



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](#)

2019년 8월

교육학석사(체육교육)학위논문

중학생 스포츠 활동 참여자의
자기통제력이 스마트폰 과의존 및
자아탄력성에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박찬울

중학생 스포츠 활동 참여자의
자기통제력이 스마트폰 과의존 및
자아탄력성에 미치는 영향

The Effects of Self-Control on Smartphone
Overdependence and Self-Elasticity of Middle School
Sports Participants

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박찬율

중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향

지도교수 백 승 현

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.


2019년 4월


조선대학교 교육대학원


체 육 교 육 전 공

박 찬 율

박찬율의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정 홍 용 인 

심사위원 조선대학교 교수 김 민 철 인 

심사위원 조선대학교 교수 백 승 현 인 

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

목 차

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구목적	4
3. 연구가설	4
4. 연구모형	5
5. 연구의 제한점	6
6. 용어의 정리	6
II. 연구방법	8
1. 연구대상 및 표집방법	8
2. 조사도구	10
3. 자료처리 방법	12
4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증	12
III. 결과분석	17
1. 인구통계적 특성에 따른 자기통제력의 차이분석	17
2. 자기통제력, 자아탄력성, 스마트폰 과의존 간에 미치는 영향	23
IV. 논 의	30
1. 인구통계적 특성에 따른 자기통제력의 차이	30
2. 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 자아탄력성에 미치는 영향 ...	32

3. 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존에 미치는 영향	33
V. 결론 및 제언	34
1. 결론	34
2. 제언	36
참고문헌	37
설문지	41

표 목 차

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성	9
표 2. 설문지 구성	10
표 3. 자기통제력의 타당도 검증	13
표 4. 자아탄력성의 타당도 검증	14
표 5. 스마트폰 과의존의 타당도 검증	15
표 6. 자기통제력, 자아탄력성, 스마트폰 과의존의 신뢰도분석 결과	16
표 7. 성별에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과	17
표 8. 학년에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과	18
표 9. 스포츠 활동 참여 회수에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과	19
표 10. 참여시간에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과	20
표 11. 스마트폰 사용시간에 따른 자기통제력의 차이 분석	22
표 12. 자기통제력이 대인관계에 미치는 영향	23
표 13. 자기통제력이 활력성에 미치는 영향	24
표 14. 자기통제력이 감정통제에 미치는 영향	25
표 15. 자기통제력이 낙관성에 미치는 영향	26
표 16. 자기통제력이 현저성에 미치는 영향	27
표 17. 자기통제력이 조절실패에 미치는 영향	28
표 18. 자기통제력이 문제적결과에 미치는 영향	29

그림 목 차

그림 1. 연구모형 5

ABSTRACT

The Effects of Self-Control on Smartphone Overdependence and Self-Elasticity of Middle School Sports Participants

Park Chan-yool

Advisor : Prof. Seung hun Baek

Major in Physical Education

Graduate School of Education Chosun University

This study analyzed self-control, smartphone addiction, and self-resiliency according to demographic characteristics and examined their correlation and effects in middle school sports activity participants. The purpose of this study was to demonstrate the positive effects of sports activity on school life and daily life in students.

To examine the effects of self-control on smartphone addiction and self-resiliency in middle school students participating in sports activity, a questionnaire survey was conducted with 300 middle school students in five districts of G Metropolitan City who participated in sports clubs from March 2 to March 30, 2019.

Using SPSS Ver. 24.0, survey data were computer-processed according to the purpose of data analysis. Statistical technique used in this study included reliability analysis(Cronbach's α) and exploratory factor analysis to secure the reliability and validity of questionnaire and frequency analysis,

t-test, one-way ANOVA, correlation analysis, and regression analysis to derive detailed results.

An analysis of self-control according to demographic characteristics showed a partially significant difference in middle school students participating in sports activity. The effects of self-control on self-resiliency were analyzed. Generally, the development of self-control through sports activity had a positive effect on students' self-resiliency. Also, self-control had a partial effect on smartphone addiction in the relationship between self-control and smartphone addiction.

Based on the finding, it is necessary to inspire the importance of sports activities or sports club activities after school as well as in a physical education class into adolescents in a growth period in school education. The activation of sports activity will greatly contribute to healthy adolescence and enjoying happy school life.

I. 서론

1. 연구의 필요성

통신기기의 발달은 우리의 삶을 매우 편리하게 만들었다. 특히 스마트기기의 역사는 겨우 10년 남짓이지만 그 중 스마트폰의 보급률은 가히 폭발적이며 이제 우리는 스마트폰이 일상생활에 꼭 필요한 시대에 살고 있다(SBS 스페셜 스마트폰 전쟁, 2018).

KT경제경영연구소의 연구에 따르면 2016년 3월 기준 대한민국의 스마트폰 보유율은 91%로 조사에 참여한 56개 국가 중 미국, 싱가포르와 함께 1위를 차지하고 있다(KT경제경영연구소, 2016).

또한, 2014년 한국아동·청소년패널조사(KCYPS)에서 실시한 청소년의 휴대전화 보유 현황 조사에 따르면 청소년의 휴대전화 보유율은 약 90% 정도로 청소년의 대다수가 휴대전화를 보유하고 있음을 알 수 있고 휴대전화가 있는 청소년의 스마트폰 보유 비율도 90%를 상회하여 한국사회에서 스마트폰 사용의 일반화 추세를 반영하고 있다(이종원, 2015).

스마트폰의 사용 확대에 따라 생활 전반에서 시간과 장소 구애 없이 다양한 일을 처리하는 편리함을 얻었지만 거북목증후군과 같은 신체적 질환, 스마트폰을 사용할 수 없을 때 불안과 우울을 경험하는 정신적 질환, 부정적 대인관계로 인한 사회적 문제, 학교나 일상생활의 적응 문제 등 수많은 문제가 보고되고 있다(이종하, 2016). 이처럼 스마트폰 사용의 일반화가 가속화 되고 과도한 스마트폰의 사용으로 인해 파생되는 사회적 문제는 주변에서 쉽게 접할 수 있게 되었다.

과학기술정보통신부와 한국정보화진흥원에서 가구방문 대인면접조사를 통하여 실시한 ‘2017년 스마트폰 과의존 실태조사’의 결과에 따르면 스마트폰 과의존 위험군(고위험군+잠재적위험군)은 18.6%로 전년(17.8%) 대비 0.8%p 증가한 것으로 나타났고 우리사회의 스마트폰 과의존 심각성에 대한 인식 조사에서는 65%

이상이 ‘심각하다’라고 응답하였으며 과의존 해소를 위한 개인적 노력으로는 ‘대체 여가활동의 활용’, ‘교육 및 상담’ 등의 순으로 나타났다(한국정보화진흥원, 2018).

또한, 최근 여성가족부에서 발표한 2018 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과에 따르면 전국 청소년 129만 여명을 대상으로 조사한 결과에서도 20.6%인 26만 여명이 인터넷이나 스마트폰 위험·주의 사용자 군으로 나타났고, 특히 스마트폰에 중독된 고교 1학년은 2016년 7만 1천여 명에서 2018년 4만 9천여 명으로 감소한 반면, 초등 4학년은 2만여 명에서 2만 8천여 명으로 2년 사이만 명 가까이 증가한 것으로 보아 스마트폰에 의존하는 나이가 점점 낮아지는 추세로 확인되었다(여성가족부, 2018).

스마트폰 중독 현상은 정신적·신체적으로 조화로운 발달을 가져와야 하는 청소년기에 신체에 직접적인 영향을 주어 건강을 해칠 수 있을 뿐 아니라, 정신 병리적 문제, 일상의 업무 및 학업 부적응, 가족 관계의 악화, 자기 통제력 저하, 현실 관계에서의 소외 등으로 이어져 심각한 신체활동의 부족 및 심리적 피해를 가져오게 하는 원인이 되기도 한다(선혁규, 2014).

청소년기는 다른 시기보다 신체적이나 정신적으로 급격하게 성장이 이루어지는 아주 중요한 시기이다. 따라서 이 시기의 청소년들에게는 건전한 발달을 위한 환경 조성이 매우 중요하며, 그 방안으로 스포츠 활동의 활성화를 제시할 수 있다(김동세, 2017).

스마트폰 중독관련 선행 연구(위실, 2011; 서애정, 용상화, 2013; 윤수정, 2016)들로 보아 스마트폰 중독과 관련된 주요 변인으로 자기통제력을 꼽을 수 있고 이견우, 원미애(2013)는 스포츠 활동에 참여하는 시간이 늘어날수록 학생 개인의 신체능력과, 자아탄력성이 높아진다고 하였고, 피길연(2012)은 청소년의 스포츠 활동 참여가 학생들의 학교생활만족과 심리적 행복감에 영향을 미친다고 설명하고 있다. 이러한 관점에서 최근 교육계는 학교에서의 스마트폰 중독 문제를 비롯한 청소년 문제 해결의 근본적인 대책으로 방과 후 체육활동, 스포츠클럽 활동, 토요일스포츠데이 등 다양한 체육프로그램을 통하여 청소년들에게 스포츠 활동을 권장하고 있는 실정이다(서희진, 김옥현, 2015).

