

풍요롭고 편리한 삶 속에서도 많은 사람들은 현실에 적응하지 못하며 우울장애 등으로 상담실을 찾고, 심지어 자살을 하기도 한다. 더할 나위 없이 좋은 조건 속에서도 도전을 두려워하고 쉽게 좌절하는 사람들도 있고 힘든 상황에서도 도전하여 성공을 이루어내는 사람들도 있다. 이 사람들의 가장 큰 차이를 Adler는 용기라고 보았다(Masaster & Corsini, 1999). 개인심리학적 상담에서는 내담자를 용기가 부족하게 되거나 용기를 상실한 사람 즉, 낙담한 사람이라고 보며 상담은 낙담한 사람을 용감하고 책임질 수 있는 사람으로 변화시키는 과정으로 본다. Adler는 이렇게 낙담한 사람을 변화시키는 과정에서 특히 필요한 것이 격려라고 말했다(Masaster & Corsini, 1999).

격려란 라틴어의 '심장, 마음(heart)'을 뜻하는 cor라는 단어에서 왔으며, '용기(courage)'라는 말도 이와 같은 단어에서 나왔다. 따라서 용기를 준다는 의미는 '격려한다(encourage)'는 뜻이다(최주연, 2004). Adler는 격려를 개인의 인지적 도식 틀에 긍정적 기대를 주입하는 것으로 긍정적으로 높이 나아가게 하며 인지, 정서, 행동에 영향을 미친다고 정의하였다(Dinkmeyer & Losoncy, 1996). 격려는 타인의 기분을 더욱 좋게 만들고, 더욱 효과적으로 기능하도록 해주며, 자신의 문제를 효율적으로 해결할 수 있도록 해준다(Bahlmann & Dinter, 2001).

Clemes와 Dean(1981)은 초등학생들을 대상으로 격려는 높은 자아개념과 상관이 있으며 높은 자아개념을 가진 아이들은 낮은 자아개념을 가진 아이들보다 책임감이 있고 좌절을 잘 참으며 자신들이 성취한 것에 대해 더 자랑스러워 한다는 것을 발견했다. Manaster와 Corsini(1999)에 의하면 격려 받은 사람은 보다 적은

스트레스와 불편함을 느끼게 되며 다양한 적응적 행동에 참여할 경향성이 더 많아진다고 한다. Bahlmann과 Dinter(2001)는 성인을 대상으로 격려 훈련과정을 실시한 결과 참가자들의 자기 가치감, 심리적 안녕감, 긍정적 정서가 증가하고 불안, 우울, 강박이 감소함을 발견했다.

한편 Corey(2005)는 용기의 상실인 낙담은 잘못되거나 역기능적인 행동에서 비롯된다. 낙담한 사람은 유용한 삶의 방식에 따라 행동하지 않는다는 것이다. Adler는 낙담한 사람은 목표를 설정하기 어렵고 성공하는데 필요한 행동에 대해 자기 확신을 갖지 못한다고 하였다(노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 강영신, 오명자, 2005). Krausz(1935)는 낙담한 사람들은 부적응적, 병리적 행동을 하게 되고 자신감이 결여되어 있으며 열등감을 경험하고 보다 독단적인 태도와 신념에 매달리는 경향을 보이게 된다고 한다. 또한 Bahlmann과 Dinter(2001)는 긍정적인 사고가 최근의 경향임에도 불구하고 많은 사람들은 그러한 환경에서 성장하지 못해 일이나 결혼, 친구들과의 관계에서 부적절함과 열등감으로 삶을 살고 있다고 했다. 좋은 성적을 받거나 형제자매보다 더 우수할 때 더 빠르고 더 영리하고 더 창조적이고 더 날씬하고 더 유머감이 있고 더 키가 크고 더 건강할 때 자신이 괜찮은 사람임을 학습해왔다는 것이다. 따라서 대부분의 사람들은 낙담하여 용기를 잃게 된다. 이러한 낙담은 더 큰 좌절을 가져오기 전에 치료될 필요가 있다.

이와 같이 격려와 낙담은 사람들의 정신건강과 밀접한 관계가 있다. 그러나 개별화·개인주의화 된 현대사회에서 주위에 가족, 동료, 친구들과 같이 격려해 줄 사람들을 찾는 것이

어려울 때가 많다. 또한 주위 사람들이 격려를 해주어도 받아들이지 못하고 스스로를 인정할 수 없다면 소용없게 된다. 따라서 자기 스스로 격려할 힘을 기르고 낙담을 줄이는 것이 필요하다. 자기 스스로 낙담시키지 않고 격려할 때 자신의 가치를 통해 자신을 인정하고 타인과 비교하지 않으며 스스로 설 수 있게 된다(Dinkmeyer & Losoncy, 2000). 더 나아가 타인을 격려하기 위해서는 자신과 타인에 대한 믿음과 사랑이 필요하고 자신에 대한 믿음과 사랑에는 자신에 대한 격려가 밑바탕이 되어야 한다(Bahlmann & Dinter, 2001).

자기격려란 스스로에게 격려하여 용기를 주는 것이다. 자기격려는 스스로에게 확신과 자신감을 강화시켜 개인의 성장과 발달을 촉진한다. Schoenaker(1991)는 성인들을 대상으로 하는 격려훈련프로그램을 통해 격려가 정신건강에 미친 긍정적인 영향을 입증했는데 격려훈련프로그램은 자기격려 프로그램으로 시작해서 타인격려 프로그램으로 내용이 구성되어 있다. 자기격려가 먼저 이루어져야 타인격려가 가능하다고 생각했기 때문이다. Dinkmeyer와 Eckstein(1996)은 사람들이 자기 격려됨에 따라 타인의 의견에 더욱 독립적이 되고, 적절할 때 타인의 의견에 잘 동의하게 되며, 타인에게 과시할 필요를 덜 느끼고 자존감이 높아지고 더 자발적으로 책임감을 가지게 된다고 한다.

자기낙담은 스스로의 용기를 꺾어 낙담시키는 것이다. 낙담은 확신을 꺾는 것이다(Dinkmeyer & Eckstein, 1996). 스스로 낙담시킴으로써 성공할 가능성이나 자신의 문제를 해결할 가능성을 지각할 수 없게 만든다. 스스로 자신의 능력과 삶에 대해 확신이 없고 기회도 없을 것이라고 생각함으로써 자신을 낙

담시키는 것이다. Carns와 Carns(1998)는 낙담된 아이들은 낮은 자아개념을 갖게 되고 낮은 자아개념은 불안, 두려움, 불신을 야기하게 되므로 심각한 문제라고 주장했다.

