른 자아탄력성의 주효과는 통계적으로 유의하였다. 이어서 단변량 효과검정으로 자아탄력성 하위요인이 집단에 따라서 유의한 차이가 있는지를 검정한 결과, 모든 하위요인이 집단에 따라 유의수준 .001에서 유의한 차이가 있었다. 그 결과는 <표 4>와 같다.

표 4.. 표현활동 경험수준에 따른 단변량 효과검정

변 인	F	자유도	P	η^2
긍정적 사고	645.56	2/393	.001	.05
문제해결	913.90	2/393	.001	.05
친밀행동	971.01	2/393	.001	.05
감정조절	300.91	2/393	.001	.05
자율행동	465.08	2/393	.001	.05

즉, 표현활동 수업을 많이 경험한 중학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 긍정적 사고, 문제해결, 친밀행동 및 자율적 행동 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 따라서 "표현활동 수업경험이 낮은 중학생과 참여경험 수준이 높은 중학생들 간의 자아탄력성 수준에 차이가 있을 것이다.:라는 연구가설 1은 지지되었다.

3. 상관분석

연구가설 2를 검증하기 전에 전체 변인들 간의 상관계수를 알아보았다. 각 변수들 간의 관계 크기는 <표 5>와 같다.

dCollection @ chosun

표 5. 자아탄력성, 사회적 지지 및 심리적 안녕감 간의 상관계수

변 인	1	2	3	4	5	6	7
1. 긍정적 사고	1						
2. 문제해결	.71**	1					
3. 친밀행동	.60**	.59**	1				
4. 감정조절	.43**	.45**	.47**	1			
5. 자율행동	.19**	.11*	.12*	-.13	1		
6. 또래 지지	.43**	.40**	.52**	.20**	.11*	1	
7. 교사 지지	.35**	.37**	.34**	.31**	.04	.49**	1
8. 자아수용	.65**	.54**	.54**	.39**	.08	.45**	.37**
9. 긍정적 대인관계	.43**	.32**	.46**	.13**	.38**	.41**	.22**
10. 자율성	.30**	.23**	.29**	-.03	.36**	.26**	.15**
11. 환경통제	.28**	.09	.16**	.02	.39**	.15**	.10*
12. 삶의 목적	.29**	.19**	.17**	.17**	.42**	.13**	.16**
13. 개인적 성장	.24**	.13	.09	.04	.46**	.16**	.13*

변 인	8	9	10	11	12	13
1. 긍정적 사고						
2. 문제해결						
3. 친밀행동						
4. 감정조절						
5. 자율행동						
6. 또래 지지						
7. 교사 지지						
8. 자아수용	1					
9. 긍정적 대인관계	.36**	1				
10. 자율성	.24**	.43**	1			
11. 환경통제	.22**	.39**	.35**	1		
12. 삶의 목적	.23**	.38**	.26**	.33**	1	
13. 개인적 성장	.11*	.32**	.33**	.51**	.47**	1

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

dCollection @ chosun

자아탄력성의 하위요인들은 사회적 지지 요인들과 .11에서 .52까지의 정적 상관을 보였으며, 심리적 안녕감 하위요인들과는 .13에서 .46까지로 정적 관계를 보였다. 사회적 지지는 심리적 안녕감의 하위요인들과 .10에서 .45까지로 정적 관계를 나타내었다.

따라서 모든 변수들 간의 상관계수가 .80 이하의 계수를 보여 다중공선성의 존재 가능성이 낮은 것을 알 수 있다.

4. 구조방정식모델 분석

1) 연구모형 평가

마지막으로 연구가설 2(무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 매개할 것이다.)를 검증하기 위해 구조방정식모델 분석이 실시되었다. 연구모형의 적합도는 χ^2, CFI(≥.90), TLI(≥.90), RMSEA(≤.08), 그리고 RMR(≤.05)과 GFI(≥.90)를 이용하여 평가되었다.

<표 6>은 각 경로간 비표준화 회귀계수(Estimate), 표준오차(standardized error; S.E.), 기각치(critical ratio; C.R.), 유의수준(*P*), 그리고 표준화 회귀 계수(standardized regression weight; SRW)를 제시한 것이다.

먼저 연구모형에 설정된 3개 경로의 통계적 유의성이 검토되었다. <표 6>에 제시된 것처럼, 자아탄력성에서 사회적 지지에 이르는 경로의 비표준화 계수는 2.944(p<.001), 사회적 지지에서 심리적 안녕감에 이르는 경로의 비표준화 계수는 .197(p<.05), 그리고 자아탄력성에서 심리적 안녕감에 이르는 경로의 비표준화 계수는 2.035(p<.001)로 모든 경로가 통계적으로 유의하였다.

dCollection @ chosun

표 6. 구조방정식모델 분석의 결과

경 로	Estimate(SRW)	S.E.	C.R.	P
자아탄력성→사회적 지지	2.944(.683)	.788	3.738	.001
사회적 지지→심리적 안녕감	.197(.224)	.085	2.318	.020
자아탄력성→심리적 안녕감	2.035(.535)	.630	3.231	.001

