

# 초등학생의 의지력 향상을 위한 자기조절 프로그램 개발

안관수, 황재연  
원광대학교 교육학과

## The Development of Self-regulation Program Elementary School Students' to Improve Willpower

Kwan-Su An, Jae-yeon Hwang  
Dept. of Education Won Kwang University

요 약 이 연구는 초등학교 고학년의 의지력 향상에 활용할 수 있는 자기조절 프로그램을 개발하는 데에 목적이 있다. 이를 위해서 관련문헌의 수집 분석과 초등학교 5,6학년 93명과 초등교사 32명을 자기조절 프로그램에 대한 기초 조사를 하였으며, 조사 내용은 프로그램의 내용 분석과 프로그램 진행에 필요한 요인 등이다. 8명의 전문가로부터 총2회에 걸쳐 프로그램의 구성과 내용에 대해 타당성 검증을 받았다. 프로그램 구성은 인성함양과 밀접한 관련이 있는 태도를 기르기 위해 아동으로 하여금 하나의 행동목표 성공이 의지력의 향상으로 귀결되는 효과를 초래하는 방식으로 하였다. 또한 의지력 향상을 위해 자기점검, 모니터링과 보상 등의 방법이 포함되었으며, 이를 통해 아동이 좋은 태도를 습관화하는 것이 목표이다.

주제어 : 자기조절 프로그램, 의지력 향상, 탐닉, 인성교육, 초등학생

**Abstract** The objective of this study is to develop the self-regulation program for senior class students of elementary school to improve willpower. The data on basic need for the self-regulation program was collected using a five-point Likert scale and the participants were 93 students from the fifth-grade and sixth-grade of elementary school. And 32 elementary school teachers participated in this study. The need-survey was conducted for the contents analyses and process elements of this program. Eight experts accomplished program structure and contents design performed by 2 tests on validity. This program consisted of making the student complete one target-behavior that caused him into developing willpower. Self-monitoring and rewarding are the strategy to develop willpower and the students who executed this program developed good attitudes.

**Key Words** : Self-regulation, Improve willpower, Indulgence, Character Education, Elementary School Students'

### 1. 서론

자기조절은 자신이 설정한 목표를 성취하기 위해 의

도적으로 통제하는 과정을 말한다. 현대사회에서 발생하는 인터넷, 게임, 약물, 알코올, 도박 등의 중독현상과 폭식증, 과소비 등의 문제는 자기조절을 실패에서 비롯된

Received 31 October 2016, Revised 13 December 2016  
Accepted 20 January 2017, Published 28 January 2017  
Corresponding Author: Jae yeon Hwang  
(Dept. of Education Won Kwang University)  
Email: hjy2011@wonkwang.ac.kr

ISSN: 1738-1916

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

것이다. 이러한 자기조절의 실패는 개인뿐만 아니라 사회적 문제로 이어지고 있다.

기존의 연구에 따르면, 자기조절을 잘하는 사람은 학교나 직장에서 좋은 결과를 얻었으며, 구성원간에 갈등을 원만히 해결하고 화합하는 것으로 나타났다[1]. 이처럼 자기조절의 성공은 보다 나은 사회를 형성하는데 도움을 주므로 사회적으로도 중요한 의미를 갖는다. 그러나 현대사회는 예전에 비해 손쉽게 자신의 욕구를 충족시킬 수 있는 상황들이 증가하다보니 자신의 욕구 조절에 어려움을 겪게 되어 지나친 부정적 욕구로 작용하는 탐닉으로 빠지는 사례들이 많아지고 있다. 실제로 자신의 욕구나 감정을 조절하지 못하는 아동은 충동적으로 행동을 하거나 현재의 어려움을 인내하지 못하여 게임중독, 대인관계, 낮은 학업성취, 학교생활 부적응 등을 겪게 되는 것으로 나타났다[2]. 반면, 자기조절이 잘되는 아동은 더 나은 결과를 얻기 위해 즉각적인 만족을 지연하거나, 어렵거나 좋아하지 않는 상황을 인내할 수 있는 능력을 가지게 되어, 사회적인 능력과 자신감이 있으며 스트레스를 잘 견딘다[3].

이처럼 현대사회에서 자기조절의 중요성에 대한 인식이 부각되면서 이와 관련된 연구가 활발히 진행되고 있다. Bandura(1991)에 따르면, 자기조절의 발달은 연령에 따라 증가하며, 대부분 학교에서 사회화 과정을 거치면서 획득하게 된다. 그러나 사회화 과정을 거친다고 해도 모든 아동이 자기조절 능력을 쉽게 얻는 것은 아니다. 그렇기 때문에 아동기에 자기조절 능력을 획득할 수 있는 것이 필요하다고 주장한다[4]. Asher & Renshaw(1981)은 이 시기에 자기조절 능력을 획득하지 못하거나 조절 능력이 떨어지는 아동의 경우, 자신의 행동을 환경적 요구에 잘 조절하지 못하여 충동성, 과다행동성 등으로 사회적 상호작용에서 부적응을 겪게 되는 것으로 보고한다[5]. 또한 자기조절능력은 학교 및 사회생활에 필요한 규칙 및 예절, 책임감, 대인관계 등을 형성하는 기본적인 중요한 요인이 되고 있다[6]. 이런 연유로 자기조절능력은 올바른 인성을 기르기 위한 교육의 핵심적인 요소로 자리매김하고 있다. 이는 아동기의 기초적인 생활태도와 생활규범의 습관화뿐만 아니라, 아동이 신체적, 정서적, 사회적으로 균형 있게 성장하는데 있어서도 중요한 요소이다. 이는 오경준(2000)의 연구에서도 아동의 자기조절 능력 향상은 타인과 더불어 살아갈 수 있는 바람직한 인

성 형성과 학교생활의 적응에 도움이 되고 있는 것으로 나타났다[6].

일반적으로 자기조절에 대한 기존의 연구를 보면 자기조절의 개념이 연구자에 따라 다양하게 사용되어 개념적 정의가 모호할 뿐만 아니라, 자기통제와 혼용하여 사용하고 있음을 볼 수 있다. 따라서 일부 연구자들만이 자기조절과 자기통제를 엄격히 구분하여 사용하고 있다. 자기조절과 자기통제에 대한 기존의 개념에 의하면, 자기통제는 추구하는 특정의 목표와 직접 관련이 없는 행동이나 욕구를 의지적으로 지연시키거나 억제시키는 것을 말한다[7]. 또한 자기통제는 그 자체가 하나의 온전한 구성요인이며 통제의 강도에 의해 결정된다고 한다. 반면, Kopp(1982)는 자기조절을 환경에 따라 나타나는 요구에 적절히 대처해 나가며 사회화과정을 통하여 아동이 사회적으로 적합한 행동을 인식할 수 있는 것으로 자신의 행동에 책임을 질 수 있는 능력이라고 하였으며, 자기통제는 자기조절의 전단계로 외적통제를 자신의 것으로 내재화 하는 과정이라고 정의하였다[8]. 따라서 자기조절은 자기통제를 포함하며 계획, 점검, 평가 등과 같은 고차원적인 실행기능들이 더 필요한 것으로 인식하고 있다. 이와 같은 맥락에서, 이 연구에서는 자기조절과 자기통제의 개념을 구분하여 사용하고, 나아가서 자기조절은 자기통제를 포함한 상위개념으로 사용하고자 한다.