국내·외에서 개발된 격려 척도에는 아이들을 대상으로 한 격려 척도(The Encouragement Scale for Children)가 있다. Dagley와 Dagley(1994)에 의해 개발된 이 척도는 아이들이 격려와 낙담을 얼마나 경험하는지를 측정하는 것이다. 또한 Pety, Kelly와 Kafafy(1984)에 의해 아이들을 대상으로 하는 칭찬-격려 선호 척도(The Praise-Encouragement Scale for Children: PEPS)가 있다. 낙담척도에는 Lingg와 Wilborn(1992)이 개발한 청소년 낙담 척도(The Adolescent Discouragement Indicator: ADI)는 Adler이론에 의한 일, 사랑, 우정, 자신과의 관계, 세상과의 관계 등 인생의 다섯 가지 과제에서 낙담을 측정한다. 이와 같이 국외에서 격려 척도는 별로 많지 않고 검사 도구에 대한 후속연구들이 활발히 이루어지고 있지 않기 때문에 그 타당도가 입증되어 현장에서 활용 가능한 검사 도구가 거의 없다. 또한 국내에서 격려-낙담 척도는 아직 제작되지 않고 있다. 현미숙(2004)의 부모역할지능 척도의 발달촉진 요인의 격려부분 6문항이 전부이다.

격려와 관련된 검사 도구는 국내·외에서 연구가 많이 진행되지 못한 편이다. 지금까지 검사 도구는 임상장면에서 진단하거나 현재 정신건강 상태를 보여주거나 유형을 분류하는 방향으로 발달되어 왔기 때문이다. 심리적으로 건강하게 살기 위해 스스로 얼마나 노력하고 있는지 그 과정을 살펴볼 수 있는 검사 도구에 관한 연구는 많이 이루어지지 못한 편이다. 예방 상담 및 예방 교육 차원에서 심리적 장애 진단보다는 심리적 건강을 유지하기 위

해 현재 상황을 점검할 필요가 있다. 자기격려 및 낙담은 심리적 건강 및 적응과 관련이 높아(Carns & Carns, 1998; Dinkmeyer & Losoncy, 2000) 앞으로의 심리적 건강 및 부적응 등을 예언해 줄 수 있는 유용한 준거로 활용될 수 있다. 또한 격려는 선행연구에서도 나타나듯이 부모 또는 선생님이 자녀 또는 학생들에게 미치는 영향이 크다. 격려 받은 아이는 성인이 되어 자녀를 격려하게 되며 건강한 아이를 양육할 수 있게 된다. 하지만 그러한 환경에 노출되지 않은 사람들은 방법을 모르기 때문에 격려된 자녀를 키우기 어렵다. 따라서 앞으로 부모가 될 대학생들의 자기격려-낙담 정도를 살펴보고 점검하는 것은 검사 대상자뿐만 아니라 앞으로 사회의 주역이 될 아이들을 위해서도 필요하다.

한편 자기격려와 자기낙담은 서로 상반된 개념으로 연속선상의 개념으로 볼 수 있으나 Lingg와 Wilborn(1992) 등의 선행연구들을 살펴보면 격려와 낙담을 따로 구별하여 연구를 진행하고 있다. 이러한 이유는 연구자들이 격려와 낙담을 두 차원의 개념으로 보고 있음을 의미한다. 또한 자기격려를 잘 하면서 자기낙담을 적게 하는 건강한 유형, 자기격려를 적게 하면서 자기낙담을 많이 하는 유형이 있는가 하면 자기격려와 자기낙담 둘 다를 많이 사용하거나 둘 다를 적게 사용하는 상담 장면에서 어려운 내담자들도 접하게 된다. 따라서 본 연구에서는 자기격려와 자기낙담을 다른 두 차원의 개념으로 정의하고 우리문화를 반영한 타당한 문항을 선별하여 자기격려-낙담 검사 도구를 제작하고자 한다.

먼저 자기격려-낙담 검사의 요인을 구성하기 위해 선행연구를 살펴보았다. Lingg와 Wilborn(1992)은 낙담을 성공할 수 없다는 태도, 정서,

신념, 행동을 나타낸다고 주장했다. 개인심리학자들은 낙담한 내담자의 상담을 위해 내담자의 자기 패배적 인지를 확인하고 도전하며 인지적 대안을 생성하고, 자질, 강점, 자원을 활용하도록 돕는데 다양한 인지적, 행동적, 실험적 기법들을 사용했다(Ansbacher & Ansbacher, 1964). 선행연구들에서(Ansbacher & Ansbacher 1964; Dinkmeyer & Losoncy, 1996) 격려와 낙담은 인지, 행동, 정서적 측면으로 나타나며 상담접근 또한 세 가지 주요한 접근을 통해 이루어진다. 따라서 본 연구자들은 개인심리학자들의 이론을 바탕으로 자기격려-낙담 검사 도구 또한 인지적, 행동적, 정서적 요인으로 나누어서 내담자의 자기격려-낙담 요인을 살펴보고 효과적인 상담 접근을 시도하고자 하였다.

본 연구의 목적은 자기격려-낙담 척도를 제작하고 신뢰도와 타당도를 검증하는 것이었다. 이러한 연구 목적을 위해 먼저, 대학생을 대상으로 자기격려-낙담에 관한 Adler 이론을 소개한 후 예비문항을 수집하고 문항분석을 통해 자기격려-낙담 척도를 제작하였다. 또한 제작된 검사도구의 신뢰도와 타당도 검증을 통해 자기격려-낙담 척도의 유용성을 살펴보았다.

예비 연구

방 법

연구 대상

예비연구에서 자기격려-낙담 예비문항을 구성하기 위해 광주시 소재 4년제 대학에 재학 중인 학생 39명과 대학원생 11명 총 50명을

대상으로 예비문항에 대한 자료를 수집하였다. 전체 대상자 50명은 남자 9명(11%), 여자 41명(89%)이었다.

연구 도구

문항을 수집하고 중복된 문항을 간추려 정리한 후 대학생 및 상담심리 전공 대학원생을 대상으로 문항의 적합성에서 3점 이상을 받은 104문항, 자기격려 척도 47문항, 자기낙담 척도 57문항을 예비문항으로 구성하였다.

연구 절차

본 연구는 자기격려-낙담 척도 개발 및 타당화를 위해 예비연구와 본 연구로 이루어졌다. 먼저 예비연구에서 본 연구자들은 Adler 이론을 바탕으로 자기격려-낙담에 관한 문헌을 조사 연구하였다. 낙담한 내담자에 대한 개인심리학적 상담에 정서적 부분을 포함해 인지적, 행동적, 실험적 기법들을 사용했다는 Ansbacher와 Ansbacher(1964)의 연구와 Ling와 Wilborn(1992)이 주장한 낙담의 요인인 태도, 정서, 신념, 행동이라는 문헌 조사들을 바탕으로 자기격려-낙담 문항에 대한 Adler의 정의 및 특성들에 대한 내용을 작성하였다. 자기격려-낙담에 대한 정의와 내용을 상담교재연구 및 지도법 교과목을 수강한 학생들과 심리학 전공 대학원생을 대상으로 설명한 후 자신을 격려시키거나 낙담시키는 인지적, 행동적, 정서적인 표현들을 적게 하였다. 학생들이 제출한 916 문항 중 자기격려는 모두 463문항으로 인지적 자기격려 147문항, 행동적 자기격려 160문항, 정서적 자기격려 156문항으로 조사되었다. 자기낙담은 모두 453문항으로 인지적

자기낙담 154문항, 행동적 자기낙담 148문항, 정서적 자기낙담 151문항이 수집되었다.

