

청소년의 자기조절 프로그램 개발과 효과 검증

조민자[†] 이종한

대구대학교 심리학과

본 연구에서는 청소년의 자기조절프로그램을 개발하고, 이를 청소년들에게 실시하고 그 효과를 검증하고자 하였다. 연구의 제 1단계에서는 선행연구들과 임상경험을 기초로 청소년의 자기조절프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 집단으로 주 1회 실시되는 프로그램으로서, 자기조절 프로그램의 이해와 동기부여, 목표설정, 시간관리, 자아탐색, 정서탐색 및 자극통제법, 의사소통, 자신과 타인이해하기를 주 내용으로 하며, 전체 8회기로 이루어져 있다. 연구의 제 2단계에서는 청소년의 자기조절 프로그램을 대학생 23명으로 구성된 집단에 실시하였으며, 이들의 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감을 프로그램 전과 후에 측정하여, 이를 통제집단 23명의 학생들과 비교하였다. 실험 전과 후 집단 간의 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감의 차이를 검증하였고, 집단별 실험 전과 실험 후의 차이를 검증하였다. 그 결과 자기조절능력, 자기효능감, 자아존중감이 유의하게 증가하였다. 그러나 스트레스는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 본 연구를 통해 청소년의 자기조절 프로그램이 자기조절능력 향상과 자기효능감, 자아존중감이 증진 된다는 것을 보임으로서, 자기조절 기능의 약화로 야기되는 청소년 문제의 예방적 효과를 가질 수 있음을 제시하였다. 논의에서는 프로그램 효과에 기여한 요소들의 분석과 앞으로의 연구제언들을 기술하였다.

주요어 : 자기조절, 자기조절기록표, 자기효능감, 자아존중감, 스트레스

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 조민자, 대구대학교 대학원 상담학과 박사과정, 경북 경산시 진량읍
E-mail : minjacho@hanmail.net

우리나라 청소년기본법에서는 청소년을 9세 이상 24세 이하인 자로 규정하고 있다. 청소년은 아동과 성인의 중간적인 입장으로 정체감을 발달시키면서 신체적, 심리적으로 성숙하게 되어가는 시기이다. 성숙한 발달을 위해서는 자기를 적절히 통제하며 자신의 사회적 역할을 인식하고 적응하는 것이 필요하다. 어떻게 자신을 계획, 관리하느냐에 따라 그 사람의 생활태도나 지적인 능력, 정서적인 건강, 가치관 등이 달라질 수 있다.

대부분의 청소년들은 적절한 사회화과정을 거치면서, 사회적인 요구와 더 바람직한 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 지연한다. 그리고 현재의 힘들고 지루한 상황을 인내할 수 있는 능력을 얻게 되는데 이것이 자기조절능력(self-regulation)이다. 자기조절능력은 보다 크고 만족스러운 목표 달성을 위해 사회·문화가 원하는 방향으로 신중하게 생각하고 계획하고 평가하면서 문제를 해결할 수 있는 능력이다.

Zeidner, Boekaerts 및 Pintrich(2000)는 자기조절을 체계(system)가 변화하는 환경에서 목표를 달성하기 위해 자신의 사고, 정서 및 행동을 조절하는 의식적 노력이 포함되는 과정으로 정의하고 있다. Vohs와 Baumeister(2004)는 자기조절은 인간의 마음이 그 마음의 기능과 상태 및 내적과정들에 대해 통제력을 행사하는 과정이라고 하였다. 김교현(2006)은 자기조절에 대한 정의를 “인간이 자신이 바라는 목표나 표준과 일치되는 상태를 이루기 위해 의식적이거나 무의식적으로 노력하는 과정”이라고 하였다. 그리고 자기조절의 실패는 자기조절 자원이 고갈되었을 때 주로 발생된다고 보고 있다.

최근에 이르러 자기조절은 다양한 측면에서

그 의미가 매우 강조되고 있다. 사람들은 자기조절능력 상실로 자살, 흡연, 폭식, 도박, 무절제한 소비생활 등 역기능적인 사회문제들이 날로 늘어나고 있는 추세이다. 약물중독, 알코올중독, 쇼핑중독, 일중독, 성중독, 인터넷 중독 등 다양한 중독현상의 근본 원인도 자기조절 능력 상실에서 기인한다. Baumeister(2003)도 알코올과 약물중독과 같은 물질남용 뿐만 아니라 학업 문제, 범죄, 폭력, 비만, 게으름, 도박, 갈등 등 개인 또는 사회적 문제들의 핵심을 자기조절의 실패라고 보았다. 그리고 사람들이 자기조절을 잘 한다면 이 모든 문제들은 감소하거나 해결될 수 있을 것이라고 하였다.

청소년기에 자기조절능력이 제대로 발달되지 않으면 공격성, 과잉행동 등의 외현화 된 문제행동뿐 아니라 부정적인 정서, 위축, 우울, 부단, 정체성에 대한 혼란 등의 내면화 된 문제행동을 보일 위험이 높아진다(Baumeister et al., 1994; Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1996; Carver & Scheier, 2000). Kuhl과 Walach(2004)는 우울, 학업성취, 수행결핍, 지연행동, 건강행동 등 다양한 영역의 연구결과, 자기조절능력을 목표수행능력 뿐 아니라 개인의 폭넓은 적응이라고 하였다. 청소년기에 건강한 발달을 위해서 자기조절능력은 절대적으로 필요하다. 그런데 우리나라의 사회문화적 환경은 청소년들이 자기조절능력을 발달시키는데 저해요인이 되고 있다. 고학력을 지향하는 사회적 요구와 그에 따른 부모의 지나친 기대, 입시위주의 교육환경으로 인한 학업성취에 대한 부담과 함께 무한경쟁사회에 내몰리고 있다. 이에 따른 긴장, 불안, 우울, 분노 등의 심리적 변인이 자기조절능력 발달을 저해하고 있다. 자기조절능력을 발달시키지 못한 청소년은 학교부적응, 가출, 폭력, 인터넷 중독, 왕따 등의

문제행동을 경험하게 된다. 우리 사회에서 문제가 되고 있는 청소년의 문제행동은 자기조절능력과 깊은 관련이 있다(한상철, 2001). 증가하고 있는 청소년의 문제를 예방하고 대처하기 위한 가장 지속적이고 효과적인 영향변인으로서 자기조절능력의 중요성이 더욱 높아지고 있다. 자기조절능력은 청소년이 건강한 사회인으로 성장하는데 핵심적인 능력이다. 하지만 우리나라에서 청소년을 위해서 개발된 자기조절능력 향상 프로그램이 거의 없는 실정이다.