자기조절 즉, 개인의 내적 통제력을 확인한 대표적인 실험으로 Mischel의 마시멜로 실험을 예로 들 수 있다. Baumeister(2011)는 Mischel의 마시멜로 실험에서 아이들이 유혹을 참아 낼 수 있는 능력 즉, 만족지연을 시킬 수 있는 능력을 의지력(Willpower)이라고 하였다. 이를 기반으로 Baumeister(2011)는 자아고갈 실험에서 의지력은 많이 사용하면 고갈되는 에너지이기 때문에 의지력이 바닥이 나면 자기조절능력도 잃게 된다고 보았다. 이 실험의 결과에 의하면, 개인이 유혹을 저항하거나 과제의 어려움을 인내할 수 있기 위해서는 훈련을 통해 의지력을 강화하는 것이 효과적이며, 의지력 향상 방법으로는 한 분야에서 습관적인 행동을 변화시켜 유혹을 저항하거나 과제를 인내할 수 있는 힘을 길러주는 것을 제안하고 있다[9]. 이는 하나의 행동을 습관화하기 위해 의지력을 발휘하게 되면 그 다음부터는 의지력을 발휘할 필요 없이 습관처럼 자동적으로 작동하기 때문이다. 따라서 의지력은 자기조절이 필요한 상황에서 반복 연습을 하여

자동적으로 행동할 수 있도록 습관화 훈련을 통해 강화할 수 있다는 것이다.

이러한 자기조절의 효과를 기반으로 다수의 선행연구 [10,11,12,13,14,15]에서는 자기조절 프로그램을 개발, 활용하여 연구를 진행해왔다. 지금까지 자기조절 연구를 메타분석 한 김경령, 서은희(2014)에 따르면, 자기조절 학습연구가 가장 많았으며, 자기조절 학습을 통해 학업태도를 개선하고 학습결과 향상에 긍정적 영향을 미치고 있음을 보고하였다[12]. 이 외에도 자기조절 프로그램을 통해 인터넷 중독 예방과 대인관계 능력 향상, 자기존중감, 주의집중 등에 긍정적인 영향을 미치는 것임을 알 수 있다. 그러나 학교생활 적응에 기본이 되는 바른자세 갖기, 바른 언어사용하기, 숙제 미루지 않기 등 습관적인 태도를 변화시키는 연구는 소수에 불과한 것으로 나타났다. 이는 의지력의 특성이 반복 연습을 통해 습관화하는 훈련을 해야 강화할 수 있다는 점과 한 영역의 의지력 강화가 다른 영역으로 이어진다는 결과를 고려해 볼 때 학령기에 좋은 습관을 길러주는 것이 인성교육프로그램의 내용 구성에 매우 중요함을 알 수 있다. 또한 다수의 연구 [10,11,12,13,14]에서는 변화시키고자 하는 행동목표가 많았다. 이처럼 목표가 너무 많거나 복잡하면 아동에게는 학습수행의 부담이 되어 자기조절에 방해가 되며, 의지력의 강화가 힘들기만 한 과정으로 인식될 수 있다[9]. 따라서 너무 많은 목표를 훈련하는 것보다 변화시키고자 하는 행동의 목표를 소수로 국한하는 것이 효과적이다. 그러므로 학교생활 적응에 필요한 기본적인 습관의 행동 목표를 최소한으로 설정하여 연습과 훈련을 구체적으로 체험하는 프로그램의 개발이 필요하다. 최근 학교폭력, 인터넷 중독, 자살 등과 같은 문제가 개인의 문제가 아닌 사회적 문제로 인식되면서 자기조절능력은 올바른 인성을 함양하는데 중요한 요인으로 주목받고 있다[15]. 그러나 기존의 인성교육 프로그램은 다양한 학문분과에서 개발하다 보니 인성교육의 정의에 대한 일치된 견해를 제시하지 못하였고, 프로그램의 효과에 대한 주장도 상이하다. 그러므로 인성교육 프로그램의 효과성에 대한 타당성 확보를 위해서는 인성교육프로그램을 포괄적이고 정확하게 분석한 이론적 근거가 필요하다고 본다.

이런 연유로 이 연구는 김길순(2015)이 국내외 인성교육 프로그램을 대상으로 메타분석을 통해 분류한 내용을 기반으로 '사회성기반 인성교육'을 적용하여[16] 초등학교

생이 학교생활 적응과 올바른 인성함양을 위해 의지력을 향상시킬 수 있는 자기조절훈련 프로그램의 개발을 목적으로 한다.

이상과 같은 연구의 목적과 필요성을 근거로 설정한 연구내용은 다음과 같다.

첫째, 자기조절 관련 선행 연구고찰을 통해 자기조절 프로그램의 내용요소를 추출한다.

둘째, 선정된 내용요소를 바탕으로 아동의 의지력 향상을 위한 자기조절훈련 프로그램을 개발한다.

셋째, 개발된 자기조절훈련 프로그램의 내용타당도를 평가한다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1 자기조절

#### 2.1.1 자기조절 개념

자기조절개념은 Bandura의 행동, 환경, 개체간 상호작용에 관한 연구에서 자기조절에 대해 설명하면서 진행되어 되어왔다. 자기조절 연구는 Bandura 이외에도 Zimmerman, Schunk, Baumeister 등에 의해 발전되어 왔으며 자기조절 이론에 가장 큰 영향을 미친 사람은 Baumeister이다. 일반적으로 자기조절과 관련된 기존 연구를 보면, 자기통제와 그 용어 개념이 혼용되어 사용되고 있다[17]. 그러나 자기조절과 자기통제는 개념적으로는 유사하나 사전 상 의미는 다른 개념으로 정의되고 있으며 일부 선행 연구에서도 그 개념을 구분하고 있다.

자기조절은 사회인지적, 인지·행동적, 생물학적으로 나누어 볼 때 사회인지적 관점에서 자기조절은 개인의 내적외적 현상들 간의 상호작용을 다룬다. 인지·행동적 관점과 신경생물학적 관점은 철저히 개인내적 과정으로 다루고 있다[18]. 자기조절에 대한 학자들의 정의를 보면, Kanfer(1977)는 개인이 설정한 목표나 바라는 결과를 얻기 위해 자기감시, 자기평가, 자기강화를 하는 과정을 포함하는 자기통제의 구체적 유형이라고 하였다[19]. 이경임(2000)은 개인의 특수한 상황에서 나타나는 능력으로 더 큰 결과를 얻기 위해 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 주는 행동을 지연하고 인내할 수 있는 능력이라고 한다[2]. 은혁기(2000)는 자기조절은 크고 장기적인 목표를 성취하기 위해 바람직한 행동은 실행하고 충동적이지

않으며 이를 달성하고자 하는 인지적 과정과 행동적 과정이라고 하였다[20], 이명진(2011)은 자기조절이란 목표 지향적이며 의도적인 통제행위로써 설정한 목표를 성취하기 위하여 개인내적으로 발생하거나 외부로부터 유입되는 다양한 간섭자극을 통제적으로 다루는 과정을 말한다[18]. Kopp(1982)에 따르면, 자기조절은 자기통제보다 한 단계 높은 변화를 위한 적응력을 포함한 통찰과 의식, 상위인지 능력을 포함한 것이며, 자기통제보다는 고차원적인 실행능력이 포함되어 있다[8]. 반면, 이명진(2011)은 자기통제에 대해 특정 목표와 관련이 없는 행동이나 욕구를 의지적으로 지연시키거나 억제시키는 것이라고 하였다[18]. 그렇기 때문에 자기통제는 단순히 충동성에 대한 통제라는 점에서 자기조절과 대비 될 수 있으며, 자기통제 자체가 하나의 구성요인이라고 하였다. 이런 관점에서 보면, 자기조절은 자기통제를 포함하는 개념으로 자신이 원하는 목표를 이루기 위해 즉각적인 만족을 지연시키고 과제를 인내할 수 있는 인지적, 행동적 과정이라고 정의할 수 있다.