이러한 연구를 중심으로 살펴보면, 스포츠는 과거 인터넷 중독, 게임중독의 사

회적문제에 따른 병리현상의 해결대안으로 논의되어 왔으며, 현대사회의 스마트폰 중독에 따른 사회적문제의 해결대안으로 스포츠 활동의 효과성 검증은 매우 시기적절하며, 필요한 연구라고 볼 수 있다.

본 연구에서는 스포츠 활동이 스마트폰 과의존과 자기통제력, 자아탄력성과의 관계성을 검증하고, 스포츠 활동의 필요성을 제기하기 위해 자기통제력, 스마트폰 과의존, 자아탄력성을 주요 변인으로 활용하고자 한다.

대부분의 시간을 학교에서 보내는 청소년들에게 자신의 행동, 사고 그리고 정서를 변경하고 조절할 수 있는 능력 등 감정을 조절 할 수 있게 해주는 자기통제력은 학교생활적응에 매우 중요한 변인으로 간주되고 있다(서희진, 김옥현, 2015). 자기통제 능력은 청소년이 자신의 잠재력을 충분히 발휘시키고 나아가 학교와 사회생활에 있어 바람직한 적응을 할 수 있도록 하는데 중요한 의미를 지니고 있다(이경남, 1996).

스마트폰 과의존이란 과거 스마트폰 과사용에 대한 연구가 한참 진행되는 과정에서 스마트폰 중독 경향성(김병년, 2013; 이서경, 2014)에 대한 연구가 진행되어 왔으나, 2017년 한국정보화진흥원에서 스마트폰 과사용에 대한 중독을 ‘스마트폰 과의존’으로 규정하고, 이를 스마트폰 중독 실태 조사의 주요요인으로 설정하고, 그 기준을 적립하여 배포하였다. 그러므로 본 연구에서는 한국정보화진흥원(2017)에서 발표한 ‘스마트폰 과의존’ 항목인 ‘조절실패, 현저성, 문제적결과’라는 하위요인으로 구성할 것이다.

자아탄력성은 좁게는 개인의 감정을 조절하고 환경과 상황에 적응하는 능력이며 넓게는 극한 상황에 대한 내적·외적 풍부한 적응 능력을 의미한다(강혜령, 2015). 선행 연구(구세희, 2014; 노혜은, 2017; 방수산, 2008; 조수현, 2013)들에 따르면 자아탄력성은 중독과 관련된 보호요인으로 대두 되었다.

따라서 본 연구에서는 중학생의 스포츠 활동 참여를 통한 자기통제력을 조사하고 이를 토대로 스마트폰 과의존과 자아탄력성에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 이를 통해 학교 스포츠 활동의 장려와 사회적 병리현상의 대안으로 그 효과성을 검증하고 기초자료를 제공하는데 그 필요성이 있다.

2. 연구목적

중학생 스포츠 활동 참여자의 인구통계학적특성에 따른 자기통제력, 스마트폰 과의존, 자아탄력성을 분석하고, 자기통제력과 스마트폰 과의존, 자아 탄력성이 어떠한 상관성과 영향력이 있는지 규명함으로써, 스포츠 활동이 학생들의 학교생활과 일상생활에 어떠한 긍정적인 효과를 미치는지 입증하고자 한다. 이를 통해 앞으로 성장기에 있는 청소년들에게 체육시간을 포함한 방과 후 스포츠 활동 또는 스포츠클럽활동 등 여러 스포츠 활동의 중요성을 고취시키고, 나아가 스포츠 활동의 활성화로 건강한 청소년기와 즐거운 학교생활의 조성에 그 목적이 있다.

3. 연구가설

본 연구는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존과 자아탄력성에 미치는 영향에 대해 알아보기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

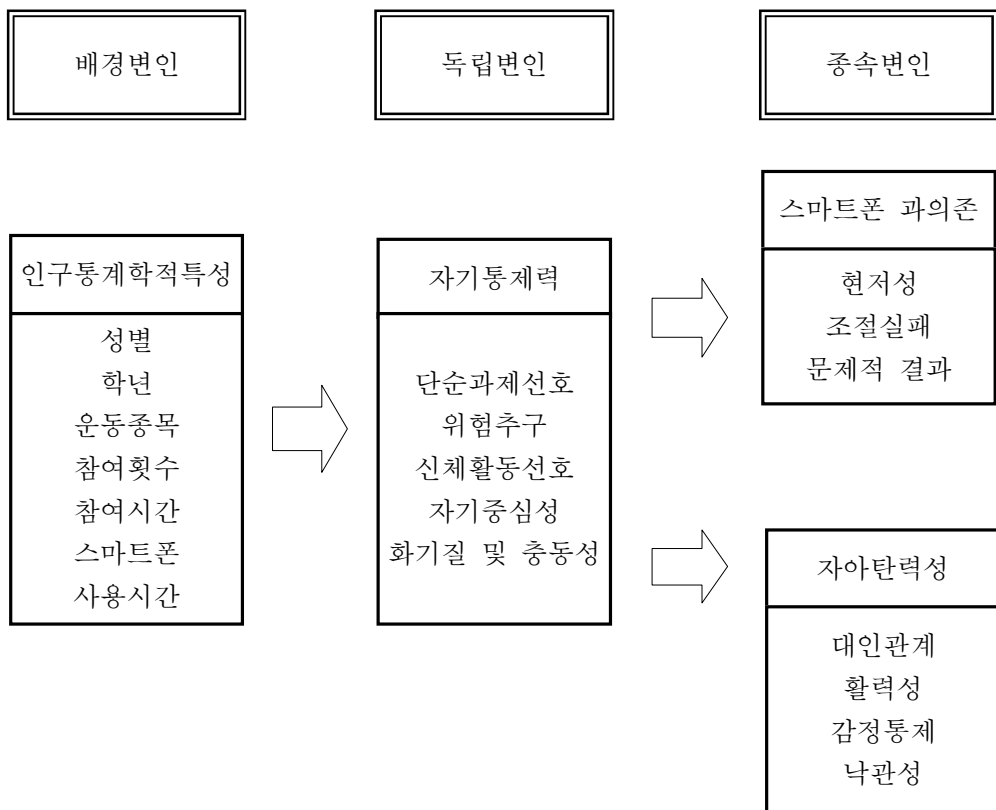
<가설 1> 인구통계학적 특성(성별, 학년, 종목, 참여횟수, 참여시간, 스마트폰 사용시간)에 따라 중학생의 자기통제력, 스마트폰 과의존, 자아탄력성에 차이가 있을 것이다.

<가설 2> 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존에 영향을 미칠 것이다.

<가설 3> 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 자아탄력성에 영향을 미칠 것이다.

4. 연구모형

본 연구를 통해 알아보고자 하는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 배경변인, 독립변인, 종속변인을 다음 <그림 1>과 같이 연구모형을 설정 하였다.



<그림 1> 연구모형

5. 연구의 제한점

중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력에 따른 스마트폰 과의존과 자아탄력성에 미치는 영향을 규명하는데 있어 다음과 같은 연구 제한점을 제시하였다.

첫째, 본 연구의 대상은 G지역에 위치한 중학교에서 스포츠 활동에 참여하는 중학생으로 제한할 것이다.

둘째, 본 연구는 G지역소재의 중학교로 한정하였기 때문에 연구의 결과를 전국의 중학생에게 일반화하는 데에는 한계가 있다.

셋째, 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력에 따른 스마트폰 과의존과 자아탄력성에 미치는 영향에 대한 관계를 규명하는데 있어 영향을 미치는 기타 변인을 통제하지 못하였다.

6. 용어의 정리

1) 스포츠 활동

본 연구에서의 스포츠 활동은 학교의 체육수업시간을 제외한 참여자의 내적 또는 외적 요인의 결합에 의하여 참가동기가 유발된, 개인에 의해서 이루어지는 활발한 신체 발현을 포함하거나 혹은 비교적 복합적 신체기능을 구사하는 경쟁적 활동에 참여하는 것으로 정의한다(최충식, 2006).

2) 자기통제력

본 연구에서 자기통제력은 장기적인 만족을 얻기 위해 즉각적인 만족을 주는 행동을 자제하는 능력으로 자신의 정서나 인지한 대로 행동을 조절할 수 있는 능력으로 장기적이고 보다 큰 목표달성을 위해 일시적 충동에 의해 즉각적인 만족을 위한 행동을 제지 하는 인내능력 또는 사회적, 상황적 요구에 따라 적절하게 행동할 수 있는 자기 통제 능력이라고 정의한다(김현숙, 1998)

3) 스마트폰 과의존

본 연구에서 스마트폰 과의존은 한국정보화진흥원에서 규명한 내용을 따를 것이다. 스마트폰 과의존은 과도한 스마트폰 이용으로 인한 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하며, 문제적 결과를 경험하는 상태라고 개념화 한다(한국정보화진흥원, 2017).

