



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](#)

석사학위논문

중학교 교사의 심리적 안녕감과
회복탄력성의 관계

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

서 지 영

2012년 8월

중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계

지도교수 김 성 봉

서 지 영

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2012년 8월

서지영의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2012년 8월

<국문초록>

중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계

서 지 영

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 교사가 겪는 스트레스와 소진을 긍정심리학의 예방적 관점에서 바라보고 변화하는 학교 환경에서 교사의 건강한 적응과 정신건강을 위하여 이와 관련된 교사의 여러 심리적 요인 중 심리적 안녕감과 회복탄력성에 집중하여 보았다. 제주지역 내 중학교 교사를 중심으로 심리적 안녕감과 회복탄력성이 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 어떠한 차이가 있는지와 두 변인 간에 어떠한 상관관계와 영향력이 있는지를 분석하여 봄으로써 교사의 긍정심리향상을 위한 프로그램개발의 기초 자료를 제공하는데 본 연구의 목적을 두었다.

이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 교사의 심리적 안녕감은 인구통계학적 변인에 따라 어떠한 차이를 나타내는가?

둘째, 교사의 회복탄력성은 인구통계학적 변인에 따라 어떠한 차이를 나타내는가?

셋째, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 어떠한 상관관계가 있는가?

넷째, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력은 어떠한가?

본 연구는 제주특별자치도에 소재한 8개의 중학교에 근무하는 교사 198명을 대상으로 하였다. 심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)의 Psychological Well-Being Scale를 Ryff와 Keyes(1995)가 한국판으로 변안한 것을 다시 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 수정한 척도를 사용하였고 회복탄력성에 대한 연구 도구는 Reivich와 Shattéa(2003)가 개발한 회복탄력성 지수검사(Resilience Quotient Test: RQT)를 권수현(2010)이 변안한 도구를 사용하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻어진 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 심리적 안녕감에 차이가 있는지를 분석한 결과 심리적 안녕감은 연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부 네개 변인 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 연령별 차이에서는 하위요인 중 자율성, 개인적 성장, 긍정적 대인관계에서 유의한 차이가 나타났다. 교직경력에 따른 차이에서는 자율성, 개인적 성장에서 유의한 차이가 나타났고, 교육정도에 따른 차이에서는 대졸집단보다 대학원 졸업집단이 자율성에서 유의하게 점수가 높고, 결혼여부에 따른 차이에서는 미혼집단이 기혼집단보다 자율성에서 점수가 높은 것으로 유의한 차이를 나타냈다.

둘째, 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 회복탄력성에 차이가 있는지를 분석한 결과 회복탄력성은 연령에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 연령에 따른 차이를 분석한 결과 40대 집단의 회복탄력성이 가장 높게 나타났으며 50대 이상 교사 집단이 회복탄력성이 가장 낮은 것으로 나타났다. 회복탄력성의 하위요인 중 정서조절력과 자기효능감에서 40대 집단이 50대 집단보다 유의하게 높은 것으로 나타났다.

셋째, 심리적 안녕감과 회복탄력성의 상관관계를 분석한 결과 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.62, p<.01$). 즉, 교사의 심리적 안녕감이 높을수록 회복탄력성이 높았고 교사의 회복탄력성이 높을수록 심리적 안녕감도 높았다.

넷째, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력을 분석한 결과 심리적 안녕감의 하위요인 중 환경통제력, 자아수용, 삶의 목적, 자율성이 회복탄력성에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 높은 것으로 나타났다(설명력 38%). 그리고 회복탄력성의 하위요인 중 자기효능감과 정서조절력이 심리적 안녕감에 미치는 영향이 통계적으로 유의하게 높게 나타났다(설명력 39%).

위와 같은 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 제시할 수 있다.

첫째, 50대 교사를 위한 심리적 안녕감과 회복탄력성 향상 프로그램 개발이 필요하다. 50대 교사가 생애주기에서 겪는 심리사회적 요인이 심리적 안녕감과 회복탄력성에 영향을 미치는 것으로 추정된다. 이에 학교 조직에서 선배교사로서의 역할을 잘 수행하고 교사로서의 직업적 생의 마무리를 잘 수행할 수 있도록 지원하는 프로그램 개발이 필요하다고 생각된다. 이는 현직 교사의 정신건강은 물론, 학교교육의 질을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다.

둘째, 심리적 안녕감에 대한 국내 연구는 2000년대 들어 활발해져 최근 10 여 년간 비교적 많은 연구가 축적되어 있으나, 심리적 안녕감에 비해 회복탄력성에 대한 국내 연구는 그 역사도 짧고 연구물도 적은 편이다. 따라서 본 연구 결과를 바탕으로 교사의 회복탄력성 증진을 위한 프로그램개발을 위해 교사의 심리적 안녕감 향상에 효과가 있는 것으로 검증된 프로그램을 참고, 활용할 수 있으며 또한 교사의 심리적 안녕감 증진을 위해 회복탄력성의 하위요인인 자기효능감과 정서조절력 향상에 효과적인 프로그램을 활용할 수 있으리라 생각된다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
3. 용어의 정의	4
II. 이론적 배경	5
1. 심리적 안녕감	5
2. 교사의 심리적 안녕감	9
3. 회복탄력성	10
4. 교사의 회복탄력성	17
5. 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계	19
III. 연구방법	22
1. 연구대상	22
2. 연구절차	23
3. 연구도구	24
4. 통계처리	26
IV. 연구결과 및 해석	27
1. 인구통계학적 변인에 따른 심리적 안녕감	27
2. 인구통계학적 변인에 따른 회복탄력성	31
3. 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계	35
4. 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력	36
V. 논의 및 제언	39
1. 논의	39
2. 제언	42
참고문헌	43
Abstract	48
부 록	50

표 목 차

<표Ⅲ-1> 연구대상 교사의 개인적 배경	22
<표Ⅲ-2> 심리적 안녕감 측정도구 하위요인 구성	24
<표Ⅲ-3> 회복탄력성 측정도구의 하위요인 구성	25
<표Ⅳ-1> 연령에 따른 심리적 안녕감	27
<표Ⅳ-2> 교직경력에 따른 심리적 안녕감	28
<표Ⅳ-3> 교육정도에 따른 심리적 안녕감	29
<표Ⅳ-4> 결혼여부에 따른 심리적 안녕감	30
<표Ⅳ-5> 연령에 따른 회복탄력성	31
<표Ⅳ-6> 교직경력에 따른 회복탄력성	32
<표Ⅳ-7> 교육정도에 따른 회복탄력성	33
<표Ⅳ-8> 결혼여부에 따른 회복탄력성	34
<표Ⅳ-9> 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 상관관계	35
<표Ⅳ-10> 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향력	36
<표Ⅳ-11> 회복탄력성의 하위요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향력	37
<표Ⅳ-12> 심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향력	38
<표Ⅳ-13> 심리적 안녕감의 하위요인이 회복탄력성에 미치는 영향력	38

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라는 한국 전쟁 후 60 여 년간 1인당 GDP 2만 달러, 경제규모 세계 13위 등의 경제적인 성장은 숨 가쁘게 이루었지만, 이에 배해 국민 개개인의 행복과 정신건강에 대해서는 그동안 많은 관심을 기울이지 못해왔다. 행복 심리학의 대가인 Diener 또한 최근 130개국에서 모은 갤럽 자료를 분석한 결과 높은 경제 수준에도 불구하고 한국인의 삶의 만족도는 130개국 중 중위권이고 기쁨과 같은 긍정적 정서를 느끼는 정도는 하위권에 머물러 있다고 밝혔다. 통계청의 사회조사 보고에 따르면 우리나라 국민의 77.8%가 직장에서 스트레스를 받고 있다고 한다. 이러한 현실에서 지금까지는 스트레스, 소진과 같이 부정적 측면을 이해하고 치료하는 연구에 많은 시간과 노력이 투입되었으나 앞으로는 밝고 긍정적인 면을 강조하여 삶에서 건강과 행복을 추구하도록 도와야 한다는 예방적인 긍정심리학의 입장이 대두되고 있다(이종목, 2008).

이러한 긍정심리학의 관점은 교직에 대한 연구에도 이어지고 있다. 교사라는 직업은 다른 직업에 비해 높은 수준의 스트레스를 갖는 직업으로 분류된다. 교사의 직무스트레스는 피로, 좌절, 우울, 불안, 탈진과 같이 주로 교사 개인의 심리적 부적응과 관련되어 있으며 많은 연구에서 교사의 직무스트레스가 교사 개인의 심리적 적응이나 직무수행에 부정적인 영향을 미친다는 결과를 일관되게 제시하고 있다(신혜영, 이은혜, 2005). 교사의 직무스트레스가 적절히 해소되지 않으면 이는 교사의 개인지각 체계반응을 무감각하게 만들고 동기나 의욕을 약화시키고(이민규, 2004), 생리적·심리적·행동적인 스트레스 반응을 유발하여 결과적으로 개인의 건강과 조직의 효과성에 영향을 미친다(이은희, 이주희, 2001).

학교 교육의 입장에서 볼 때 학교 교육의 많은 부분은 교사의 의도적이고 계획적인 활동에 의해 이루어지고 학생의 교육에 가장 밀접하고 강력한 영향력을 행사하는 핵심집단이 교사이다. 학교에서 학생들의 전인교육을 담당하고 있는 교

사의 삶에 대한 자세나 삶의 질에 관한 문제는 학교 교육으로 볼 때 매우 중요하다(강정갑, 2001). 따라서, 교사의 심리적 안녕감은 변화하는 교육환경에서 교사 개인의 긍정적 적응과 정신건강은 물론이고 학교 교육의 질에 영향을 미치는 중요한 요인이 된다. 교사가 정신적, 심리적으로 건강하며 높은 삶의 질을 유지한다는 것은 교사 자신뿐만 아니라 학생들의 전인적 성장발달을 위한 필수 조건이라 할 수 있다.

현편, 최근 국외에서는 교사의 회복탄력성 연구에 대한 관심이 증가하고 있는데, 그 주요 이유 중 하나는 임용 후 5년 내에 교직을 떠나는 교사의 비율이 높아졌기 때문이다(Le Cornu, 2009). 우리나라의 경우도 최근 초·중등교사의 명예 퇴직 신청률이 급증하고 있는 추세인데, 교육과학기술부의 연구조사(2012)에 따르면, 최근 학교폭력이 심각한 사회문제로 이슈화되고 있는 가운데 우리나라 초·중·고 교원을 대상으로 설문조사결과, 중학교 교사가 학생 생활지도에 부담을 가장 많이 느끼는 것으로 나타났다. ‘학생생활지도의 부담이 크다’는 문항에서 남녀 교사 간의 차이는 없었으며 국공립교사가 사립교사에 비해 심각했다. 경력별로 26년 이상이 가장 높고 5년 이하가 가장 낮아 경력이 많을수록 부정적 인식이 컸다(서울=연합뉴스 / 2012.1.10). 이와 같은 상황에서 교사의 회복탄력성은 교사의 심리적 안녕감과 함께 변화하는 교육 현장에서 건강한 적응을 위해 모든 교사에게 필요하다고 볼 수 있다.

따라서, 본 연구는 교사 개인의 정신적 건강은 물론 학생들의 전인적 성장발달을 위한 학교 교육의 질을 높이는 데 영향을 미치는 교사의 심리적 특성 중 심리적 안녕감과 회복탄력성 두 변인에 집중하여 분석해 보고자 한다. 교사의 개인변인에 따라 두 변인이 어떠한 차이를 나타내며 두 변인 간에는 어떠한 관계와 얼마만큼의 영향력이 있는지 규명하고자 한다. 본 연구 결과는 교사의 긍정심리향상을 위한 프로그램개발에 기초자료를 제공하는데 기여할 수 있으리라 생각한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계를 알아보기 위해 설정한 구체적인 연구문제와 가설을 제시하면 다음과 같다.

연구문제 1. 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 심리적 안녕감은 어떠한 차이를 보이는가?

가설 1. 인구통계학적 변인에 따라 교사의 심리적 안녕감은 유의미한 차이를 나타낼 것이다.

연구문제 2. 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 회복탄력성은 어떠한 차이를 보이는가?

가설 2. 인구통계학적 변인에 따라 교사의 회복탄력성은 유의미한 차이를 나타낼 것이다.

연구문제 3. 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 어떠한 상관관계가 있는가?