본 연구에서는 청소년의 건강한 발달을 위해서 자기조절프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하고 프로그램이 널리 사용되어서 청소년의 자기조절 능력을 향상시키고자 하였다.

자기조절의 구성요소

자기조절에 관한 연구는 1960년대 Bandura에 의해 경험적 연구가 제공되면서 인간의 행동을 설명하는 주요한 요인 중의 하나로 대두되었다. 그는 과거의 행동주의적 관점과는 달리 인간을 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 스스로 자기조절을 하는 존재로 인식하였다(Bandura, 1978, 1989, 1991). Bandura(1986)는 자기효능감을 자기조절의 중요한 하위개념으로 보고, 자기조절의 구성요소를 자기관찰, 자기평가, 자기강화로 설명하였다.

Fiske와 Taylor(1991)는 Bandura와 달리 자기조절과정에서 목표의 중요성을 강조하였다. 자기조절의 중요한 구성요소로서 목표의 설정, 목표 지향적 방식의 행동적 인지적 준비, 그리고 목표 지향적 행동에 대한 자기관찰, 자기평가 및 자기강화를 제시하였다. Joseph

(2007)도 목표설정은 적응적인 행동에 필수적이고 자기조절 이론의 핵심부분이라고 하였다. 목표는 우리의 욕구를 이끌어내고 목표 그 자체로서 무언가를 달성하고자 하는 동기가 된다. 의지구성목록(Volitional Components Inventory; VCI)을 개발한 Kuhl(1994)은 자기통제를 자기조절의 중요한 하위개념으로 보았다. 자기조절의 구성요소로는 주의력통제, 부호화통제, 정보처리통제, 동기통제, 정서통제, 환경통제로 구성된다고 하였고, 추가로 실패극복전략을 설명하였다.

우리나라 연구에서 은혁기(2000)는 자기조절의 구성요소를 자기목표설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화로 보았다. 자기조절력 측정척도를 개발한 양옥승(2006)은 자기조절의 구성을 인지조절 구성요인과 정서조절 구성요인으로 나누고 인지조절 구성요인은 계획하기, 수행과정확인하기, 평가하기로 정서조절 구성요인으로 인식하기, 억제하기, 대처하기, 정서표현으로 보았다.

위의 연구들에서 제시한 자기조절의 구성요소를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 목표설정이다. 목표는 우리의 욕구를 이끌어내고 목표 그 자체로서 무언가를 달성하고자 하는 동기가 된다. 목표를 설정하는 과정에서 목표에 대한 주의를 갖게 된다. 주의를 기울인다는 것은 변화의 시작이고, 자기조절 능력이 향상되는 것이다. 자기조절을 잘하려면 목표를 세울 때 개인적으로 의미 있고 높은 표상과 연관되게 만들고, 구체적이고 다루기 쉬운 목표를 세워야 한다(Emmons, 1999). 목표를 생각하고 말하는 과정이 자기조절의 과정이다.

둘째, 목표가 설정되면, 목표를 달성하기 위한 자기조절의 구성요소로는 자기관찰, 자기평가, 자기강화(은혁기, 2000; Bandura, 1978;

Fiske & Taylor, 1991)가 포함된다. 자기조절을 하기 위해서 인간은 먼저 자신의 행동을 관찰하고 그 다음에 자신의 행동을 판단하는데, 자신의 행동이 칭찬받을 만한지 아니면 불만족한지를 개인적인 기준이나 준거와 비교하여 평가하게 된다. 그리고 위의 과정을 통해 자기반응을 하는데 긍정적일 경우에는 자기 보상을 부정적일 경우에는 자기처벌을 하게 된다.

셋째, 전략적인 측면에서 Kuhl(1994)이 주장한 자기조절의 구성요소로 주의력통제, 부호화통제, 정보처리통제, 동기통제, 정서통제, 환경통제가 있다. 그리고 실패극복전략이 있다. 자기조절과정에 투입되는 전략과 역할을 살펴보면 다음과 같다. 의도 수행이 방해받는 갈등상황에 가장 먼저 개입하는 전략은 주의력통제, 부호화통제, 정보처리통제 같은 인지적 전략이다. 이 전략들은 의도수행을 방해하는 것에 주위를 빼앗기지 않게 하며, 효율적인 부호화의 정보처리를 통해 행동유지에 도움을 줄 수 있다. 이후에 어떤 생각을 하는 것이 동기를 증가시킬 수 있는가 하는 동기통제가 사용될 수 있다. 또한 유혹을 받는 상황에서 가능한 한 결심한 의도를 지키도록 도와주는 기분이 되기 위해서 정서통제가 사용되어진다. 그리고 어떤 환경은 피하고 어떤 환경은 조성하는 환경통제전략이 사용되어진다. 이런 과정을 거치면서도 자기조절에 실패했을 때 사용되어지는 것이 실패극복전략이다. 실패 극복은 자기조절에 영향을 준다(Kuhl & Christ, 1993). 학습된 무기력이론에서는 통제가 불가능한 실패상황에 노출된 경험은 의도 보호를 방해한다. 그리고 실패와 관련된 혐오정서와 기억을 계속 지니게 함으로서 앞으로 어떤 노력도 하기 싫은 감정을 일으키게 된다고 하였

다. 하지만 실패경험은 개인의 지각에 따라 어떤 상황에서는 새로운 노력을 하게 함으로서 자기조절능력을 향상시킨다.

마지막으로 정서표현과 정서인식이 있다. 정서표현에는 인류에게 공통적으로 표현되어지는 정서가 있고 문화에 따라서 차이가 나는 특정정서의 표현이 있다. 정서인식을 통해서 인간은 사고하고 행동을 하게 되며, 사고와 행동은 문화의 영향을 받게 된다. 자신과 타인의 정서를 알고 그리고 사회문화에 맞게 적절하게 표현하는 것이 자기조절의 과정이다.