학령기 아동들의 학교생활에서 긍정적인 성과들과 밀접하게 관련된 것은 자기조절이다. 이러한 자기조절은 인내심을 요구하며, 더 나은 결과를 얻기 위해 통제하고 인내하기 위한 힘을 의지력(Willpower)이라고 한다. Baumeister(1998)는 자아고갈 실험에서 의지력이 바닥이 나면 자기조절 능력을 잃게 된다는 것을 보여주었다. 그에 의하면, 의지력이란 어떤 결정을 내리거나 하기 싫은 일을 하거나 또는 충동을 참을 때에 사용하는 에너지 자원이다. 의지력은 한정된 자원이기 때문에 에너지가 고갈 되면 자기조절은 실패하게 된다고 본다[21]. 즉, 의지력은 근육처럼 과도하게 에너지를 모두 사용하게 되면 다른 운동능력에도 지장을 초래하는 것과 같다. 따라서 의지력의 소모를 줄여주기 위해서는 근육운동처럼 반복적으로 훈련을 하여 자동적인 습관화가 되게 하면 에너지를 보존할 수 있기 때문에 Baumeister(2011)는 의지력 향상을 위해서는 연습과 훈련을 통해 좋은 습관을 기르는 것을 강조한다. 그의 연구 결과, 올바른 자세, 매일 운동하기 등 하나의 습관적인 행동을 변화시키는데 집중할 결과 의지력이 강화가 되어 에너지가 고갈되는 속도가 느려졌으며, 한 분야의 자기조절이 다른 분야에서도 의지력을 향상시키는 효과가 있는 것으로 보고하고 있다[9]. 이런 연유로, 의지력의 향상은 아동의 학교생활 적응

과 지나친 부정적 욕구 때문에 자기조절이 힘든 아동, 나아가서, 모든 학생이 개발해야할 인성교육의 핵심역량이므로 반복적 연습을 통해 올바른 습관이 형성될 수 있도록 훈련해야 할 필요가 있다.

### 2.1.2 자기조절 구성요인

기존의 연구에서 자기조절 구성요인을 살펴보면, Bandura(1978)는 구성요인으로 자기관찰, 자기판단, 자기반응으로 보았으며[22], Eisenberg (1995)는 주의통제, 충동성, 억제통제, 일반적 자기통제, 대처하기로 설명하였다[7]. 은혁기(2000)는 자기목표설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화로 구성하였고[15], 정숙연(2008)은 자기관찰, 자기목표설정, 자기강화, 자기평가로 하였다[20]. 허정경(2003)은 자기조절의 구성요인을 인지적 요소와 동기적·행동적 요소로 분류하였고[7], 노혜영(2015)은 인지, 정서, 행동요소로 보았다[13]. 허정경(2003)과 노혜영(2015)연구에서는 자기조절의 공통적인 구성요인으로 인지적 요소와 행동적 요소가 있다. 인지적 요소에는 문제정의, 문제해결에 대한 접근, 주의집중, 평가하기, 자기교시훈련이 있으며, 행동적 요인으로는 자기점검, 자기평가, 자기강화로 보았다.

이를 종합하여 이 연구에서는 자기조절 프로그램의 구성요인으로 자기이해 및 자기탐색, 자기점검, 목표설정, 자기평가, 자기강화로 설정하고자 한다.

### 2.2 자기조절 프로그램 관련 선행연구

국내 자기조절 프로그램을 메타분석한 김경령, 서은희(2014)연구에 따르면, 자기조절 학습에 관한 연구들이 절반정도 차지하는 것을 알 수 있다. 이들의 연구에서 나타난 프로그램의 실행결과는 수업태도 향상과 학업성취 향상, 학교 적응력을 높이는 것으로 나타나 프로그램이 긍정적인 성과를 주고 있음을 확인할 수 있다[12]. 기존의 인터넷 중독 관련 자기조절 프로그램들의 결과로는 인터넷 중독을 완화하는 것으로 나타났으며, ADHD 아동이나 발달장애아에게 주의산만 행동, 충동적 행동, 공격적 행동 지도에 유의한 효과가 있는 것으로 나타났다[10,11,12,13]. 또한 자기조절 프로그램과 관련한 연구는 학습전략이나 대인관계, 인터넷 중독 등에 효과를 검증이 대부분이다. 주요대상으로는 ADHD 초등학생이 가장 많았고, 학습장애나 학습부진아동이 그 다음으로 나타나 선별된 대상을

위해 프로그램이 제공되는 것으로 알 수 있다[13]. 따라서 기존의 자기조절 프로그램을 분석한 결과, 모든 아동을 대상으로 하는 보편적인 프로그램은 적었으며, 프로그램 실행과정에서 학생들에게 자신의 목표를 스스로 설정하는 과정에서 행동목표를 3가지 이상으로 진행하였다. 그러나 아동이 한 번에 여러 행동목표를 세우게 되면 의지력이 고갈되어 효력이 불분명한 훈련이 되어 버릴 수 있는 여지가 있다. 따라서 좀 더 효과적인 자기조절 프로그램이 되기 위해서는 하나의 목표를 설정하여 반복적인 연습을 통해 습관화를 만들어 일반화의 가능성을 높여주어야 한다.

### 2.3 자기조절 프로그램의 이론적 근거

Kopp(1982)에 의하면 사회적 관계를 배우는 학교생활에서 어려움을 겪거나 비행을 저지르는 등의 문제의 발생은 자기조절의 실패와 관련이 있다고 한다. 반면 자기조절이 높은 아동은 도덕적인 행동발달, 연민의 발달, 높은 공감능력과 사회적 유능성, 친사회적 유능성 등을 촉진하여 긍정적인 성품과 행동으로 이어져 학교생활을 원활하게 유지한다[8].

이러한 이유로 자기조절은 인성교육의 핵심적인 내용요소로 주목받으면서 인성교육 관련 프로그램에서 중요한 내용요소로 포함되고 있다.

최근 인성교육은 많은 분과학문에서 올바른 인성을 기르기 위한 연구가 진행되면서 점점 더 복잡해지고 있다. 그러다 보니 연구자에 따라 인성에 대한 정의, 프로그램에 대한 효과도 차이가 있었다[16]. 이러한 이유로 인

성교육의 모호함과 내용의 중첩, 그리고 연구의 효과성을 높이기 위해서는 인성교육의 이론이 어떤 학문분야를 기반으로 이루어졌는지, 그리고 그 핵심요소는 무엇인지를 분명하게 제시할 필요가 있다.

이를 위해서 이 연구에서는 김길순(2015)의 연구에서 제시한 인성교육의 기반과 올바른 인성함양에 효과적인 핵심요소를 자기조절 프로그램에 반영하였다. 또한, 이 연구에서 개발하고자하는 자기조절 프로그램은 사회정서학습(SEL) 즉, 사회적·정서적 영역에서 성장과 적응을 수업이나 연습, 피드백을 통해 얻을 수 있다고 보는 사회성 기반 인성교육 방법으로 구성하였다.

### 3. 연구방법

프로그램의 정의를 살펴보면, 프로그램은 체계적으로 조직화 된 활동으로 특정한 문제해결을 위하여 고안된 잘 짜여진 활동이나 서비스를 말한다[23]. 프로그램의 개발은 이러한 활동이나 서비스를 만들어 내는 것으로 볼 수 있다. 이 연구에서 프로그램은 교육훈련의 분야에서 주로 사용하는 교수체계개발(Instructional Systems Development)의 ADDIE 모형과 집단 상담프로그램 개발 및 평가 모형의 절차를 기반으로 재구성하였다.