가설 3. 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 유의미한 정적 상관관계가 있을 것이다.

연구문제 4. 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력은 어떠한가?

가설 4. 교사의 심리적 안녕감은 회복탄력성에 유의미한 영향을 미칠 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서는 심리적 안녕감과 회복탄력성에 대해 아래와 같이 조작적 정의를 내린다.

가. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고, 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다. 본 연구에서의 심리적 안녕감(psychological well-being)은 심리적 안녕감의 대표적 연구자인 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWB)에 의해 측정되는 점수를 의미하며 이를 ‘심리적 안녕감’ 이라고 조작적으로 정의한다.

나. 회복탄력성

본 연구에서 회복탄력성은 스트레스나 역경의 상황에도 불구하고 성공적으로 적응해나가는 능력과 과정을 의미한다. 본 연구에서의 회복탄력성은 Reivich와 Shattée(2003)가 성인을 대상으로 개발한 회복탄력성 지수 검사(Resilience Quotient Test: RQT)를 권수현(2010)이 번역한 검사 도구에 의해 측정되는 점수를 의미하며 이를 ‘회복탄력성’이라 조작적으로 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 심리적 안녕감

가. 심리적 안녕감의 개념

심리적 안녕감은 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도로 정의된다(Diener, 1984). 이러한 심리적 안녕감은 경제수준, 신체건강, 주거환경, 가족관계, 직장생활, 여가활동 등 다양한 요인에 의해 결정된다(Abbey & Andrews & Withey, 1976). 또한 심리적 안녕감은 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 영향을 받는다(Emmons & Diener, 1985; Ryff, 1989).

Campbell(1981)은 건강, 가족관계, 고용, 친구관계, 거주, 여가활동 등 최소 12영역에서의 삶의 만족도를 측정하여 통합한 다음, 이를 개인의 심리적 안녕감으로 개념화하였다. 또한 Fordyce(1985)는 안녕감, 행복감, 삶의 만족도, 그리고 사기(morale)를 상호 관련되는 개념으로 간주하였다. 이처럼 삶의 만족도는 매우 다양한 영역에서 평가되는 개인의 만족도이므로, 한 영역에서의 만족도를 측정해서는 안되며, 여러 영역에서 이를 측정한 다음 통합하여야 한다(Kwan, Bond, & Singelis, 1997). Mcdowell와 Newell(1990)은 심리적 안녕감은 일상생활의 사건에 사람들이 적응하면서 느끼는 정서로서, 환경에 대한 개인의 반응이나 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로 나타나는, 개인의 지각된 주관적인 경험에 기초한 행복감 또는 전체적인 감정을 일컫는 것으로 정의하였다.

따라서 심리적 안녕감은 학자들에 따라 주관적 안녕감(subjective well-being)이라고 명명되기도 한다. 주관적 안녕감이란 자신의 바람, 기대, 희망 또는 다른 준거집단과의 사회적 비교를 통한 인지적 평가인 삶의 만족감, 긍정적 정서경험과 부정적 정서경험을 포함한 정서적 안녕감으로 구성된다. 주관적 안녕감은 철학적 배경이 쾌락적 관점에서 출발한 것으로, 삶의 질의 문제를 지나치게 단순한 방법으로 측정하려는 접근이고, 이러한 접근의 출발 자체가 심리학적 이론과

맞닿아 있지 않기 때문에 삶의 질을 정확하게 측정하기 어렵다(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

이러한 비판과 함께 쾌락적 관점에서 삶의 질을 단순하게 측정하는 것보다 가치 있는 일을 행함으로 얻어지는 행복에 초점이 맞춰진 행복론적 관점에서 주관적 삶의 질을 측정하려는 시도가 이루어졌다. Ryff(1989)는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 개인, Jung의 개성화, Allport의 성숙, Erickson의 기본적인 삶의 경향, 그리고 Neugarten의 성격의 변화 등의 심리학적 이론들을 기초로 하여 개인의 삶의 질을 6개 차원으로 구분하였고, 이러한 6개 차원에 의해 이루어진 삶의 질이 바로 심리적 안녕감(Psychological well-being)이라 하였다. Ryff(1989)는 심리적 안녕감의 6개 차원으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인의 성장을 제시하였다.

한 개인이 실제적 기능을 잘 하는지를 판단하는 기준을 구성하는 요소들은 임상, 상담, 발달심리학의 여러 이론에서 찾아볼 수 있고, 이와 같은 이론적 근거는 주관적 안녕감이 가지고 있는 이론적 근거의 부재를 대신할 수 있다고 설명한다(Ryff & Keyes, 1995). 이러한 이론적인 근거를 바탕으로 Ryff(1989)는 개인이 갖고 있는 인생의 목적이나 환경조절력, 대인관계에서의 만족도, 자기실현의 정도와 같이 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는지를 평가함으로써 주관적 삶의 질을 잘 이해할 수 있다고 보았다.

마틴 셀리그만(2009)의 긍정 심리학에서도 긍정적인 기분에서는 창의적이고, 인내를 갖고, 건설적이며, 남을 배려하고, 융통성 있는 사고 작용을 촉진시키며, 이러한 사고방식은 잘못된 것을 찾기보다 올바른 것을 발견하는데 초점을 맞춘다고 한다. 그러니까 자신의 결점을 찾거나 방어적인 자세를 취하기보다 미덕을 계발하고 베푸는 일에 힘쓰게 되는 것이다. 행복론적 관점에서는 인간의 행복이 덕(virtue)있는 삶을 통해 얻어진다고 보았다. 즉, 진정한 행복이란 단순한 쾌락적 삶이 아닌 가치 있는 삶 또는 진정한 자아와 일치하는 삶에서 얻어진다는 입장으로, 이 입장을 견지하는 연구자들은 삶의 질이 높다는 것은 사회 구성원으로서의 한 개인이 얼마나 잘 기능하고 있는가를 기준으로 살아야 한다고 주장하였다(Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 1998).

이 관점에서 볼 때 삶의 질이란 현대적 의미에서 행복한 삶을 의미하는 것이 아

나라 좋은 또는 바람직한 삶을 의미하게 된다(김명소, 임지영, 2003).

본 연구에서 심리적 안녕감의 개념은 행복론적 관점에서 삶의 질을 정의한 Ryff(1989)의 심리적 안녕감(Psychological well-being) 정의를 따르고자 한다. 심리적 안녕감의 6개 차원으로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인의 성장을 제시한 Ryff(1989)는 개인의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 한 개인을 자신을 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 사람으로 만드는 것이며 이러한 관점은 주관적 삶의 질의 높고 낮음이 한 개인이 얼마나 심리적으로 실제적 기능(well functioning)을 하는가에 기준을 두어야 한다고 보았다.

나. 심리적 안녕감의 하위요인

Ryan과 Deci(2000)은 사람들이 심리적 안녕감의 차원과 유사한 세 가지의 보편적인 심리적 욕구, 즉 자율성(autonomy), 유능성(competence), 그리고 관계성(relatedness)에 대한 욕구를 가지고 있으며, 이들 욕구의 충족이 주관적 안녕감에 영향을 주는 중요한 요인이라고 제안한다. 반면 Andrews(1985)와 Robinson(1991)은 안녕의 요인들로 긍정적 정서, 부정적 정서, 삶에서의 성공이나 자신에 대한 인지적 평가, 전반적인 삶에 대한 평가와 영역별 삶에 대한 평가의 다섯 가지 요인을 설정하였다.

이에 비하여 심리적 안녕감의 대표적인 연구자인 Ryff(1989)는 심리학의 여러 이론을 토대로 심리적 안녕감을 측정하기 위하여 6개의 실제적 심리 기능으로 구성된 다차원적인 안녕감 모델을 제시하고 있다. 심리적 안녕감의 구성 요인 6개 차원은 자아수용성(self acceptance: SA), 긍정적 대인관계(positive relations with other: PR), 자율성(autonomy: AU), 환경에 대한 통제력(environmental mastery: EM), 삶의 목적(purpose in life: PL), 그리고 개인적 성장(personal growth: PG)이라고 주장하였다.

첫째, 자아수용성(self acceptance)은 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고, 긍정적이고 부정적인 점을 포함하는 자아의 다양한 면을 인지하고 받아들이며, 과거의 삶을 긍정적으로 느끼는 정도를 말한다. 자아수용성이 부족한 사람은 자신에 대해 만족하지 못하고, 과거의 과업에 대해 실망하고 있으며, 자기 자신을

신뢰하지 못하고, 지금의 나와 다른 나가 되기를 원한다.

둘째, 긍정적 대인관계(positive relations with other)는 타인과 따뜻하고 만족스러우며 신뢰로운 관계를 가지는 것을 의미한다. 긍정적 대인관계 능력이 높은 사람은 타인의 복지에 관심이 있으며, 높은 공감도와 호의성, 친밀감 등을 느낄 수 있고, 인간관계의 상호교류를 이해할 수 있다. 반면 긍정적 대인관계가 부족한 사람은 타인과의 밀접하고 신뢰로운 관계를 맺지 못하며 타인에 대해 온정적으로 관심을 보이는 것을 어려워하며, 고립되고, 좌절되어 있고, 타인과의 관계를 유지하기 위해 타협하려 들지 않는다.

셋째, 자율성(autonomy)은 자기 결정적이고, 독립적인 특성을 말한다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 저항할 수 있고, 내적으로 행동을 통제하고, 다른 사람의 기준이 아닌 자기 기준에 의해 자신을 평가한다. 자율성이 낮은 사람은 타인의 기대와 평가에 민감하며, 중요한 결정을 내리는 데 있어 타인의 판단에 의지한다. 또한 특정한 방식으로 생각하고 행동하라는 사회적 압력에 동조한다.

넷째, 환경통제력(environmental mastery)은 환경을 지배하고 관리하는 감각이 있으며, 복잡하게 나열되어 있는 외적 행동 계획을 조절하는 능력을 의미한다. 자기에게 주어진 기회를 효과적으로 사용할 줄 알며, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시키는 능력이 있음을 의미한다. 환경통제력이 부족한 사람은 일상적인 일들을 다루는 데 어려움을 느낀다. 즉 주위환경을 변화시키거나 향상시킬 수 없다고 느끼며, 자신에게 주어진 기회를 인식하지 못한다. 또한 외부세계에 의해 계속해서 떠밀려가는 느낌을 받게 된다.

다섯째, 삶의 목적(purpose in life)은 삶의 목표와 방향 감각을 갖고 있는 것을 의미한다. 과거와 현재의 삶이 의미 있다고 느끼며, 왜 사는지에 대한 자기 나름대로의 답을 가지고 있다. 삶의 목적이 부족한 사람은 삶의 방향 감각이 거의 없고, 지나온 삶의 의미를 찾지 못하며, 앞으로 살아갈 삶의 의미를 부여할 신념이나 태도도 부족하다.

여섯째, 개인적 성장(personal growth)은 계속적으로 발전해 간다고 스스로 느끼는 정도이다. 자신이 성장하고 발전되어 감을 느끼고, 새로운 경험에 대하여 개방적이다. 자신의 잠재력을 실현하기 위해 시간을 투자하고, 시간이 지남에 따

라 자신과 자신의 행동이 향상되는 것을 경험한다. 또한 자기 자신을 보다 잘 이해하고 활용하는 방향으로 변화되어 간다. 하지만, 개인적 성장이 부족한 사람은 개인적인 침체에 빠지기 쉽고, 시간에 따라 성장이나 발전을 경험하지 못한다. 또한 삶이 지루하고 재미없다고 느끼며, 새로운 태도나 행동을 발전시킬 수 없다.

요컨대, 심리적 안녕감이 높다는 것은 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동을 독립적이고 자발적으로 조절하는 능력이 있으며, 삶의 목표를 수립하고, 자신의 잠재력을 계발하는 방향으로 삶을 살아가는 것을 의미한다.