자기조절 프로그램의 개발

11단계의 자기조절 프로그램을 제시한 Cormier와 Cormier(1985)는 목표 설정의 중요성을 강조하고 있으며, 효과적인 자기조절 프로그램을 설계하기 위해서는 다음의 다섯 가지가 충족되어야 한다고 하였다. 첫째, 자기조절 프로그램은 단일한 방법보다는 여러 기법들을 복합적으로 사용하는 것이 유용하다. 둘째, 기법을 계속적으로 사용해야 한다. 셋째, 내담자의 자기평가를 통해 현실적인 목표를 세운다. 넷째, 자기강화는 자기조절 프로그램의 주요한 구성요소이다. 다섯째, 자기조절 프로그램을 통해 이루어진 변화를 유지시키기 위해서는 환경적인 지지가 필요하다고 하였다.

학습과 관련하여 자기조절을 설명한 Zimmerman(1989)은 학습목표를 달성하기 위해서 학습자는 자기효능감에 기초하여 자신에게 적합한 인지전략을 사용하면서 자기조절학습을 한다고 하였다. 자기조절학습 과정으로 전사고(foresight), 수행-의지(performance-volition), 자기성찰(self-reflection)의 단계가 있다(Zimmerman, 2000). 전사고 단계는 수행 노력을 행동으로

옮기기 전에 앞으로의 수행에 영향을 미치는 과정이다. 수행-의지 단계는 실제적인 행동적 노력이 일어나는 동안 주의집중과 행동에 영향을 미치는 과정이다. 자기-성찰 단계는 수행 노력 이후, 자신의 경험에 대한 반응에 영향을 미치는 과정이다.

도박중독과 관련하여 자기조절프로그램을 개발한 Joseph(2007)는 도박의 결과, 목표, 재발에 대처하기, 실수 분석, 정서조절, 정직함, 양심, 겸손, 공평함, 용기, 절제의 개념으로 프로그램을 구성하였다. 이 프로그램에서는 도박의 결과를 통해서 목표를 세우고, 목표 성취 여부에 따라 예상되는 결과에 대해서 미리 예상하기를 함으로 목표에 근접할 수 있도록 하였다. 하지만 재발상황이 되었을 때 실수 분석을 하고, 그 상황에 대한 정서수용을 통해서 자기조절능력을 높여주고 있다. 그리고 정직함, 양심, 겸손, 공평함, 용기, 절제의 긍정심리 변인들을 자기조절프로그램에 포함시켰다.

은혁기(2000)는 자기조절 프로그램을 통하여 대인관계 능력 향상에 관한 연구를 진행하였다. 위 연구에서 사용된 자기조절 집단상담 프로그램은 자기목표설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화, 문제의 정의, 문제접근, 주의집중, 최선의 대안 선택으로 구성되어 있다. 위 연구에서는 청소년들의 자기인식 수준, 타인 인식 수준, 대인기술 수준, 대인 관계 만족도를 신장시키는 데는 효과가 있었지만 사회적 불안을 감소시키는 데는 유의한 결과를 가져오지 못했다. 이는 위 연구에서 자기조절 집단상담 프로그램이 인지·행동적인 측면을 주로 다루면서 정서적인 접근이 소홀했던 것으로 보여진다. 한국에서 사회적 불안 원인의 대부분은 대인관계에 기인하고 있다. 한국의 대인관계 특징은 인지적 개념보다는 정서적

개념이 주를 이루고 있기 때문에 사회적 불안을 감소시키기 위해서는 정서적인 접근이 충분히 이루어져야 한다.

인터넷 중독과 관련하여 권희경과 권정혜(2002)는 인터넷 사용조절 프로그램 개발과 효과검증을 위한 연구를 하였는데, 중학생을 대상으로 전체 6회기로 구성을 하였다. 내용으로는 인터넷 중독에 대한 심리적 교육, 자기감찰법, 시간 관리 기술, 대안활동 실행 및 긍정적 자기이미지 증진 등을 담고 있다. 이 프로그램에서는 인터넷 게임시간의 감소와 자기통제력의 증진은 가져왔지만 자기효능감과 인터넷 중독의 유의한 차이는 나타나지 않았다. 인터넷 게임시간의 감소는 ‘시간 관리기술’에서 합리적인 목표시간을 정하고 점진적으로 줄여나가는 행동적 접근 방법이 효과적이었던 것으로 보여진다. 또한 목표시간을 줄이기 위해서 실행방법으로 자극통제법을 포함하여 각 개인의 특성에 맞는 다양한 방법을 동원했던 것이 효과적이었던 것으로 보여진다. 자기통제력이 증진되었던 것은 프로그램의 구성요소인 게임행동 패턴의 인식과 자기감찰을 돕는 게임행동일지의 작성 등이 기여한 것으로 보여진다. 게임행동일지를 작성하는 과정에서 자기관찰과 자기평가가 일어나면서 자기통제력이 증진된 것으로 보여진다. 하지만 이 프로그램이 인터넷 게임시간의 감소는 가져왔지만, 자기효능감과 인터넷 중독에서 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이 부분 역시 정서적 접근이 소홀이 다루어졌기 때문이라고 보여진다. 심각한 인터넷 중독 상태에 빠진 청소년은 자기효능감이 부족해서 자극통제법을 잘 수용하려고 하지 않는다. 정서탐색을 소홀히 한 채 자극통제법을 사용하면 오히려 더 답답해하면서 방어할 가능성이 있다. 심