4) 자아탄력성

본 연구에서 자아탄력성이란 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 적응에 관련된 성격차원으로서의 구성개념으로 내적, 외적 긴장원에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 일반적 능력으로 정의한다(정중철, 2013).

II. 연구방법

1. 연구대상 및 표집방법

본 연구는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아 탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 2019년 3월 2일부터 3월30까지 G광역시 5개 구의 중학교에서 스포츠클럽에 참여하고 있는 학생들을 모집단으로 선정하였다.

표집방법은 유층집락표집을 이용하여 G광역시 5개 구, 5개 학교 60명씩, 총 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다.

설문조사 절차는 사전 교육을 실시한 2명과 함께 면대면 방식을 이용하여 개별 면접조사인 자기평가기입법을 이용 하였으며, 불성실하게 응답했거나 조사내용 일부가 누락되어 신뢰성이 떨어지는 4부를 제외한 296부를 최종 연구에 사용하였다. 연구대상자의 인구 통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

구 분		빈도	%
성별	남성	126	42.6
	여성	170	57.4
	전체	296	100.0
학년	1학년	76	25.7
	2학년	41	13.9
	3학년	179	60.5
	전체	296	100.0
참여 횟수	주1회	118	39.9
	주2회	35	11.8
	주3회	53	17.9
	주4회	21	7.1
	주5회이상	69	23.3
	전체	296	100.0
운동 시간	주1-2시간	190	64.2
	주3-4시간	61	20.6
	주5-6시간	25	8.4
	주7시간 이상	20	6.8
	전체	296	100.0
스마트폰 사용 시간	30분 미만	8	2.7
	30분이상-1시간미만	36	12.2
	1시간이상-2시간미만	71	24.0
	2시간이상-3시간미만	84	28.4
	3시간이상-4시간미만	55	18.6
	4시간 이상	42	14.2
	전체	296	100.0

2. 조사도구

본 연구에 사용된 조사도구는 구조화된 설문지로서 인구통계학적특성 6문항(성별, 학년, 종목, 참여시간, 참여횟수, 스마트폰 사용시간), 자기통제력(모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 화기질 및 충동성) 5개요인 24문항, 스마트폰 과의존(현재성, 조절 실패, 문제적 결과) 3개요인 10문항, 자아탄력성(대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성) 4개요인 20문항으로 총 60문항으로 구성하였다. 각 변인의 측정은 5점 리커트 척도를 사용하였으며, 구체적인 설문지의 구성은 <표 2>와 같다.

표 2. 설문지 구성

구성지표	구성문항	문항수
배경변인	인구통계학적특성 성별, 학년, 운동종목, 참여횟수, 참여시간, 스마트폰 사용시간	6문항
독립변인	자기통제력 모험추구 단순과제 신체활동 자기중심 화기질 및 충동성	4문항 4문항 4문항 4문항 8문항
종속변인	스마트폰 과의존 현재성 조절실패 문제적결과	2문항 3문항 3문항
	자아탄력성 대인관계 활력성 감정통제 낙관성	5문항 5문항 5문항 5문항
		총 60문항

본 연구에서 자기통제력이란, 장기적인 목표 달성을 위해서 행동을 시작하여 다양한 선택적 상황에서 성취감과 만족감을 얻기 위해 자신의 행동사고, 감정 등을 스스로 조절하고 인내하여 계획한 목표에 도달 할 수 있는 능력(이지항, 2005; 박정아, 2013)으로 정의하였고, 그에 따른 하위 요인은 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 화기질 및 충동성으로 총 5항목으로 설정하였다. 자기통제력에 관한 연구(김제천, 2012)에서 사용된 설문 문항을 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 모험추구 4문항, 단순과제 4문항, 신체활동 4문항, 자기중심 4문항, 화기질 및 충동성 8문항 총 24문항으로 구성하였다.

스마트폰 과의존이란 과도한 스마트폰 이용으로 인한 스마트폰에 대한 현저성이 증가하고, 이용 조절력이 감소하며, 문제적 결과를 경험하는 상태(한국정보화진흥원, 2017)라고 정의 하고 있으며 한국정보화진흥원에서 기존의 인터넷 중독 척도와 스마트폰 중독 척도를 통합하여 2016년 새롭게 개편한 ‘스마트폰 과의존 척도-청소년 대상’을 사용하여, 현저성 3문항, 조절 실패 3문항, 문제적 결과 4문항, 총 10문항으로 구성하였다.

자아탄력성이란 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 적응에 관련된 성격차원으로서의 구성개념으로 내적, 외적 긴장원에 맞서 유연하고 풍부하게 적응할 수 있는 일반적 능력으로 정의(정종철, 2013)하였고, 그에 따른 하위 요인으로 대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성의 4항목으로 설정하였다. 자아탄력성에 관한 여러 연구(강다원, 2016; 신푸름, 2015; 조은숙, 2018)에서 사용된 설문문항을 바탕으로 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여, 대인관계 5문항, 활력성 5문항, 감정통제 5문항, 낙관성 5문항, 총 20문항으로 구성하였다.

3. 자료처리 방법

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver. 24.0을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다. 본 연구에서 사용된 통계기법은 설문지의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위하여 신뢰도분석(Cronbach's α), 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 연구의 구체적인 결과를 도출하기 위해 빈도분석, t-test, one-way anova분석, 상관관계분석, 회귀분석을 이용하여 통계처리를 실시하였다. 구체적인 통계절차는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 특성(성별, 학년, 종목, 참여횟수, 참여시간, 스마트폰사용시간)에 따라 중학생의 자기통제력, 스마트폰 과의존, 자아탄력성에 차이를 알아보기 위하여, t-검증과 one-way anova를 실시하였다.

둘째, 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

셋째, 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 회귀분석을 실시하였다.

4. 설문지의 타당도 및 신뢰도 검증

1) 탐색적 요인분석

본 연구는 설문지의 내용과 구성이 적절한지 알아보기 위해 G지역의 중학생 중 스포츠 활동에 참여하는 학생 총 60명을 대상으로 예비조사를 실시하여 구성적 측면, 의미적 측면에 적합하지 않은 설문문항은 삭제 및 수정, 보완한 후에 본 설문조사를 실시하였다.

<표 3>은 자기통제력의 타당도 검증 분석결과이다. 자기통제력의 탐색적 요인 분석 결과 20개의 문항은 자기통제력 5개의 (신체활동, 모험추구, 자기중심, 단순

과제, 충동성) 하위영역으로 구분되었으며, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .831, BTS = 2423.508, $p < .000$)한 것으로 나타났고, 설문 문항의 설명력 또한 65.385%로 나타나 자기통제력의 요인들을 설문 문항에 적용하는데 적절한 결과 값이 도출 되었다는 것을 알 수 있다.

표 3. 자기통제력의 타당도 검증

	신체활동	모험추구	자기중심	단순과제	충동성
신체활동3	.845	.137	.058	.086	.006
신체활동2	.830	.167	.050	-.030	.018
신체활동4	.827	.188	-.013	-.175	.072
신체활동1	.824	.201	.038	.002	.075
모험2	.154	.838	.061	.073	.075
모험4	.186	.809	.158	-.070	.108
모험3	.134	.796	.139	-.056	.044
모험1	.216	.710	.007	-.140	-.065
자기중심4	.007	.183	.793	.091	.224
자기중심2	-.036	.016	.792	.049	.132
자기중심3	.060	.072	.761	.171	.223
자기중심1	.093	.104	.659	.110	.169
단순과제2	-.002	-.034	.032	.820	.201
단순과제1	-.047	-.031	.056	.811	.131
단순과제4	-.142	-.001	.091	.737	-.012
단순과제3	.110	-.122	.223	.673	.025
충동성4	.139	.040	.334	.001	.738
충동성6	-.045	-.058	.030	.084	.735
충동성5	.037	.116	.234	.231	.689
충동성2	.073	.091	.274	.049	.678
고유값	2.966	2.711	2.630	2.512	2.257
분산	14.830	13.556	13.151	12.561	11.286
누적	14.830	28.386	41.537	54.099	65.385
KMO = .831, BTS = 2423.508, $p < .000$					

<표 4>는 자아탄력성의 타당도 검증에 대한 결과이다. 14개의 문항이 4개의 하위 요인(대인관계, 활력성, 감정통제, 낙관성)으로 분류되었으며, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의(KMO = .827, BTS = 1393.161, $p < .000$)한 것으로 나타났고, 설문 문항의 설명력 또한 65.273%로 나타나 자아탄력성의 요인들을 설문에 적용하는데 적절한 결과 값이 도출되었다는 것을 알 수 있다.