의지력 향상을 위한 초등학생 자기조절 프로그램의 개발은 기획, 분석, 설계, 개발, 평가단계로 구성하였으며, 프로그램을 개발단계는 <Table 1>과 같다.

<Table 1> Program development process

steps	specific procedures	contents
planning	the establishment of purposes and directions for program development	<ul style="list-style-type: none"> <li>· program purposes and contents</li> <li>· the selection of participants and experts for basic survey</li> </ul>
analysis	requirements analysis, preceding program analysis	the analyses of program goals and contents by basic survey and preceding program review
design	the design of program structure and contents	<ul style="list-style-type: none"> <li>· the select of program contents' elements</li> <li>· the select of program goals</li> <li>· the select on how many steps for program goals and activity contents</li> </ul>
development	the detailed plot for program activities in sessions	<ul style="list-style-type: none"> <li>· the material development for teaching-learning curriculum</li> <li>· the development of evaluation tool for validation</li> </ul>
evaluation	the evaluation and revision of program	<ul style="list-style-type: none"> <li>· the evaluation and revision of program by primary expert</li> <li>· the evaluation and revision of program by secondary expert</li> </ul>

### 3.1 기획단계

기획단계는 개발할 프로그램의 의도 및 방향을 수립하는 단계로 프로그램 개발 목적과 내용, 기초조사 참여자 선정, 타당도 전문가 선정 등 개발 계획을 수립하였다. 개발의도는 아동의 의지력을 키워 학교생활에서 일어나는 상황적인 요구에 적합한 행동을 할 수 있도록 하고, 올바른 인성 함양과도 관련하여 프로그램내용을 구성하고자 하였다. 이와 관련하여 초등학생이 학교생활에서 일어나는 여러 가지 상황을 중에 기본적인 것 잠재적으로 선정한 것으로는 올바른 언어습관과 과제미루기, 바른 자세 갖기, 주의집중 등이다.

기초조사로는 초등학생 5, 6학년과 초등학교 교사로 선정하였으며, 전문가 선정으로 관련분야 전문가와 초등교사 등으로 잠재적으로 계획하였다.

### 3.2 분석단계

분석단계에서는 자기조절·자기통제와 관련된 문헌을 고찰하여 개발 보급된 자기조절·자기통제 프로그램의 내용을 분석하였다. 또한 욕구를 조절하는 의지력이 학생들의 학교생활 적응과 인성교육에 관련성을 문헌을 통해 탐색하였다.

또한 초등학생 자기조절프로그램의 필요성과 구성에 필요한 요소를 조사하기 위해 기초조사를 실시하였다. 기초조사 내용은 프로그램의 목표와 내용, 진행회기 수, 진행시간 등이다. 조사대상은 전북지역 초등학생 93명과 초등교사 32명이다. 조사방법은 리커트 척도와 개방형 설문지를 사용하였으며, 2016년 6월 29일부터 7월 15일까지 실시하였다. 조사에서 수집된 자료를 가지고 내용 및 빈도분석을 하였다.

이를 통해서 자기조절에 관련한 이론을 이해하고 국내외에서 개발된 자기조절·자기통제 프로그램에 대한 목표와 내용, 구성요소, 프로그램 진행방법 등을 파악하여 자기조절 훈련 프로그램 내용으로 선정하였다.

### 3.3 설계단계

설계단계에서는 자기조절 훈련 프로그램의 내용요소와 목표 및 영역을 정하고 프로그램의 구조와 내용을 설계하여 전문가를 대상으로 타당도를 검증할 수 있는 평가도구의 항목을 정하였다.

#### 3.3.1 프로그램 내용요소 선정

프로그램의 내용요소를 선정하기 위하여 본 연구에서는 선행연구에서 분석한 자기조절과 관련된 요소와 최근 학교에서 활용되고 있는 인성교육 프로그램들의 내용요소를 기반으로 반영하였다. 선행연구들의 프로그램 분석을 통한 내용요소로는 인지적 요소로 구성된 프로그램과 인지적 행동적 요소를 포함한 프로그램으로 구분할 수 있다. 자기조절 프로그램에서 나타난 인지적 행동적 요소로는 심사숙고능력, 문제해결능력, 계획하는 능력, 평가능력, 자기교사 훈련, 목표설정, 자기점검, 자기관찰, 자기평가, 자기기록, 자기강화 등이 있다.

이밖에도, 문헌고찰과 학교에서 활용되고 있는 인성교육 프로그램들의 선행연구 분석을 통해 의지력 향상을 위한 자기조절과의 관련성을 검토하여 내용요소를 추출하였다. 이 과정을 통해 선정된 관련 요소로는 자기이해, 자기점검, 목표설정, 자기평가, 자기강화 등이다.

#### 3.3.2 프로그램의 목적 및 목표 설정

국내외의 자기조절 프로그램은 주로 학교나 사회생활에서 자기조절이 필요한 상황이 발생했을 때 충동성을 조절하고 과제수행능력과 문제해결능력을 개선하여 습관적 행동을 교정하고 인터넷 중독을 감소시키며, 집중력을 향상시키기 위해 자기조절능력을 향상시키는 것을 주요 내용으로 하고 있다.

선행연구에서 나타난 자기조절 프로그램의 핵심은 억제와 점검으로 볼 수 있다. 자신의 욕구와 감정을 상황적 요구에 적합한 행동을 할 수 있도록 하는 억제와 점검을 위한 방법들은 연구자의 관점마다 다양한 것으로 나타났다. 또한, 이를 위해 공통적으로 요구되는 기본 능력으로 자기조절능력을 제시하고 있다. 따라서 본 프로그램은 초등학생을 대상으로 자기조절능력 배양을 위한 주요 요인인 의지력을 향상시켜 학교생활 적응에 도움을 주고 이를 바탕으로 올바른 인성을 함양하는데 그 목적이 있다. 본 연구에서는 이러한 목적을 달성하기 위해 학교나 사회에서 요구되는 사항에 바람직하게 행동할 수 있는 습관을 강화내용으로 구성하였으며, 프로그램의 목적과 목표는 <Table 2>와 같다.

프로그램의 구체적인 내용은 다음과 같다. 첫째, 의지력에 대한 필요성의 인식과 바른 자세하기, 욕하지 않기 등 자기조절을 할 수 있는 능력을 습관으로 만들 수 있다.

이처럼 습관을 통해 의지력을 향상시키는 이유는 자기조절 능력이 사회화 과정을 겪었다고 쉽게 얻어지는 것이 아니기 때문에 반복적인 훈련을 통해 향상시킬 필요가 있다. 둘째, 올바른 인성을 형성하는데 있어서 바른 언행은 기본적인 요인이다.

<Table 2> Program purposes & goals

program purposes
Willpower Improvement of Elementary School students by Self-regulation Program
↓
program goals
1. to form good habits after recognizing willpower by Self-regulation Program execution
2. to give a help for formulating positive-self by proper speech, action and attitude
3. to improve task-performance ability by resistance to temptation and task patience
4. to Build a healthy relationship after learning communication skills

올바른 언어를 사용하는 것은 자신에 대해서 긍정적인 자아를 형성하는데 도움을 줄 수 있다. 또한 자신을 긍정적으로 보게 되면 타인과의 관계에서도 좋은 관계를 유지할 수 있다. 이는 올바른 인성의 함양은 나와 타인간의 공존을 도우며, 나아가서 건전한 사회생활 적응에 이르기까지 영향을 주기 때문이다. 셋째, 의지력은 유혹이나 충동성을 억제할 때 에너지를 소모하게 된다. 이때 자기조절능력은 약해지므로 유혹저항이나 과제인내를 통해 의지력을 단련시키게 되면 즉각적이고 충동적인 것을 조절할 수 있는 힘이 향상되어 과제 수행능력의 향상에 도움을 줄 수 있게 된다. 넷째, 의지력 향상은 학교나 사회생활에서 기본적으로 지켜야 하는 규칙이나 예절 등을 지키는데 도움을 줄 수 있다. 사회생활에서 필요한 규칙이나 예절은 더불어 사는 삶의 기본 요소이므로 인성교육에서도 필요하다. 이를 통해 타인과의 갈등상황에 직면하게 되면 자신의 충동성을 조절하고 의사소통기법을 통해 원만한 대인관계를 맺을 수 있게 도움을 줄 수 있다.