각한 인터넷 중독 청소년에게 자극통제법의 사용은 충분한 정서적 수용을 한 후에 사용해야 효과적이다. 강한 욕구가 바탕이 된 정서는 표현과 수용을 통해 정서가 사라져야 (Joseph, 2007), 욕구 또한 조절할 수 있는 힘을 얻게 된다. 인터넷을 하고 싶은 강한 충동은 정서적 수용과 지지를 통해서 적극적으로 처리하게 되면 충동은 힘을 잃게 되고 내담자는 인터넷을 하고 싶은 충동을 다룰 수 있는 자기효능감을 얻게 된다. 그리고 이 프로그램에서 자기 평가 부분이 지속적으로 다루어지지 않은 것도 인터넷 중독에서 유의한 차이가 나타나지 않은 원인으로 보여진다. 자기 평가는 자기조절의 구성요인으로 지속적으로 이루어질 때 효과가 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 최근에 이용되고 있는 자기조절 관련 프로그램은 인지행동적 관점에서 주로 다루어져 오면서 정서적 측면이 소홀히 다루어져왔다. 정서는 정신적 기능을 조절할 뿐 아니라 사고와 행위를 조직하는데 중요한 기능을 한다. 특히 관계중심적인 한국문화에서 정서는 중요한 자기조절의 구성요소이다. 자기조절능력은 문화적인 요인과 연관성이 있다(Vygotsky, 1962, 1978; Gottfredson & Hirschi, 1990; Bronson, 2000). 한국 문화는 관계중심의 문화로 인지보다는 정서 중심적이다. 한국의 주된 정서는 정(情)과 한(恨)이다. 정이 흐르지 않으면 한이 발생하게 되고, 한이 발생하는 상황은 통제감이 상실되면서(한민, 2007), 자기조절능력이 떨어지게 된다. 우리나라 청소년을 위한 자기조절 프로그램에서는 인지행동적 요소뿐 아니라 정서적 요소가 충분히 반영되어야 한다.

본 연구의 청소년을 위한 자기조절 프로그램에서는 목표 설정의 요소(Fiske & Taylor,

1991; Joseph, 2007), 자기관찰, 자기평가, 자기강화의 요소(은혁기, 2000; Bandura, 1978; Fiske & Taylor, 1991), 주의력통제, 환경통제(권희경, 권정혜, 2002; Kuhl, 1994)전략을 사용하였다. 자기조절기법이 계속적으로 사용해야 효과가 있다고 한 Cormier와 Cormier(1985)의 이론에 따라 목표설정, 자기관찰, 자기평가, 자기강화의 구성요소가 지속적으로 이루어지도록 하였다. 자기조절능력이 부족한 청소년은 대인관계의 능력이 떨어진다는 Dodge(1991)의 이론을 바탕으로 해서 대인관계능력 향상 전략을 사용하였다. 그리고 기존의 자기조절프로그램에서 소홀히 다루었던 정서 부분을 정순중(2005)이 개발한 정서관리훈련프로그램에서 ‘정서적지지’ 부분을 추가하였다. 매 회기마다 과제를 했던 상황에 대한 정서인식과 정서표현을 통해서, 정서적수용과 지지가 이루어지도록 프로그램을 구성하였다. 정서인식과 정서표현은 문화에 따라서 차이가 있으므로 우리나라 문화에 적절한 정서조절을 할 수 있도록 프로그램을 구성하였다. 본 프로그램의 특징인 정서적 요소를 강조하고 정서적 접근이 지속적으로 이루어질 수 있도록 하였다. 청소년의 자기조절집단상담 프로그램의 구성은 표 1과 같다.

본 연구의 청소년 자기조절 프로그램의 구성적 특징은 다음과 같다. 첫째, 자기조절 목표를 설정하고, 목표에 대한 ‘자기조절기록표’를 매주 과제로 내주어서 자기관찰, 자기평가, 자기강화가 지속되도록 하였다. 둘째, 대인관계능력을 향상시키고, 자신의 장단점에 대한 평가 뿐 아니라 ‘단점 다르게 생각해보기’를 통해서 긍정적인 자아상을 갖도록 하였다. 예를 들어 과제를 하지 못한 것을 단점으로 지적하는 상황에서 과제를 하지 않았음에도 불

표 1. 청소년을 위한 자기조절 프로그램 내용의 개요

회기	주제	내용
예비모임	오리엔테이션 및 사전검사	프로그램 내용 소개, 사전 검사 실시
1 회기	자기조절 프로그램의 이해와 동기부여	자기조절 프로그램에 대한 목적과 효과 설명, 별칭 짓기, 자기조절목록, 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
2 회기	목표설정	과제점검 및 정서적수용과 지지 주간 목표, 한 달 목표, 1년 목표, 3-5년 목표, 10-20년 목표 내 꿈 말하기, 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
3 회기	시간관리	과제점검 및 정서적수용과 지지 시간관리 유형탐색, 나의 시간관리 유형에 대해서 평가하기 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
4 회기	자아탐색	과제점검 및 정서적수용과 지지 신체적 조건, 가정·학교환경, 성격에 대한 장·단점 찾아보기 단점 다르게 생각해보기 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
5 회기	정서탐색 및 자극통제법	과제점검 및 정서적수용과 지지 정서 기록지, 주변 환경 탐색을 통한 환경의 구조화 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
6 회기	의사소통	과제점검 및 정서적수용과 지지 환경구조화에 대한 경험 발표를 통한 의사소통 훈련 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
7 회기	자신과 타인 이해하기	과제점검 및 정서적수용과 지지 대인관계 지도 완성하기 자기조절기록표 과제(자기관찰, 자기평가, 자기강화)
8 회기	평가와 마무리	과제점검 및 정서적수용과 지지 변화 찾기, 자기조절의 성공요인 자기조절능력 지속을 위한 전략세우기

구하고 솔직하게 발표할 수 있는 능력을 지지 하였다. 셋째, 환경통제 전략은 정서탐색이 충분히 이루어진 후에 사용함으로써 효과를 극대화 하였다. 그리고 환경구조화에 대한 본인의 경험을 주제로 의사소통 훈련을 함으로써

프로그램이 역동적으로 진행되도록 하였다. 넷째, 우리나라의 기존프로그램에 소홀히 했던 정서탐색부분을 충분히 다루었다. 매회기마다 과제 상황에서 느꼈던 정서를 탐색하면서 정서조절능력이 향상되도록 하였다. 그리

고 ‘대인관계 지도 완성하기’를 통해 우리나라 문화에 적절한 정서표현 훈련을 하였다.