표 4. 자아탄력성의 타당도 검증

	낙관성	감정통제	대인관계	활력성
낙관성4	.813	-.114	.144	.182
낙관성5	.782	-.156	.092	.168
낙관성1	.743	-.111	.222	.149
낙관성3	.737	-.021	.194	.084
감정통제5	-.040	.831	-.010	-.057
감정통제4	.033	.810	-.166	.039
감정통제3	-.210	.755	.028	-.080
감정통제2	-.155	.730	-.098	.089
대인관계2	.186	-.025	.794	.182
대인관계1	.214	-.088	.788	.026
대인관계3	.139	-.095	.684	.152
활력성5	.213	.091	-.089	.778
활력성3	.157	-.041	.247	.759
활력성4	.151	-.066	.399	.727
고유값	2.630	2.531	2.101	1.876
분산	18.788	18.082	15.004	13.398
누적	18.788	36.870	51.875	65.273
KMO = .827, BTS = 1393.161, $p < .000$				

<표 5>는 스마트폰 과의존의 타당도 검증에 대한 결과이다. 9개 문항이 3개의 하위요인(현재성, 조절실패, 문제적결과)로 분류되었으며, 타당성과 적절성 면에서 통계적으로 유의(KMO = .857, BTS = 1498.053, $p < .000$)한 것으로 나타났고, 설문 문항의 설명력 또한 75.063%로 나타나 스마트폰 과의존의 요인들을 설문 적용하는데 적절한 결과 값이 도출되었다는 것을 알 수 있다.

표 5. 스마트폰 과의존의 타당도 검증

	현재성	조절실패	문제적결과
현재성3	.895	.258	.175
현재성2	.883	.285	.197
현재성1	.862	.275	.178
조절실패2	.257	.803	.252
조절실패3	.252	.776	.304
조절실패1	.279	.760	.073
문제적결과3	.083	.265	.770
문제적결과1	.204	.020	.761
문제적결과2	.165	.272	.724
고유값	2.607	2.191	1.957
분산	28.967	24.346	21.749
누적	28.967	53.314	75.063
KMO = .857, BTS = 1498.053, $p < .000$			

2) 신뢰도 분석 및 최종 문항

<표 6>은 자기통제력, 자아탄력성, 스마트폰 과의존의 신뢰도 분석 결과이다. 중학생 스포츠활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향의 요인별 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 신뢰도 검증 결과 모든 변인에서 .6 이상의 값이 도출되어 내적 일관성 및 신뢰도가 검증된 변인으로 구성되어 있음을 나타내주고 있다.

본 연구에 사용한 최종문항은 자기통제력, 자아탄력성 스마트폰 과의존을 탐색적 요인분석을 통해 산출된 결과 값으로 최종문항을 선정하였다. 탐색적 요인분석을 통하여 변인간의 관계를 분석하여 상관이 높은 문항과 공통되는 변인들을 나누어서 묶는 과정과 나누어진 요인 중 연관성이 없거나 의미 부여가 불필요하고, 공통성이 없다고 판단 될 때 제외대상으로 선정하였다. 최종문항 선정과정은 전문가 회의를 통해 이루어 졌으며 본 연구를 진행하는 데 지장이 없다고 판단되는 문항을 제거하였다.

표 6. 자기통제력, 자아탄력성, 스마트폰 과의존의 신뢰도분석 결과

요인	최초문항	제외문항	최종문항	Cronbach's α
자기통제력	모험추구	1,2,3,4	1,2,3,4	.834
	단순과제	1,2,3,4	1,2,3,4	.777
	신체활동	1,2,3,4	1,2,3,4	.876
	자기중심	1,2,3,4	1,2,3,4	.803
	충동성	1,2,3,4, 5,6,7,8	1,3,7,8	2,4,5,6 .746
자아탄력성	대인관계	1,2,3,4,5	4,5	1,2,3 .716
	활력성	1,2,3,4,5	1,2	3,4,5 .719
	감정통제	1,2,3,4,5	1	2,3,4,5 .800
	낙관성	1,2,3,4,5	2	1,3,4,5 .822
스마트폰 과의존	현저성	1,2,3	1,2,3	.935
	조절실패	1,2,3	1,2,3	.800
	문제적결과	1,2,3,4	4	1,2,3 .695

Ⅲ. 결과분석

1. 인구통계적 특성에 따른 자기통제력의 차이분석

1) 성별에 따른 자기통제력의 차이분석

성별에 따른 자기통제력의 차이를 분석하기 위해 t-test를 실시한 결과는 <표 7>과 같다. 성별에 따른 차이검증 결과 모험추구($t=4.790^{**}$), 자기중심($t=3.098^{***}$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 모험추구, 자기중심 하위요인 모두 남성이 여성보다 높은 평균값을 나타냈다.

표 7. 성별에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과

	성별	N	평균	표준편차	p	t
모험추구	남성	126	2.9702	.97294	.004	4.790**
	여성	170	2.4662	.77829		
단순과제	남성	126	2.9464	.81768	.440	-2.764
	여성	170	3.1926	.71025		
신체활동	남성	126	3.5933	.94907	.514	3.649
	여성	170	3.1985	.89826		
자기중심	남성	126	2.4087	.82922	.000	3.098***
	여성	170	2.1412	.58323		
충동성	남성	126	2.3750	.76795	.057	2.920
	여성	170	2.1353	.64192		

2) 학년에 따른 자기통제력의 차이

학년에 따른 자기통제력의 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산분석(one way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 8>과 같다. 학년별 차이 검증에서는 자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성 중에서 모험추구($F=7.177^{***}$)와 자기중심($F=15.493^{***}$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 1,2학년과 3학년 간에 두드러진 차이가 나타났다. 특히, 모험추구와 자기중심 모두 3학년($M=2.5237$, $M=2.0810$) 집단에서 가장 낮은 평균값을 나타냈다.

표 8. 학년에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과

		N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
모험추구	1학년	76	2.9243	.84855	7.177 ^{***}	.001	1,2>3
	2학년	41	2.9146	.85075			
	3학년	179	2.5237	.90244			
	전체	296	2.6807	.90025			
단순과제	1학년	76	2.9605	.81143	1.634	.197	
	2학년	41	3.0610	.69772			
	3학년	179	3.1480	.75866			
	전체	296	3.0878	.76627			
신체활동	1학년	76	3.4836	.89288	1.335	.265	
	2학년	41	3.4634	.90754			
	3학년	179	3.2947	.96321			
	전체	296	3.3666	.93922			
자기중심	1학년	76	2.4737	.68869	15.493 ^{***}	.000	1,2>3
	2학년	41	2.6098	.69383			
	3학년	179	2.0810	.66862			
	전체	296	2.2551	.70978			
충동성	1학년	76	2.2599	.68610	1.564	.211	
	2학년	41	2.4024	.60693			
	3학년	179	2.1899	.73407			
	전체	296	2.2373	.70714			

3) 스포츠 활동 참여횟수에 따른 자기통제력의 차이

참여횟수에 따른 자기통제력 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 9>와 같다. 참여횟수에 따른 차이 검증에서는 자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성 중에서 신체활동(F=4.041**)과 자기중심(F=2.884*)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 신체활동에서는 주1회 집단과 주5회 집단 간에 두드러진 차이가 나타났고, 자기중심에서는 주1,2회 집단과 주3회 집단에서 차이를 보였다.

표 9. 스포츠 활동 참여 회수에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과

		N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
모험추구	주1회	118	2.5805	.85727	1.869	.116	
	주2회	35	2.9643	1.06264			
	주3회	53	2.5613	.84197			
	주4회	21	2.9048	1.11657			
	주5회이상	69	2.7319	.83062			
	전체	296	2.6807	.90025			
단순과제	주1회	118	3.1059	.70514	1.857	.118	
	주2회	35	3.3571	.91813			
	주3회	53	3.0755	.77921			
	주4회	21	2.8452	.85687			
	주5회이상	69	3.0036	.72570			
	전체	296	3.0878	.76627			
신체활동	주1회	118	3.1737	.96327	4.041**	.003	1<5
	주2회	35	3.4000	1.03824			
	주3회	53	3.3915	.84851			
	주4회	21	3.1786	1.00977			
	주5회이상	69	3.7174	.79972			
	전체	296	3.3666	.93922			
자기중심	주1회	118	2.3114	.65039	2.884*	.023	1,2>3
	주2회	35	2.5071	.86493			
	주3회	53	2.0236	.66554			
	주4회	21	2.1548	.76842			
	주5회이상	69	2.2391	.69852			
	전체	296	2.2551	.70978			
충동성	주1회	118	2.2881	.68845	1.421	.227	
	주2회	35	2.2571	.80093			
	주3회	53	2.0330	.67589			
	주4회	21	2.3452	.80030			
	주5회이상	69	2.2645	.67367			
	전체	296	2.2373	.70714			

4) 스포츠 활동 참여시간에 따른 자기통제력의 차이

참여시간에 따른 자기통제력 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 10>과 같다. 참여시간에 따른 차이 검증에서는 자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성 중에서 모험추구($F=3.805^*$)와 신체활동($F=9.327^{***}$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 모험추구에서는 주 1-2시간 집단과 주 3-4시간 집단, 주 7시간이상 집단 간에 차이가 나타났고, 신체활동에서는 주 1-2시간 집단과 주 7시간 이상 집단에서 두드러진 차이를 보였다.