그리고 본 연구자들은 수집된 문항 중 중복된 문항을 간추려 정리한 후 대학생 7명(남자 5명, 여자 2명), 상담심리 전공 대학원생 3명과 사전협의를 통해 문항을 5점 척도로 평가하여 문항의 적합성에서 3점 이상을 받은 104문항, 자기격려 척도 47문항, 자기낙담 척도 57문항을 예비문항으로 구성하였다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 척도로 반응하게 되어 있으며 예비문항에서 자기격려 척도 47문항은 인지적 영역 16문항, 행동적 영역 16문항, 정서적 영역 15문항으로 구성되었다. 자기낙담 척도 57문항은 인지적 영역 20문항, 행동적 영역 18문항, 정서적 영역 19문항으로 구성되었다.

결 과

위에 제시한 절차에 따라 수집한 문항 중 문항의 적합성을 평가하여 예비문항에서 최종 선정된 자기격려 문항의 평균과 표준편차는 인지, 4.03(.42), 행동, 3.94(0.27), 정서 4.20(.71)가 나타났으며 자기낙담 문항에 대한 적합성 평가 평균과 표준편차는 인지, 3.87(.22), 행동, 4.02(0.35), 정서 3.91(.31)이 나타났다.

본 연구

연구 대상

자기격려-낙담 예비문항의 신뢰도와 타당도를 알아보기 위해 광주시 소재 4년제 대학에

재학 중인 학생을 대상으로 402명의 자료를 수집하였다. 수집한 자료 중에서 무성의하게 응답하거나 하나의 문항이라도 기재하지 않은 55부를 제외한 347부를 분석하였다. 전체 대상자 347명은 남자 176명(50.7%), 여자 171명(49.3%)이었고 평균연령은 21.32세($SD = 2.63$)이었다.

검사 도구의 검사-재검사 신뢰도를 살펴보기 위해 대학에 재학 중인 학생 87명(남자 54명(62.1%), 여자 33명(37.9%))의 자료를 수집하였다. 또한 공존타당도를 살펴보기 위해 대학생 264명(남자 132명(49.1%), 여자 132명(50.9%))의 자료를 수집하였다. 구인타당도를 살펴보기 위해 대학 상담실을 찾은 학생들 29명을 대상으로 설문 실시하여 우울점수가 높은 학생 17명(남자 8명(47.1%), 여자 9명(52.9%))과 일반대학생 32명 중 우울점수가 10미만인 학생 27명(남자 20명(74%), 여자 7명(26%))을 대상으로 자료를 수집하였다.

연구 도구

자기격려-낙담 척도

본 연구에서 개발된 검사 도구로 자기격려-낙담과 관련된 60문항으로 구성되어 있다. 자기격려 척도는 30문항으로 인지, 행동, 정서 영역 각각 10문항씩 구성되어 있다. 자기낙담 척도 또한 30문항으로 인지, 행동, 정서 영역 각각 10문항씩 구성되어 있다. 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’의 5점 척도로 반응하게 되어 있다. 본 검사 도구의 신뢰도 및 타당도는 연구 결과에 제시되어 있다.

자기효능감 척도

Bandura의 자기효능감 이론을 바탕으로 Sherer,

Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs와 Rogers(1982)가 개발하였으며 홍혜영(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 23개의 문항으로 일반적 자기 효능감(17문항), 사회적 자기 효능감(6문항)으로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘완전히 그렇다(5점)’ 5점 척도로 구성되어 있다. 내적 일치도는 전체 .871, 일반적 자기 효능감 .868, 사회적 자기 효능감 .616으로 나타났다.

대학생용 생활 스트레스 척도

김교현, 전경구, 이준석(2000)의 대학생용 생활 스트레스 척도 개정판을 사용하였다. 이 척도는 총 50개의 문항으로 경제문항(7문항), 이성과의 관계(6문항), 교수와의 관계(6문항), 가족과의 관계(6문항), 장래문제(7문항), 가치관 문제(5문항), 학업문제(7문항), 친구와의 관계(5문항) 등의 하위 문항으로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(3점)’ 4점 척도로 구성되어 있다. 내적 일치도는 전체 .963, 경제문제 .868, 가치관 문제 .866, 교수와의 관계 .864, 이성과의 관계 .891, 학업문제 .870, 장래문제 .858, 가족과의 관계 .897, 친구와의 관계 .915로 나타났다.

우울척도(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck의 우울척도를 이영호와 송종용(1991)이 번안하여 사용한 것으로 21문항으로 구성되어 있는 자기보고형 검사이다. 이 검사는 4개의 기술문으로 구성되어 우울증상의 강도를 반영하도록 되어 있으며 점수는 0점에서 63점이다. Beck은 우울점수를 0점에서 10점까지는 우울증상 없음, 11점에서 16점까지 가벼운 우울증상, 17점에서 20점까지 경계선적 우울증, 21점에서 29점까지 보통 정도의 우울증, 30점에서

40점까지 심각한 우울증, 41점에서 63점까지 극단적 우울증으로 분류했다. 그러나 신민섭, 박광배, 김중술(1993)이 BDI 점수를 한국의 실정에 맞게 분류한 것에 따르면, 16점 이상을 우울집단으로 보고 있다. 본 연구에서도 16점 이상을 우울집단으로 분류하였고 0점에서 10점까지를 정상집단으로 분류하였다. 본 연구에서 내적 일치도는 .870이었다.

연구 절차

본 연구에서는 자기격려-낙담 척도의 문항을 확정하기 위해 검사 예비문항들을 대상으로 문항분석을 실시하였다. 먼저, 점수 분포가 편포된 문항들을 제거하였다. SPSS 13.0을 사용하여 요인분석을 실시하였다. 그 후 각 요인별로 문항-척도 총점 간 상관을 구하여 상관이 낮게 나오거나 역상관이 있는 문항이 있는지를 살펴보고, 동시에 개별 문항을 뺀 교정된 문항-총점 상관과 개별 문항을 포함시키지 않을 때 나타나는 내적 일치도 증가를 고려하여 적절하지 않은 문항이 있는지를 검토하였다. 이러한 검토를 거쳐 최종적으로 60문항, 자기격려 척도는 30문항으로 인지적 영역, 행동적 영역, 정서적 영역이 각각 10문항씩 구성되었다. 자기낙담 척도 또한 30문항으로 인지적 영역, 행동적 영역, 정서적 영역이 각각 10문항씩 구성되었다. 최종 선정된 자기격려 30문항, 자기낙담 30문항에 대한 요인구조를 확인하기 위해 자기격려-낙담 척도의 요인구조 모형을 Amos 4.0을 사용하여 검증하였다.