본 연구의 청소년 자기조절 프로그램을 통해 기대되는 효과는 자기조절능력 향상이다. 자기조절능력이 향상됨에 따라 관련변인인 자기효능감, 스트레스, 자아존중감에 유의한 차이가 있을 것으로 보여 진다. Bandura(1978)는 자기효능감을 자기조절의 중요한 하위요인으로 설명하고 있다. 자기효능감은 자기조절의 구성요소인 목표 달성을 위한 행위들을 조직하고 실행할 수 있는 능력이다. 자기효능감이 높아짐에 따라 자기조절능력이 향상될 것으로 기대되어진다. Kuhl과 Fuhrmann(1998)은 자기조절을 의지적 관점에서 설명하면서, 일상적인 스트레스가 의지를 감소시켜서 자기조절능력을 떨어뜨린다고 하였다. 본 프로그램을 통해서 자기조절능력이 향상되어지면 스트레스가 감소될 것으로 기대되어진다. Dodge(1991)는 청소년이 자기조절능력이 향상되면, 대인관계 능력도 같이 향상 된다고 하였다. 그리고 Coopersmith(1981)는 대인관계 능력이 향상되어짐에 따라서 자아존중감이 높아질 것이라고 하였다. Dodge와 Coopersmith의 이론에 의하면 자기조절능력의 향상되면서 대인관계 능력이 향상되어지고 이에 따라 자아존중감이 향상될 것으로 기대 되어 진다.

본 프로그램 실시 후 관련 변인들의 긍정적인 변화가 올 것으로 예상되어짐으로 이러한 논리에 근거하여 다음과 같은 효과 검증을 가설로 설정하였다.

가설 1. 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해서 자기조절능력이 향상 될 것이다.

가설 2. 본 프로그램에 참여한 청소년들은

참여하지 않은 청소년들에 비해서 자기효능감이 향상 될 것이다.

가설 3. 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해서 스트레스가 감소할 것이다.

가설 4. 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해서 자아존중감이 향상 될 것이다.

방 법

참가자

본 연구의 자기조절 프로그램의 실시대상은 수도권 소재 P대학 학생들로 연구자가 강의하는 집단상담 과목을 수강 신청한 청소년복지학과 학생들이다. 수강신청을 하기 전에 15주 강의계획서에서 집단상담 이론을 7주간 하고 8주 동안은 집단상담 이론을 바탕으로 자기조절 집단상담 실습을 한다는 강의계획서를 보고 수강신청을 한 학생들이다. 통제집단은 같은 학과에서 집단 상담을 수강하지 않은 학생들을 대상으로 하였다.

집단상담 수강신청을 한 학생은 모두 29명이었지만 3번 이상 결석을 하거나 25세 이상으로 청소년이 아닌 6명의 학생은 실험집단에서 제외시켜서 실험집단은 23명으로 남학생 6명 여학생 17명이다.

통제집단은 30명이었지만 사후 검사를 하지 않았거나 불성실한 답변을 한 학생 7명은 제외 시켜 23명으로 남학생 7명 여학생 16명이다. 실험집단과 통제집단을 합쳐서 본 연구에 참가한 학생은 총 46명이다.

측정도구

자기조절능력척도

청소년의 자기조절능력을 측정하기 위해 Kuhl과 Fuhrmann(1998)이 개발한 의지구성목록의 영어판 VCI-short version를 윤영신(2007)이 번안한 것을 사용하였다. 이는 총 21문항으로 성격체계 상호작용(PSI)이론에 따라 자기조절의 기능적 구성요소 질문에 자기보고식 반응으로 자기조절능력을 측정하고 있다. 윤영신(2007)의 연구에서 자기조절능력의 하위영역인 자기조절양식과 의지적 억제양식 신뢰도계수(Cronbach α)는 .76, .75이다. 본 연구에서는 자기조절능력척도의 하위영역인 자기조절양식과 의지적 억제양식의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .74, .68이었다.

자기효능감 측정도구

자기효능감 측정을 위해 김아영, 차정은(1996)이 개발한 자기효능감 척도를 김아영(1997)이 수정·보완한 24문항의 ‘일반적 자기효능감 척도’를 사용하였다. 이 척도는 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호의 세 가지 하위 영역으로 구성되어 있다. 각 영역의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .92, .86, .75이다. 본 연구에서는 자기효능감 측정도구의 하위영역인 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도 선호의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .80, .86, .79이다.

스트레스척도

한미현, 유안진 (1995)의 스트레스 척도를 본 연구에 맞게 재구성하여 사용하였다. 이 척도는 크게 가정환경관련 스트레스 요인과 학교환경관련 스트레스 요인으로 재구성하고 다시 가정환경관련 스트레스 요인은 부모와의

관계와 가정문제로, 학교환경관련 스트레스 요인은 진로 및 학업문제, 친구문제 등의 하위요인으로 구분하였다. 본 연구에서 스트레스척도 하위 영역인 부모와의 관계, 가정문제, 진로 및 학업문제, 친구문제의 신뢰도계수(Cronbach α)는 .73, .69, .85, .81이다.

자아존중감척도

자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)가 개발한 것을 원호택과 이훈진(1997)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 본 연구에서 신뢰도계수(Cronbach α)는 .89이다.

분석방법

프로그램을 실시하기 전과 후, 설문 조사를 실시하였다. 이를 통해 실험 전과 실험 후 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감에서 실험집단과 통제집단 간 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시하였다. 집단별 실험 전과 실험 후의 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감의 차이를 살펴보기 위하여 paired t-test를 실시하였다. 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 비교를 위해 t-test를 실시하였다. 통계적 분석에는 SPSSWIN 12.0 version이 사용되었다.