표 10. 참여시간에 따른 자기통제력의 차이 분석 결과

		N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
모험 추구	주1-2시간	190	2.5724	.88511	3.805*	.011	1<2,4
	주3-4시간	61	2.9836	.96379			
	주5-6시간	25	2.5900	.71034			
	주7시간 이상	20	2.9000	.86374			
	전체	296	2.6807	.90025			
단순 과제	주1-2시간	190	3.1513	.76146	1.291	.278	
	주3-4시간	61	3.0041	.85816			
	주5-6시간	25	2.9300	.63130			
	주7시간 이상	20	2.9375	.63285			
	전체	296	3.0878	.76627			
신체 활동	주1-2시간	190	3.1803	.93085	9.327***	.000	1<4
	주3-4시간	61	3.6516	.89592			
	주5-6시간	25	3.5000	.76716			
	주7시간 이상	20	4.1000	.77545			
	전체	296	3.3666	.93922			
자기 중심	주1-2시간	190	2.3250	.68668	2.026	.110	
	주3-4시간	61	2.1393	.76991			
	주5-6시간	25	2.0300	.64679			
	주7시간 이상	20	2.2250	.75612			
	전체	296	2.2551	.70978			
충동성	주1-2시간	190	2.2763	.69004	1.486	.218	
	주3-4시간	61	2.2049	.75486			
	주5-6시간	25	1.9700	.66270			
	주7시간 이상	20	2.3000	.74604			
	전체	296	2.2373	.70714			

5) 스마트폰 사용시간에 따른 자기통제력의 차이

스마트폰 사용시간에 따른 자기통제력 차이를 분석하기 위하여 일원배치분산 분석(One way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 11>과 같다. 스마트폰 사용시간에 따른 차이 검증에서는 자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성 중에서 단순과제($F=7.327^{***}$)와 자기중심($F=2.370^*$), 충동성($F=2.549^*$)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증(Scheffe)을 실시한 결과 단순과제에서는 30분미만 집단과 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 3시간이상-4시간미만, 4시간 이상 집단 간에 두드러지는 차이를 나타냈고 또 30분이상-1시간미만 집단과 2시간이상-3시간미만, 3시간이상-4시간미만, 4시간 이상 집단 간에도 두드러진 차이가 나타났다. 자기중심에서는 30분미만 집단과 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 4시간 이상 집단 간에 두드러진 차이를 보였다. 충동성에서는 30분미만 집단과 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 3시간이상-4시간미만, 4시간 이상 집단 간에 두드러지는 차이를 나타냈다.

표 11. 스마트폰 사용시간에 따른 자기통제력의 차이 분석

		N	평균	표준편차	F	p	post-hoc
모 험 추 구	30분 미만	8	3.0313	1.14516	.823	.534	
	30분이상-1시간미만	36	2.8750	1.08315			
	1시간이상-2시간미만	71	2.6937	.94036			
	2시간이상-3시간미만	84	2.5833	.86370			
	3시간이상-4시간미만	55	2.6864	.87562			
	4시간 이상	42	2.6131	.70322			
	전체	296	2.6807	.90025			
단 순 과 제	30분 미만	8	2.0625	.89393	7.327***	.000	1<3,4,5,6 2<4,5,6
	30분이상-1시간미만	36	2.6944	.68949			
	1시간이상-2시간미만	71	3.0423	.73798			
	2시간이상-3시간미만	84	3.1429	.58506			
	3시간이상-4시간미만	55	3.2409	.81786			
	4시간 이상	42	3.3869	.83957			
	전체	296	3.0878	.76627			
신 체 활 동	30분 미만	8	3.3125	.86344	.410	.842	
	30분이상-1시간미만	36	3.4375	1.07633			
	1시간이상-2시간미만	71	3.4542	1.00562			
	2시간이상-3시간미만	84	3.2560	.82686			
	3시간이상-4시간미만	55	3.3591	.92642			
	4시간 이상	42	3.3988	.97227			
	전체	296	3.3666	.93922			
자 기 중 심	30분 미만	8	1.4688	.52504	2.370*	.040	1<3,4,6
	30분이상-1시간미만	36	2.2083	.74762			
	1시간이상-2시간미만	71	2.3239	.74330			
	2시간이상-3시간미만	84	2.2976	.64176			
	3시간이상-4시간미만	55	2.2000	.74753			
	4시간 이상	42	2.3155	.66731			
	전체	296	2.2551	.70978			
충 동 성	30분 미만	8	1.4375	.45806	2.549*	.028	1<3,4,5,6
	30분이상-1시간미만	36	2.1736	.68353			
	1시간이상-2시간미만	71	2.2077	.75591			
	2시간이상-3시간미만	84	2.2738	.63485			
	3시간이상-4시간미만	55	2.2818	.79794			
	4시간 이상	42	2.3631	.61783			
	전체	296	2.2373	.70714			

2. 자기통제력, 자아탄력성, 스마트폰 과의존 간에 미치는 영향

1) 자기통제력이 자아탄력성(대인관계)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 대인관계에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 12>와 같다. 모험추구($t=2.176^*$), 단순과제($t=2.497^*$), 신체활동($t=4.535^{***}$)은 대인관계에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 충동성($t=-5.233^{***}$)은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 대인관계에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 모험추구, 단순과제, 신체활동, 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 대인관계의 전체변량의 19.8%를 설명해 주고 있다.

표 12. 자기통제력이 대인관계에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	3.614	.196		18.470 ^{***}	.000
모험추구	.086	.040	.130	2.176 [*]	.030
단순과제	.110	.044	.140	2.497 [*]	.013
신체활동	.168	.037	.262	4.535 ^{***}	.000
자기중심	-.086	.054	-.102	-1.597	.111
충동성	-.278	.053	-.327	-5.233 ^{***}	.000
$R^2 = .198$		$F=14.279$			
a. 종속변수: 대인관계					

2) 자기통제력이 자아탄력성(활력성)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 활력성에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 13>과 같다. 모험추구($t=5.391^{***}$)와 신체활동($t=7.826^{***}$)은 활력성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 단순과제($t=-2.184^*$)와 충동성($t=-4.289^{***}$)은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 활력성에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 모험추구, 단순과제, 신체활동, 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 활력성의 전체변량의 38.0%를 설명해 주고 있다.

표 13. 자기통제력이 활력성에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	2.799	.221		12.659 ^{***}	.000
모험추구	.242	.045	.282	5.391 ^{***}	.000
단순과제	-.108	.050	-.108	-2.184 [*]	.030
신체활동	.327	.042	.398	7.826 ^{***}	.000
자기중심	-.038	.061	-.035	-.617	.538
충동성	-.257	.060	-.236	-4.289 ^{***}	.000
		$R^2 = .380$	$F=35.571^{***}$		
a. 종속변수: 활력성					

3) 자기통제력이 자아탄력성(감정통제)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 감정통제에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 14>와 같다. 단순과제($t=4.445^{***}$)와 충동성($t=9.369^{***}$)은 감정통제에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 감정통제에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 단순과제와 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 감정통제의 전체변량의 37.6%를 설명해 주고 있다.

표 14 자기통제력이 감정통제에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.864	.212		4.068	.000
모험추구	.057	.043	.070	1.330	.185
단순과제	.212	.048	.220	4.445 ^{***}	.000
신체활동	-.063	.040	-.080	-1.559	.120
자기중심	-.008	.058	-.007	-.132	.895
충동성	.539	.058	.517	9.369 ^{***}	.000
$R^2 = .376$		$F=34.901$			
a. 종속변수: 감정통제					

4) 자기통제력이 자아탄력성(낙관성)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 낙관성에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 15>와 같다. 모험추구($t=2.777^{**}$)와 신체활동($t=2.964^{**}$)은 낙관성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 단순과제($t=-2.863^{**}$)와 충동성($t=-3.966^{***}$)은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 낙관성에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 모험추구, 단순과제, 신체활동, 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 낙관성의 전체변량의 16.7%를 설명해 주고 있다.