### 3.3.3 프로그램 단계별 학습목표 및 활동내용

프로그램은 관찰, 전환, 관계지향과 같은 3개의 단계로 구분하고, 각 단계별로 자기조절 프로그램의 내용요소를 선정하였다. 또한 내용요소별 학습목표와 활동내용을 선정하였다. 각 단계별로 학습목표와 내용요소를 선

정한 이유는 다음과 같다.

관찰단계에서는 ‘자기이해’를 중심으로 내용요소를 구성하였다. 자기조절능력은 자신을 파악함으로써 자기에 대해 이해를 하는 것이 첫 단계이다. 사회화 과정은 주변과 자신의 존재를 구별할 수 있는 자기인식에서 비롯되며, 이를 통해 공통된 가치관과 규율을 습득할 수 있기 때문에 집단생활이 요구하는 기준에 맞춰 행동할 수 있다. 따라서 자신의 욕구를 이해하고 자신이 왜 이런 생각과 감정, 행동을 하는지 근본적인 원인을 알 수 있도록 자기이해에 중점을 두었다. 이러한 근거를 바탕으로 관찰단계에서는 인지영역의 내용요소를 중심으로 구성하고 자기조절에 대한 이해와 자신의 욕구와 자기이해 증진을 학습목표로 설정하였다.

전환단계는 자기점검 및 목표설정, 자기평가, 자기강화 등으로 내용요소를 구성하였다. 이 단계는 자신의 행동을 관찰하여 자신의 행동에 대해 평가하고 부적합한 행동을 변화시키는 과정이다. 목표성취를 위해 끊임없이 노력하려면 의지력이 필요하며, 의지력은 충동적이거나 즉각적인 만족을 억제하고 더 나은 결과나 만족을 얻기 위해 인내할 수 있도록 한다. 그러나 의지력은 연령이 증가한다고 저절로 얻어지는 것이 아니므로 이러한 능력을 길러주어야 한다. 따라서 전환단계에서는 인지와 행동적 영역의 내용요소를 중심으로 자신에 대한 자기평가(모니터링)과 자기강화(보상하기)를 포함하고, 자신이 변화시키고 싶은 행동을 습관화 하는 것을 목표로 설정하였다.

관계지향 단계에서는 의사소통에 관한 내용요소로 구성하였다. 타인에 대한 이해는 성인으로 성장해 사회생활을 하는데 있어서 꼭 필요한 것이며, 성장단계에서 타인과의 관계 특히, 친구들과의 친밀한 관계는 정서적 안정을 얻을 수 있게 해주어 바람직한 인성을 형성하는데 중요한 요인이다. 따라서 마지막 단계에서는 의사소통기술로 내용요소를 구성하고 타인의 욕구와 감정을 이해하고 공감, 경청, 대화법을 습득하여 소통하는 것을 목표로 설정하였다.

### 3.3.4 프로그램 운영방법

프로그램의 운영은 문헌고찰과 기초조사를 토대로 초등학생의 집중시간과 학기중에 실시할 수 있는 상황들을 고려하였다. 프로그램을 몇 회기로 진행할 것인지에 대해서는 기초조사에서 응답한 회기수와 문헌고찰을 통해

결정하였으며 그 결과 6회기, 한 회기당 40분으로 나타나 1주일에 2회기씩 진행하는 것으로 설계하였다. 이러한 설계는 현장에 있는 초등교사와의 간담회를 통해 학기중에 수업상황을 고려하여 회기 수와 프로그램 진행시간을 설정하였다. 이상의 내용을 바탕으로 단계별, 프로그램의 학습목표, 활동내용 등은 <Table 3> 과 같다.

### 3.4 개발단계

개발단계에서는 교수학습 과정안과 활동계획안 그리고 프로그램의 타당도 검증을 위한 평가도구를 개발하였다. 먼저, 교수학습 과정안과 활동계획안에 포함된 내용은 설계단계에서 선정된 내용요소, 학습목표, 활동내용, 회기 수 등을 바탕으로 개발하였다.

개발된 교수학습 과정안은 총 6회기로서 1회기의 시간은 40분으로 하였으며 단계별로 관찰은 1~2회기, 전환은 3~5회기, 관계는 6회기로 하였다. 올바른 인성과 의지력을 향상하기 위해 바른자세, 언어사용, 과제 미루지 않기와 같은 행동목표를 샘플로 주고 한 가지씩 선택하게 하여 진행사항을 모니터링과 보상하기에 초점을 맞추어 구성하였다. 타당도 검증을 위한 평가도구 개발은 설문지 유형으로 이루어졌으며, 설문지의 평가문항은 전문가 8명에게 총 2차례에 걸쳐 타당성 검토를 받았으며, 자기조절 프로그램의 전체 내용구성, 목표의 적절성, 학생수준의 적합성, 현장적용가능성, 내용구성의 적합성과

관련한 문항으로 선정하였다. 타당도 설문지는 총 7문항으로 5점 Likert 척도와 개방형 질문지로 구성하였다.

### 3.5 평가단계

평가는 프로그램의 내용을 개선하고 프로그램의 완성도를 높이기 위하여 개발과정에서 실시하였다. 프로그램 평가는 현장 교사 및 교육분야 전문가를 대상으로 하였으며, 앞서 개발한 프로그램 타당도 평가 설문지를 이용하여 검증을 실시하였다. 자료를 분석하기 위해 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였으며, 분석한 내용을 바탕으로 프로그램 내용을 수정·보완하였다.

1~2차 평가 모두 개발단계에서 실시하였으며, 프로그램의 전체 내용구성, 목표의 적절성, 학생수준의 적합성, 현장적용가능성, 내용구성의 적합성에 대한 타당성을 검증하여 수정·보완 자료로 활용하였다.

1차 평가에 나타난 결과를 수정·보완하여, 2차 평가에서 타당성을 검증하고 그 결과를 바탕으로 교수·학습 과정안과 프로그램 내용을 최종 개발하였다.