연구모형의 적합도는 χ^2=591.09, *df*=62, *p*=.001, TLI=.904, CFI=.925, RMSEA=.074, RMR=.102, GFI=.891로 RMR을 제외한 나머지 지수가 그 기준치를 충족하여 수용할 만한 것으로 평가되었다. 이어서 연구모형에 설정된 3개 잠재변인들 간의 구조적 관계에서 내생변수의 설명량을 의미하는 다중상관자승(squared multiple correlations; SMC) 값을 살펴본 결과, 사회적 지지는 자아탄력성에 의해 47%, 그리고 심리적 안녕감은 사회적 지지와 자아탄력성에 의해 50%의 설명력을 각각 보였다. 각 경로의 표준화 계수와 다중상관자승 값은 <그림 2>와 같다.

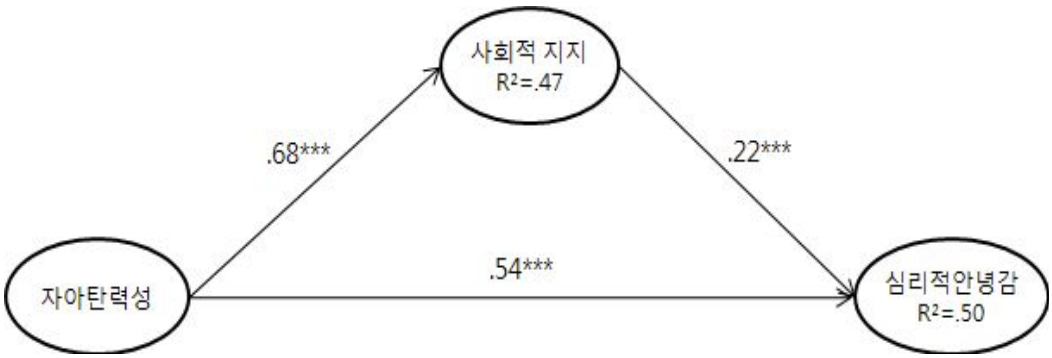

그림 3. 연구모형에서 각 경로간의 직접효과 (***p<.001)

dCollection @ chosun

2) 매개효과 검증

무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 매개하는지를 검증하기 위하여 인과효과가 분해되었다. 연구모형에서 각 경로의 총효과, 직접효과 및 간접효과는 <표 7>에 제시되었으며, 제시된 값은 비표준화 회귀계수이다.

이 연구에서 주요 관심은 사회적 지지가 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는지 검증하는데 있으므로, 간접효과의 통계적 유의성이 평가되었다. 이를 위해 bootstrapping을 실시한 결과 간접효과의 유의확률은 .022로 유의하였다.

유의한 간접효과가 나타남에 따라 사회적 지지의 매개효과 크기가 산출되었다. 먼저, 총효과 모형에서 자아탄력성으로부터 심리적 안녕감에 이르는 경로의 비표준화 회귀계수는 2.386(S.E.=.64, C.R.=3.72, p=.001, β=.676)이었다. 따라서 총효과 모형과 부분 매개모형 간 경로계수를 이용하여 매개효과 크기를 산출한 결과, 사회적 지지의 매개효과 크기는 14.7%로 나타났다(2.035−2.386/2.386=.147).

표 7. 연구모형의 인과효과

경 로	총효과	직접효과	간접효과
자아탄력성→사회적 지지	2.94**	2.94**	-
사회적 지지→심리적 안녕감	.19*	.19*	-
자아탄력성→심리적 안녕감	2.61*	2.03*	.58*

*p<.05, **p<.01

dCollection @ chosun

V. 논 의

1. 표현활동 경험 수준에 따른 차이

표현활동 경험수준에 따라서 자아탄력성 하위요인 수준이 다른지를 알아보기 위해 일원 다변량 분석이 실시되었다. 그 결과 표현활동 수업에 2학기 이상 참여해온 여학생들이 1학기 이하의 여학생들과 비교하여 긍정적 사고, 문제해결, 친밀행동, 감정조절, 자율행동 등 전반적으로 자아탄력성 수준이 더 높다는 사실을 알 수 있었다.

이 결과는 표현활동 수업참여가 학생들의 자아탄력성을 증진시키는데 효과가 있을 수 있다는 사실을 시사한다. 물론 이 연구는 실험을 통해 표현활동 수업의 효과를 검증하지는 않았지만, 자아탄력성의 하위요인들 중 일부는 무용수업과 관련된 연구들에 의해 일부 지지되고 있다.

예를 들면, 중학생들을 대상으로 표현활동의 효과를 검증한 박중길과 안은희(2007)는 표현활동 수업이 중학생들의 자기효능감과 대인관계능력을 촉진시키는데 효과가 있으며, 무용과 정서지능과의 관계를 다룬 연구물을 분석한 김화숙(2010)은 무용이 정서조절 향상과 정적으로 관련이 있다는 사실을 보고하였다.

비록 무용을 포함하여 표현활동 경험수준 또는 참여기간에 따른 자아 탄력성의 효과를 구체적으로 보고한 연구는 아직까지 없지만, 다양한 무용 활동 참여경험이 자아탄력성 증진과 정적으로 관련이 있다는 사실도 여러 연구들을 통해 일관되게 보고하고 있다.