결 과

실험집단과 통제집단의 사전 동질성 비교

실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 비교를 위해 자기조절능력과 관련하여 자기조절양식과 의지적억제양식을 비교하였다. 자기효능

표 2. 실험집단과 통제집단 간 사전 동질성 비교

	실험집단(<i>n</i> =23)	통제집단(<i>n</i> =23)	<i>t</i>
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	
자기조절능력	2.27 (.34)	2.43 (.27)	-1.82
자기조절양식	2.23 (.40)	2.42 (.34)	-1.73
의지적억제양식	2.70 (.43)	2.56 (.41)	1.16
자기효능감	2.53 (.44)	2.71 (.34)	-1.59
자신감	2.52 (.60)	2.75 (.63)	-1.23
자기조절효능감	2.66 (.46)	2.87 (.30)	-1.82
과제난이도선호	2.30 (.55)	2.39 (.54)	-.59
스트레스	1.82 (.32)	1.75 (.30)	.82
부모와의관계	1.69 (.42)	1.47 (.44)	1.77
가정문제	1.51 (.40)	1.44 (.44)	.54
진로 및 학업문제	2.64 (.67)	2.85 (.59)	-1.11
친구문제	1.50 (.45)	1.28 (.29)	1.94
자아존중감	3.04 (.58)	2.89 (.57)	.92

감과 관련하여 자신감, 자기조절효능감, 과제 난이도선호를 비교하였다. 스트레스와 관련하여 부모와의 관계, 가정문제, 진로 및 학업문제, 친구문제를 비교하였다. 자아존중감척도에서 차이가 있는지 비교하였다. 그 결과를 표 2에 제시하였다. 표 2를 보면, 두 집단 간에 모든 측정치들에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

실험집단과 통제집단의 사전-사후 차이 비교

실험집단과 통제집단 각각에서 실험 전과 후의 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감에서 차이가 나는지 검증하기 위해 paired t-test를 실시하였다. 그 결과는 표 3에 제시하였다.

표 3을 보면, 자기조절능력에서 자기조절능력 전체와 자기조절능력의 하위요인인 자기조절양식, 의지적 억제양식 모두에서 실험 전과 후의 차이가 유의하게 나타났다. 자기조절능력 전체는 실험 전의 평균이 2.27, 실험 후의 평균이 2.91로 나타나 실험 후 자기조절능력이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -6.90, p < .001$). 자기조절능력의 하위요인인 자기조절양식은 실험 전의 평균이 2.23, 실험 후의 평균이 2.91로 나타나 실험 후 자기조절이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -6.89, p < .001$). 의지적 억제양식은 실험 전의 평균이 2.70, 실험 후의 평균이 2.10으로 나타나 실험 후 의지적 억제 성향이 더 낮아진 것으로 나타났다($t = 5.71, p < .001$). 실험 실시 후 자기조절능력이 더 높아졌으므로 가설 1은 지지되었다.

표 3. 실험집단과 통제집단 간 사전-사후 차이 비교

	실험집단($n=23$)			통제집단($n=23$)		
	실험 전 $M(SD)$	실험 후 $M(SD)$	t	실험 전 $M(SD)$	실험 후 $M(SD)$	t
자기조절능력	2.27 (.34)	2.91 (.52)	-6.90**	2.43 (.27)	2.53 (.43)	-1.08
자기조절	2.23 (.40)	2.91 (.62)	-6.89**	2.42 (.34)	2.57 (.47)	-1.15
의지적억제	2.70 (.43)	2.10 (.57)	5.71**	2.56 (.41)	2.51 (.52)	.44
자기효능감	2.53 (.44)	3.13 (.38)	-6.55**	2.71 (.34)	2.74 (.30)	-.21
자신감	2.52 (.60)	3.07 (.47)	-4.70**	2.75 (.63)	2.81 (.53)	-.38
자기조절효능감	2.66 (.46)	3.25 (.37)	-6.43**	2.87 (.30)	2.85 (.34)	.17
과제난이도선호	2.30 (.55)	2.96 (.49)	-6.12**	2.39 (.54)	2.43 (.55)	-.26
스트레스	1.82 (.32)	1.76 (.35)	1.43	1.75 (.30)	1.72 (.37)	.28
부모와의관계	1.69 (.42)	1.64 (.43)	.60	1.47 (.44)	1.49 (.54)	-.13
가정문제	1.51 (.40)	1.42 (.42)	1.56	1.44 (.44)	1.41 (.47)	.23
진로 및 학업문제	2.64 (.67)	2.59 (.60)	.58	2.85 (.59)	2.70 (.51)	.89
친구문제	1.50 (.45)	1.43 (.47)	.86	1.28 (.29)	1.33 (.45)	-.40
자아존중감	3.04 (.58)	3.19 (.50)	-2.54**	2.89 (.57)	2.97 (.49)	-.56

* $p < .05$, ** $p < .001$

자기효능감의 차이에서 자기효능감 전체와 자기효능감의 하위요인인 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도선호 모두에서 실험 전과 후의 차이가 유의하게 나타났다. 자기효능감 전체는 실험 전의 평균이 2.53, 실험 후의 평균이 3.13으로 나타나 실험 후 자기효능감이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -6.55, p < .001$). 자기효능감의 하위요인인 자신감은 실험 전의 평균이 2.52, 실험 후의 평균이 3.07로 나타나 실험 후 자신감이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -4.70, p < .001$). 자기조절효능감은 실험 전의 평균이 2.66, 실험 후의 평균이 3.25로 나타나 실험 후 자기조절효능감이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -6.43, p < .001$). 과제난이

도선호는 실험 전의 평균이 2.30, 실험 후의 평균이 2.96으로 나타나 실험 후 과제난이도선호가 더 높아진 것으로 나타났다($t = -6.12, p < .001$). 실험 실시 후 자기효능감이 더 높아졌으므로 가설 2는 지지되었다.

스트레스에서는 스트레스 전체와 스트레스의 하위요인인 부모와의 관계, 가정문제, 진로 및 학업문제, 친구문제 모두에서 실험 실시 후 실험 전에 비해 스트레스가 낮게 나타났으나, 유의한 차이는 없었다. 실험 실시 후 스트레스가 낮아지는 경향은 나타났으나, 실험전과 비교하여 큰 차이를 보이지는 않았으므로 가설 3은 기각되었다.

자아존중감은 실험 전의 평균이 3.04, 실험

후의 평균이 3.19로 나타나 실험 후 자아존중감이 더 높아진 것으로 나타났다($t = -2.54, p < .05$). 실험 실시 후 자아존중감이 더 높아졌으므로 가설 4는 지지되었다.