## 4. 연구결과

### 4.1 개발된 프로그램

자기조절 프로그램은 올바른 인성함양을 위해 학교생

<Table 3>Program Progress Plan

session	step	topics	contents	content elements	domain	
1	observ ation	Orientation and Self-understanding	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Program introduction</li> <li>• Understanding of Self- regulation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- necessity of self-regulating</li> <li>- checking problems related with habit</li> <li>- making use of one's advantages into self- regulation</li> </ul> </li> </ul>	Self- understanding	cognitive	
2		Understanding of needs and Understanding of Willpower	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Understanding of needs                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- distinguishing between bearing with patience and not</li> </ul> </li> <li>• Understanding of Willpower                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Understanding of the reasons on not resisting temptation</li> </ul> </li> </ul>			
3	process	knowing about self-habit & deciding behavior goal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• own-problems' recognition                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- paying attention to self behaviors</li> </ul> </li> <li>• deciding one of my wanting habits</li> <li>• deciding a present as you fulfill goals successfully</li> </ul>	Self-monitoring and Goal- setting	cognitive/ behavior	
4 / 5		practicing behavioral objectives & attitude training in consistent practicing	<ul style="list-style-type: none"> <li>• recording everyday</li> <li>• performed-contents checking                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- presentation on good things and bad things related with performance of target behavior</li> </ul> </li> <li>• rewarding by achieving goals</li> </ul>			Self-evaluation and Self-reinforcement
6		Effective Communication training	<ul style="list-style-type: none"> <li>• putting oneself in a person's place</li> <li>• sympathy, listening closely, conversation training</li> <li>• giving opinions of program participating</li> </ul>			



활과 밀접한 관련이 있는 태도를 길러 실생활에 적용하는 것을 목표로 하였다. 이를 위해 첫째, 학교생활 적용에 기본이 되는 태도를 3가지 선정하여 2주 동안 자신이 설정한 행동목표를 실천하는 훈련으로 구성하였다. 이는 의지력이 소모되는 에너지이기 때문에 근육처럼 강화시켜야 에너지를 보존할 수 있다. 따라서 자신이 향상시키고 싶은 태도를 습관으로 굳어지게 만들어 자동적으로 실천할 수 있도록 구성하였다. 둘째, 선행연구 분석과 기초조사를 통해 선정된 내용요소에 따라 관찰, 전환, 관계지향 등의 3단계로 정리하였다. 관찰단계는 관찰을 통해 자신을 인식하고, 전환단계는 자신의 행동을 변화시키는 과정을 거치는 단계이다. 마지막 단계인 관계지향의 단계는 인성교육의 범주를 나와 너, 그리고 지역사회까지 확장하는 과정이다. 3단계에 포함된 내용요소는 자기이해, 자기점검, 목표설정, 자기평가, 자기강화, 소통 등으로 하였다. 총 6회기로 구성된 프로그램의 각 회기별 활동 전개 방식은 <Table 4>와 같다.

자기조절 프로그램의 내용 구성은 선행연구에서 사용된 분석방법을 토대로 학습목표와 활동내용을 재구성하였다. 1~2회기는 인지영역으로 주된 내용요소는 자기이해로 구성하였다. 1회기 학습목표는 프로그램을 이해하고 자기조절에 대한 개념과 약과 자기조절이 안되었을 때 발생하는 문제를 인식하는 것이다. 진행방법은 도입단계에서는 프로그램 소개와 게임을 통한 분위기 조성하기, 전개단계에서는 자기조절을 이해하기 위한 활동으로 동영상 시청과 퀴즈풀기, 자기탐색을 통해 알게 된 점 등을 글로 쓰고 발표한다. 정리단계는 활동내용을 요약해주고, 참여자의 소감을 발표하고 다음 회기의 내용을 안내하는 것으로 수업을 마무리한다.

<Table 4> Unfolding strategies in sessions

process	contents	time
inputs	<ul style="list-style-type: none"> <li>the explanation of last period</li> <li>topic explanation a session</li> <li>task checking</li> </ul>	10 min
activities	<ul style="list-style-type: none"> <li>individual activity</li> <li>group activity</li> <li>practice</li> </ul>	20 min
outputs	<ul style="list-style-type: none"> <li>the summarizing of activities' contents</li> <li>giving opinions</li> <li>giving task</li> </ul>	10 min

2회기 학습목표는 욕구와 의지력에 대한 이해이다. 개념이해를 위해 동영상과 퀴즈 풀기 활동으로 구성하였다.

프로그램 참여자가 자신이 알고는 있었지만 무심코 지나치는 행동들을 관찰해 봄으로써 좋은 습관을 기르기 위한 전략을 구상할 수 있는 능력을 획득하도록 하였다. 진행방법은 1회기와 동일하게 도입, 전개, 정리단계 순으로 하였다. 2회기 프로그램의 내용은 <Table 5>와 같다.

1~2회기의 내용요소를 공통적으로 자기이해로 구성한 이유는 자신의 내적인 특성에 대해 잘 아는 아동은 자신이 생각하는 것과 표현하는 것에 차이가 있을 수 있는 것을 알며, 같은 감정을 느낀다고 할지라도 각자의 방법으로 다르게 표현하는 것을 인식할 수 있기 때문이다 [24]. 이처럼 아동이 자신에 대한 파악을 통해 사회적 요구에 적합한 상황에서 어떤 행동을 해야 하는지를 인식할 수 있도록 구성하였다. 3회기의 내용요소는 자기점검 및 목표설정이다. 목표설정은 자기조절 과정을 효과적으로 만드는 동기로 작용한다. 이때 목표는 구체적으로 설정해야 목표 달성 여부를 점검할 수 있으며, 참여자가 자기조절을 왜 해야 하는지에 대한 이해가 먼저 선행되어야 한다.

<Table 5> Program Schedule

session 2			
objectives	<ul style="list-style-type: none"> <li>Students are able to understand about self needs.</li> <li>Students are able to know something about what willpower is.</li> </ul>		
materials	video, activity papers, report, writing tools		
contents elements	self understanding	time	40min
steps	contents		method
introduction	<ul style="list-style-type: none"> <li>the explanation of last period</li> <li>today's topic explanation                             <ul style="list-style-type: none"> <li>What are our needs?</li> <li>What is willpower?</li> <li><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ai9BK_iPdhU">https://www.youtube.com/watch?v=ai9BK_iPdhU</a></li> </ul> </li> <li>information for program procedures</li> </ul>		lecture
development	<ul style="list-style-type: none"> <li>the understanding for need conception                             <ul style="list-style-type: none"> <li>writing and presentation on bearing with patience and not</li> </ul> </li> <li>the relationship between need and willpower (ppt)</li> <li>way for willpower reinforcing ox quiz (group activity)</li> <li>after selecting a problem on not bearing with patience a group, the writing and presenting of solving strategies about it</li> </ul>		writing / presentation
Consolidation	<ul style="list-style-type: none"> <li>the summarizing of activities' contents</li> <li>giving opinions</li> <li>giving the next task                             <ul style="list-style-type: none"> <li>trying to think of what it is to be wrong habits in school life</li> </ul> </li> </ul>		writing / presentation

이런 연구내용을 토대로 3회기의 학습목표는 자신의 습관을 돌아보고 변화하고 싶은 행동 목표를 정하기이다. 도입단계는 활동내용의 설명 후 좋은 습관에 관한 동영상 시청한다. 지난 시간에 준 과제를 확인하면서 오늘 활동에 어떻게 활용되는지를 설명한다. 전개단계는 목표 설정을 하는 이유를 설명하고 앞으로 2회기 동안 변화하고 싶은 행동을 정하도록 모둠활동과 개별 활동을 통해 활동지를 작성하고 개인별 발표의 시간을 갖는다. 정리단계는 활동내용을 요약하고 소감을 발표한 후 다음회기 안내로 마무리 한다.

4~5 회기의 내용요소는 자기평가 및 자기강화이다. 자기평가는 모니터링 과정으로 스스로 감독하는 것이며, 자기강화는 목표성취에 대한 보상을 하는 것이다. 모니터링은 자신의 행동을 매일 체크함으로써 현실적인 목표를 도달할 수 있고 도와주며, 지속적으로 행동할 수 있도록 해준다. 이때 보상은 자신에게 용기를 북돋우어 주고 자신의 행동을 강화해주기 때문에 모니터링과 보상은 함께 진행되어야 한다. 따라서 4~5회기의 학습목표는 행동목표를 실천하기와 지속적으로 실천하는 태도 기르기이다.