2. 교사의 심리적 안녕감

교육에서 교사의 역할은 매우 중요하다. 특히 학교 교육은 교사와 학생 간의 상호 작용 속에서 이루어지므로 교사는 학생에게 직접적인 영향을 주는 존재이다. 교사는 학생들의 학업 성취뿐만 아니라 가치관이나 태도 형성에도 영향을 주어 학생들의 성장 발달에 커다란 역할을 한다고 볼 수 있다. 이처럼 교사가 학생들에게 미치는 영향력을 고려할 때 교사의 심리적 안녕감은 매우 중요하다. 교사 자신이 한 인간으로 바람직하게 기능을 제대로 발휘하지 못한 상태라면 학생들의 성장 및 잠재력 실현에 최적의 교육적 환경을 조성해 내기는 어려울 것이다(김순업, 2005). 따라서 교사가 정신적·심리적으로 건강하며 높은 삶의 질을 유지한다는 것은 자신뿐만 아니라 학생들의 행복한 생활을 위한 필수 조건이라 할 수 있다.

최근 들어 교사의 삶의 질에 관한 관심이 높아지고 있으며 교사의 심리적 안녕감과 관련한 연구도 많이 이루어지고 있다. 하지만 중학교 교사를 대상으로 하는 연구는 많지 않으며 중학교 교사의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인과 그 요인들 간의 상호작용 효과에 관한 연구는 매우 부족한 실정이다. 교사의 심리적 안녕감에 관련된 선행 연구들은 교사의 심리적 안녕감과 관련이 있을 것으로 보이는 변인들과의 관계 연구가 주를 이루고 있다. 초등 교사의 심리적 안녕감과 교사 위상 지각 간의 관계를 규명한 연구(강정갑, 2001)에서는 초등 교사의 심리적 안녕감은 대체적으로 높게 나타났으나 심리적 안녕감과 교사의 위상

지각 간 상관성이 없다고 나타났다. 교사의 심리적 안녕감과 직무만족과의 관계를 밝힌 연구들(박종흡, 신남철, 2002; 신남철, 2002; 윤성혜, 2007)에서는 심리적 안녕감과 직무만족은 정적인 상관관계를 보이고 있다.

또한 보육 교사를 대상으로 직무만족도와 심리적 안녕감의 관계(이채호, 고태순, 2008)를 알아본 결과, 직무만족도 총점과 심리적 안녕감 총점에서의 관계는 상관성이 없는 것으로 나타나기도 했다. 심리적 안녕감과 직무 스트레스(권연희, 2010; 신현정, 박진성, 2010)의 경우 직무 스트레스를 덜 받을수록 심리적 안녕감이 높은 것으로 보고하고 있다. 또한 교사의 배경변인에 따른 교사의 심리적 안녕감에 대한 연구들이 일치하지 않는 결과를 나타내는 경우가 있었다(조현지, 2011). 강정갑(2001)은 심리적 안녕감의 하위요인 중 긍정적 대인관계에서 여교사가 남교사보다 높게 나타났다고 보고하였으나 김명소 외 (2001)는 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다. 또한 Ryff(1989)는 긍정적 대인관계는 연령에 따라 차이를 보이지 않는다고 하였으나 강정갑 (2001)은 연령이 증가할수록 낮아진다고 보고하고 있다.

이밖에도 스트레스 대처방식(윤성혜, 2007; 이경은, 2008; 정순우, 2010), 내외 통제성(장기덕, 2005), 교사 효능감(서현주, 2006), 성격 요인(정순우, 2010), 스포츠 활동 참여여부(김경복, 2008; 문규진, 문선영, 2006; 조영제, 김동천, 2005), 전문상담교사 자격유무(이경은, 2009; 이후규, 2004), 생활양식유형 (전명진, 2010), 조직효과성(신현정, 박진성, 2010), 교장의 지도행동 (김용주, 정현태, 2005)등이 교사의 심리적 안녕감과 관계가 있는 것으로 연구되었다.

이처럼 교사의 심리적 안녕감에 관련된 선행 연구들이 교사의 심리적 안녕감과 관련이 있을 것으로 보이는 변인들과의 관계 연구가 주를 이루고 있고, 중학교 교사가 학생생활지도에 가장 큰 어려움을 느끼고 있는 것으로 이슈화된 우리나라의 교육현실에서 중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계를 규명하는 연구는 이론적 측면에서나 현장적용의 측면 모두에서 필요하다고 사료된다.

3. 회복탄력성

가. 회복탄력성의 개념

현대 사회가 기술적, 구조적으로 점차 복잡해짐에 따라 역경에 처하는 사람들

의 수뿐만 아니라 사람들이 겪는 역경의 정도도 증가하고 있다. 정신발달전문가 및 아동발달 연구자들은 역경에 직면한 사람들에게 나타나는 역기능적인 적응의 원인을 파악하고 치료하려는 노력을 기울여왔다. 그러나 이들은 역경을 경험한 모든 사람에게 부정적 결과가 나타나지 않음을 발견하였으며 역경과 스트레스에도 불구하고 긍정적인 발달을 보이는 사람들에게 관심을 가지게 되었다(Condly, 2006; Fraser, Kirby & Smokowski, 2004; Grotberg, 1995). 이러한 현상, 즉 어려운 환경 속에서도 긍정적인 적응을 이루어내는 현상을 일컬어 회복탄력성(resilience)이라고 한다. 회복탄력성은 원래 과학 분야에서 특정한 물질이 외부적인 힘을 받아 변형된 후 다시 회복되는 성질을 설명하기 위해 사용하던 용어였으나(화학용어사전편찬회, 2006; Goldstein & Brooks, 2009), 점차 심리학, 사회학, 정신의학, 생물학 등 많은 분야에 적용되면서(Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuenl, 2011), 최근에는 시련과 고난을 이겨내는 긍정적인 현상을 뜻하는 말로 널리 사용되고 있다. 회복탄력성에 대한 정의는 학자들마다 다양하게 제시하고 있는데 Goldstein과 Brooks(2009)는 스트레스에 노출된 이후 회복하는 속도와 정도에 기여하는 속성이라고 하였으며 Leippld와 Greve(2009)는 개인이 부정적 상황에서 보이는 동화와 조절의 결과라고 하였다. 한편 장휘숙(2005)은 장애와 역경을 억제하고 건강한 발달을 증진시키는 보호적인 요인을 통틀어 회복탄력성이라고 하였으며 Grotburg(1995)는 역경을 예방하고 극복하기 위한 사람, 집단, 지역사회의 능력이라고 하였다. 이와 같이 회복탄력성의 정의는 매우 다양하고 범위가 넓어서 합의된 개념을 도출하는 것이 쉽지 않으나(Grotburg, 1995; Herrman et al., 2011), 회복탄력성은 역경과 긍정적 적응이라는 두 가지 측면의 개념으로 정리할 수 있으며(Luthar & Cicchetti, 2000), 공통적으로 스트레스나 역경의 상황에도 불구하고 성공적으로 적응해 나가는 능력과 과정의 의미를 포함한다는 데에 많은 학자들이 동의한다(Egeland et al., 1993; Garmezy, 1993; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Gewirtz, 2006; Masten & Powell, 2003; Linke, 2010; Lutharetal., 2000).

회복탄력성의 개념이 일관성 있게 정의되기 시작한 것은 불과 10년 안팎의 일이므로(Naglieri & LeBuffe, 2005) ‘resilience’에 해당하는 용어가 존재하지 않는 나라도 있으며(Grotburg, 1995), 국내에서도 아직까지 용어가 정착되지 못

한 실정이다. 국내에서 ‘resilience’의 번역은 회복탄력성(고유미, 2011; 권수현, 2010; 김주환, 2011; 신우열, 김민규, 김주환, 2009)을 포함하여 적응유연성(신선희, 2010; 신선희, 김영희, 2010), 탄력성(류미란, 2008; 용명선, 2011; 전은희, 2008; 정영민, 2011; 주소영, 이양희, 2007; 최난영, 2011; 홍은숙, 2006), 심리적 건강성(김선희, 2011; 김성수, 2006; 박지현, 2009; 윤승림, 2009, 이완정, 2002; 조맹숙, 김선희, 2011), 복원력(오승아, 이양희, 1999), 유연성(서지영, 2002), 회복력, 김혜성, 1998)등으로 다양하게 사용되고 있다. 이러한 회복탄력성의 정의 및 용어표현의 다양함은 연구의 결과 및 측정과도 관련되기 때문에(Lutharetal., 2000) 지속적인 논쟁거리가 되고 있다. 그러나 회복탄력성의 정의가 다양하고 용어의 합의가 어려운 것은 회복탄력성의 특징에 대한 학자들의 동의 과정 속에 있으며(Grotburg, 1995), 인간의 긍정적인 능력을 총체적으로 다루고 있기 때문이다(홍은숙, 2006).

회복탄력성 개념의 폭넓은 특성으로 인해 이와 유사하게 사용되거나 혼용 되는 용어들이 있다. 대표적으로 ‘자아탄력성(ego-resilience)’, ‘긍정적 적응’ ‘능력(competence)’, 등이 있는데 특히 자아탄력성은 국내·외의 연구에서 회복탄력성과 혼용되어 사용되고 있어 구분되어야 할 필요가 있다. 자아탄력성은 개인이 부정적인 환경에 노출되는 것을 전제하지 않으며 자극에 대한 반응과 적응을 연구하기 위해 제시된 개인의 성격적인 특성(Block & Kremen, 1996; Klohnen, 1996)으로 역경에의 노출을 전제로 하며 역동적인 과정인 회복탄력성과는 차이가 있다(Masten, 2001). 따라서 회복탄력성을 개인의 성격적인 특성으로 간주할 경우 역경을 극복하지 못한 것이 개인의 문제점으로 여겨지기 때문에 잠정적으로 해로운 결과를 초래하게 될 수 있다(Robert & Masten, 2004, Wright & Masten, 2009에서 재인용).

한편 회복탄력성은 능력이나 긍정적 적응과 같은 용어와도 유사하게 사용되어 지는데 이들은 위험이나 역경의 유무를 전제하고 있지 않은 개념이라는 점에서 회복탄력성과 차이가 있다고 할 수 있다(Fraseretal., 2004).

정리하면 회복탄력성은 개인의 특성이나 능력과 연관되어지기는 하나 타고나는 것이 아니며 다양한 요인들과 역동적으로 상호작용하며 변화하는 과정(Dyer & McGuinness, 1996; Fraseretal., 2004; Klohnen, 1996; Masten & Pow

ell, 2003)이며 부정적인 사건을 전제한다는 점(Masten & Coatsworth, 1998)에서 자아탄력성이나 능력, 긍정적 적응 등의 용어와 차이가 있다.

회복탄력성에 관한 연구가 활발히 진행되어 가면서 회복탄력성의 개념에도 의미있는 몇 가지의 변화가 나타났다. 회복탄력성의 연구는 1970년대에 Norman Garmezy에 의하여 이루어진 ‘Project Competence’로부터 시작되었는데 정신분열증의 특성과 기원에 대하여 연구하던 중 위험요인에도 불구하고 긍정적인 적응 및 발달을 보이는 아동들에 대한 관심이 회복탄력성 연구의 전조가 된 것이다(Lutharetal., 2000; Masten & Powell, 2003). 이후 하와이의 카우아이 섬 원주민을 대상으로 한 30년 간의 비교 문화적 연구 (Werner, 1989; Werner & Smith, 1982)에서 고난과 역경에도 불구하고 성공적으로 성장한 이들의 특성을 지칭하여 ‘회복탄력성’이라는 용어를 사용하기 시작 하였다(권석만, 2008). 이렇듯 초기에는 주로 중대한 역경에 처했었던 이들을 대상으로 하며 회복탄력적인 개인의 특성을 이해하려는 데에 초점을 두었다. 그러나 점차 개인의 특성에서 더 나아가 개인외부의 요소에까지 관심을 가지게 되었으며 개인이 역경을 극복하도록 지원하는 가족, 지역사회 등의 외부체제를 회복탄력성의 개념에 포함시키게 되었다(Herrmanetal., 2011; Lutharetal., 2000). 또한 회복탄력성의 개념이 초기에는 장애, 가난, 아동학대, 부모의 이혼 및 정신질환, 재해, 전쟁 등의 경험을 한 고위험집단에만 한정되었으나 (Goldstein, & Brooks, 2009; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Powell, 2003), 점차 모든 사람에게 적용되는 개념으로 확장되고 있다. 즉 회복탄력성은 역경을 경험한 사람들에게만 국한되는 것이 아니라 모든 사람에게 예방적인 차원으로 필요한 능력으로 간주되어야 하며 (Reivich & Shatté, 2003), 특별하고 희귀한 능력이라기보다 인간의 기본적인 적응체계가 작동하면서 이루어지는 보편적인 발달 과정(Masten, 2001; Masten & Powell, 2003)으로 여기는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 역경과 긍정적인 적응의 개념을 모두 포함하고 있는 ‘회복탄력성’을 resilience의 번역된 용어로 사용할 것이며 최근의 연구경향에 따라 회복탄력성을 역경과 스트레스의 부정적인 영향력을 예방하고 극복할 수 있게 하는 보편적이고 총체적인 능력 및 과정으로 정의하고자 한다.