표 15. 자기통제력이 낙관성에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	3.813	.244		15.632	.000
모험추구	.137	.049	.168	2.777 ^{**}	.006
단순과제	-.157	.055	-.164	-2.863 ^{**}	.005
신체활동	.137	.046	.175	2.964 ^{**}	.003
자기중심	.096	.067	.093	1.433	.153
충동성	-.262	.066	-.253	-3.966 ^{***}	.000
$R^2 = .167$			$F=11.597$		
a. 종속변수: 낙관성					

5) 자기통제력이 스마트폰과의존(현재성)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 현재성에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 16>과 같다. 단순과제($t=4.347^{***}$)와 충동성($t=4.422^{***}$)은 현재성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 현재성에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 단순과제와 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 현재성의 전체변량의 15.6%를 설명해 주고 있다.

표 16. 자기통제력이 현재성에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	1.324	.315		4.196	.000
모험추구	-.088	.064	-.084	-1.382	.168
단순과제	.308	.071	.250	4.347 ^{***}	.000
신체활동	.004	.060	.004	.066	.947
자기중심	-.125	.087	-.094	-1.439	.151
충동성	.378	.086	.284	4.422 ^{***}	.000
$R^2 = .156$		$F = 10.729$			
a. 종속변수: 현재성					

6) 자기통제력이 스마트폰과의존(조절실패)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 조절실패에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 17>과 같다. 단순과제($t=5.372^{***}$)와 충동성($t=4.636^{***}$)은 조절실패에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 조절실패에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 단순과제와 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 조절실패의 전체변량의 20.0%를 설명해 주고 있다.

표 17. 자기통제력이 조절실패에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.513	.262		1.960	.051
모험추구	.037	.053	.041	.688	.492
단순과제	.316	.059	.301	5.372 ^{***}	.000
신체활동	.046	.049	.054	.941	.348
자기중심	-.078	.072	-.069	-1.088	.277
충동성	.329	.071	.289	4.636 ^{***}	.000
$R^2 = .200$		$F=14.516$			
a. 종속변수: 조절실패					

7) 자기통제력이 스마트폰과의존(문제적결과)에 미치는 영향

자기통제력의 하위요인인 모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 충동성이 문제적결과에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 18>과 같다. 단순과제($t=3.494^{***}$)와 충동성($t=3.956^{***}$)은 문제적결과에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 문제적결과에 영향을 미치는 자기통제력의 중요변수가 단순과제와 충동성 요인임을 알 수 있다. 자기통제력은 조절실패의 전체변량의 17.0%를 설명해 주고 있다.

표 18. 자기통제력이 문제적결과에 미치는 영향

	비표준화 계수		표준화 계수	t	유의확률
	B	표준오차	베타		
(상수)	.374	.254		1.472	.142
모험추구	.028	.051	.033	.539	.590
단순과제	.199	.057	.199	3.494 ^{***}	.001
신체활동	.022	.048	.027	.467	.641
자기중심	.084	.070	.078	1.204	.230
충동성	.272	.069	.252	3.956 ^{***}	.000
$R^2 = .170$			$F=11.897$		
a. 종속변수: 문제적결과					

VI. 논 의

본 연구는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 자아탄력성 및 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 규명함으로써 스포츠 활동이 학생들의 학교생활과 일상생활에 어떠한 긍정적인 효과를 미치는지 입증하고자 한다. 이를 통해 앞으로 성장기에 있는 청소년들에게 체육시간을 포함한 방과 후 스포츠 활동 또는 스포츠클럽활동 등 여러 스포츠 활동의 중요성을 고취시키고, 나아가 스포츠 활동의 활성화로 건강한 청소년기와 즐거운 학교생활의 조성에 궁극적인 목적이 있다.

1. 인구통계적 특성에 따른 자기통제력의 차이

인구 통계적 특성에 따른 중학생 스포츠 활동 참여자들의 자기통제력에 대한 차이를 분석한 결과 부분적으로 유의한 차이가 나타났다.

성별에 따른 차이검증 결과 모험추구와 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 모험추구와 자기중심 하위요인 모두 남학생이 여학생보다 높은 평균값을 나타냈다.

학년에 따른 차이검증에서는 자기통제력의 하위요인 중 모험추구와 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 특히 1,2학년과 3학년 사이에 두드러진 차이가 나타났는데, 모험추구와 자기중심 모두 3학년 집단에서 가장 낮은 평균값을 나타냈다. 이러한 결과는 저학년 일수록 자기통제력이 떨어진다고 볼 수 있고 이현우(2015)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있어 고학년 보다 저학년이 낮은 자기통제력을 나타내는 결과를 일부분 지지하고 있다.

스포츠 활동 참여횟수에 따른 차이에서는 자기통제력의 하위요인 중 신체활동과 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 신체활동에서는 주 5회 이상 참여자가 주 1회 참여자보다 높은 결과를 보였고, 자기중심에서는 주 1,2회 참여자가 주 3회 참여자보다 높게 나타났다. 이러한 결과로 봤을 때 스포츠 활동에 참여하는 횟수가 많을수록 신체활동 요인은 증가하고 자기중심 요인은 떨어지는 것으로 보아 스포츠 활동 참여횟수는 자기통제력에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보여 지고 이현우(2015), 강균호(2017), 김진성(2015)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있어 본 연구 결과를 일부분 지지하고 있다.

스포츠 활동 참여시간에 따른 차이에서는 자기통제력의 하위요인 중 모험추구와 신체활동에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 모험추구에서는 주 1-2시간 집단보다 주 3-4시간 집단과 주 7시간 이상 집단이 높은 결과가 나타났고, 신체활동에서는 주 1-2시간 집단보다 주 7시간 이상 집단이 높게 나타났다. 이러한 결과로 봤을 때 스포츠 활동에 참여하는 시간이 많을수록 모험추구 요인과 신체활동 요인이 높은 것으로 보아 스포츠 활동 참여시간은 참여횟수와 마찬가지로 자기통제력에 긍정적인 영향을 주는 것으로 보여 진다.

스마트폰 사용시간에 따른 차이에서는 자기통제력의 하위요인 중 단순과제와 자기중심, 충동성에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 단순과제에서는 30분 미만 집단과 30분이상-1시간미만 집단이 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 3시간이상-4시간미만, 4시간 이상 집단 보다 낮은 결과가 나타났고 자기중심에서는 30분 미만 집단이 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 4시간 이상 집단 보다 낮은 결과가 나타났다. 충동성 또한 30분 미만 집단이 1시간이상-2시간미만, 2시간이상-3시간미만, 3시간이상-4시간미만, 4시간 이상 집단보다 낮은 결과를 보였다. 이러한 결과로 봤을 때 스마트폰 사용시간이 많을수록 자기통제력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있고 권영아(2017)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있어 본 연구 결과를 일부분 지지하고 있다.

2. 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 자아탄력성에 미치는 영향

자기통제력이 자아탄력성의 하위요인인 대인관계에 미치는 영향을 분석한 결과 모험추구, 단순과제, 신체활동이 높을수록 대인관계가 높은 것으로 나타났고 자기중심과 충동성이 낮을수록 대인관계가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때 자기중심적이고 충동적인 학생들은 대인관계에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

자기통제력이 자아탄력성의 하위요인인 감정통제에 미치는 영향을 분석한 결과 단순과제와 충동성이 높을수록 감정통제가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때 단순과제만을 추구하고 충동적인 학생들은 감정통제능력이 떨어진다는 것을 알 수 있다.

자기통제력이 자아탄력성의 하위요인인 활력성과 낙관성에 미치는 영향을 분석한 결과 모험추구와 신체활동이 높을수록 활력성과 낙관성이 높은 것으로 나타났고 단순과제와 충동성이 낮을수록 활력성과 낙관성이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과로 볼 때 모험추구적이고 신체활동을 좋아하고 많이 하는 학생들이 활력성과 낙관성이 높다는 것을 알 수 있다.

종합적으로, 스포츠 활동을 통한 자기통제력의 발달은 학생들의 자아탄력성에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있고 한희(2013)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있어 본 연구 결과를 일부분 지지하고 있다.

3. 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존에 미치는 영향

자기통제력이 스마트폰 과의존에 미치는 영향을 분석한 결과 스마트폰 과의존의 하위요인인 현저성, 조절실패, 문제적결과 세요인 모두 자기통제력의 단순과제와 충동성 요인이 높을수록 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 결과로 보았을 때 단순과제만을 추구하는 학생이나 화를 잘 참지 못하고 충동적인 학생들이 스마트폰 과의존 현상이 심하다는 것을 알 수 있다. 따라서 스포츠 활동을 통해 자기통제력의 단순과제나 충동성 성향을 감소시킨다면 스마트폰 과의존에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 판단된다. 이러한 결과는 김현경(2018)의 연구에서도 비슷한 결과를 보여주고 있어 본 연구 결과를 일부분 지지하고 있다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 연구대상은 중학생 스포츠 활동 참여자를 모집단으로 선정하여, 2019년 3월 광주광역시 5개 구, 5개 학교 60명씩, 총 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 불성실하게 응답했거나 조사내용 일부가 누락되어 신뢰성이 떨어지는 4부를 제외한 296부를 SPSS Ver. 24.0을 활용하여 신뢰도분석(Cronbach's α), 탐색적요인분석, 빈도분석, t-test, one-way anova분석, 상관관계분석, 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 인구 통계학적 특성(성별, 학년, 참여횟수, 참여시간, 스마트폰 사용시간)에 따른 자기통제력(모험추구, 단순과제, 신체활동, 자기중심, 화기질 및 충동성)에 대한 차이를 분석한 결과 부분적으로 유의한 차이가 나타났다.