그리고 개발된 검사의 신뢰도를 확인하기 위해 내적일치도, 2주 간격, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 확인하였다. 또한 타당도를 살펴보기 위해 자기효능감, 스트레스 척도와

의 상관을 통해 공준타당도를 확인하였으며 우울집단과 비교집단의 자기격려-낙담 점수를 살펴봄으로써 구인타당도를 확인하였다.

결 과

문항 확정

Adler 이론을 기초로 학생 50명에게 수집한 예비문항에 대해 대학생 347명을 대상으로 자료를 수집하였다. 먼저, 문항분석을 실시하였다. 점수 분포가 편포된 3문항, 즉 자기격려 1문항, 자기낙담 2문항을 제거하였다. 자기격려 46문항과 자기낙담 55문항에 대해 SPSS 13.0을 사용하여 요인분석을 실시하였다. 요인의 수효를 결정하기 위한 방법으로 고유치의 값이 1.00이상인 값과 누적 분산비율 방법을 사용하여 최종 요인의 개수를 3개로 정하고 주축 요인법의 Oblimin 회전방식을 사용하였다. 요인분석 결과 요인부하량이 4.0이상(이순목, 2003)인 문항 자기격려 인지, 행동, 정서 요인이 각각 10, 11, 10문항, 자기낙담 인지, 행동, 정서 요인이 각각 11, 10, 10문항이 각 요인별로 선정되었다. 그 후 각 요인별로 문항-척도 총점 간 상관을 구하여 상관이 낮게 나오거나 역상관이 있는 문항이 있는지를 살펴보고, 동시에 개별 문항을 뺀 교정된 문항-총점 상관과 개별 문항을 포함시키지 않을 때 나타나는 내적 일치도 증가를 고려하여 적절하지 않은 문항이 있는지를 검토하였다. 그 결과 자기격려, 자기낙담의 각 요인에 대해 최종 10문항씩 선정되었다. 최종 선정된 자기격려에 대한 요인분석 결과 표본적합도를 나타내는 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin Measure)가 .906으로 나타났

으며 Bartlett의 구형성 검증 결과 $p < .001$ 로 자료가 분석에 적합한 것으로 나타났다. 주축 요인법의 Oblimin 회전방식으로 실시한 결과 각 요인별 고유가는 7.658, 7.125, 6.389, 설명 변량은 48.904, 45.500, 40.824로 나타났다. 자기낙담에 대한 요인분석 결과 표본적합도를 나타내는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin Measure)가 .915로 나타났으며 Bartlett의 구형성 검증 결과 $p < .001$ 로 자료가 분석에 적합한 것으로 나타났다. 주축요인법의 Oblimin 회전방식으로 실시한 결과 각 요인별 고유가는 8.678, 7.256, 7.102, 설명변량은 60.440, 50.536, 49.463으로 나타났다. 인지적 자기격려 문항의 평균은 3.75(표준편차 .57)로 나타났고 행동적 자기격려 문항의 평균은 3.44(표준편차 .63), 정서적 자기격려 문항의 평균은 3.70(표준편차 .60)을

나타냈다. 자기격려 중 인지적 자기격려를 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 인지적 자기낙담 문항의 평균은 2.05(표준편차 .76)로 나타났고 행동적 자기낙담 문항의 평균은 2.36(표준편차 .72), 정서적 자기낙담 문항의 평균은 2.48(표준편차 .83)을 나타냈다. 자기낙담 중 정서적 자기낙담을 가장 많이 하는 것으로 나타났다. 최종 요인분석 결과는 표 1과 표 3에 제시되어 있으며 요인별 상관표는 표 2와 표 4에 제시되어 있다.

본 연구자들은 탐색적 요인분석 결과에 대한 요인구조를 확인하기 위해 자기격려-낙담 척도의 요인구조 모형을 검증하였다. 본 요인구조의 적합도를 χ^2 , TLI, CFI, RMSEA값으로 살펴보았다(Stevens, 1993). 자기 격려 척도의 연구 모형은 $\chi^2 = 1062.666$, $df = 402$, $p <$

표 1. 자기격려 척도의 요인분석 결과

자기 격려	문 항	요인1	요인2	요인3	공통 분산
인지	나는 성공할 수 있다고 생각한다.	.595			.482
	일을 시작할 때 두렵기는 하지만 잘 해내리라고 생각한다.	.660			.553
	실수했을 때 ‘나도 때때로 실수할 수 있어’라고 생각하며 실수를 인정한다.	.631			.522
	나는 어떤 문제가 생기든지 적극적이고 긍정적으로 생각한다.	.611			.491
	새로운 일을 시작할 때 ‘실패할 수도 있지만 도전하지 않은 것 보다 나아’라고 격려한다.	.580			.436
	나는 이 세상에서 없어서는 안 되는 꼭 필요한 존재라고 생각한다.	.461			.401
	힘든 상황에 처했을 때 ‘해결책은 있어’ 라고 생각하며 포기하지 않는다.	.654			.538
	일을 성공했을 때 ‘잘 했어, 역시 해낼 줄 알았어’ 라고 생각한다.	.648			.527
	일을 실패했을 때 ‘이 일은 실패했지만 다른 일은 성공할 수 있어’라고 스스로 위로한다.	.690			.562
	나는 포기하고 싶을 때 ‘조금만 더 하면 잘 할 수 있어’라고 생각하며 참는다.	.586			.492

표 1. 자기격려 척도의 요인분석 결과 (계속)

자기 격려	문 항	요인1	요인2	요인3	공통 분산
행동	다른 사람들과 함께 해야 하는 일에 적극적으로 참여한다.		.449		.489
	나는 모임에서 새로운 사람들과 어울리기 위해 먼저 다가선다.		.467		.515
	나는 새로운 변화에 적응하기 위해 적극적으로 행동한다.		.469		.548
	사람들 앞에서 나의 의견을 이야기하곤 한다.		.583		.632
	나는 부당하다고 생각되는 일에 적절하게 대응한다.		.722		.698
	나는 유머감각과 재치로 주위사람들을 웃게 하곤 한다.		.491		.530
	나는 사람들 앞에서 당당하게 행동하려고 노력한다.		.606		.642
	질문에 대해 맞는지 확신이 없더라도 대답을 하곤 한다.		.422		.452
	나는 어려움이 있을 때 적극적으로 해결하고자 한다.		.530		.513
	새로운 일에 도전하는 것이 주저되기는 하지만 그래도 도전한다.		.603		.602
정서	힘들 때 나는 어떤 일이든 해낼 수 있다고 생각하며 자신감을 얻는다.			.517	.402
	일을 실패했을 때 좌절되기도 하지만 기분을 전환하려고 노력한다.			.656	.423
	일을 맡을 때 자신감을 가지고 일을 시작할 수 있다고 느낀다.			.543	.425
	일을 실패했을 때 일은 실패했지만 그래도 나는 가치 있는 존재라고 느낀다.			.596	.540
	실패에 대한 두려움이 느껴질 때 ‘한발 한발 천천히 나아가면 해 낼 수 있어’라고 용기를 북돋운다.			.462	.424
	오늘 하루가 엉망이 되어 마음이 심란할 때 ‘내일은 잘 될 거야’라며 위로한다.			.665	.576
	힘들 때 나의 미래를 생각하며 행복감을 느끼곤 한다.			.565	.600
	외로울 때 소중한 사람들을 생각하며 따뜻함을 느낀다.			.534	.616
	나에게는 단점도 있지만 그런 내 자신도 소중하다고 느낀다.			.675	.577
	잘하지 못할 때도 있지만 열심히 노력하고 있는 내 모습을 보며 뿌듯함을 느낀다.			.486	.453
	고유가	7.658	7.125	6.389	15.659
	설명변량	48.904	45.500	40.824	
	누적변량	48.904	94.404	135.228	
	신뢰도	.848	.871	.869	