자기조절 프로그램을 실시하지 않은 통제집단은 실험 전과 후의 자기조절능력, 자기효능감, 스트레스, 자아존중감 모두에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구의 목적은 우리나라 청소년을 대상으로 자기조절능력 향상을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하는 것이었다. 이를 검증하기 위하여 청소년들에게 집단으로 프로그램을 실시하였다. 프로그램 실시 후에 참여한 청소년들의 자기조절능력, 자기효능감이 향상되는지, 그리고 스트레스는 감소하는지, 마지막으로 자아존중감은 향상되는지를 통제집단과 비교를 통해 검증하였다.

주요한 결과를 요약하면 첫째, 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해 자기조절능력이 향상되었다. 구체적으로 자기조절을 했던 내용으로는 몸무게 9kg 감량, 지각하지 않기, 교회 매주 출석하기, 통학시간에 책 읽기, 자투리시간 활용하기, 인터넷 사용시간 줄이기, 휴대전화 문자횟수 줄이기 등이 있었다. 이와 같은 결과는 자기조절 프로그램에 대한 이해를 통해서 동기가 부여되고, 목표가 설정되고, 목표가 행동으로 이어질 수 있도록 매회기 정서적 수용과 지지를 한 것이 유효했던 것으로 보여 진다. 또한 과제로 하게 되는 자기조절 기록표에서 자기관찰, 자기평가, 자기강화를 매일 하게 한 것도

자기조절능력을 높이는데 크게 기여한 것으로 보여 진다.

둘째, 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해 자기효능감이 향상되었다. 이는 자기 평가를 통해서 자기조절의 내용을 확인하면서 자신감이 생겨났던 것으로 보여 진다. 또한 자신의 시간관리 유형을 탐색하고 평가하는 과정에서 시간관리능력이 향상되고, 자아탐색을 통해서 자기효능감이 높아진 것으로 보여 진다. 자기효능감이 높아지면서 환경구조화에 대해서 적극성을 띄게 되고 또 그런 자신의 모습에 대해 만족스러워한 것이 자기효능감을 높이는데 영향을 준 것으로 보여 진다.

셋째, 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해 스트레스가 유의하게 감소하지 않았다. 이는 프로그램이 끝나고 사후 설문지를 실시한 시기가 바로 기말고사 상황이라 시험스트레스로 인해서 스트레스 감소가 유의하게 나타나지 않은 것으로 보여 진다. 또한 프로그램이 집단상담 수업시간에 실시되었기 때문에 자기조절기록표를 진행하는 과정이 수업과제로 느껴져서 학점에 대한 부담과 함께 스트레스 요인으로 작용했을 가능성도 있어 보인다.

넷째, 본 프로그램에 참여한 청소년들은 참여하지 않은 청소년들에 비해 자아존중감이 향상되었다. 참가자들이 바라던 일들이 현실로 나타나자, 부정적인 자기상이 긍정적인 자기상으로 바뀌는 과정에서 자아존중감이 높아진 것으로 보여 진다. 특히 의사소통훈련을 통해서 언어가 주는 힘을 느끼게 되고, 집단원들이 말에 진심을 담아서 해주는 수용과 지지가 자아존중감을 높이는데 기여한 것으로 보여 진다. 자아탐색에서 자신의 단점을 다르

게 지각하고 말해주는 집단원들의 피드백이 자아존중감 향상에 영향을 준 것으로 보여진다.

선행연구와 유사점과 차이점으로는 첫째, 본 연구를 통해서 자기조절능력과 자기효능감이 향상되었다. 이는 자기효능감이 자기조절능력의 주요 하위변인으로 보았던 Bandura(1978, 1986)의 연구와 일치했다. 자기조절은 학습목표를 달성하기 위해 학습자가 자기효능감에 기초하여 자신에게 적합한 인지전략을 사용한다는 Zimmerman(1989)의 연구와도 일치했다. 둘째, 본 연구에서 스트레스는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 Kuhl과 Fuhrmann(1998)이 일상적인 스트레스는 의지적 촉진을 감소시키는 위협과 자기조절의 기능적 효율성을 떨어뜨리는 요구로 파악한 연구와 차이가 났다. Kuhl과 Fuhrmann의 이론에 따르면 자기조절능력이 향상되면 스트레스가 감소해야 하는데, 본 연구에서는 스트레스가 감소하지 않았다. 셋째, 본 연구를 통해서 자아존중감이 향상되었다. 이는 청소년이 자기조절능력이 향상되면 대인관계 능력이 향상된다는 Dodge(1991)의 연구와 대인관계 능력이 향상되어지면 자아존중감이 높아질 것으로 예상했던 Coopersmith(1981)의 연구와 일치한다.

본 연구의 제한점으로는 첫째, 본 프로그램의 효과에 대한 측정을 자기보고에만 의지하여서 객관적인 행동평가가 부족했던 것이 제한점이다. 둘째, 실험집단이 23명으로 너무 적어서 일반화의 제한이 있다. 셋째, 자기조절능력이 2.91로 3.0이 안되므로 절대값의 변화로는 미약하다. 넷째, 단 8회기만으로 자존감과 자기효능감이 증가되었는데, 얼마나 더 증가할 수 있는지에 대해서 집단상담 종료 후 추수검사를 통해서 밝혀져야 할 것이다. 이러

한 제한점이 있음에도 불구하고 본 연구의 시사점은 청소년의 심리적 건강을 위해서 자기조절프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다는 데 의의가 있다. 본 프로그램을 통하여 인터넷 중독, 학교 부적응, 가출 등의 청소년의 문제가 최소화되고, 청소년이 보다 더 기능적이고 행복한 삶을 영위하는데 본 프로그램이 기여할 것으로 생각되어진다.