예를 들면, 무용경력이 많은 고등학생일수록 자아탄력성 수준이 높고(권묘정, 2010), 무용학습 참여가 자아탄력성 증진에 효과가 있으며(김호정, 2010;

dCollection @ chosun

이건미, 2008; 임정미, 이유진, 오레지나, 2011; 조희진, 2013; 조희진 등, 2013; 최소빈, 양지수, 2012; Alpert, 2011; Burkhardt & Brenan, 2012; Harris, 2007), 방과후 스포츠클럽 프로그램 참여가 자아탄력성 증진과 관련이 있는 것으로 알려져 있다(이연숙, 2006).

이번 연구와 직접적으로 관련이 없지만 출신고교에 따라서 무용전공 대학생들의 자아탄력성이 신체적 정신적 소진증상과 무용 지속의사에 유의한 차이가 있다는 성소영(2013)의 연구결과는 매우 흥미롭다. 물론 그 차이가 어디에서 기인한 것인지는 밝혀지지 않았지만, 이 연구결과는 무용전공자들의 다양한 개인차 변인이 자아탄력성에 영향을 미칠 수 있음을 보여준다. 후속 연구에서는 연습 기간, 강도, 연습량에 따라서 자아탄력성에 차이가 존재하는지를 알아보는 것도 무용과 자아탄력성 간의 관계를 이해하는데 기여할 것으로 생각된다.

결과적으로 이 연구결과는 표현활동 학습경험이 많은 학생들이 그렇지 않은 학생들에 비해 자아탄력성이 높다는 것을 알 수 있으며, 추후 자아탄력성을 증진시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 실제 그 효과를 검증하는 연구들이 필요하다.

2. 사회적 지지의 매개효과

중학생들이 표현활동 시간에 무용교사와 또래로부터 지각된 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감과의 관계를 매개하는지를 검증하였다. 그 결과 중학생들의 자아탄력성은 심리적 안녕감에 정적으로 영향을 미치는 동시에 교사와 또래의 사회적 지지를 통해 간접적으로 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 알 수 있었다. 즉, 중학생들이 표현활동 시간에 지각된 사

dCollection @ chosun

회적 지지가 이들의 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 부분적으로 매개의 역할을 함으로써, 연구가설 2는 일부분 지지되었다.

무용 및 표현활동 수업과 관련하여 사회적 지지의 매개효과를 규명한 연구도 현재까지 보고된 적이 없지만, 일부 연구는 댄스스포츠 참여자들의 사회적 지지가 정신건강과 관련이 있으며(박영숙, 2005), 자아탄력성이 방과 후 여가스포츠 참가 초등학생들의 심리적 안녕감과 관련이 있으며(변해심, 노재헌, 2011; 서진교 등, 1999), 요가 프로그램이 무용전공 학생들의 심리적 안녕감 증진에 효과가 있다고 보고한바 있다(신정희, 2011).

외국의 연구자들도 무용관련 프로그램 참여가 학생들과 성인들의 심리적 안녕감 증진과 강한 관련이 있다는 사실을 일관되게 보고하고 있다(Connolly, Quin, & Redding, 2011; Gardner, Komesaroff, & Fensham, 2008; Hui, Woo, & Chui, 2009; Kelly & Cook, 2007; Quin, Frazer, & Redding, 2007).

또한 일반 학업 상황에서 수행된 연구들은 대학생들이 지각한 사회적 지지가 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하고(이옥형, 2012), 사회적 지지가 정서조절을 통해 학생들의 심리적 안녕감에 직간접적으로 긍정적인 영향을 준다고 보고하고 있다(이자영, 최응용, 2012). 조한익(2011)도 초등학생들이 지각한 사회적 지지가 심리적 안녕감과 학업성취 향상에 긍정적인 영향을 준다고 보고하였다.

뿐만 아니라 송영경 등(2011)의 연구에서는 초등학생의 자아탄력성과 사회적 지지 수준이 상호작용하여 이들의 학교적응능력에 긍정적인 영향을 준다는 사실을 보고하였으며, Murrock와 Madigan(2008)은 사회적 지지가 매개변수로서 심리적 안녕감에 기여한다고 보고하였다.

특히, Nurullah(2012)는 학생들이 지각한 사회적 지지는 심리적 안녕감 증진에 기여하고, Zautra 등(2010)은 기존의 자아탄력성 연구물을 분석하여

dCollection @ chosun

학생들의 심리적 안녕감뿐 아니라 이를 유지하고 성장하는데 결정적인 역할을 한다고 제안하였다.