표 2. 자기격려 요인간 상관표

	인지	행동	정서
인지	-		
행동	.215	-	
정서	.286	.181	-

.001, χ^2 값은 요인구조의 적합도를 지지하지 않지만 권장되는 적합도 지수인 TLI = .933, CFI = .945로 기준치인 .90이상으로 요인구조의 적합도를 충족하고 있다. 또한 RMSEA = .069로 연구모형이 적합함을 보여주고 있다. 인지, 행동, 정서 요인에서 문항간의 경로 및

표 3. 자기낙담 척도의 요인분석 결과

자기 낙담	문항	요인1	요인2	요인3	공통 분산
인지	일을 실패했을 때 나는 제대로 할 수 있는 일이 하나도 없다고 생각한다.	.418			.503
	일을 하면서도 지금 내가 하고 있는 일은 쓸모없고, 무익한 것들이라고 생각한다.	.411			.436
	왜 사는지 모르겠다는 생각을 하곤 한다.	.474			.453
	나는 열등감을 극복하지 못할 것이라고 믿는다.	.441			.590
	하나가 잘못되면 모든 일이 끝장이라고 생각한다.	.697			.557
	주위 사람들이 나를 칭찬할 때 나를 잘 몰라서 하는 이야기라고 생각한다.	.751			.504
	실패했을 때 ‘난 안돼, 내가 그럼 그렇지!’ 라고 생각한다.	.579			.488
	새로운 일을 시도할 때 실패할 거라는 부정적인 생각을 먼저 한다.	.621			.603
	주위 사람들이 나를 별로 좋아하지 않는다고 생각한다.	.650			.440
	일을 마쳤을 때 ‘나는 이것 밖에는 못해’ 라는 생각을 한다.	.466			.389
행동	실패 했을 때 ‘남들이 나를 비웃을 거야’라고 생각하며 사람들을 피한다.		.464		.454
	내 의견은 주위 사람들에게 잘 받아들여지지 않는 편이므로 의견을 말하지 않는다.		.710		.558
	나는 어려운 일에 직면하면 회피해버린다.		.702		.506
	어떤 일이나 행동을 할 때 늘 다른 사람의 눈치를 살핀다.		.754		.515
	나는 주위 사람이 다른 의견을 제시하면 포기한다.		.779		.546
	나는 가능한 눈에 띄지 않고 주목받지 않도록 행동한다.		.698		.425
	나는 부당한 일에 대응하지 못하고 전전긍긍하는 편이다.		.611		.472
	나는 내가 잘 알고 있는 것이라도 사람들 앞에서 말하기 힘들다.		.687		.426
	나는 도전에 대한 두려움으로 기회를 놓치곤 한다.		.533		.404
	실패하고 나서 새로운 일을 시작하기가 힘들다.		.447		.463

표 3. 자기낙담 척도의 요인분석 결과 (계속)

자기 낙담	문 항	요인1	요인2	요인3	공통 분산
정서	매사에 잘 할 수 없을 것 같은 불안감을 느낀다.			.417	.443
	타인의 비판에 쉽게 풀이 죽는다.			.474	.462
	내가 남에게 나쁜 인상을 주지 않는가 하며 항상 걱정한다.			.500	.451
	나는 사소한 일에 쉽게 기분이 상한다.			.548	.406
	나는 늘 일이 잘못될까봐 조마조마해 한다.			.628	.506
	나는 내 뒤에서 사람들이 험담할까 걱정한다.			.645	.557
	나는 윗사람들의 질책에 자주 좌절감을 느낀다.			.647	.510
	나는 상대방이 충고를 하면 쉽게 상처를 입고 의욕을 잃는다.			.594	.458
	나는 상대방이 나를 인정하지 않을까봐 두렵다.			.566	.405
	일이 잘 진행되고 있을 때도 실수할까봐 불안하다.			.579	.428
	고유가	8.678	7.256	7.102	14.626
	설명변량	60.440	50.536	49.463	
	누적변량	60.440	110.976	160.439	
	신뢰도	.911	.898	.924	

표 4. 자기낙담 요인간 상관표

	인지	행동	정서
인지	-		
행동	.319	-	
정서	.227	.242	-

각 요인들 간의 경로계수는 인지가 .492에서 .673, 행동이 .518에서 .777, 정서가 .556에서 .728로 .05 수준에서 모두 유의미하게 나타났다. 자기 낙담 척도의 연구 모형은 $\chi^2 = 1106.476$, $df = 402$, $p < .001$, χ^2 값은 요인구조의 적합도를 지지하지 않지만 권장되는 적합도 지수인 TLI = .967, CFI = .958로 기준치인 .90이상으로 요인구조의 적합도를 충족하

고 있다. 또한 RMSEA = .071로 연구모형이 적합함을 보여주고 있다. 또한 인지, 행동, 정서 요인에서 문항간의 경로 및 각 요인들 간의 경로계수는 인지가 .640에서 .806, 행동이 .634에서 .736, 정서가 .672에서 .804로 .05 수준에서 모두 유의미하게 나타났다. 이와 같이 요인구조 모형 검증을 통해 자기격려 척도의 인지, 행동, 정서, 자기낙담 척도의 인지, 행동, 정서 세 요인이 타당함이 검증되었다.

신뢰도 검증

내적 일관성

본 연구에서 신뢰도를 살펴보기 위해 대학생 347명을 대상으로 설문을 실시하여 Cronbach

α 값을 살펴보았다. 그 결과 자기격려의 인지적 요인에 대해 .848, 행동적 요인에 대해 .871, 정서적 요인에 대해 .869를 나타냈으며 자기낙담의 인지적 요인에 대해 .911, 행동적 요인에 대해 .898, 정서적 요인에 대해 .924를 나타냈다. 모든 요인에서 .84이상을 나타냈다.