나. 회복탄력성의 하위요인

회복탄력성은 여러 요인으로 구성되어 있는 복합적이고 포괄적인 개념이므로(Sinclair & Wallston, 2004), 학자들마다 매우 다양하게 회복탄력성의 하위요인을 제시하고 있다. Wagnild와 Young(1993)은 회복탄력성의 하위 요인으로 인내심, 자기신뢰, 의지력, 독립심, 평정심을 제시하였다. Russell과 Russell (1995)은 회복탄력성에 영향을 주는 개인의 특성으로 자기신뢰, 개인적 비전, 융통성, 조직력, 문제해결력, 대인관계, 사회성, 계획성을 제시하였으며 이 특성이 스트레스나 변화를 효과적으로 다룰 수 있다고 하였다. Reivich와 Shattéa(2003)는 회복탄력성의 하위요인으로 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성을 들고 있다. 국내 연구에서는 신우열 등(2009)이 회복탄력성의 하위요인을 원인분석력, 감정조절력, 충동 통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 관계성, 커뮤니케이션 능력, 공감능력의 아홉 가지 요인으로 구분하여 제시하였다.

학자들이 제시한 다양한 회복탄력성 하위요인 중에서 하위요인이 중복되거나 누락되지 않고 적절하게 구분되어 있다고 여겨지는 Reivich와 Shattéa(2003)의 하위요인을 기준으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 정서조절력(emotion regulation)은 압박과 스트레스 상황에서도 자신의 정서를 조절할 수 있는 능력이며 Goleman(1995)이 제시한 정서지능의 다섯 가지 구성요소인 ‘자신의 정서인식 능력’, ‘정서조절 능력’, ‘동기화’, ‘타인정서 인식 능력’, ‘원만한 인간관계 유지능력’ 중 한 요소이다. 이진화(2007)는 정서조절력을 자신의 부정적인 기분이나 감정을 긍정적인 상태로 변화시키고 긍정적인 상태를 유지하는 능력이라고 하였으며 이윤정(2006)은 불안, 우울, 흥분과 같은 불쾌한 정서를 대처할 수 있는 능력이라고 하였다. 관련 연구결과를 살펴보면 정서조절력은 우울증상과 스트레스 사건을 완화하는 보호요인이며(김영란, 이영호, 2009), 정서조절력이 낮을수록 외로움 등 부정적인 정서를 많이 경험하고(서은숙, 2008), 주관적 안녕에 부정적인 영향을 미친다고 한다(오순옥, 2005). 정서조절력이 자신의 부정적인 감정을 통제하고 긍정적인 감정을 유지할 수 있도록 하므로 회복탄력성은 우울과 불안을 극복하는 힘이 되며(김현주, 2005), 안녕감

(박지아, 유성경, 2003)을 갖도록 한다.

둘째, 충동통제력(impulse control)은 목표 달성을 위해 일시적인 충동이나 즉각적인 만족을 주는 행동을 제지하고 인내할 수 있는 능력을 말한다(김현숙, 1998). 역기능적인 충동성을 가진 집단, 즉 충동통제력이 낮은 집단은 정신병적 경향성을 가지며 자아존중감이 낮고 의사결정을 해야 할 때 중요한 사실을 무시하려는 경향이 있어 계획 없는 행동으로 문제를 악화시킨다(Dickman, 1990, 이인혜, 2001에서 재인용 p.69). 충동통제력에 관한 연구는 청소년의 충동성(손정락, 이길진, 2001; 심응철, 1999), ADHD 아동의 충동성(강삼희, 홍정미, 백양희, 2006; 고영건, 이임순, 김지혜, 2004)등과 같이 충동성과 문제 행동에 관련된 연구가 주로 이루어지고 있다. 충동통제력이 어떤 문제나 어려움이 발생했을 때 즉흥적으로 판단하고 행동하기보다 신중하게 생각하게 하므로 회복탄력성은 어떤 목적을 달성하기 위해 인내할 수 있게 한다.

셋째, 낙관성(optimism)은 미래에 좋은 일이 일어날 것이라는 긍정적인 기대(Scheier & Carver, 1985, 1992, 1994), 자신이 겪는 실패를 일시적인 것으로 여기고 역경을 극복할 수 있다는 믿음(Seligman, 1991, 1996) 등으로 다양하게 정의되고 있다(노영천, 유순화, 2008에서 재인용 p.141). 낙관성이 높은 사람들은 신체적으로 더 건강하고 우울증에 걸릴 가능성도 낮다(김주환, 2009). 고등학교를 졸업하고 대학에 입학한 학생들을 대상으로 한 연구(Brissette, Scheier, & Carver, 2002)에서도 낙관성 수준이 높은 학생들은 새로운 환경에 적응하는 과정에서 겪는 스트레스를 적극적으로 해결하려는 능동적 대처전략을 사용하며 문제의 해결을 위한 계획을 세우려는 노력을 기울이고 문제 상황을 긍정적으로 재해석하려는 시도를 많이 한다는 결과가 보고되었다. 또한 낙관성이 높은 사람은 감정통제를 잘하므로 심리적으로 소진할 가능성이 줄어들며 스트레스 상황에 대한 효과적인 적응과 대처능력을 갖는다(Fontaine, Manstead, & Wagner, 1993). 따라서 낙관성이 미래에 대해 긍정적인 태도를 갖게 하므로 회복탄력성은 자신의 삶에 대해 능동적이며 자신감있는 태도를 유지하도록 한다.

넷째, 원인분석력(causal analysis)은 어떤 사물이나 상태의 현상이나 변화의 근본이 되는 원인을 정확히 분석할 수 있는 능력을 의미한다(국립국어원, 2009). 즉, 원인분석력은 갈등이나 문제를 제대로 해결할 수 있도록 원인을 정확히 진단

해내는 능력이다. 대학생을 대상으로 한 자아탄력성에 대한 연구(이영미, 2007)에서 자아탄력성이 높은 이들의 문제해결력이 높게 나타난다고 보고된 바 있다. 문제해결력이 높다는 것은 그 문제에 대한 원인을 정확히 분석해낼 수 있다는 것을 의미한다. 원인분석력이 어떤 사건이나 문제의 발생 원인을 분석하여 대처할 수 있게 하므로 회복탄력성은 문제해결을 위한 능력이라고 볼 수 있다.

다섯째, 공감능력(empathy)은 타인의 감정이나 심리상태, 내적 경험을 이해하고 느낄 수 있는 능력을 말한다(최명선, 김광웅, 한현주, 2005). 이러한 능력은 원만한 대인관계를 유지하기 위한 기본적인 자질이 된다. 회복탄력성이 높은 사람들은 대인관계나 갈등해결력이 뛰어나고 외향적이고 친화적이고 성실하고 정서적으로 안정되어 있다(구형모 등, 2001). 공감능력은 타인에 대해 배려적이며 반응적으로 대화하는 긍정적인 관계를 위한 능력이므로 회복탄력성은 사회적 정서적 안녕을 증진시킨다(Commonwealth of Australia, n.d.).

여섯째, 자기효능감(self-efficacy)은 자신을 유능하고 능력 있으며 효능감 있는 사람이라고 생각하는 것을 의미한다(강영식, 2003). 자기효능감은 자신이 무엇이든 할 수 있다는 믿음이며 이것은 다른 사람들과의 긍정적인 관계로부터 형성 된다. Werner와 Smith(1982)의 연구에서는 탄력적인 아동들의 가장 대표적인 특징으로 자기효능감을 들었으며 이는 스스로의 행동을 통해 자신의 삶에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 경험을 통해 발달된다고 하였다. 자기효능감이 자신에 대해 긍정적으로 평가하게 하므로 회복탄력성은 자아존중감, 자신감 등을 갖게 한다(Veslska et al., 2009).

마지막 요인은 적극적 도전성(reaching out)으로 익숙한 일상에 안주하지 않고 자신의 한계를 넘어서 새로운 것에 도전하는 것을 두려워하지 않는 능력을 의미 한다(김주환, 2009). 적극적 도전성을 가진 사람은 새로운 것을 시도하고 더 많이 배우고 성취하는 삶을 즐길 수 있다. 성취를 추구하는 사람은 미래지향적인 성향을 가지며 성취과업과 성취만족을 기대하면서 현재의 어려움이나 갈등을 끈기 있게 극복하려는 특성을 갖는다(박용현, 1983). 적극적 도전성이 새로운 것에 도전하고 성취하는 것을 즐기게 하므로 회복탄력성은 새로운 시도, 새로운 경험에 대해 개방적인 특성을 갖는다. 자아탄력성이 높은 청소년집단이 새로운 경험에 대해 개방적인 특성을 보였다는 연구결과가 이를 뒷받침한다(구형모 등,

2001).

이상의 내용을 종합해 보면 회복탄력성이 포함하고 있는 하위요인, 즉 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성은 각기 개인의 삶에 중요한 영향을 미치는 요인이다. 그러나 모든 하위요인들은 개별적으로 혹은 동시에 작용하여 회복탄력성에 영향을 미치고 건강하고 행복한 삶을 위한 힘이 되므로 회복탄력성은 포괄적이며 복합적인 개념이라고 볼 수 있다.

4. 교사의 회복탄력성

긍정심리학의 확산에 따라 교사 연구에 대한 관심도 교사의 스트레스와 소진에 대한 연구에서 회복탄력성에 대한 연구로 점차 이동하고 있다. 교사의 회복탄력성에 대한 연구는 교사가 교직을 유지하는 방법에 대한 이해를 돕고 교사의 적응에 대한 새로운 관점을 제공함으로써 교사의 스트레스와 소진의 위험에 대한 연구의 새로운 차원을 제시하고 있다(Howard & Johnson, 2004).

Gu와 Day(2007)는 4년간의 장기연구를 통해 교사가 어려운 상황에서 안녕을 되찾고 교직을 유지하는 능력을 회복탄력성이라고 소개하였으며 회복탄력성은 교사의 삶에 영향을 주는 내적인 보호 요소로 작용하여 교사를 성장시키고 효능감을 기르는 긍정적인 역할을 한다고 주장하였다. 교사의 회복탄력성은 교사 개인의 정신건강이나 교육의 질적 향상에 영향을 줄 뿐만 아니라 학생에게도 영향을 미친다. 회복탄력성은 타고나는 것이 아니라 변화와 도전적인 환경에서 긍정적인 적응과 개인적인 발달을 포함하는 역동적 개념이며(Gu & Day, 2007; Walsh, 1998/2002), 생성되거나 유지 또는 소멸되는 특성을 가진다(Fine, 1991, 문영희, 2004에서 재인용 p.129). 따라서 역할 모델의 중요한 자원이 되는 교사가 회복탄력적인 자질을 보이지 않으면 자라나는 청소년들에게 회복탄력성을 기대하기 어렵다(Gu & Day, 2007; Le Cornu, 2009).

교사에게 회복탄력성이 중요한 이유는 다음과 같다.

첫째, 교사의 개인적 건강을 위해 회복탄력성이 필요하다. 교사는 신체적, 지적, 정신적 에너지가 많이 필요한 직업이므로 교사로서 열정을 유지하기 위해 긍정적 정서가 요구된다(Price Waterhouse Cooper, 2001, Jackson, 1968, Day,

2004/2007에서 재인용 p.103). 또한 교사는 대인 봉사 업무 종사자 중 하나이므로, 끊임없이 사람을 대하고 도와야 하며 자기 자신의 관리에 여유가 없고 업무의욕을 상실하게 되어 스트레스를 받게 되고, 소진 상태에 이르기 쉽다(유경숙, 김수옥, 2004). 김정휘, 김태욱(2006)은 국제노동기구(1981)에서 보고한 미국, 영국, 스위스 등 선진국 교사들의 25%가 정신·신체건강에 심각한 영향을 미칠 정도로 스트레스에 시달리고 있다는 발표를 소개하면서 국내 교원 사망자 3명 중 1명이 암 때문에 사망했고 이같은 사망률은 일반인의 2배에 이른다고 하였다. 교사는 학교라는 구조 안에서 상급자, 학부모, 학생, 동료교사 등과 다양한 관계를 맺고 있을 뿐만 아니라 학급 운영 외의 많은 잡무로 인해 스트레스와 소진을 경험한다. 이로 인해 교사는 다른 직업에 비해 높은 수준의 스트레스를 갖는 직업으로 분류되고 있으며 정신적 피로와 심리적 스트레스와 소진이 높게 나타난다(Kovess-Masféy et al., 2006). 정신적 피로와 스트레스는 심한 우울증과 같은 정신질환과 신체적질환의 원인이 되기도 한다(김정휘, 김태욱, 2006; 이병근, 2003).