성별에 따른 자기통제력의 차이에서는 모험추구, 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 모험추구, 자기중심 하위요인 모두 남성이 여성보다 높은 평균값을 나타냈다. 학년에 따른 자기통제력의 차이에서는 모험추구와 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 모험추구와 자기중심 모두 3학년 집단에서 가장 낮은 평균값을 나타냈다.

참여횟수에 따른 자기통제력의 차이에서는 하위요인 중 신체활동과 자기중심에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 신체활동에서는 주 1회 집단과 주 5회 집단 간에 두드러진 차이가 나타났고, 자기중심에서는 주 1,2회 집단과 주 3회 집단에서 차이를 보였다.

참여시간에 따른 자기통제력의 차이에서는 하위요인 중 모험추구와 신체활동

에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 모험추구에서는 주 1-2시간 집단과 주 3-4시간 집단, 주 7시간이상 집단 간에 차이가 나타났고, 신체활동에서는 주 1-2시간 집단과 주 7시간 이상 집단에서 두드러진 차이를 보였다.

스마트폰 사용시간에 따른 자기통제력의 차이에서는 하위요인 중 단순과제와 자기중심, 충동성에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

둘째, 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력은 자아탄력성에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기통제력의 모험추구, 단순과제, 신체활동은 자아탄력성의 대인관계에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 자기통제력의 충동성은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기통제력의 모험추구와 신체활동은 자아탄력성의 활력성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 자기통제력의 단순과제와 충동성은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기통제력의 단순과제와 충동성은 자아탄력성의 감정통제에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기통제력의 모험추구와 신체활동은 자아탄력성의 낙관성에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났고 자기통제력의 단순과제와 충동성은 부적(-)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력은 스마트폰 과의존에 부분적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기통제력의 단순과제와 충동성 요인은 스마트폰 과의존의 현저성, 조절실패, 문제적결과의 모든 요인에 정적(+)으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향에 대해서 알아보기 위해 진행되었다. 연구 결과를 바탕으로 다음과 같이 제언 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 광주광역시의 중학생 스포츠 활동 참여자들을 대상으로 연구하였기 때문에 전국적으로 연구 결과를 일반화시키기에는 어려움이 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 지역에서의 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 대상을 중학생으로 한정하였기 때문에 전 연령으로 일반화시키기에는 어려움이 있으며, 후속연구에서는 초등학교나 고등학교, 대학교 등을 포함하는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 본 연구에서는 조사도구로 설문지를 사용하였기 때문에 그로 인해 개인의 특수한 상황이나 기타 변인들을 통제하지 못하였다. 따라서 후속연구에서는 양적 연구에서 얻지 못한 세부적인 차이들을 포함할 수 있는 심층면담이나 관찰 등과 같은 질적연구를 할 필요가 있다고 판단된다.

참고문헌

- 강균호(2017). 학교스포츠클럽 참여가 초등학생의 자기통제력과 스마트폰 중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.
- 강다원(2016). 청소년이 지각한 가족건강성이 행복감에 미치는 영향-자아탄력성의 매개효과를 중심으로. 미간행석사학위논문, 국제뇌교육종합대학원.
- 강혜령(2015). 고등학생의 스마트폰 중독이학교생활적응에 미치는 영향-자아탄력성과 가족탄력성을 매개변수로 -. 미간행석사학위논문, 조선대학교 대학원.
- 구세희(2014). 스마트폰의 애착형성 요인과 중독 경향성에 관한연구 -자아탄력성의 조절효과 검증. 미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 김동세(2017). 학교 스포츠 활동 참여 여자 중학생의 운동몰입 경험이 스마트폰 중독 및 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행 석사학위 논문, 경희대학교 교육대학원.
- 김병년(2013). 청소년의 스마트폰 중독이 사회성 발달에 미치는 영향. 한국콘텐츠학, 13(4), 208-217.
- 김제춘(2012). 골프 참가자의 라이프스타일과 자기통제력, 자기의식, 내기 및 운동중독의 관계. 미간행 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 김진성(2015). 중학생의 학교 스포츠클럽 참여, 자기 통제력과 스마트폰 중독간의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 김현경(2018). 중학생들의 스마트폰 사용에 따른 행복감과 자기통제력 및 충동성이 스마트폰 중독에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.
- 김현숙(1998). 청소년의 건강행위와 비행의 영향요인에 관한 구축. 미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 권영아(2017). 청소년의 스마트 폰 중독경향성이 학교적응에 미치는 영향 : 자기통제력과 부모-자녀 간 의사소통의 매개효과. 미간행 석사학위논문, 아주대학교 교육대학원.
- 노혜은(2017). 중학생이 지각한 부모-자녀 의사소통 및 자아탄력성이 스마트폰 중독경향성에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 박정아(2013). 중학생의 자기통제력이 스마트폰 중독성향에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 제주대학교 대학원.
- 방수산(2008). 초등학생의 자아탄력성, 사회적지지 및 학교생활적응과의 관계. 미간행석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 서애정(2013). 고등학생의 자기 통제력과 스트레스 대처방식이 스마트폰 사용 수준에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 한양대학교 대학원
- 선혁규(2014). 스마트폰 중독 학생들의 스포츠클럽 참여가 우울, 공격성 및 자아탄력성에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 서희진, 김옥현 (2015). 청소년의 방과 후 체육활동 참가와 자기통제력, 스마트폰 중독 및 학교생활적응의 관계. 한국사회체육학회지, 60, 535-549.
- 신푸름(2015). 인터넷 게임중독 예방 프로그램이 다문화 아동의 게임중독 및 자아탄력성과 학교생활적응에 미치는 효과. 미간행석사학위논문, 남서울대학교 대학원.
- 여성가족부(2018). 2018년 청소년 인터넷·스마트폰 이용습관 진단조사 결과. 여성가족부.
- 용상화(2013). 고등학생의 스마트폰 중독 수준, 자기효능감, 자기통제력 및 학교 생활적응의 관계. 미간행석사학위논문, 동국대학교 대학원.
- 윤수정(2016). 자기통제훈련 프로그램이 중학생의 자기통제력과 스마트폰 중독에 미치는 효과. 미간행석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 이건우, 원미애(2013). 학교스포츠클럽활동 참여 중학생의 신체적 자기개념이 자아탄력성과 학교행복감에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 18(1), 147-161.

- 이경님(1996). 인지적-행동적 자기통제 훈련이 아동의 자기통제능력 과제수행 능력 및 대인간 문제해결능력의 개선에 미치는 효과. 박사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 이서경(2014). 통합예술치료프로그램이 스마트폰 중독 경향성이 있는 중학생의 우울, 자기통제감 및 학교생활적응에 미치는 효과. 미간행석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 이종원(2015). 청소년의 휴대전화 보유 현황과 이용빈도, 휴대전화 의존도 - KCYPS 초1 패널 제5차년도 조사결과 분석 - NYPI청소년통계브리프, 23, 2~6.
- 이종하(2016). 청소년 스마트폰 중독모형에 관한 연구. 한국콘텐츠학회논문지, 16(9), 433-442.
- 이지항(2005). 인터넷 환경변인과 중재변인이 청소년의 인터넷 중독 성향에 미치는 효과. 미간행박사학위논문 숙명여자대학교 대학원.
- 이현우(2015). 방과 후 스포츠 활동 참여 중학생의 자기 통제력이 온라인 게임 중독성향 및 학교생활적응에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 경희대학교 교육대학원.
- 위실(2011). 청소년의 스포츠 참여동기와 자기통제력 및 학교생활적응과의 관계. 미간행석사학위논문, 상명대학교 교육대학원.
- 정종철(2013). 중학생의 자아탄력성과 자기통제력이 자기주도적 학습능력에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 조수현(2013). 청소년의 자아탄력성 및 또래애착이 1년 후의 우울 및 공격성에 미치는 영향. 미간행석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 조은숙(2018). 초등학생의 스마트폰 과의존과주의집중력 및 공격성의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. 미간행석사학위논문, 가야대학교 행정대학원.
- 최충식(2006). 청소년의 스포츠 활동 참가와 사회적지지 및 학교생활 적응의 관계. 박사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 피길연(2012). 학교체육활동 참가 청소년의 신체적 자기개념과 심리적 행복감

및 학교생활만족의 관계. 미간행박사학위논문, 조선대학교 대학원.