검사-재검사 신뢰도

대학생 87명을 대상으로 실시한 2주 간격의 자기격려 척도의 검사-재검사 신뢰도는 전체가 .886, 인지적 요인 .874, 행동적 요인 .835, 정서적 요인 .877로 나타났다. 자기낙담 척도의 검사-재검사 신뢰도는 전체가 .872, 인지적 요인 .847, 행동적 요인 .807, 정서적 요인 .839로 나타났다. 대학생 63명을 대상으로 실시한 4주 간격의 자기격려 척도의 검사-재검사 신뢰도는 전체가 .854, 인지적 요인 .836, 행동적 요인 .831, 정서적 요인 .857로 나타났다. 자기낙담 척도의 검사-재검사 신뢰도는 전체가 .867, 인지적 요인 .841, 행동적 요인 .801, 정서적 요인 .810으로 나타났다. .80이상의 높은 검사-재검사 신뢰도는 자기격려-낙담 검사도구의 신뢰도와 안정성을 보여주는 결과이다.

요인 총점과 문항간의 상관

자기격려-낙담 척도의 요인별로 총점과 문항간의 상관을 살펴보았다. 자기격려 척도의 인지요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .58에서 .71을 나타냈으며, 행동요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .57에서 .79, 정서요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .60에서 .72를 나타냈다. 자기낙담 척도의 인지요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .70에서 .80을 나타냈으며, 행동요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .68에서

.78, 정서요인은 10문항에서 교정된 문항-총점 상관이 .69에서 .82를 나타냈다.

타당도 검증

공존타당도

자기격려-낙담 척도의 공존타당도를 검증하기 위해 대학생 269명을 대상으로 선행 연구에서 자기격려-낙담과 관련된다고 시사되는 자기효능감 척도와 스트레스척도와 상관을 살펴보았다. 그 결과는 표 5이다. 표 5를 살펴보면, 자기격려 척도의 인지, 행동, 정서 요인과 자기효능감의 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감 간에 .41이상의 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 자기낙담 척도의 인지, 행동, 정서 요인과 스트레스의 경제문제 스트레스, 가치관 문제 스트레스, 교수와의 관계 스트레스, 이성과의 관계 스트레스, 학업문제 스트레스, 장래문제 스트레스, 장래문제 스트레스, 가족과의 관계 스트레스, 친구와의 문제 스트레스 간에 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 자기격려 척도와 자기효능감, 자기 낙담 척도와 스트레스간의 유의미한 정적 상관은 자기격려-낙담 척도의 타당도를 보여주는 결과이다. 그러나 자기격려 척도와 스트레스 척도는 대체로 부적 상관을 나타내고 있지만 유의미한 부적 상관을 나타내는 요인은 많지 않다. 교수와의 관계 스트레스, 이성과의 관계 스트레스, 가족과의 관계 스트레스 세 요인의 평균은 다른 스트레스 요인의 평균에 비해 낮게 나타나고 있다는 점에서 연구 참여 학생들이 다른 스트레스에 비해 덜 겪고 있는 요인이라고도 볼 수 있다. 따라서 스트레스와 자기격려 간에 상관은 나타나지만 스트레스 양이 많지 않았기 때문에 자기격려와 상관이 유의미

표 5. 자기격려-낙담 척도와 자기효능감 및 스트레스와의 상관 관계(N = 269)

변인	X1	X2	X3	X4	X5	X6
X7	.595***	.451***	.575***	-.590**	-.716*	-.628***
X8	.412***	.537***	.426***	-.471***	-.522***	-.510***
X9	-.018	.006	-.040	.164**	.137*	.204**
X10	-.162**	-.117	-.125*	.202**	.181**	.297***
X11	.014	.095	.013	.100	.090	.173**
X12	.013	.040	-.002	.087	.058	.147*
X13	-.098	-.123*	-.078	.119	.197**	.276***
X14	-.084	-.123*	-.111	.214***	.206**	.308***
X15	-.053	.011	-.072	.142*	.130*	.239***
X16	-.050	-.065	-.110	.142*	.126*	.244***

주 1. * $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

주 2. X1 인지적 자기격려 X2 행동적 자기격려 X3 정서적 자기격려 X4 인지적 낙담
 X5 행동적 낙담 X6 정서적 낙담 X7 일반적 자기효능감
 X8 사회적 자기효능감 X9 경제문제 스트레스 X10 가치관 문제 스트레스
 X11 교수와의 관계 스트레스 X12 이성과의 관계 스트레스 X13 학업문제 스트레스
 X14 장래문제 스트레스 X15 가족과의 관계 스트레스 X16 친구와의 문제 스트레스

하지 않게 나타난 것으로 보인다.

구인 타당도

상담실을 찾은 내담자의 BDI 점수가 16점 이상인 17명을 우울집단(신민섭, 박광배, 김중술, 1993)으로 BDI 점수가 0점에서 10점까지의 우울증상을 보이지 않는 일반 대학생 27명을 비교집단으로 분류하여 자기격려-낙담 척도 평균을 비교하였다. 그 결과가 표 6이다. 두 집단의 자기격려-낙담 점수를 비교한 결과, 우울집단이 비교집단에 비해 자기격려 요인의 인지($F = 15.80, p < .001$), 행동($F = 11.20, p < .01$), 정서($F = 13.88, p < .01$)에서 점수가 유의미하게 더 낮았고 자기 낙담 요인의 인지($F = 50.02, p < .001$), 행동($F = 76.99, p <$

표 6. 집단별 자기격려-낙담 척도 점수 평균(표준편차)

변인		우울집단	비교집단	F
		(n = 17)	(n = 27)	
자기 격려	인지	2.76(.79)	3.54(.52)	15.80***
	행동	2.56(.74)	3.21(.54)	11.20**
	정서	2.54(.99)	3.41(.54)	13.88**
자기 낙담	인지	3.29(.89)	1.75(.56)	50.02***
	행동	3.54(.64)	1.97(.53)	76.99***
	정서	3.61(.97)	2.19(.68)	32.49***

주 1. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

.001), 정서($F = 32.49, p < .001$)에서 점수가 유의미하게 더 높았다. 즉 우울집단은 비교집

단에 비해 자기격려를 적게 하고 자기낙담을 많이 하는 것으로 나타났다. 비교집단의 BDI 평균 점수는 2.96점(표준편차 2.36)이고 우울집단의 BDI 평균 점수는 20.59점(표준편차 2.76)이었다.