따라서 학생들의 자아탄력성은 표현활동 수업을 포함하여 다양한 활동에 참여함으로써 증진될 수 있으며(Wagnild, 2009), 증가된 자아탄력성은 직접적으로 학생들의 심리적 안녕감 증진에 기여하는 동시에 사회적 지지를 통해 심리적 안녕감을 촉진시키는데 기여하는 중요한 요소임을 알 수 있다. 이것은 교사와 또래들이 학습 상황에서 학생들을 격려하고 인정하며, 학습에 필요한 다양한 정보를 제공할 때, 학생들이 지각한 사회적 지지는 자아 탄력성과 심리적 안녕감의 관계를 촉진시킬 수 있음을 시사한다.

dCollection @ chosun

VI. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구에서는 표현활동 수업경험이 적은 중학생과 참여경험 수준이 많은 중학생들 사이에 자아탄력성 수준에 차이가 있는지를 알아보고, 표현활동 시간에 무용교사와 동료들로부터 지각된 중학생들의 사회적 지지 수준이 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 매개하는지를 알아보았다.

여자 중학생 395명을 대상으로 일원 다변량 분석과 구조방정식모형 분석을 통해 다음과 같은 결론을 얻을 수 있었다.

첫째, 표현활동 수업에 2학기 이상 참여해온 여자 중학생들이 참여경험이 없거나 많지 않은 여자 중학생들보다 긍정적 사고, 문제해결, 친밀행동, 감정조절, 자율행동 수준이 더 높다.

둘째, 표현활동 시간에 중학생들의 자아탄력성은 교사와 또래의 사회적 지지를 통해서 뿐만 아니라 직접적으로 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 준다.

따라서 본 연구결과는 표현활동 학습경험이 많은 여자 중학생일수록 자아탄력성 수준이 더 높고, 표현활동 시간에 지각된 교사와 또래의 사회적 지지가 이들의 자아탄력성과 심리적 안녕감 간의 관계를 간접적으로 영향을 준다고 할 수 있다. 이 결과는 표현활동 시간에 학생들이 또래와 교사로부터 사랑과 지지, 돌봄, 배려 등 많은 사회적 지지를 받고 있다고 지각할 때, 학생들의 심리적 안녕감은 보다 더 촉진될 수 있다는 사실을 보여준다.

dCollection @ chosun

2. 제 언

이번 연구결과는 무용 및 표현활동 수업과 관련하여 자아탄력성에 대한 학습경험의 효과와 사회적 지지의 중요성을 이해하는데 기여할 것으로 생각된다. 그러나 이 연구는 비실험 연구라는 한계로 인해 그 실제적 효과를 검증하지 못하였다. 이에 후속연구에서는 실험연구를 통해 그 실증적 사실을 규명하고, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다른 많은 사회심리적 요소들을 반영하는 연구가 필요하다.

첫째, 표현활동 시간에 교사는 학생들로 하여금 사랑과 존중, 돌봄 등과 같이 정서적으로 지지하는 것뿐만 아니라 학습과 관련된 다양한 정보를 제공받고 있으며, 교사와 또래들로부터 자신의 가치가 존중받고 있다고 느낄 수 있는 긍정적이고 도전적인 학습환경을 조성하는 것이 필요하다.

둘째, 이 연구는 조사연구라는 연구방법의 한계로 인해 실제로 표현활동 학습경험 수준에 의해 자아탄력성이 증가된 것인지를 명확히 확정짓기가 어렵기 때문에 후속연구에서는 실험연구를 통해 표현활동이 학생들의 자아 탄력성을 촉진시키는지를 실증적으로 검증할 필요가 있다.

셋째, 자아탄력성과 사회적 지지, 그리고 심리적 안녕감의 인과적 관계를 규명했지만, 매 시간마다 학생들이 지각하는 사회적 지지는 다를 수 있다.

따라서 사회적 지지 외에도 다른 사회인지적 요소들(예: 자기효능감 등)을 활용하여 중학생들의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다른 선행요소들의 역할을 규명할 필요가 있을 것이다.

dCollection @ chosun

참 고 문 헌

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

강창실(2008). 청소년의 자아탄력성과 학교적응과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위 논문.

구인자(2001). 노인의 사회무용 참여와 사회적 연결망, 사회적 지지 및 건강과의 관계. 대한무용학회논문집, 29, 7-21.

권묘정(2010). 예술고등학교 무용전공학생의 자아탄력성이 학교적응 및 무용능력 성취에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위논문.

권석만(2003). 현대이상심리학. 서울: 학지사.

김경순(2006). 대학생의 심리적 안녕감 증진을 위한 프로그램 개발과 적용. 경성대학교 박사학위논문.

김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김미향, 김성회(2010). 중학생 자아탄력성 척도 개발. 상담학연구, 11(1), 189-206.

김민석, 임승엽(2012). 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 참가에 따른 자아탄력성이 우울증에 미치는 영향. 한국여가레크리에이션학회지, 36(2), 27-40.

김순복(2007). 낙관성 향상 프로그램이 초등학교 아동의 자아탄력성과 학교생활 만족도에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

김영혜(2009). 초등학생이 지각한 부부갈등과 대인관계문제의 관계에서 자아탄력성의 매개효과 검증. 청소년학연구, 15(11), 25-45

김지연, 정봉교(2011). BAS/BIS, 자아탄력성과 웰빙 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 313-327.

dCollection @ chosun

김혜원, 홍미애(2007). 우리나라 청소년들의 삶의 질 정도와 설명요인 분석. 청소년학연구, 14(2), 269-297.