둘째, 교육의 질을 유지하고 향상시키기 위해 교사의 회복탄력성이 요구된다. 교사의 회복탄력성은 직무스트레스를 감소시키고 직무만족도를 증가시킨다(Roman-Oertwing, 2004). 교사의 직무스트레스가 해소되지 않으면 소진으로 이어지고 긴장, 초조, 불안을 경험하게 되어 학생에게 냉소적이고 경직된 반응을 보이게 한다(Cherniss, 1980, 유정미, 박성호, 유성경, 2003에서 재인용). 또한 소진의 결과로 이직을 고려하게 되며 결근이 발생하고 직무노력이 감소하게 되어 교육의 질이 떨어진다(오영재, 1991).

셋째, 교사의 회복탄력성은 학생의 회복탄력성 형성에 중요한 역할을 한다(Howard & Johnson, 2000). Gu와 Day(2007)는 역할모델의 중요한 자원이 되는 교사가 회복탄력적인 자질을 보이지 않으면 학생에게 회복탄력성을 기대하기 어렵다고 하였다. 또한 Germezy(1993), Wernner와 Smith(1982)도 학생에게 지원적인 사회적 환경이 회복탄력성의 증진에 중요한 역할을 할 수 있다고 하였는데 그 중 교사가 사회적 지지자로서 가장 긍정적인 역할 모델이 된다고 보고하였다. 다시 말하면, 회복탄력적인 교사는 학생에게 정서적인 안녕과 보호적 환경을 제공하고 배려적이고 지지적인 관계를 통하여 학생에게 성취감, 소속감, 인

정받고 있음을 경험하게 하여 긍정적이고 높은 기대를 갖고 수업이나 활동에 참여할 수 있는 기회를 주며 이런 기회를 통해 학생은 회복탄력성을 가지게 된다.

이렇게 교사의 회복탄력성이 중요함에도 불구하고 교육학분야에서의 교사의 회복탄력성에 대한 연구는 심리학, 치료학, 간호학, 아동학 등 다른 분야에서 이루어지고 있는 회복탄력성에 대한 연구에 비해 매우 부족한 실정이다. 더욱이 국내의 연구에서 교사 특히, 중학교 교사의 회복탄력성에 대한 연구는 전무한 실정이다. 지금까지 이루어진 교사의 회복탄력성에 대한 해외 연구도 소수의 교사를 대상으로 면담을 통해 이루어진 질적 연구(Gu & Day, 2007)와 초·중등교사를 대상으로 한 연구(Roman-Oertwing, 2004)로 제한적이기 때문에 중학교 교사의 회복탄력성에 대한 전반적인 이해에는 어려움이 있다.

중학교 교사의 회복탄력성에 대한 연구는 아니지만 보육교사와 유치원교사, 초등학교 교사, 상담교사, 특수학교 교사에 대한 연구를 살펴보면 다음과 같다. 초·중등학교 교사를 대상으로 한 Roman-Oertwing(2004)의 연구에서는 전반적으로 교사의 회복탄력성의 수준이 높은 편이라고 밝혔으며 55세 이상인 교사의 회복탄력성이 27~35세 교사보다 높게 나타나 연령에 따라 회복탄력성이 유의한 차이가 있다고 밝혔다.

관련 연구결과들을 종합해보면 회복탄력성이 직무스트레스와 소진을 극복하는데 중요한 역할을 하며 직무만족도를 높이고 능력 있는 교사 또는 상담자 역할을 수행하기 위한 긍정적인 자원이 된다고 유추할 수 있다. 따라서 직무스트레스와 부적 상관성이 있는 것으로 밝혀진 심리적 안녕감에 대한 선행 연구(권연희, 2010; 신현정, 박진성, 2010)와 연결하여 볼 때 중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계를 살펴보고자 하는 본 연구는 교사의 긍정심리향상을 위한 기초자료로서 필요할 뿐 아니라 청소년의 건강한 인성함양을 위하여 꼭 필요한 연구 주제라고 할 수 있다.

5. 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계

1990년대 후반부터 2000년대로 넘어오면서 안녕감과 관련된 국내 연구가 조금씩 진행되기 시작하였는데, 초기 연구들은 주로 주관적 안녕감과 스트레스, 자아존중감 등과의 관계를 살펴보는 것을 통해 주관적 안녕감에 영향을 주는 요인

들을 밝혀내는 연구들이었고(이훈구, 1997; 조명한, 차경호, 1998), 그 이후에는 Ryff가 개발한 심리적 안녕감 척도의 구성요인들이 우리나라 사람들에게 그대로 적용될 수 있는가에 관한 연구들이 주를 이루었다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김명소, 임지영, 2003; 김혜원, 김명소, 2000). 심리적 안녕감의 구성요인에 대한 연구결과 Ryff(1989)의 6차원 모델은 우리나라 성인에게도 적합한 요인 구조인 것으로 확인되었다. 다만 연령대별로 하위 차원에서 서로 다른 양상이 나타났는데, 김혜원과 김명소(2000)의 연구에서 20~40대의 기혼여성들 에게는 자아수용과 환경통제력이 유의한 예측변인이지만, 50대 이상의 경우에는 자아수용, 삶의 목적, 긍정적 대인관계 및 개인적 성장이 중요한 예측 변인인 것으로 나타났다. 김명소와 김혜원, 차경호(2001)의 연구에서도 젊은 층의 경우에는 자아수용과 개인적 성장 및 환경통제력이 심리적 안녕감에 많은 영향을 미치는 것으로 나타나는 반면 연령이 증가하면서 점차 긍정적 대인관계와 삶의 목적이 좀 더 중요해지는 것으로 보고되고 있다.

한편, 회복탄력성에 대한 연구는 2000년 대 들어 하위요인으로 구성된 복합적인 회복탄력성을 측정하는 방법에 대한 관심이 집중되어 측정도구가 개발되고 있다. Reivich와 Shattéa(2003)는 전반적인 회복탄력성 정도뿐 아니라 일곱가지 능력, 즉 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적도전성을 측정할 수 있는 회복탄력성 지수검사(the Resilience Quotient Test: RQT)를 개발하였으며 이를 다양한 직업 유형의 수천 명에게 적용해 측정된 회복탄력성의 결과가 실제적인 성공을 예측할 수 있었다는 결과를 밝혔다. Friberg, Barlaug,, Martinussen, Rosenvinge와 Hjemdal(2005)은 성인용 회복탄력성 측정도구(Resilience Scale for Adults: RSA)를 개발하였으며 Ryan과 Caltabiano(2009)는 35세에서 60세의 중년기 성인의 회복탄력성 측정도구(The Resilience in Midlife Scale: RIM Scale)를 개발하였다. 최근 국내연구도 회복탄력성 측정을 위한 도구개발이 시도되었는데 신우열 등(2009)은 회복탄력성을 세 가지 형태의 아홉 가지 유형으로 구성된 다면체적 현상으로 정의하여 회복탄력성 측정 문항을 구성하였다.

이렇듯 회복탄력성에 대한 관심은 점차 증가하고 있으나 회복탄력성의 구인을 직접적으로 측정하는 도구는 찾아보기 어려우며 이로 인하여 회복탄력성과

관련되는 연구의 결과들을 검토하거나 비교하는 것은 어려운 실정이다(이지현, 2012). 그러나 회복탄력성에 관한 연구는 초기단계에 있으므로 각각의 요인들에 연관되는 변인을 밝히고 요인들 간의 관계를 탐색해가는 기초적인 작업이 이루어질 필요가 있다.

이와 같이 심리적 안녕감에 대한 선행연구들과 회복탄력성에 대한 선행연구들을 살펴보았을 때, 심리적 안녕감과 회복탄력성이 높은 상관관계가 있으리라 추정됨에도 불구하고 이 둘 간의 관계를 분석하는 실증적 연구는 거의 이루어지지 않았다. 정준성(2008)이 아동을 대상으로 적응유연성(Resiliency)와 안녕감의 관계를 탐색한 바 있으나 단순상관관계분석방법을 사용하여 분석상의 한계를 지니고 있다. 적응유연성과 안녕감의 관련성을 시사하는 기존 문헌과 적응유연성의 강화를 통한 안녕감 증진의 가능성을 감안할 때 적응유연성과 안녕감의 간의 구조적 관계를 살펴보는 것은 의미있는 일이라고 생각된다(정규석, 2011). 따라서 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계에 대한 연구는 변화하는 교육환경에서 교사의 정신건강은 물론, 급변하는 시대환경 속에 건강한 인성을 가진 인재를 양성해야 하는 교육의 시대적 역할을 위해 꼭 연구해 볼 만한 주제라고 생각된다.

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 제주특별자치도에 근무하는 중학교 교사 1,345명(2011년 말 기준) 중 198명을 연구자의 편의에 따라 임의표집하여 연구 대상으로 하였다. 연구 대상의 선정 과정은 연구 절차에 기술하였으며 연구 대상으로 선정된 교사들의 개인적 배경은 <표Ⅲ-1>에 제시되어 있는 것과 같다.

<표Ⅲ-1> 연구대상 교사의 개인적 배경 (n=198)

변인	구분	빈도(명)	백분율(%)
연령	20대	15	7.6
	30대	33	16.7
	40대	68	34.3
	50대 이상	82	41.4
교직경력	10년 이하	58	29.3
	11년~20년	28	14.1
	21년~30년	93	47.0
	31년~40년	18	9.1
	무응답	1	0.5
교육정도	대졸	112	56.6
	대학원졸	86	43.4
결혼여부	미혼	38	19.2
	기혼	160	80.8

연구 설문에 응답한 연구 대상 교사의 연령은 25세에서 61세로 평균 45.19세 (SD=8.98)이며, 50대 이상 교사가 41.4%로 가장 많았다. 교직 경력은 평균 19년(SD=10.32)로 21년~30년의 교직 경력을 가진 교사가 47.0%로 가장 많은 것으로 나타났다. 교육정도는 대졸 교사(56.6%)가 대학원을 졸업한 교사(43.3%)보다 비율이 높게 나타났으며 결혼여부는 기혼 교사(80.8%)가 미혼교사(19.2%)보다 많은 것으로 나타났다. 연구대상 교사 선정시, 남,여 교사의 비율을 균등하게 하여 조사하기 어려운 관계로 개인적 배경에 성별은 조사하지 않았다.

2. 연구절차

가. 예비연구

본 연구를 실행하기 전 설문지의 적절성과 문제점 그리고 설문지 작성 소요 시간 등을 파악하기 위해 교사 6명을 대상으로 예비연구를 실시하였다. 예비연구기간은 2012년 1월 15일에서 20일까지였으며 초등 교사 2명, 중학교 교사 2명, 상담 교사 2명이 참가하였고 설문지를 작성하는데 걸리는 시간은 약 10분 정도인 것으로 파악되었다. 예비 연구를 통해 설문지의 순서와 응답자의 이해를 돕기 위한 내용 등이 보완 수정되었다.

나. 본 연구

본 연구는 제주특별자치도내 근무 중학교 교사 총 1,345명(2011년 말 기준) 중 약 15%에 해당하는 중학교 교사 198명을 대상으로 하였다. 2012년 2월과 3월에 걸쳐 제주특별자치도내 8개 중학교에 설문지를 배포하여 회수하였는데, 4개 학교는 연구자의 인맥을 통해 제주특별자치도 내 중학교에 근무하고 있는 교사를 통하여 설문지를 배포 및 회수하였고 4개 학교는 연구자가 연구자의 주거지에서 비교적 가까운 제주시 내 중학교를 직접 방문하여 학교장의 협조로 설문지를 배포 및 회수하였다. 8개 학교에 총 250부의 설문지를 배포하였으나 회수률은 약 80% 정도로 총 203부의 설문지가 회수되었다. 회수된 설문지에서 미응답 문항이 있거나 개인 배경 기록에 누락이 있는 설문지 5부를 제외한 최종설문지 198부를 본 연구에 사용하였다. 198부의 설문지를 통계처리 한 후 연구 결과의 해석에서 현장 교사 3인의 전화인터뷰를 통해 연구자의 해석을 확인하였다.