또한 자기격려-낙담 요인이 우울집단과 비교집단을 얼마나 예언해줄 수 있는지 살펴보기 위해 우울집단과 비교집단을 종속변인으로 자기격려-낙담의 6개 하위요인을 예언변인으로 판별분석을 실시하였다. 그 결과 판별함수가 유의미하게 나타났다. 예언변수와 판별함수와의 상관 값을 살펴보면 자기격려 인지, 행동, 정서를 많이 할수록 자기낙담 인지, 행동, 정서를 적게 할수록 비교집단에 속할 가능성이 더 높게 나타났다. 표준화된 판별함수 계수를 살펴보면 다른 변수에 비해 자기낙담 행동이 판별함수에 가장 영향력을 크게 미치는 것으로 나타났다. 전체 예언변인들로 구성된 판별함수와 집단 간의 상관인 정준상관은 .724로 판별함수의 설명력은 52.4%로 나타났다. 판별 함수의 Wilks' Lambda는 .476으로 나타났다. 판별함수의 우울집단에 대한 정확분류도는 79.5%로 높게 나타났다. 이러한 결과는 자기격려-낙담 요인이 우울집단과 비교집단을 잘 예언할 수 있는 변인임을 보여주고 있다.

논 의

본 연구의 목적은 자기격려-낙담 척도를 개발해 그 신뢰도와 타당도를 살펴보는 것이었다. 이 척도는 Adler 이론을 바탕으로 제작되었다. 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

먼저, 문항을 선정하기 위해 Adler 이론에

근거해 자기격려-낙담에 관한 인지, 행동, 정서의 6개 요인에 대한 예비문항을 수집하고 탐색적 요인분석 및 문항분석을 실시하였다. 그 결과 각각의 요인에 대해 10문항씩 60문항이 최종 선정되었다. 자기격려의 세 요인은 각각 인지적으로 자기를 격려시키는 정도, 행동적으로 자기를 격려시키는 정도, 정서적으로 자기를 격려시키는 정도를 측정하는 문항을 포함하고 있으며 자기낙담의 세 요인은 각각 인지적으로 자기를 낙담시키는 정도, 행동적으로 자기를 낙담시키는 정도, 정서적으로 자기를 낙담시키는 정도를 측정하는 문항을 포함하고 있다. Adler 이론에 근거해서 만들어진 요인구조 모형을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시한 결과 자기격려 척도, 자기낙담 척도의 TLI, CFI, RMSEA에서 모두 적합한 것으로 나타났다. Ansbacher와 Ansbacher(1964)가 낙담한 내담자의 상담을 위해 인지적, 행동적, 정서적, 실험적 기법들을 적용한 것은 자기격려-낙담에서 인지, 행동, 정서 세 차원의 접근이 필요함을 시사해주는 것으로 확인된 본 검사 도구의 요인구조는 Ansbacher와 Ansbacher(1964)의 이론을 뒷받침해주고 있다.

척도의 내적 일치도는 자기격려의 인지, 행동, 정서 요인에 대해서 .848에서 .871을 나타냈고 자기낙담의 인지, 행동, 정서 요인에 대해 .898에서 .924를 나타냈다. 이러한 결과는 Dagley와 Dagley(1994)가 아이들을 대상으로 제작한 격려 척도의 신뢰도가 .66에서 .94를 나타낸 것보다 더 높게 나타났다. 2주 간격의 검사-재검사 또한 .80이상으로 나타나 개발된 검사도구가 신뢰롭고 시간적인 안정성이 있는 것으로 나타났다. 요인 간 상관을 살펴본 결과 자기격려의 세 하위 요인 간에는 정적 상관, 자기낙담의 세 하위 요인 간에 정적 상관,

그리고 자기격려와 자기낙담 요인들 간에는 부적 상관이 나타났다. 자기격려의 세 하위 요인 간, 자기낙담의 세 하위 요인간의 유의미한 상관은 세 요인 간에 중요한 성분을 공유하고 있음을 말해주는 것으로 인지, 행동, 정서의 세 측면에서 자기격려 및 자기낙담이 같이 이루어지고 있음을 의미한다.

관련 구성개념들과의 상관을 통해 검증한 공존타당도도 양호한 것으로 나타났다. 자기효능감 척도는 자기격려 척도와 유의미한 정적 상관을 나타냈으며 스트레스 척도는 자기낙담 척도와 유의미한 부적상관이 나타났다. 이러한 결과는 Clemes와 Dean(1981)이 초등학교 학생들을 대상으로 격려는 높은 자아개념과 상관이 있다는 연구결과와 일치한다. 자기낙담 척도와 자기효능감 척도는 또한 유의미한 부적 상관을 나타내고 있다. 자기격려 척도와 스트레스 척도는 대체로 부적 상관을 나타내고 있지만 유의미한 부적 상관을 나타내는 요인은 많지 않다. Manaster와 Corsini(1998)가 격려된 사람은 보다 적은 스트레스를 겪게 된다고 한 주장과는 다른 결과이지만 직장인들의 낙담과 업무 스트레스가 관련이 있다는 최주연(2004)의 주장과는 일치한다. 자기격려와 스트레스와의 유의미하지 않은 상관 결과를 스트레스의 하위 요인을 통해 살펴보면 교수와의 관계 스트레스, 이성과의 관계 스트레스, 가족과의 관계 스트레스 등에서 자기격려와 유의미하지 않은 상관결과가 나타났다. 이 세 요인의 평균은 다른 스트레스 요인의 평균에 비해 낮게 나타나고 있다는 점에서 연구 참여 학생들이 다른 스트레스에 비해 덜 겪고 있는 요인이라고도 볼 수 있다. 따라서 스트레스와 자기격려 간에 상관은 나타나지만 스트레스 양이 많지 않았기 때문에 자기격려와 상관이

유의미하지 않게 나타난 것으로 보인다. 또한 이러한 결과는 자기격려와 자기낙담이 같은 차원의 연속선상의 정의라기보다는 다른 차원의 내용을 함축하고 있음을 시사해주는 결과이기도 하다(Lingg & Wilborn, 1992). Dinkmeyer와 Losoncy(1996)는 자기격려는 자기 가치를 증가시키며 Dinkmeyer와 Dreikurs(2000)는 낙담이 열등감과 상관이 있음을 주장하는 등 자기격려와는 긍정적인 개념을 자기낙담과는 부정적인 개념을 보여주고 있다. 그러나 자기격려와 스트레스간의 유의미하지 않은 상관 결과에 대해 명료화하기 위해 스트레스 상황 하에서의 실험연구를 통해 좀 더 구체적으로 살펴볼 필요가 있다.

우울이 높은 집단과 정상집단의 척도 점수를 비교한 결과 우울집단이 자기격려의 세 하위 요인에서 비교집단에 비해 더 낮게 나타났으며 자기낙담의 세 하위 요인에서는 비교집단에 비해 유의미하게 높게 나타나 변별타당도가 확인되었다. 또한 자기격려의 세 하위 요인과 자기낙담의 세 하위 요인이 우울집단을 얼마나 변별하는지 살펴보기 위해 판별분석을 실시한 결과 판별함수의 우울집단에 대한 정확분류도가 79.5%로 높게 분류하는 것으로 나타났으며 특히 자기낙담의 행동요인이 가장 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기격려-낙담과 우울간에 상관이 있다는 Bahlmann과 Dinter(2001)의 연구 결과와도 일치한다. 또한 현재 대학생들이 사용하고 있는 자기격려-낙담이 앞으로 우울증을 예언해 줄 수 있다는 연구 결과는 예방상담을 위한 효과적인 자료를 제시해주고 있다는 점에서 의의가 있다.