김호정(2010). 무용/동작치료가 저소득층 아동의 자아탄력성과 자기효능감에 미치는 효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원 석사학위논문.

김화숙(2010). 무용과 정서지능 관계 탐색. 한국무용교육학회지, 21(2), 1-22.

노충래, 김설희(2012) 중학생의 학업스트레스와 학업성적이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 자아존중감과 우울불안에 대한 개인요인 및 사회적지지 요인의 매개효과를 중심으로. 한국아동복지학, 39, 39-69.

류정희, 이명자(2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과의 관계. 한국심리학회지: 학교, 4(1), 55-77.

문혜신(2001). 또래의 괴롭힘이 청소년기 사회불안에 영향을 미치는 기제. 연세대학교 대학원 박사학위논문.

박서연, 정영숙(2010). 어머니의 학업성취압력과 아동의 학업스트레스 및 내재화 문제와의 관계에서 아동의 자아탄력성과 사회적 지지의 조절 효과. 한국심리학회지: 발달, 23(1), 17-32.

박영숙(2005). 댄스스포츠 참가와 사회적 지지 및 정신건강과의 관계. 한국사회체육학회지, 24, 529-539.

박영신, 김이철(2000). 부모-자녀관계 변화가 청소년에게 미치는 영향. 교육학연구, 38(2), 109-147.

박원주, 이기학(2010). 대학생의 휘트니스형 여가스포츠 참가에 따른 자아탄력성이 우울증에 미치는 영향. 상담학연구, 11(2), 795-808.

박중길, 안은희(2007). 표현활동이 중학생의 자기효능감과 대인관계능력에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 18(1), 57-74.

배주윤(2008). 대학생의 자아탄력성이 취업스트레스와 구직효능감에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위 논문.

dCollection @ chosun

변해심, 노재헌(2011). 초등학생의 방과 후 학교 여가스포츠참가와 심리적 웰빙의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 한국사회체육학회지, 44(1), 479-492.

서진교(2000). 노인의 여가활동 참여와 사회망, 사회적지지 및 건강과의 관계. 한국스포츠사회학회지, 13(1), 59-72

서진교, 박장근, 서정윤(1999). 여가스포츠 활동과 사회적 지지 및 심리적 안녕감의 관계: 국가 통계자료 이용. 한국체육학회지, 38(2), 145-157.

성소영(2013). 출신고교에 따른 무용전공자의 자아탄력성이 소진감 및 무용지속의사에 미치는 영향. 대한무용학회논문집, 71(4), 105-121.

송영경, 김영희, 황성실(2011). 초등학생의 학교적응에 대한 자아탄력성과 사회적 지지의 상호작용 효과. 한국생활과학회지, 20(1), 1-19.

송영명(2011). 특목고 학생의 부모-자녀관계, 자아탄력성, 학업적 유능감이 학교 행복감에 미치는 영향. 한국교육심리학회지, 25(3). 647-669

신정희(2011). 요가 프로그램이 무용전공 학생의 심리적 안녕감 향상에 미친 영향. 한국무용과학회지, 28, 47-68.

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

신혜숙(2007). 생활무용 참여여성의 자아존중감과 심리적 안녕감 및 사회적 지지. 한국스포츠심리학회지, 18(3), 67-86.

안지영, 오미경, 김지신(2011). 애착이 아동의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자아탄력성과 친구지지의 매개역할. 아동학회지, 32(6), 63-79.

염행철, 조성연(2007). 청소년의 스트레스와 생태학적 변인과의 관계. 청소년복지연구, 9(2), 1-21.

원두리(2011). 사회적 지지, 희망 및 문제해결 대처가 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 희망과 문제해결 대처의 매개역할. 한국심리학회지: 건강, 16(2), 297- 311..

dCollection @ chosun

유주연, 박 경(2010). 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개효과. 청소년학연구, 17, 1-23.

유지혜(2008). 청소년이 지각한 부모양육태도가 우울에 미치는 영향 지각된 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 백석대학교 상담대학원 석사학위 논문.

윤혜미, 남영옥(2007). 청소년의 위험행동 관련요인. 한국아동복지학, 23, 127-153.

이건미(2008). 초등학생의 무용참가에 따른 자아탄력성이 정서적 발달에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 17(3), 631-643.

이명자, 신현숙, 염시창(2009). 대학생의 자원과 심리적 안녕감의 관계: 목표추구의 매개효과. 청소년학연구, 16(9), 53-79.

이연숙(2006). 초등학생의 방과 후 활동프로그램 참가와 자아탄력성의 관계. 한국스포츠사회학회지, 19(3), 511-528.

이옥형(2012). 대학생의 생활 스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 333-344.

이은석, 김성회(2012). 대학생 자아탄력성 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 13(6), 3077-3094.

이자영, 최웅용(2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. 상담학연구, 13(3), 1481-1499.

임정미, 이유진, 오레지나(2011). 회복탄력성 신장을 위한 소년원학교 무용프로그램 개발. 한국무용교육학회지, 22(1), 83-99.