한국정보화진흥원(2016). 스마트폰 과의존이란.

<https://www.iapc.or.kr/site/summainfo/showGuideSmartMediaDetail.do>

한국정보화진흥원, 과학기술정보통신부(2018). 2017년 스마트폰 과의존 실태 조사 결과. 한국정보화진흥원.

한희(2013). 중학생들의 자아탄력성과 성취동기 및 자기통제력의 관계. 미간행석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.

KT경제경영연구소(2016). 2016년 상반기 모바일 트렌드.

<http://www.digieco.co.kr>

SBS. (2018. 5. 6). 스마트폰 전쟁-내 아이를 위한 스마트폰 사용설명서.

SBS 스페셜.

설 문 지

중학생 스포츠 활동 참여자의 자기 통제력이 스마트폰 과의존 및 자아탄력성에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문 조사에 응하여 주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문 조사는 중학생 스포츠 활동 참여자의 자기 통제력이 스마트폰과의존
및 자아탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위한 것입니다.

설문 내용은 통계적으로 처리하여 학문적 목적으로만
사용하게 될 것입니다.

본 질문에는 맞고 틀리는 것이 없으며

여러분의 개인적인 생각을 솔직하게 응답하여 주시는 것이
무엇보다도 중요합니다.

번거로우시더라도 설문 내용을 잘 읽으신 후 솔직하게 응답해 주시면 대단히
감사하겠습니다.

시간을 내어 본 조사에 응해주신 여러분께 깊은 감사의 말씀 드립니다.

조선대학교 교육대학원

체육교육학 석사과정

연구자 : 박찬울

지도교수 : 백승헌

☎ 010.6671.1240

2. 다음은 자기통제력에 대한 질문입니다.
 해당되는 곳에 V표 해 주시기 바랍니다

문항 번호	질문내용	매우 그렇 다	그렇 다	보통 이다	그렇 지 않다	전 혀 그 렇 지 않 다
모험 추구	1 나는 때때로 모험을 하면서 내 자신을 시험하는 것을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	2 나는 때때로 재미 삼아 위험을 무릅쓸 것이다.	⑤	④	③	②	①
	3 나는 때때로 내가 곤경에 빠질 수 있는 일들을 하면서 흥분을 느끼곤 한다.	⑤	④	③	②	①
	4 나는 조금은 위험할지라도 어렵고 흥분되는 일이 더 좋다.	⑤	④	③	②	①
단순 과제	5 나는 내가 생각하기에 어려운 일들을 자주 피하려고 한다.	⑤	④	③	②	①
	6 나는 복잡한 일을 포기하거나 물러서려는 경향이 있다.	⑤	④	③	②	①
	7 나는 하기 쉬운 일을 할 때 가장 즐겁다.	⑤	④	③	②	①
	8 나는 내 능력의 한계를 느끼게 하는 과제를 아주 싫어한다.	⑤	④	③	②	①
신체 활동	9 나는 가능하다면 주로 정신적인 것보다는 육체적인 활동을 선택한다.	⑤	④	③	②	①
	10 나는 앉아서 생각할 때보다 움직이고 있을 때 항상 좋은 기분을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
	11 나는 독서하고 깊이 생각하는 것보다는 바깥에서 활동하는 것을 더 좋아한다.	⑤	④	③	②	①
	12 나는 다른 사람에 비해 에너지가 많고 바깥에서 활동적인 것 같다.	⑤	④	③	②	①
자기 중심	13 나는 다른 사람에게 피해를 주더라도 나 자신을 돌보는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	14 나는 다른 사람들이 어려움을 겪고 있어도 동정심을 별로 느끼지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	15 나는 다른 사람들의 속을 뒤집히게 했을지라도, 그것은 내 문제가 아니라 그들의 문제이다.	⑤	④	③	②	①
	16 나는 내가 원하는 것이 다른 사람들에게 문제가 된다는 것을 알고 있을지라도 나는 그것을 얻으려 할 것이다.	⑤	④	③	②	①

화 기 질 및 충 동 성	17	나는 쉽게 화를 낸다.	⑤	④	③	②	①
	18	나는 종종 다른 사람으로 인해 화가 나있을 때 왜 내가 화가 나있는지에 관해 말하기 보다는 그들에게 상처를 주고 싶은 충동을 더 많이 느낀다.	⑤	④	③	②	①
	19	나는 내가 정말로 화나 있을 때, 다른 사람들은 내게서 떨어져 있는게 더 낫다.	⑤	④	③	②	①
	20	나는 어떤 사람과 심각하게 의견이 다를 때 화를 내지 않고 그것에 관해 침착하게 말하는 것이 매우 어렵다.	⑤	④	③	②	①
	21	나는 결과를 생각하지 않고 기분에 따라 행동을 할 때가 있다.	⑤	④	③	②	①
	22	나는 장래에 대하여 생각과 노력을 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	23	나는 나의 목적을 이루지 못한다 할지라도 지금 나에게 쾌락을 가져오는 것은 무엇이든 한다.	⑤	④	③	②	①
	24	나는 먼 미래보다 지금 나에게 일어나는 일에 관심을 더 가진다.	⑤	④	③	②	①

3. 다음은 자아탄력성에 대한 질문입니다. 해당되는 곳에 V표 해 주시기 바랍니다.

문항 번호	질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통 이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다	
대 인 관 계	1	나는 친구의 말을 존중해준다.	⑤	④	③	②	①
	2	나는 친구가 고민이 생기면 내 일 같이 함께 고민한다.	⑤	④	③	②	①
	3	나는 내가 잘못된 경우 먼저 사과한다.	⑤	④	③	②	①
	4	나는 나에게 잘해주는 친구하고만 사귀다.	⑤	④	③	②	①
	5	나는 내 또래의 아이들과 만나는 것을 좋아한다.	⑤	④	③	②	①

활력성	6	나는 친구들을 보면 상냥하게 말을 건넨다.	⑤	④	③	②	①
	7	나는 우울할 때보다 즐거울 때가 많다.	⑤	④	③	②	①
	8	나는 일이 있을 때 앞장서서 한다.	⑤	④	③	②	①
	9	다른 사람들은 내가 활기 있다고 말한다.	⑤	④	③	②	①
	10	나는 새롭고 신기한 일에 흥미를 갖는다.	⑤	④	③	②	①
감정통제	11	나는 어려운 상황이 발생되면 침착함을 유지하기 어렵다.	⑤	④	③	②	①
	12	나는 감정 조절에 어려움을 느낀다.	⑤	④	③	②	①
	13	나는 쉽게 싫증을 내는 편이다.	⑤	④	③	②	①
	14	나는 기분에 따라 행동이 변한다.	⑤	④	③	②	①
	15	나는 어떤 일이 내 뜻대로 안 될 때 신경질적이다.	⑤	④	③	②	①
낙관성	16	나는 어려운 일이 있어도 잘 될 것이라고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	17	나는 친구의 나쁜 점보다도 좋은 점을 발견한다.	⑤	④	③	②	①
	18	나는 시험을 못 보았더라도 다음번에 더 잘할 수 있다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	19	나는 노력하면 무슨 일이든 할 수 있다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
	20	나는 내가 하는 일에 긍정적인 편이다.	⑤	④	③	②	①

4. 다음은 스마트폰 과의존에 대한 질문입니다.
 해당되는 곳에 V표 해 주시기 바랍니다.

문항 번호	질문내용	매우 그렇다	그렇다	보통이 다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
현 저 성	1 스마트폰 이용시간을 줄이려 할 때 마다 실패한다.	⑤	④	③	②	①
	2 스마트폰 이용시간을 조절 하는 것이 어렵다.	⑤	④	③	②	①
	3 적절한 스마트폰 이용시간을 지키는 것이 어렵다.	⑤	④	③	②	①
조 절 실 패	4 스마트폰이 옆에 있으면 다른 일에 집중하기 어렵다.	⑤	④	③	②	①
	5 스마트폰 생각이 머리에서 떠나지 않는다.	⑤	④	③	②	①
	6 스마트폰을 이용하고 싶은 충동을 강하게 느낀다.	⑤	④	③	②	①
문 제 적 결 과	7 스마트폰 이용 때문에 건강에 문제가 생긴 적이 있다.	⑤	④	③	②	①
	8 스마트폰 이용 때문에 가족과 심하게 다툰 적이 있다.	⑤	④	③	②	①
	9 스마트폰 이용 때문에 친구 혹은 동료, 사회적 관계에서 심한 갈등을 경험한 적이 있다.	⑤	④	③	②	①
	10 스마트폰 때문에 학업 수행에 어려움이 있다.	⑤	④	③	②	①