이와 같은 연구결과들은 본 연구에서 개발한 자기격려-낙담 척도가 자기격려와 자기 낙

담을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 도구로 활용될 수 있음을 보여준다. 사람들은 일반적으로 부정적인 정보에 더 주의를 기울이고 더 예민하게 받아들이는 경향이 있어 긍정적인 부분보다는 부정적인 부분에 초점을 맞춘 연구들이 더 많이 이루어져왔다(Fiske, 1980). 긍정심리학이 강조되고 그 효과가 입증되고 있는 현 시점에서 자기격려-낙담 척도는 긍정심리학 연구를 더욱 활성화시킬 것이며 상담 실제에서 자기격려-낙담의 중요성을 더욱 강조하여 내담자의 정신 건강을 증진시킬 것이다. 또한 Adler 이론을 근거로 우리나라 대학생들의 자기격려-낙담을 반영하여 제작된 검사라는 점에서 그 의의가 있다. 자신을 격려시키고 자신을 낙담시키는 인지, 행동, 정서의 개인적 특성을 평가하는데 이용될 수 있다. 신뢰도와 타당도가 검증된 신뢰로운 검사 도구는 좀 더 효과적인 상담 전략을 세우는데 도움을 줄 것이다. 내담자가 인지적 자기낙담을 많이 하는지, 정서적 자기낙담을 많이 하는지, 혹은 행동적 자기격려를 잘하는지를 파악하여 취약한 부분을 강화하고 강점은 잘 사용할 수 있도록 보다 효과적인 상담 접근을 할 수 있을 것이다. 특히, 30문항씩 총 60문항으로 구성된 검사 도구는 실시하기가 매우 간편해 실제적 유용성이 기대된다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 시사점으로는 첫째, 자기보고형 척도의 타당도를 보다 정확하게 밝히기 위해서 자기격려-낙담 척도에서 높은 점수를 보이는 집단과 낮은 점수를 보이는 집단이 실제 스트레스 상황에서 어떻게 반응하는지 스트레스 상황 조건을 통한 실험 연구 등을 통해 살펴볼 필요가 있다. 이러한 실험 연구를 통해 본 연구의 공존타당도 검증에서 나타난 스트레스와 자기격려간의

유의미하지 않은 상관에 관한 보다 정확한 검증을 할 수 있을 것이다. 둘째, 자기격려-낙담 척도를 타당화함에 있어서 교육 및 상담성과와의 관련성을 살펴보지 못했다는 점이다. 본 연구에서 검사 도구를 개발하는 가장 주요한 이유는 현장에 활용하기 위해서이다. 현장에 활용해서 그 결과를 도출하기까지 많은 시간이 걸리므로 추후 연구에서 교육 및 상담성과와의 관계를 살펴봄으로써 척도에 대한 타당화를 검증하고 활용 방안을 제안해 나갈 필요가 있다.

참고문헌

- 김교현, 전경구, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중, 강영신, 오명자 (2005). Adler 상담이론과 실제. 서울: 학지사.
- 신민섭, 김중술, 박광배 (1993). 한국판 BECK 우울 척도와 분할점과 분류 오류. 한국심리학회지: 임상, 12(1), 71-81.
- 이순목 (2003). 요인분석의 기초. 서울: 교육과학사.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 최주연 (2004). 격려의 힘. 서울: 에코비즈.
- 현미숙 (2004). 아동 부모교육·상담을 위한 부모 역할지능척도의 개발과 타당화. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 홍혜영 (1995). 완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원

- 석사학위논문.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Harper & Row/Torchbooks.
- Dinkmeyer, Don & Eckstein, Daniel. (1996). *Leadership by encouragement*. New York: St. Lucie Press.
- Dinkmeyer, Don, & Losoncy, Lewis. (1996). *The Skills of Encouragement*. New York: ST. Luice Press.
- Bahlmann, Renie & Dinter, D. Lynda. (2001). Encouraging self-encouragement: an effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept. *The Journal of Individual Psychology*, 57, 273-288.
- Carns, R. Michael & Carns, W. Ann. (1998). A review of the professional literature concerning the consistency of the definition and application of adlerian encouragement. *The Journal of Individual Psychology*, 54, 72-89.
- Clemens, H. & Dean, R. (1981). *Self-esteem, the key to your child's well-being*. New York: Putnam.
- Corey, G. (2005). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. CA: Brooks/Cole.
- Dagley, C. John, Campbell, F. Linda, Kulic, R. Kevin, & Dagley, L. Peggy. (1999). Identification of subscales and analysis of reliability of an encouragement scale for children. *The Journal of Individual Psychology*, 55, 355-364.
- Fiske, S. T. (1980). Attention and weight in person perception: The impact of negative and extreme behavior. *Journal of Personality and social Psychology*, 38, 889-906.
- Lingg, MaryAnn & Wilborn, Bobbie (1992). Adolescent discouragement: development of an assessment instrument. *The Journal of Individual Psychology*, 48, 65-75.
- Masaster, G. J., & Corsini, R. J. (1999). *Individual psychology: theory and practice*. USA: Adler School of Professional Psychology.
- Pety, John, Kelly, F. Donald, & Kafafy, Alaa Eldin Ahmed (1984). The praise-Encouragement preference Scale for Children. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian theory, Research, & Practice*, 40, 92-101.
- Schoenaker, T. (1991). *Mut tut gut: Ich weibich bin okay: Das encouraging-training*. Stuttgart: Horizonte Verlag GmbH.
- 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.
- Stevens, J. (1993). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

원 고 접 수 일 : 2007. 2. 27
수정원고접수일 : 2007. 5. 15
계 재 결 정 일 : 2007. 7. 25

Development and Validation of the Self Encouragement-Discouragement Inventory

Ann-Young Noh

Min Jeong

Chonnam National University

The purpose of this study was to develop and validate the Self Encouragement-Discouragement Inventory for college students. The inventory was based on Adlerian theory and consists of 60 items. The factor analysis indicated three factors: Cognition, Behavior, and Emotion. The alpha-coefficient, test-retest reliability, and item-total correlations for each factor were high. The construct validity of the inventory was supported by correlations between the Self Encouragement Inventory and a self efficacy inventory and between the Self Discouragement Inventory and a stress test. The construct validity of the inventory was supported significant differences between depressed and control students in encouragement and discouragement scores. These results indicate that the Self Encouragement-Discouragement Inventory is a reliable and valid instrument. We discuss the counseling applications of this inventory with Korean college students.

Key words : self encouragement-discouragement inventory, development, validation