장성화(2010). 대안학교 학생들이 인식하는 가족건강성, 사회적지지, 자기효능감 및 학교적응의 인과적 구조분석. 건국대학교 대학원 박사학위논문.

장지혜(2008). 아동의 무용활동 참가에 따른 사회적 지지가 신체 존중감에 미치는 영향. 한국무용학회지, 8(2), 29-39.

전영자(1991). 전문직 취업주부의 스트레스와 대처방안 및 심리적 복지에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 9(3), 323-343.

dCollection @ chosun

정미영, 문혁준(2007). 아동의 학교생활적응 관련 변인 연구. 아동학회지, 28(5), 37-54.

조발그니, 류정희(2012). 학습기술과 대학생활적응의 관계에서 (학업적 유능성, 가족의 지지)자기가치 수반성의 매개효과. 청소년학연구, 19(8), 1-21.

조한익(2011). 초등학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 사회적 지지, 희망, 우울증 및 학업성취도의 구조적 관계 분석. 교육심리연구, 25(1), 153-174.

조희진(2013). 무용전공학생들의 자아탄력성과 무용만족도 및 무용지속의도 간 구조관계 검증. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

조희진, 전현수, 권성호(2013). 무용전공학생의 자아탄력성과 무용만족도, 무용지속의도의 관계. 한국스포츠심리학회지, 24(3), 39-51.

주현숙, 방희정(2006). 청소년의 관계적 상호의존적 자아해석과 대인관계스트레스, 스트레스 대처방식이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회 연차 학술발표논문집, 284-285.

최소빈, 양지수(2012). 예술고 무용전공자의 자아탄력성이 무용성취도에 미치는 영향. 한국무용기록학회지, 24, 169-187.

최혜란(2010). 사회적 지지가 자기효능감에 미치는 영향: 초등학생과 중학생 간의 비교. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.

한경애(2006). 중학생이 지각한 사회적 지지와 자기효능감이 분노수준과 분노표현 방식에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

한미현, 유안진(1996). 아동의 스트레스 및 사회적지지 지각과 행동문제. 아동학회지, 17(1), 173-188.

허정식(2003). 노인의 운동참여와 주관적 건강인지에 따른 심리적 안녕감. 한국스포츠심리학회지, 14(2), 187-200.

홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구, 41(2), 45-67.

dCollection @ chosun

황창순(2006). 초기 청소년기의 부모 및 또래 애착과 애착의 변화. 한국 청소년연구, 17(1), 201-225.

Ager, A. (2013). Annual Research Review: Resilience and child well-being - public policy implications. *Journal of Child Psychology & Psychiatry, 54*(4), 488-500.

Alpert, P. T. (2011). The health benefits of dance. *Home Health Care Management & Practice*, *23*(2), 155-157.

Bhamra, R., Dani, S., & Burnard, K. (2011). Resilience: The concept, a literature review and future directions. *International Journal of Production Research, 49*, 5375-5393.

Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *The Minnesota symposia on child psychology* (pp. 39-101). Hillsdale, NJ: Erbaum.

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency; Conceptual and empirical connections and separatedness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349-361.

Burkhardt, J., & Brennan, C. (2012). The effects of recreational dance interventions on the health and well-bing of children and young people: A systematic review. *International Journal for Research, Policy & Practice, 4*(2), 148-161.

Cicchetti, D., & Toth, S. L. (2000). Editorial: Social policy implications of research in developmental psychopathology. *Developmental Psychopathology, 12(4)*, 134-157.

Cobb, S. (1976). Social support as a mediator of life stress. *Psychosomatic*

dCollection @ chosun

Medicine, 38, 300-314

Connolly, M. K., Quin, E., & Redding, E. (2011). Exploring the health and well-being implications of a contemporary dance intervention for female adolescents *Research in Dance Education, 12*(1), 53-66.

Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology, 30*, 479-495.

DeRosier, M. E., & Kupersmidt, J. B. 1991. Costa Rican children's perceptions of their social networks. *Developmental Psychology,* 27(4), 656-662.

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

Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.

Gardner, S. M., Komesaroff, P., & Fensham, R. (2008). Dancing beyond exercise: young people's experiences in dance classes. *Journal of Youth Studies, 11*(6), 701-709.

Haber, M. G., Cohen, J. L., Lucas, T., & Baltes, B. B. (2007). The relationship between self-reported received and perceived social support: A meta- analytic review. *American Journal of Community Psychology, 39*(1/2), 133-144.

Harris, D. A. (2007). Dance/movement therapy approaches to fostering resilience and recovery among African adolescent torture survivors. *Torture, 17*(2), 134-155.

Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Mareinussen, M., & Rosenvige, J.

dCollection @ chosun

H.(2006). A mec scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 39*, 84-96.

Hui, E., Woo, J., & Chui, B. T. K. (2009). Effects of dance on physical and psychological well-being in older persons. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 49*(1), 45-50.

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences, 40*, 1281-1290

Kelly, L. M., & Cook, R. J. (2007). Learning to dance: Advancing women's reproductive health and well-being from the perspectives of public health and human rights. *Global Public Health, 2*(1), 99-102.

Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward as science of mental health: positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psycholigy* (pp.45-59). London; Oxford University Press.

Lincoln, K. D. (2000). Social support, negative social interactions, and psychological well-being *Social Service Review, 74*(2), 231-252.

Liu, Y. L. (2006). Paternal/maternal attachment, peer support, social expectations of peer interaction, and depressives Symptoms. *Adolescence, 41*, 705-722.

Murrock C. J., & Madigan, E. (2008). Self-efficacy and social support as mediators between culturally specific dance and lifestyle physical activity. *Research & Theory for Nursing Practice, 22(*3), 192-204.

dCollection @ chosun

Mussen, P., H., Coner, J., & Kagan, J. (1980). *Child development and personality*. New York: Harper & Row.

Nurullah, A. S. (2012). Received and provided social support: A review of current evidence and future directions. *American Journal of Health Studies, 27*(3), 173-188.

Purkey, W. W. (1970). *Self-concept and school achievemen*t. Englewood Cliffs. NJ: Princeton Hall.

Quin, E., Frazer, L., & Redding, E. (2007). The health benefits of creative dance: improving children's physical and psychological wellbeing. *Education & Health, 25*(2), 31-33.

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.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

Utsey, S. O., Hook, J. N., Fischer, N., & Belvet, B. (2008). Cultural orientation, ego resilience, and optimism as predictors of subjective well- being in African Americans. *The Journal of Positive Psychology, 3*(3), 202-210.

Veenhoven, L. (1971). Is happiness relative? *Socialindicator Research, 24,* 1-34.

Wagnild G. (2009). A review of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement, 17*(2), 105-113.

Zautra, A. J., Arewasikporn, A., & Davis, M. C. (2010). Resilience:

dCollection @ chosun

Promoting well-being through recovery, sustainability, and growth. *Research in Human Development*. 7(3), 221-238.

Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review, 34*, 2295-2303.

dCollection @ chosun

부록: 설문지

#

안 내 문

안녕하십니까?

설문조사에 참여해주신 여러분께 감사를 드립니다.

이 설문조사는 학교에서 이루어지는 표현활동 수업과 방과 후 스포츠클럽활동에서 이루어지는 표현활동(창작무용을 비롯한 다양한 형태의 무용 활동)에 대한 여러분의 생각을 알아보기 위한 것입니다. 각 질문지는 여러분이 평소에 생각하거나 느끼고 있는 자신의 행동이나 태도를 정확히 파악하기 위한 여러 가지의 내용을 포함하고 있습니다. 이 설문조사에는 옳고 그른 정답이 없습니다. 여러분의 생각을 솔직하게 응답하는 것이 무엇보다 중요합니다. 여러분이 작성해준 설문조사의 내용은 여러분의 무용에 대한 태도와 성취동기를 이해하고 효과적인 교수-학습전략을 개발하기 위한 목적으로만 사용될 것임을 약속드립니다.

여러분의 건강과 행운을 기원하며, 다시 한 번 진심으로 감사드립니다.

2014. 3.

조선대학교 교육대학원
무용교육전공 최 성 애

※ 다음은 여러분의 개인적인 사항입니다. 해당되는 번호에 표시(√)하거나 직접 응답하여 주십시오.

1. **학 년** : ① 1학년 ____ ② 2학년 ____ ③ 3학년 ____

2. **성 별** : ① 남자 _____ ② 여자 _____

3. **표현활동 수업 경험** : ① 참여한 경험이 없다 _____ ② 참여한 경험이 있다 _____

4. **표현활동 수업 선호도** : ① 좋아하지 않음 ____ ② 보통 ____ ③ 좋아함 ____

dCollection @ chosun

자아탄력성 질문지

※ 다음은 최근 4주 동안 여러분이 힘들고 어려운 상황에 대해 얼마나 잘 적응하고 대처하고 있는지를 알아보기 위한 질문입니다. 각 문항을 읽고, 여러분의 생각과 가장 일치하는 번호에 ✔표하여 주십시오.

[질문] 힘들고 어려운 상황에 처할 때, 나는	전혀 아니다	약간 그렇다	보통이다	많이 그렇다	매우 그렇다
1. 내가 노력하면 좋은 결과가 있을 것이라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2. 힘든 일이 생겨도 앞으로 잘될 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3. 내가 대부분의 일들을 잘해낼 것이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
4. 시험을 못 보았더라도 다음에 더 잘할 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5. 나 자신이 가치 있는 사람이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6. 가족들에게 소중한 존재라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7. 우울할 때보다 즐거울 때가 더 많다.	①	②	③	④	⑤
8. 장점을 많이 가지고 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9. 늘 좋은 쪽으로 생각하려 한다.	①	②	③	④	⑤
10. 어려움이 생겨도 해결할 방법이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11. 어떤 일의 원인과 결과를 잘 찾아낼 수 있다.	①	②	③	④	⑤
12. 문제가 생기면 먼저 다양한 해결책을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
13. 과제를 할 때 해야 할 일을 구체적으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14. 어떤 일을 시작할 때 결과를 미리 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
15. 과제를 하기 위해 그 과제의 특성을 조사해본다.	①	②	③	④	⑤
16. 같은 문제에서 효과 있었던 방법과 없었던 방법을 알고 있다.	①	②	③	④	⑤
17. 문제를 해결할 때 새로운 방식으로 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
18. 문제가 생기면 그 문제가 왜 일어났는지 차분히 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
19. 어떤 상황에 대해 현명하게 잘 판단할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
20. 다른 사람들과 잘 사귄다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