3. 연구도구

본 연구에서는 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계를 알아보기 위해 설문지를 사용하였다. 설문지는 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성을 측정하는 부분과 개인적 배경을 묻는 부분으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감을 측정하는 부분은 총 46문항으로 구성되어 있고 회복탄력성을 측정하는 부분은 총 56항으로 구성되어 있으며 교사의 개인적 배경을 묻는 부분을 살펴보면 교사의 연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부를 묻는 문항으로 이루어져 있다.

가. 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감 척도는 Ryff(1989)의 Psychological Well-Being Scale를 Ryff와 Keyes(1995)가 한국판으로 번안한 것을 다시 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아수용(8문항), 긍정적 대인관계(7문항), 자율성(8문항), 환경에 대한 지배력(8문항), 삶의 목적(7문항), 개인적 성장(8문항)의 6개의 하위 척도 46문항으로 구성되어 있다. 각각의 문항에 대해 Likert 5점 척도로 “전혀 그렇지않다”면 1점, “매우 그렇다”면 5점으로 평정하도록 되어있다. 심리적 안녕감 척도에 대한 하위요인의 문항번호와 문항수, 내적일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 아래 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 심리적 안녕감 측정도구의 하위요인 구성과 신뢰도

심리적안녕감	문항번호	문항수	선행연구 신뢰도	본연구 신뢰도
자율성	5, 10, 15, 21*, 29, 33*, 36*, 43	8	.66	.39
환경에 대한 통제력	1, 6*, 14, 16*, 25, 30, 40*, 44	8	.64	.68
개인적 성장	2*, 17, 22*, 31, 34*, 37, 41*, 45*	8	.75	.74
삶의 목적	7*, 11*, 18*, 23*, 28, 32, 35	7	.76	.72
긍정적 대인관계	4*, 9*, 13, 20*, 27*, 38, 46*	7	.76	.75
자아수용	3, 8, 12*, 19, 24, 26*, 39, 42	8	.79	.79
전체	심리적 안녕감	46	.92	.90

* 부정 문항으로 역산처리를 한다.

선행 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92 였고 본 연구에서 산출한 신뢰도는 .90이다.

나. 회복탄력성 척도

교사의 회복탄력성에 대해 알아보기 위해서 Reivich와 Shattée(2003)가 성인을 대상으로 개발한 회복탄력성 지수 검사 (Resilience Quotient Test: RQT)를 권수현(2010)이 번역하여 사용한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 56문항으로 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성의 7개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각각의 문항에 대해 Likert 5점 척도로 “전혀 그렇지않다” 면 1점, “매우 그렇다”면 5점으로 평정하도록 되어있다.

회복탄력성 측정도구의 하위요인 문항번호와 문항수, 내적일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 아래 <표Ⅲ-3>과 같다. 선행 연구에서의 신뢰도는 .89이고 본 연구에서 산출한 회복탄력성 척도에 대한 신뢰도는 .92로 나왔다.

<표Ⅲ-3> 회복탄력성 측정도구의 하위요인 구성과 신뢰도

회복탄력성	문항번호	문항수	선행연구 신뢰도	본연구 신뢰도
정서조절력	2*, 7*, 13, 23*, 25, 26, 31*, 56	8	.71	.75
충동통제력	4, 11*, 15, 36*, 38*, 42, 47, 55*	8	.64	.59
낙관성	3*, 18, 27, 32, 33*, 39*, 43*, 53	8	.65	.55
원인분석력	1*, 12, 19, 21, 41*, 44*, 48, 52*	8	.64	.52
공감능력	10, 24*, 30*, 34, 37, 46, 50*, 54*	8	.67	.63
자기효능감	5, 9*, 17*, 20*, 22*, 28, 29, 49	8	.76	.71
적극적 도전성	6, 8, 14, 16*, 35*, 40, 45*, 51*	8	.71	.62
	전체	56	.89	.92

* 부정 문항으로 역산처리한다.

4. 통계처리

본 연구는 SPSS for Windows 18.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 통계처리 하였다.

첫째, 연구 대상의 일반적인 특성과 주요변인의 분포를 파악하기 위해 기술통계량((Descriptive Statistics)을 구하여 빈도와 백분율을 산출하였으며 연구 도구들의 문항에 대한 신뢰도(Reliability) 분석을 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다.

둘째, 중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 경향성을 알아보기 위해 각 변인의 평균, 표준편차, 최소값, 최대값을 구하였다.

셋째, 중학교 교사의 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 심리적 안녕감과 회복탄력성에 유의한 차이가 있는지를 알아보기 위해 학력과 결혼여부에 따른 차이는 t검정을, 연령과 경력에 따른 차이는 일원분산분석(ANOVA)을 실시하였다. 유의한 차이가 있는 경우에는 집단 간 차이를 알아보기 위해 사후 검증(Scheffé Test)을 실시하였다.

넷째, 교사들의 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관련성을 알아보기 위해 상관분석(Correlation Analysis)을 실시한 후, 심리적 안녕감의 하위요인이 회복탄력성에 미치는 영향과 회복탄력성 하위요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 각각 실시하였다.

IV. 연구 결과 및 해석

1. 인구통계학적 변인에 따른 교사의 심리적 안녕감

가설 1. 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라
교사의 심리적 안녕감은 유의미한 차이를 나타낼 것이다.

가. 연령에 따른 심리적 안녕감

교사의 연령에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교사의 연령을 20대에서 50대까지 4개 집단으로 구분하여 심리적 안녕감 전체와 하위 요인별 평균과 표준편차를 알아보고 일원분산분석을 실시한 결과는 <표IV-1>와 같다.

<표IV-1> 연령에 따른 심리적 안녕감

(n =198)

심리적 안녕감	연령				F
	20대 M(SD)	30대 M(SD)	40대 M(SD)	50대 이상 M(SD)	
자율성	3.08(.47) ^a	2.95(.40)	3.18(.36) ^b	3.20(.39) ^b	3.58*
환경에 대한 통제력	3.60(.46)	3.54(.54)	3.68(.48)	3.64(.47)	.63
개인적 성장	3.85(.52) ^a	3.63(.53)	3.58(.59)	3.40(.58) ^b	3.31*
삶의 목적	3.89(.45)	3.75(.57)	3.87(.52)	3.73(.55)	1.00
긍정적 대인관계	3.90(.59)	3.68(.72)	3.75(.53) ^a	3.50(.51) ^b	3.78*
자아수용	3.73(.51)	3.62(.63)	3.76(.53)	3.58(.54)	1.35
전체	3.67(.34)	3.52(.43)	3.62(.36)	3.51(.40)	1.37

* p<.05

심리적 안녕감이 연령집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 하위 요인 중 자율성(F=3.58, p<.05)과 개인적 성장(F=3.31, p<.05), 긍정적 대인관계(F=3.78, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 사후검증(Scheffé Test)을 실시한 결과, 자율성에서는 20대 집단과 40대, 50대 이

상 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 개인적 성장에서는 20대 집단이 50대 이상 집단과 유의한 차이를 보였으며, 긍정적 대인관계는 40대와 50대 이상 집단 간에 유의한 차이를 보였다.

20대 교사집단이 심리적 안녕감 하위요인 중 개인적 성장과 대인관계 면에서 평균점수가 상대적으로 높은 이유는 신참 교사인지라 자신의 성장가능성에 대한 기대감이 높아서며, 새로운 환경에서 적응력을 높이기 위해 대인관계에 심적인 에너지를 많이 쓰고 있기 때문인 것으로 해석된다. 반면에 20대 교사집단의 자율성 평균점수가 40대 50대 보다 상대적으로 낮은 이유는 조직 내에서 경험이 짧을수록 권한도 없고 이에 따라 자율성 또한 낮은 것으로 추측된다.

나. 교직경력에 따른 심리적 안녕감

교사의 교직경력에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교직경력을 10년 이하, 11년~20년, 21년~30년, 31년~40년의 4개 집단으로 구분하여 심리적 안녕감 전체와 하위요인별 평균과 표준편차를 알아보고 일원분산분석을 실시한 결과는 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 교직 경력에 따른 심리적 안녕감

(n =198)

심리적 안녕감	교직경력				F
	10년이하 M(SD)	11~20년 M(SD)	21~30년 M(SD)	31~40년 M(SD)	
자율성	3.02(.40) ^a	3.20(.43)	3.20(.36) ^b	3.11(.47)	2.82*
환경에 대한 통제력	3.56(.49)	3.79(.52)	3.64(.48)	3.60(.47)	1.34
개인적 성장	3.71(.50) ^a	3.75(.51)	3.42(.61) ^b	3.31(.52) ^b	5.21*
삶의 목적	3.84(.52)	3.92(.45)	3.78(.57)	3.53(.49)	1.94
긍정적 대인관계	3.76(.63)	3.72(.60)	3.59(.54)	3.40(.46)	2.37
자아수용	3.67(.57)	3.84(.46)	3.64(.55)	3.43(.58)	2.10
전체	3.60(.38)	3.68(.34)	3.53(.40)	3.40(.40)	2.06

* p<.05

교사의 교직경력에 따른 심리적 안녕감이 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 하위 요인 중 자율성($F=2.82, p<.05$)과 개인적 성장($F=5.21, p<.05$)에서만 유의한 차이가 나타났다. 사후검증(Scheffé Test)을 실시한 결과, 자율성에서는 10년 이하 집단과 21~30년 집단 간에 유의한 차이를 보였으며 개인적 성장에서는 10년 이하 집단과 21~30년 집단, 31~40년 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 연령에 따라 교사의 심리적 안녕감이 차이를 나타내는 이유와 같을 것으로 생각된다.

다. 교육정도에 따른 심리적 안녕감

교사의 교육 정도에 따라 심리적 안녕감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 대졸과 대학원졸의 2개 집단으로 구분하여 심리적 안녕감 전체와 하위요인별 평균과 표준편차를 알아보고 t검증을 실시한 결과는 <표IV-3>와 같다.

<표IV-3> 교육정도에 따른 심리적 안녕감

(n =198)

심리적 안녕감	교육정도		t
	대졸 M(SD)	대학원졸 M(SD)	
자율성	3.08(.36)	3.21(.44)	2.21*
환경에 대한 통제력	3.58(.45)	3.70(.52)	1.61
개인적 성장	3.50(.55)	3.59(.61)	1.00
삶의 목적	3.75(.54)	3.86(.53)	1.50
긍정적 대인관계	3.65(.58)	3.63(.57)	.27
자아수용	3.66(.51)	3.66(.60)	.07
전체	3.54(.36)	3.59(.42)	.87

* $p<.05$

교사의 교육 정도에 따른 심리적 안녕감 전체 및 하위요인이 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 t검증을 실시한 결과, 자율성에서만 유의한 차이를 보였다. 즉, 대학원 졸업 집단의 자율성이 대졸 집단보다 높게 나타났다.

대학원 졸업 집단의 자율성이 대졸 집단 보다 높다는 것은 학교사회 또한 일반 사회조직에서와 마찬가지로 학력이 높을수록 더 높은 직급으로 승진해 있을 가능성 높기 때문에 직급이 높을수록 자율성 또한 커질 것으로 해석된다.

라. 결혼 여부에 따른 심리적 안녕감

교사의 결혼 여부에 따라 회복탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교사를 미혼과 기혼집단으로 구분하여 심리적 안녕감 전체와 하위 요인별 평균과 표준편차를 알아보고 *t*검증을 실시한 결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 결혼 여부에 따른 심리적 안녕감

(n =198)

심리적 안녕감	결혼여부		t
	미혼 M(SD)	기혼 M(SD)	
자율성	2.98(.40)	2.86(.41)	2.87*
환경에 대한 통제력	3.52(.43)	3.66(.50)	1.58
개인적 성장	3.66(.56)	3.51(.58)	1.37
삶의 목적	3.83(.39)	3.79(.57)	.55
긍정적 대인관계	3.80(.60)	3.60(.57)	1.83
자아수용	3.66(.53)	3.66(.56)	.04
전체	3.56(.33)	3.56(.40)	.08

*p<.05

심리적 안녕감이 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 *t*검증을 실시한 결과, 자율성에서만 미혼집단과 기혼집단 간에 유의한 차이를 보였다. 즉, 미혼집단의 자율성이 기혼집단의 자율성보다 높게 나타났다.