향후 연구방향에 대한 제언은 첫째, 더욱 엄격하게 통제된 연구 설계에 맞추어 연구가 진행되어야 할 것이다. 연구 대상자들을 선정함에 있어 자발적인 참여자와 비자발적인 참여자를 분류해서 프로그램 효과를 검증하는 것이 필요하다. 둘째, 본 프로그램에서는 다양한 자기조절의 구성요인을 포괄하여 실시하였다. 이후에는 정서 조절의 요소가 많이 개입된 긍정심리치료 집단, 마음챙김 집단과 같이 다른 양식을 사용한 프로그램과 비교를 위한 연구가 이루어져야 할 것이다. 셋째, 자기조절능력을 향상시킨 변인이 무엇인지를 구체적으로 밝히는 이론적 연구가 계속해서 이루어져야 할 것이다. 이는 보다 효과적인 청소년을 위한 자기조절 프로그램 개발에 많은 도움이 될 것이다. 마지막으로, 추수검사를 통해 향상된 자기조절능력이 계속 유지되는지 검증해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 권희경, 권정혜 (2002). 인터넷 사용조절 프로그램의 개발 및 효과검정을 위한 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 503-514.
- 김교현 (2006). 중독과 자기조절: 인지신경학적 접근. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 63-

- 105.
- 김아영 (1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인. 한국교육심리학회. 교육심리연구 제11집. 1-19.
- 김아영, 차정은 (1996). 자기효능감과 측정. 산업 및 조직 심리학회 동계학술발표대회 논문집. 51-64.
- 양옥승 (2006). 3-6세 유아의 자기조절력 측정 척도 개발. 미래유아교육학회지, 13(2), 161-187.
- 원호택, 이훈진 (1997). 편집성향 집단의 자기 개념과 귀인양식. 한국심리학회: 임상, 16(2), 173-182.
- 윤영신 (2007). 청소년의 자기조절능력 관련변인 연구. 숙명여자대학교. 박사학위청구논문.
- 은혁기 (2000). 대인관계 능력 향상을 위한 자기 조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인 인식, 대인 기술 및 대인관계 만족도에 미치는 효과. 성균관대학교 박사학위청구논문.
- 정순중 (2005). 학부모 정서관리훈련 프로그램의 개발 및 효과. 서울여자대학교 박사학위청구논문.
- 한미현, 유안진 (1995). 한국아동의 일상적 스트레스 척도의 개발. 대한가정학회지 104. 49-64.
- 한민, 한성열(2007). 신명에 대한 문화심리학적 고찰. 한국심리학회지: 일반, 26(1), 83-103.
- 한상철 (2001). 청소년기 위험행동의 원인 및 보호적 요소와 발달적 모형에 대한 탐색적 연구. 한국교육학회. 교육학연구, 39(4).
- Bandura, A. (1978). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). *Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal system*. In L. A. Pervin(Ed.), *Goal concept in personality and social psychology*, 19-85. Englewood Cliffs, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 248-287.
- Baumeister, R. F. (2003). Ego depletion and self-regulation failure: Resource model of self-control. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 27(2), 1-4.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Carver, C. & Scheier, M. (2000). *On the structure of behavioral Self-regulation*. Boekaerts, M., Pintrinch, P. R., & Zeidner, M. *Handbook of self-regulation*. 41-84. San Diego, CA: Academic Press.
- Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. California: Consulting Psychologists Press. Inc.
- Cormier, W. H. & Cormier, L. S. (1985). *Interviewing Strategies for Helpers*. New York: Brooks & Cole.
- Dodge, K. A., (1991). Emotion and Social information processing. In J. Garber and K. A. Dodge(Eds.). *The development of emotional regulation and dysregulation*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1996). Parents reactions to children's negative emotions: Relations to children's social

- competence and comforting behavior. *Child Development*, 67, 2272-2247.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns*. New York: Guilford.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition and the self. In S. T. Fiske & S. E. Taylor, *Social cognition* 180-242. New York: McGraw-Hill.
- Joseph W. Ciarrochi. (2007). 도박중독 심리치료: 개인 및 가족치료를 위한 자기조절 매뉴얼. (김경훈, 김태우, 김한우, 안상일, 이영찬, 최성일 역). 서울: 시그마프레스 (원전은 2002에 출판).
- Kuhl, J., & Christ, E. (1993). *Selbstregulations-Strategientest für Kinder(SRST-K; Self-regulation strategies test for children)*. Hogrefe: Gottingen.
- Kuhl, J. (1994). Action versus state orientation: Psychometric properties of Action Control Scale(ACS-90). In J. Kuhl, & J. Beckmann (Eds.), *Volition and personality: action versus state orientation*. 47-60. Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
- Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. In J. Heckhausen, & C. Dweck (Eds.), *Motivation and self-regulation across the life span*. 15-49. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Kuhl, J., & Walach, H. (2004). From justification to discovery: a conditional testing approach to unorthodox forms of interpersonal interaction. *Personality and Individual Differences*, 36, 509-525.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*, 1-12. New York: Guilford.
- Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. (2000). Self-regulation; direction and challenges for future research. In M. Boekaerts, P. Pintrich, & M. Zeidner(Eds.), *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning: *Journal of Education Psychology*. 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeindner (Eds.), *The handbook of self-regulation*, San Diego, CA: Academic Press.
- 원고접수일 : 2009. 1. 31.
수정원고접수일 : 2009. 3. 31.
게재결정일 : 2009. 4. 15.

The Self-regulation Program Development for Youth and Verification of its Effects

Minja Cho

Jonghan Yi

Department of Psychology, Daegu University

This study was aimed at developing a self-regulation program for youth, applying the program to youth, and verifying its effects. The first step for the program development was based on the previous studies and clinical experimental data. The program was designed for the self-regulation program mastering, motivation for the program, goal setting, time management, ego search, stimulus-control, emotion search, communication, and mutual understanding. The participants were tested once a week in 8 weeks and the tests were completed. At the second step, the self-regulation program for youth was administered to the therapy group of 23 college students, and the therapy group's self-regulation, self-efficacy, stress, and self-esteem were evaluated before and after the test. The test results of the therapy group were compared with those of control group(23 college students). The before-and-after- treatment differences in self-regulation, self-efficacy, stress, and self-esteem between the two groups were verified. According to the above-mentioned tests, the therapy group showed the statistically significant increases in self-regulation, self-efficacy, and self-esteem. However, the two groups showed no statistically significant differences in the stress. This study showed that the self-regulation program for youth was useful in increasing the levels of self-regulation and self-efficacy, self-esteem. And when the self-regulation program for youth is properly administered, the youth problems that were caused by the weakened self-regulation could be effectively decreased.

Key words : self-regulation, self-regulation sheet, self-efficacy, self-esteem, stress