[질문] 힘들고 어려운 상황에 처할 때, 나는	전혀 아니다	약간 그렇다	보통이다	많이 그렇다	매우 그렇다
21. 친구들과 아울려 함께 노는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
22. 재미있는 말로 주변사람들과 친해진다.	①	②	③	④	⑤
23. 사람이 많이 모이는 모임을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤
24. 새로 만난 친구에게 말을 잘 건넨다.	①	②	③	④	⑤
25. 고민이 있을 경우 친구들에게 도움을 청한다.	①	②	③	④	⑤
26. 다른 사람의 이야기를 잘 들어주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
27. 누가 화나게 해도 침착함을 유지할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
28. 화가 나도 겉으로 내색하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
29. 기분이 나쁘면 바로 화를 낸다.	①	②	③	④	⑤
30. 불만이 있을 때 바로바로 표현하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
31. 내 기분을 잘 조절할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
32. 힘든 일이 있어도 참고 견딘다.	①	②	③	④	⑤
33. 다른 사람의 말에 쉽게 흔들린다.	①	②	③	④	⑤
34. 내 자신에게 필요해져야만 일을 시작한다.	①	②	③	④	⑤
35. 일을 거들기보다는 구경하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
36. 할 일을 다른 사람에게 미룬다.	①	②	③	④	⑤
37. 힘든 일을 해야 할 때 그 자리를 피한다.	①	②	③	④	⑤
38. 어려움이 생기면 해결책이 생각나지 않는다.	①	②	③	④	⑤
39. 내가 원하는 것을 다른 사람에게 말하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

사회적 지지 질문지

※ 다음은 최근 4주 동안 여러분이 선생님과 친구들과의 관계에 대해 어떻게 생각해왔는지를 알아보기 위한 질문입니다. 각 문항을 읽고, 여러분의 생각과 가장 일치하는 번호에 ✔표하여 주십시오.

[질문] 나는 _____.	전혀 아니다	약간 그렇다	보통이다	많이 그렇다	매우 그렇다
1. 친구들과 함께 있으면 즐겁다.	①	②	③	④	⑤
2. 친구들과 같은 생각과 감정을 가지려고 노력하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
3. 친구들과 서로의 고민을 솔직하게 이야기하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
4. 우리 선생님께 내 고민을 털어놓고 이야기할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5. 우리 선생님은 나에게 사랑과 관심을 보여 주신다.	①	②	③	④	⑤
6. 장래 우리 선생님과 같은 사람이 되고 싶다.	①	②	③	④	⑤

dCollection @ chosun

심리적 안녕감 질문지

※ 다음은 최근 4주 동안 여러분이 자신의 삶을 어떻게 생각해왔는지를 알아보기 위한 질문입니다. 각 문항을 읽고, 여러분의 생각과 가장 일치하는 번호에 ✔표하여 주십시오.

[질문] 여러분의 전반적인 삶과 관련된 질문	전혀 아니다	거의 아니다	약간 아니다	조금 그렇다	많이 그렇다	매우 그렇다
1. 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2. 내 자신을 친구나 친지들과 비교하면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3. 과거를 뒤돌아보면 좋았거나 힘든 때도 있었지만 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4. 과거에 실수도 했지만, 전체적으로 모든 일이 잘되었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6. 살아온 내 삶을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7. 정말 필요할 때 나의 말에 귀를 기울여줄 사람은 많지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8. 고민을 털어놓을 만한 가까운 친구가 거의 없어 가끔 외로움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9. 남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10. 다른 사람과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11. 내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12. 대부분의 사람들이 나보다 더 많은 친구를 갖고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13. 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14. 친구와 가족이 반대하는 경우 내 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
15. 논쟁의 여지가 있는 문제에 대해서는 나의 의견을 내세우지 못한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

dCollection @ chosun

[질문] 여러분의 전반적인 삶과 관련된 질문	전혀 아니다	거의 아니다	약간 아니다	조금 그렇다	많이 그렇다	매우 그렇다
16. 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
17. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 쉽게 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
18. 나는 무슨 일을 결정할 때 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
19. 다른 사람들이 나를 어떻게 생각할지에 대해 염려하는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
20. 내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
21. 매일매일 해야 하는 일들이 힘에 겹다.	①	②	③	④	⑤	⑥
22. 학교와 일상생활을 만족스럽게 꾸려나가는 것이 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥
23. 나는 미래보다는 주로 현재만을 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
24. 그저 하루하루를 보내고 있을 뿐, 장래에 대해 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
25. 나는 내 인생의 목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤	⑥
26. 이제껏 살아온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
27. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래 전에 버렸다.	①	②	③	④	⑤	⑥
28. 현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

dCollection @ chosun