4회기는 도입단계에서 지난 시간에 정한 활동목표를 확인하고 과제를 점검한다. 전개단계는 자기평가(모니터링)한 내용을 공개하고 조원들에게 피드백을 받고 자기강화(보상)의 방법으로 스스로 칭찬하기와 실패를 했을 경우 친구들 앞에서 다짐을 통해 동기부여를 하게 한다. 정리단계는 활동내용을 요약하고 소감을 발표한 후 다음회기 공지로 마무리한다. 5회기의 진행방법은 4회기와 같으나 전개단계에서 차이가 있다. 구체적으로 보상하는 부분에서 성공했을 경우 자신이 정한 선물을 받지만 실패했을 경우 보너스 기회를 주기로 구성하였다. 이는 목표성취가 되지 않았을 때도 본인 스스로 점검해보고 행동을 수정할 수 있는 경험을 제공하기 위함이다.

6회기의 내용요소는 의사소통이다. 올바른 인성함양은 다른 사람도 나와 똑같이 소중한 존재라는 인식이 필요하다. 이를 위해서 타인의 입장에서 생각해볼 수 있는 상황 설정과 자신의 감정이나 욕구를 제대로 잘 전달할 수 있는 방법을 익힐 수 있도록 한다. 이러한 연유로 6회기의 학습목표는 다른 사람입장에서 생각해보기와 의사소통의 이해, 나 전달법 익히기 등이다. 진행방법은 도입단계에서 더불어 사는 마음을 실천해야 하는 이유를 설

명하고, 전개단계에서는 진행할 활동내용을 소개한다. 전개단계에서는 자신이 생각하는 나와 타인이 보는 나의 차이를 활동지 작성을 통해 알아보고, 모둠별로 말 전하기 게임을 통해 말이 어떻게 편집되고 왜곡되는지를 경험한다. 다른 사람에게 효과적으로 전달하기 위한 '나 전달법' 훈련과 자신에게 쓰는 편지쓰기를 통해 모두가 소중한 존재임을 인식하도록 돕는다. 정리단계에서는 그동안의 프로그램 참여를 통해 얻은 것에 대한 소감 발표를 한 후 프로그램 수료상장을 수여하는 것으로 마무리한다.

## 4.2 프로그램 타당도 평가

### 4.2.1 1차 전문가 타당도 평가

자기조절 프로그램의 타당도 검증은 전문가 5인을 대상으로 이루어졌다. 프로그램 타당도 검증에 참여한 사람은 초등학교 교사와 교육학 박사 4인이다.

이메일 방식을 통해 자기조절 프로그램의 6회기 활동 계획안과 내용타당도 설문지를 발송하였다.

자기조절 프로그램 1차 타당도 검증은 프로그램의 내용구성의 논리성, 목표의 적합성, 학생수준의 적합성, 현장 적용 가능성, 내용 구성의 적합성을 각 문항별로 의견을 수렴하였다. 각 항목은 5점 척도로 평가가 되었으며, 각 항목마다 수정이 필요한 부분은 개선사항에 대한 제언을 작성하도록 요청하였다. 자기조절 프로그램의 1차 내용타당도 평가 결과는 <Table 6>과 같다. 프로그램 6회기 타당도 평가 결과는 3.83점에서 4.3점이고 전체 평균은 4.0으로 나타났다. 논리적 연결성은 상대적으로 낮은 평가를 하였다. 평가 결과 나타난 개선사항으로는 '학생들의 예상반응을 적어 줄 것', '도입단계에서 학생들이 친근하게 느낄 수 있는 활동을 추가할 것', '4~5회기의 모둠활동에서 진행방법을 숙지하는 발문을 넣어 소란스러워지지 않도록 할 것' 등이 지적되었다. 반면에 회기별로 활동목표와 활동내용, 활동의 양과 시간배분 등은 해당 학생들의 수준에 적절한 것으로 나타났다. 이와 같은 전문가 타당도 평가 결과를 토대로 프로그램의 일부 발문내용을 보완하였다.

<Table 6> Program contents validation outcomes

numbers	items	averages
1	logic connectivity for whole contents configuration	4.2
2	availability of contents configuration and field application	4.0
3	suitability for students' level	4.2
4	suitability for contents elements a session	4.0
5	suitability for learning goals a session	4.2
6	relevance of activities's contents and self-regulation a session	4.2

<Table 7> Program contents validation outcomes

numbers	items	averages
1	logic connectivity for whole contents configuration	4.3
2	availability of contents configuration and field application	4.3
3	suitability for students' level	4.0
4	suitability for contents elements a session	4.0
5	suitability for learning goals a session	4.0
6	relevance of activities's contents and self-regulation a session	4.0

#### 4.2.2 2차 전문가 타당도 평가

자기조절 프로그램의 1차 타당도 평가 의견을 반영하여 보완한 프로그램 계획안에 대해 2차 평가를 실시하였다. 2차 평가는 인성교육프로그램의 진행 경력이 있는 전문가와 교육학 박사 2인을 선정하여 실시하였다.

평가결과 내용구성의 논리적 연결성은 4.0점에서 5.0점으로 실행가능성을 묻는 현장적용가능성은 4.0점에서 5.0점으로 나타났다. 학습자 수준의 적합성은 4점, 각 회기별 내용요소 적성성은 4점, 각 회기별 학습목표의 적절성은 4점 각 회기별 활동내용과 자기조절의 관련성은 4점으로 평가되었다. 전체 평균은 4.12점으로 좋은 평가를 받았다.

프로그램의 개선점을 묻는 문항에 대한 평가 내용으로는 ‘활동자료의 충분한 예시가 필요하다’, ‘자기조절이 어떠한 과정을 통해 이루어지는지에 대한 학습을 포함해야 한다.’ ‘자기강화 단계에서 보상 부분에 대한 현실적인 가이드를 제시하면 좋겠다.’ 등의 피드백을 제공받았다. 이와 같은 피드백을 반영하여 자기조절의 이해부분에서 자기조절의 과정을 학습하는 내용을 포함시켰으며, 자기조절 활동자료에 예시 자료를 추가하였다. 이상과 같은 2회에 걸친 전문가 타당도 검사결과를 토대로 본 연구에서는 최종적으로 프로그램을 개발하였다.

## 5. 결론 및 제언

이 연구의 목적은 초등학생의 학교생활 적응과 올바른 인성함양을 위해 의지력을 향상시킬 수 있는 자기조절훈련 프로그램의 개발에 있다. 이 연구에서 개발된 자기조절 프로그램은 의지력을 자기조절 능력의 핵심요인으로 보고 이를 강화시키기 위한 방법으로 내용요소를 구성하였다.

이 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서는 올바른 인성함양에 필요한 다양한 요인들 중 자기조절의 내용요소로 자기탐색, 자기점검, 목표설정, 자기평가, 자기강화 등을 선정하였다.

둘째, 아동의 의지력 향상을 위한 자기조절훈련 프로그램을 개발을 위해 이 연구에서는 프로그램의 설계를 관찰, 전환, 관계지향 등 3단계로 구성하였다. 이 연구에서 개발된 프로그램과 선행연구와 차이점은 프로그램의 설계시 활동내용을 자신의 내면세계에 집중하는 과정에 국한하지 않고 지역사회 단계로까지 확장한 데에 있다.