이는 미혼집단의 경우, 가족부양에 대한 책임이 아직 없기에 상대적으로 기혼 집단보다 시간과 에너지 사용에 있어 자유롭기 때문인 것으로 생각된다.

2. 인구통계학적 변인에 따른 교사의 회복탄력성

가설 2. 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 회복탄력성은 유의미한 차이를 나타낼 것이다.

가. 연령에 따른 회복탄력성

교사의 연령에 따라 회복탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교사의 연령을 20대에서 50대 이상까지 4개 집단으로 구분하여 회복탄력성 전체와 하위요인 별 평균과 표준편차를 알아보고 일원분산분석을 실시한 결과는 <표IV-5>과 같다.

<표IV-5> 연령에 따른 회복탄력성

(n =198)

회복탄력성	연령				F
	20대 M(SD)	30대 M(SD)	40대 M(SD)	50대 이상 M(SD)	
정서조절력	2.87(.40)	2.75(.31)	2.96(.44) ^a	2.79(.38) ^b	2.96*
충동통제력	2.93(.24)	2.95(.31)	2.99(.39)	2.88(.33)	1.24
낙관성	2.84(.29)	2.73(.30)	2.78(.36)	2.69(.31)	1.36
원인분석력	2.76(.17)	2.81(.33)	2.89(.32)	2.80(.30)	1.46
공감능력	2.95(.31)	2.90(.30)	2.92(.34)	2.82(.31)	1.65
자기효능감	2.88(.43)	2.78(.36)	2.85(.37) ^a	2.69(.36) ^b	2.76*
적극적 도전성	2.74(.51)	2.63(.37)	2.68(.32)	2.65(.36)	.44
전체	2.85(.23)	2.80(.27)	2.87(.29)	2.77(.26)	1.58

* p<.05

교사의 연령에 따른 회복탄력성 전체 및 하위요인의 평균 분포가 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 하위요인 중 정서조절력(F=2.96, p<.05)과 자기효능감(F=2.76, p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 사후검증(Scheffé Test)을 실시한 결과, 40대 집단과 50대 집단 간에 유의한 차이를 보였다. 즉, 40대 집단이 50대 이상 집단보다 정서조절력과 자기효능감이 높다고 볼 수 있다.

40대 집단이 50대 이상 집단보다 정서조절력이 높은 이유는 50대 이상 집단의 경우, 생애 주기에서 갱년기라는 신체생리적 변화의 시기에 놓여 있기에 이러한 변화가 심리적인 측면에도 영향을 미치기에 40대 집단보다 상대적으로 정서조절력도 떨어지리라 예상되며, 40대 집단은 학교조직에서 중추적인 역할을 담당하고 있는 연령집단이기에 퇴임이후의 시기를 준비해야 하는 50대 이상 집단보다 자기효능감 또한 높으리라 예상된다.

나. 교직경력에 따른 회복탄력성

교사의 교직 경력에 따라 회복탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교직 경력을 10년 이하, 11년~20년, 21년~30년, 31년~40년의 4개 집단으로 구분하여 회복탄력성 전체와 하위요인별 평균과 표준편차를 알아보고 일원분산분석을 실시한 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 교직 경력에 따른 회복탄력성

(n =198)

회복탄력성	교직경력				F
	10년이하 M(SD)	11~20년 M(SD)	21~30년 M(SD)	31~40년 M(SD)	
정서조절력	2.81(.35)	2.97(.40)	2.86(.42)	2.76(.39)	1.38
충동통제력	2.95(.29)	3.04(.42)	2.92(.35)	2.76(.25)	2.42
낙관성	2.76(.29)	2.81(.28)	2.71(.36)	2.77(.29)	.82
원인분석력	2.80(.27)	2.94(.37)	2.83(.30)	2.80(.31)	1.30
공감능력	2.91(.29)	2.93(.29)	2.87(.34)	2.75(.29)	1.44
자기효능감	2.81(.38)	2.87(.29)	2.77(.39)	2.58(.30)	2.38
적극적 도전성	2.69(.42)	2.75(.23)	2.61(.35)	2.73(.30)	1.42
전체	2.82(.25)	2.91(.25)	2.80(.30)	2.76(.24)	1.13

교직 경력에 따른 회복탄력성 전체 및 하위요인의 평균 분포를 살펴보면 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 일원분산분석을 실시한 결과, 회복탄력성 전체와 하위 요인 모두에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

다. 교육 정도에 따른 회복탄력성

교사의 교육 정도에 따라 회복탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 대졸과 대학원졸의 2개 집단으로 구분하여 회복탄력성 전체와 하위요인별 평균과 표준편차를 알아보고 t 검증을 실시한 결과는 <표IV-7>와 같다.

<표IV-7> 교육 정도에 따른 회복탄력성

(n =198)

회복탄력성	교육정도		t
	대졸 M(SD)	대학원졸 M(SD)	
정서조절력	2.85(.41)	2.86(.39)	.12
충동통제력	2.90(.34)	2.98(.35)	1.56
낙관성	2.74(.31)	2.75(.34)	.16
원인분석력	2.83(.30)	2.84(.31)	.15
공감능력	2.89(.32)	2.86(.32)	.66
자기효능감	2.78(.37)	2.77(.37)	.11
적극적 도전성	2.64(.35)	2.69(.37)	.97
전체	2.81(.27)	2.83(.28)	.35

교사의 교육 정도에 따른 회복탄력성 전체 및 하위요인의 평균분포를 살펴보면, 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 t검증을 실시한 결과, 회복탄력성 전체와 하위요인 모두에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 대졸 교사의 회복탄력성과 대학원 졸업 교사의 회복탄력성은 차이가 없다고 볼 수 있다.

라. 결혼 여부에 따른 회복탄력성

교사의 결혼 여부에 따라 회복탄력성에 차이가 있는지를 알아보기 위해 교사를 미혼과 기혼집단으로 구분하여 회복탄력성 전체와 하위 요인별 평균과 표준편차를 알아보고 t검증을 실시한 결과는 <표IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 결혼 여부에 따른 회복탄력성

(n =198)

회복탄력성	결혼여부		t
	미혼 M(SD)	기혼 M(SD)	
정서조절력	2.83(.35)	2.86(.41)	.30
충동통제력	2.88(.27)	2.95(.36)	1.00
낙관성	2.75(.29)	2.74(.34)	.22
원인분석력	2.82(.24)	2.83(.32)	.19
공감능력	2.91(.28)	2.87(.33)	.57
자기효능감	2.77(.37)	2.78(.38)	.06
적극적 도전성	2.60(.43)	2.68(.34)	1.21
전체	2.79(.22)	2.82(.29)	.58

교사의 결혼여부에 따른 회복탄력성 전체 및 하위요인의 평균분포를 살펴보면 집단별로 유의한 차이가 있는가를 알아보기 위해 t검증을 실시한 결과, 회복탄력성 전체와 하위요인 모두에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 즉, 결혼하지 않은 교사의 회복탄력성과 결혼한 교사의 회복탄력성은 차이가 없다고 볼 수 있다.

3. 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 관계

가설 3. 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 유의미한 상관관계가 있을 것이다.

심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 상관관계

	자율성	환경 통제력	개인적 성장	삶의 목적	긍정적 대인관계	자아 수용	심리적 안녕감
정서조절력	.19**	.34**	.17*	.25**	.24**	.18*	.15*
충동통제력	.25**	.29**	.26**	.30**	.13	.35**	.16
낙관성	.26**	.36**	.22**	.20**	.25**	.25**	.05
원인분석력	.33**	.31**	.20**	.24**	.16*	.46**	.11
공감능력	.22**	.23**	.16*	.26**	.14	.18*	.02
자기효능감	.38**	.43**	.28**	.18*	.17*	.43**	.28**
적극적도전성	.19**	.32**	.25**	.20**	.11	.34**	.09
회복탄력성	.14*	.24**	.11	.15*	.10	.26**	.62**

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

교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 전반적으로 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다($r=.62, p<.01$). 분석 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 심리적 안녕감과 회복탄력성의 하위요인들 간의 상관관계를 살펴보면, 원인분석력과 자아수용, 자기효능감과 자아수용의 상관관계가 유의수준 0.05하에 통계적으로 유의하며, 상관계수 값은 0.4이상으로, 다른 변수들 간의 관계에 비하여 강한 상관관계가 있음을 알 수 있다.

둘째, 심리적 안녕감과 하위요인 중 긍정적 대인관계와 회복탄력성 하위요인 중 충동통제력, 공감능력, 적극적 도전성의 상관관계가 통계적으로 유의하지 않게 나타났다.

4. 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력

가설 4. 교사의 심리적 안녕감은 회복탄력성에 유의한 영향을 미칠 것이다.

가. 교사의 심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향

교사의 심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향을 심리적 안녕감 전체가 회복탄력성 전체에 미치는 영향과 심리적 안녕감의 하위요인이 회복탄력성에 전체에 미치는 영향으로 나누어 살펴보았다.

1) 교사의 심리적 안녕감 전체가 회복탄력성 전체에 미치는 영향

심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회복탄력성을 종속변인으로 하고 심리적 안녕감을 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-10>와 같다.

<표IV-10> 심리적 안녕감 전체가 회복탄력성 전체에 미치는 영향력

종속변인	독립변인	B (SE)	β	t	R ²
회복탄력성	심리적안녕감	83.52 (8.93)	0.62	9.35***	0.39
		0.63 (0.06)		10.12***	

*** p<.001

심리적 안녕감은 회복탄력성에 유의한 영향을 미치며 설명력(R²)은 39%로 비교적 높게 나타났다.

2) 교사의 심리적 안녕감 하위요인이 회복탄력성 전체에 미치는 영향

심리적 안녕감의 하위요인이 회복탄력성에 미치는 영향을 알아보기 위해 회복탄력성을 종속변인으로 하고 심리적 안녕감의 하위요인을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-11>과 같다.

<표IV-11> 심리적 안녕감의 하위 요인이 회복탄력성에 미치는 영향력

종속변인	독립변인	B (SE)	β	t	R ²
회복탄력성	자율성	0.57 (.28)	0.14	2.03*	0.38
	환경통제력	0.85 (.25)	0.24	3.37**	
	개인적 성장	0.39 (.34)	0.11	1.67	
	삶의 목적	0.64 (.30)	0.15	2.12*	
	긍정적 대인관계	0.41 (.29)	0.10	1.41	
	자아수용	0.80 (.22)	0.26	3.64**	

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

회귀분석 결과, 심리적 안녕감의 하위요인 중 긍정적대인관계와 개인적 성장을 제외한 나머지 요인들은 $p < .05$ 에서 회복탄력성 전체를 통계적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감의 하위요인 별로 회복탄력성 전체에 미치는 영향의 크기를 비교해 보면, 자아수용($\beta = .26$, $p < .01$), 환경통제력($\beta = .24$, $p < .01$), 삶의 목적($\beta = .15$, $p < .05$), 자율성($\beta = .14$, $p < .05$) 순으로 나타났다. 그리고 이 변인들의 회복탄력성에 대한 설명력(R^2)은 38%로 나타났다.

나. 교사의 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향

교사의 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 회복탄력성 전체가 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향과 회복탄력성의 하위요인이 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향으로 나누어 살펴보았다.

1) 교사의 회복탄력성 전체가 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향

회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 심리적 안녕감 전체를 종속변인으로 하고 회복탄력성 전체를 독립변인으로 하여 단순회귀분석을 실시한 결과는 <표IV-12>와 같다.

<표 IV-12> 회복탄력성 전체가 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향력

종속변인	독립변인	B (SE)	β	t	R ²
심리적 안녕감	회복탄력성	36.21 (10.70)	0.62	3.38***	0.39
		0.62 (0.06)		10.12***	

*** p<.001

회복탄력성 전체는 심리적 안녕감 전체에 통계적으로 유의한 영향을 미치며 이때의 설명력(R²)은 39%로 비교적 높게 나타났다.