기존의 국내 자기조절 관련 프로그램들의 설계에서도 타인과의 관계향상을 위해 공감, 이해, 배려와 같은 내용요소가 포함되고 있지만 주로 자신의 삶의 태도변화에 치중하고 있고, 지역사회로까지의 확장 단계가 설계되지 않아서 공동체의 삶에 미치는 영향에 대한 의미부여가 부족한 편이다. 이런 연유로 이 연구에서는 활동내용을 자신의 내면세계에 집중되는 과정과 지역사회에까지 확장된 과정으로 단계를 구분하여, 자신의 긍정적인 변화가 자신의 행복 뿐 아니라 더 나은 사회 형성에 도움이 된다는 점을 강조하고자 하였다.

셋째, 의지력 향상을 위한 자기조절 프로그램에 대해 전문가에게 2차례에 걸쳐 타당성 평가를 하였다. 1차 타당성 검증 결과 논리적 연결성, 현장적용 가능성, 학습자 수준의 적합성, 각 회기별 내용요소, 학습목표 적합성, 활동내용의 관련성에 대한 문항에서 전체 평균은 4.0점으로 나타났다. 또한 2차 타당성 검증 결과는 논리적 연결성, 현장적용 가능성, 학습자 수준의 적합성, 각 회기별 내용요소, 학습목표 적합성, 활동내용의 관련성에 대한 문항에서 4.1점이었다.

이 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 개발된 자기조절 프로그램은 전문가의 평가만으로 타당성을 검증하였기에 이를 일반화하

기에는 한계가 있다. 따라서 실제로 프로그램을 실행하여 사전·사후 비교 검증을 통한 효과 검증이 필요하다고 본다.

둘째, 이 프로그램은 인성교육의 일환으로 초등학교 고학년을 대상으로 의지력 향상을 목적으로 개발하다보니 주로 행동적 측면이 강조되었다.

이는 의지력의 향상을 위해 에너지 소모를 줄이기 위한 방법 중 좋은 습관을 기르는 방법을 적용하였기 때문이다. 이런 연유로, 정서적 측면은 비교적 최소한으로 구성하였다.

셋째, 이 프로그램은 학교상황과 현실적인 교육시간을 고려하여 총 6회기로 진행하였다.

이는 프로그램의 취지가 학생들이 하여금 단시간의 교육 일정을 통해 의지력 향상 훈련이 어렵고 힘들다는 인식을 심어주지 않기 위해서이다. 이러한 연유로 프로그램의 구성도 성취감을 느낄 수 있도록 한 개의 행동목표만을 선정하였다. 하지만 짧은 회기수의 교육 일정이어서 본 프로그램이 끝난 후 일상생활 속에서 이를 꾸준히 사용하고 연습할 수 있는 장치가 필요하다. 따라서 학교생활이나 일상생활 중 짧은 시간을 활용해서 자기점검과 평가를 할 수 있는 추후관리 프로그램의 개발이 필요하다고 본다.

## REFERENCES

- [1] Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success". *Journal of Personality*, Vol. 72, No. 2, pp. 271-322, 2004.
- [2] Kyung-Nim Lee, "The Study for the Development of Child Self-Control Rating Scale." *the Korean Journal of the Human Development*, Vol. 7, No. 1, pp. 99-120, 2000.
- [3] Mischel, W. & Shoda, Y., Peake, P, K. "The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 54, No. 4, pp. 687-696, 1988.
- [4] Bandura, A., "Social Cognitive Theory of Self-Regulation." *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol. 50, pp. 48-287, 1999.
- [5] Asher, S. R. & Renshaw, P. D., "Children without friends: Social knowledge and social skill training." IN Asher, S. R. & Gottman, J. M.(Eds), *The development of children's friendships*, pp. 273-296. New York: Cambridge university Press.
- [6] Kyong-jun Oh, "The Effects of Self-Growth Group Counseling Program on the Elementary School Children's Self-Esteem and Sociability." *Master's Dissertations*, Korea National University of Education. 2000.
- [7] Jung Kyoung Huh, "A Study on the Scale Development of Self-regulation and the Related Variable of Children in the School Age." *Ph. D. dissertation*, Sookmyung Women's University. 2003.
- [8] Kopp, C. B., "The antecedent of Self-Regulation a Developmental perspective." *Developmental Psychology*, Vol. 18, No. 2, pp. 199-214. 1982.
- [9] Baumeister, R. F. & Tiemey, J., "Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength." p. 2011, Penguin Press, 2011.
- [10] Young Sim Chung, "Effects of Self-Regulation Group Counseling on Middle school Students' Self-Esteem and Interpersonal Relationship Satisfaction". *Ph.D. dissertation*. Gyeongsang National University, 2004.
- [11] Sung Hui Hwang, "The Effect of Self Control Training Program on the Self-Control of Elementary School Students." *Master's dissertation*, Kyung-pook National University. 2008.
- [12] Kyung Ryung Kim & Eun Hee Seo, "The effect of self-regulated learning program: A meta-analysis." *The Korean Journal of Educational Psychology*, Vol. 28, No. 4, pp. 665-690. 2014.
- [13] Hyei Young Roh, "The Effects of a Self-Regulation Enhancement Program on students' self-control, Peer Support, and Class Participation in Elementary Inclusive Classrooms." *Ph. D. dissertation*, Ewha Womans University, 2015.
- [14] Jeong-Eun Hwang, "The Effect of Self Control Training Program on the Self-Control of Elementary

School Students." Master's dissertation, Kyung-pook National University. 2009.

- [15] Sug yeon Joung, " The Effects of self-regulatory group counseling program on impulse and sociality of elementary school students." Master's dissertation, Gongju National University of Education, 2008.
- [16] Kilsoon Kim, "Meta-Analysis of the effects of character education programs." Ph.D. dissertation, Chonnam National University, 2015.
- [17] Young-ju Lee, " A Study on the Variables influencing the development of children's self-regulation : children's self-concept and the relationship of the parents, teachers, friends." Mster's dissertation, Sookmyung Women's University, 2008.
- [18] Myung-jin Lee, " The Problems and challenges for self-regulation studies." The Journal of Research in Education, Vol. 39, pp. 161-193, 2011.
- [19] S.Y.Kim, "A Literature Review on Self Regulation." Gbo Hwang Non Jib, Vol.13, pp.1-18, 1993.
- [20] Hyuki-Gi Eun," Does self-regulatory group counseling improve adolescents' interpersonal abilities: self-awareness, other-awareness, interpersonal skills and interpersonal satisfaction?, Ph.D. dissertation, Sungkyunkwan University, 2000.
- [21] Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven., & Tice, D. M., " Ego depletion: is the active self a limited resource?" Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 74, No. 5, pp. 1252-1265, 1998.
- [22] Bandura, A. "The self system in reciprocal determinism."American Psychologist, Vol. 33, pp.344-358. 1978.
- [23] Sung Hee Lee, "A Web-based Counseling program for Stress management and its beffectiveness in the workplace." Ph.D. dissertation, Seoul National University. 2006.
- [24] Myung-ja song, "Developmental psychology." p.519, Hakjisa. 1995.

#### 안 관 수(An, Kwan Su)



- 1986년 8월 : 독일 Dortmund 대학교 교육학과 (교육학 학사)
- 1990년 2월 : 독일 Dortmund 대학원 교육학과 (교육학 석사)
- 1994년 2월 : 독일 Dortmund 대학원 교육학과 (교육학 박사)
- 2001년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 교육학과 교수

· 관심분야 : 평생교육학, 교육사회학, 디지털인문융합연구  
 · E-Mail : ksan@wonkwang.ac.kr

#### 황 재 연(Hwang, Jae Yeon)



- 2009년 2월 : 공주대학교 교육학과 (교육학 석사)
- 2016년 2월 : 원광대학교 교육학과 (교육학 박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 원광대학교 인력개발처 초빙교수
- E-Mail : hjy2011@wku.ac.kr