2) 교사의 회복탄력성 하위요인이 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향

회복탄력성의 하위요인이 심리적 안녕감 전체에 미치는 영향을 알아보기 위해 심리적 안녕감을 종속변인으로 하고 회복탄력성의 하위요인들을 독립변인으로 하여 중다회귀분석을 실시한 결과는 <표 IV-13>와 같다.

<표 IV-13> 회복탄력성의 하위 요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향력

종속변인	독립변인	B (SE)	β	t	R ²
심리적 안녕감	정서조절력	0.80 (.40)	0.15	2.02*	0.39
	충동통제력	0.77 (.42)	0.16	1.83	
	낙관성	0.27 (.41)	0.05	0.66	
	원인분석력	0.53 (.41)	0.11	1.31	
	공감능력	0.09 (.39)	0.02	0.23	
	자기효능감	1.37 (.43)	0.28	3.20**	
	적극적도전성	0.45 (.41)	0.09	1.10	

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

회귀분석 결과, 회복탄력성의 하위요인 중 자기효능감($\beta=.28$, $p<.01$)과 정서조절력($\beta=.15$, $p<.05$)이 심리적 안녕감 전체를 통계적으로 유의하게 예측하였으며 이 변인은 심리적 안녕감을 39%설명하는 것으로 나타났다.

VI. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구에서는 교사의 긍정심리향상에 영향을 미치는 여러 심리적 요인 중 심리적 안녕감과 회복탄력성의 관계를 살펴보았다. 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼유무)에 따라 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성은 어떤 차이가 있는지, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 상관관계는 어떠한지, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력은 어떠한지를 분석함으로써 교사의 긍정심리지원 프로그램 개발의 기초자료를 제시하는데 본 연구의 목적을 두었다. 앞서 제시한 연구 문제를 중심으로 이론적 배경 및 선행 연구에 기초하여 연구 결과를 논의해 보면 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 심리적 안녕감이 어떠한 차이를 나타내는지 분석한 결과, 심리적 안녕감은 네 개 변인 모두에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 연령별 차이에서는 하위 요인 중 자율성, 개인적 성장, 긍정적 대인관계에서 유의한 차이가 나타났고 교직 경력에 따른 차이에서는 자율성, 개인적 성장에서 유의한 차이가 나타났고, 교육 정도에 따른 차이에서는 대졸집단보다 대학원 졸업집단이 자율성에서 유의하게 점수가 높고, 결혼여부에 따른 차이에서는 미혼집단이 기혼집단보다 자율성에서 높은 점수를 나타내는 것으로 유의한 차이를 보였다.

Ryff(1989)는 긍정적 대인관계가 연령에 따라 차이를 보이지 않는다고 하였으나, 본 연구에서는 연령이 증가 할수록 긍정적 대인관계가 낮아지는 것으로 나타났다. 이는 초등교사를 대상으로 심리적 안녕감을 연구한 강정갑(2001)의 연구 결과와도 일치한다.

둘째, 인구통계학적 변인(연령, 교직경력, 교육정도, 결혼여부)에 따라 교사의 회복탄력성이 어떠한 차이를 나타내는지 분석한 결과, 회복탄력성은 연령에서만 통계적으로 유의한 차이를 나타내었다. 초·중등학교 교사를 대상으로 한 Roman

-Oertwing(2004)의 연구에서는 55세 이상인 교사의 회복탄력성이 27~35세 교사보다 높게 나타나 연령에 따라 회복탄력성이 유의한 차이가 있다고 밝혔다. 선행 연구와는 대조적으로 본 연구 결과에서 특징적인 것은 50대 이상 교사집단이 다른 연령집단에 비해 심리적 안녕감은 물론 회복탄력성 또한 낮은 점수는 나타냈다는 점이다. 연령에 따른 회복탄력성은 자기효능감과 정서조절력에서 유의한 차이를 나타냈다.

이러한 결과는 연구자로 하여금 왜 50대 이상 교사집단이 심리적 안녕감과 회복탄력성에서 다른 집단보다 낮은 점수를 차지하게 되었는지를 살펴보게 한다. 연구자의 상식적 추론과 실제 50대 이상 현직 교사 세 명에 대한 전화 인터뷰를 바탕으로 분석한 그 원인은 다음과 같다. 50대 이상은 생애주기로 볼 때 개인적으로는 노후를 준비하게 되는 시기로 퇴임 후의 삶을 계획해야 하지만 우리나라 가정에서는 자녀의 대학교육, 취업, 결혼과 관련하여 대한 과중한 경제적 부담을 심리적으로 안게 되는 시기에 속한다. 또한, 학교라는 직장조직 내에서 승진하여 교장이나 교감, 장학사로 나가지 못했을 경우 대부분의 평교사들은 사회적 지위에 대한 상대적 빈곤감으로 의기소침해 질 수 있을 뿐 아니라, 학생들과의 소통은 물론, 젊은 교사들과의 소통에서도 세대 차이의 벽이 의기소침해 질 수 있는 시기이다. 따라서 직장 내 최고선배의 위치에서 자율성은 상대적으로 높지만, 긍정적 대인관계 면에서는 원활치 않게 되고, 개인적 성장 면에서도 더 이상의 비전보다는 쇠퇴를 느끼는 시기이다. 이러한 원인들로 인하여 50대 이상 교사들의 심리적 안녕감이 낮은 것으로 추정, 확인되었다. 또한 이러한 원인들의 영향과 갱년기와 노화에 따른 신체생리적 변화가 50대 이상 교사들의 자기효능감과 정서조절력에 영향을 미쳐 회복탄력성 점수 또한 떨어진다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구결과를 기초자료로 하여 50대 이상 교사집단을 위한 긍정심리향상 프로그램 개발과 지원이 필요하다는 결론을 도출해 낼 수 있다.

셋째, 심리적 안녕감과 회복탄력성의 상관관계는 어떠한지 분석한 결과, 심리적 안녕감과 회복탄력성 간에는 통계적으로 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 두 변인 간의 상관계수는 $r=.62$ ($p<.01$) 로 비교적 높은 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 심리적 안녕감과 회복탄력성의 하위요인들 간의 상관관계를 살펴보면, 자아수용과 원인분석력, 자아수용과 자기효능감의 상관관계가

유의수준 $p < .05$ 에서 통계적으로 유의하며, 상관계수 값은 0.4이상으로, 다른 변수들 간의 관계에 비하여 높은 정적상관관계가 있음을 알 수 있다. 선행연구 중 측정도구는 다르나 본 연구주제와 비슷한 청소년의 적응유연성과 안녕감의 관계에 대한 연구결과(정규석, 2012)에 따르면 적응유연성과 심리적 안녕감 간의 상관관계가 $r = .60(p < .001)$ 로 본 연구 결과와 같이 두 변인 간에 높은 정적상관을 보이고 있다.

넷째, 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 간의 영향력을 분석한 결과, 심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하며 설명력이 38%로 높고, 회복탄력성이 심리적 안녕감에 미치는 영향력도 통계적으로 유의하며 설명력이 38%로 높게 나타났다. 심리적 안녕감이 회복탄력성에 미치는 영향력은 자아수용, 환경통제력, 자율성, 삶의 목적에서 유의하게($p < .05$) 나타났고 이 변인들의 회복탄력성에 대한 설명력은 38%로 높게 나타났다. 이러한 결과는 회복탄력성을 높이기 위한 교육프로그램 개발에 심리적 안녕감 향상에 효과적인 것으로 검증된 방법들을 도입할 수 있다는 결론을 도출하게 한다. 예를 들면, 선행 연구들에서 밝혀진 바와 같이 자기효능감과 심리적 안녕감의 상관관계가 높음을 고려할 때(곽미옥, 2009), 50대 교사의 자기효능감을 높일 수 있는 방법으로 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 모두를 높일 수 있을 것으로 생각된다.

교육의 효과 개선을 위해서는 학교 교육에서 중추적 역할을 담당하는 교사의 자질과 능력향상이 반드시 요구된다. 이러한 자질과 능력향상은 교사들 자신이 긍정적 심리상태를 가지고 행복한 삶을 추구할 때 가능할 것이라 본다. 본 연구 결과로 볼 때 50대 이상 고참 교사들이 변화하는 교육 현장에서의 보다 건강한 적응과 기능 향상을 할 수 있도록 지원하는 긍정심리향상 프로그램을 개발할 필요가 있다.

본 연구 결과는 중등교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성 향상을 위한 서비스 및 교사 연수 프로그램을 개발하는데 기초자료로 사용될 수 있다고 본다. 아울러, 교사의 정신건강과 교사가 학생들의 전인적 성장 발달을 위한 모델로서 교사의 역할을 잘 감당하는데 도움을 주어 우리나라 교육의 질적 향상에 기여하기를 기대한다.

2. 제언

본 연구는 교사의 여러 개인적, 환경적 변인들 중 교사들이 일상생활에서 느끼는 삶의 질, 심리적 건강성, 긍정적 적응력 등의 심리적 측면을 연구했다는 점에 그 의미가 있다. 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상은 제주특별자치도 소재 중학교 교사들을 대상으로 하였기 때문에 지역적으로 특정한 곳에 편중되어 우리나라 중학교 교사에 대한 연구로 일반화하기 어렵고, 또 무선 표집이 이루어지지 않은 점 등으로 인해 연구결과를 일반화 시키는데 한계가 있다. 후속 연구에서 연구의 결과를 일반화하기 위해 전국적 단위의 응답자를 대상으로 하여 표본수를 늘리며, 지역적 특성을 고려한 반복 연구가 필요하다.

둘째, 연구결과 해석에서 현장 교사3인의 전화인터뷰가 있었으나, 연구 도구로 자기보고식 설문지를 주로 사용하였기 때문에 응답한 내용의 진위를 확인하기 어렵고 다소 많은 설문지의 문항수로 인해 얼마나 성의 있게 답변했느냐를 고려할 때 신뢰성 확보에 한계가 있다. 그렇기 때문에 본 연구결과를 사용할 때는 해석에 유의할 필요가 있으며, 다른 측정치들의 결과와 함께 종합적으로 사용하고 후속 연구에서는 심층면담 등의 질적인 연구 방법을 보다 강화하여 보완할 필요가 있다.

셋째, 심리적 안녕감 척도의 경우 우리나라 사람들에게도 타당성을 갖는 것으로 밝혀지기는 했지만(김명소, 2011) 본 연구에서 사용한 심리적 안녕감 검사 도구는 교사를 대상으로 개발된 것이 아님을 물론, 회복탄력성 척도의 경우에는 미국인을 대상으로 개발된 척도를 사용하였기에, 연구 대상에 적합한 도구가 제작될 필요가 있으며, 이를 사용하여 우리나라 중학교 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성을 측정하고 분석하는 연구가 이루어져 한다.

넷째, 본 연구는 중학교 교사들을 대상으로 실시하였으므로 초등학교나 고등학교 교사를 대상으로 한 심리적 안녕감과 회복탄력성에 대한 후속 연구가 이루어질 때 교사의 심리적 안녕감과 회복탄력성에 대한 보다 포괄적인 분석이 이루어질 수 있으리라 본다.

참 고 문 헌

- 강정갑(2001). 경남지역 초등교사의 심리적 안녕감과 교사위상변화에 대한 지각. 창원대학교 대학원 석사학위논문.
- 고영미(2010). 긍정심리학 기반의 행복증진 집단상담 프로그램이 아동의 행복감과 우울에 미치는 영향. 서울교대 교육대학원 석사학위논문.
- 곽미옥(2009). 싸티명상이 교사의 심리적 안녕감, 교사효능감 및 공감능력에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문
- 곽영지(2005). 초등교사가 지각한 학교장의 변혁적 지도성과 교사의 교직헌신도간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 그것이 알고 싶다(2009.2.14). **나는 행운아다** : 절망을 이겨낸 사람들의 7가지 비밀. SBS.
- 권석만(2008). **긍정심리학 : 행복의 과학적 탐구**. 서울 학지사
- 권수현(2010). 유치원 교사의 회복탄력성 분석. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문
- 권수현(2010). 유치원교사의 회복탄력성 분석, **한국교원연구** Vol.27 No.2
- 권연희(2010). 초등학교 교사의 직무스트레스와 심리적 안녕감과 관계. 충북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경복(2008). 중학교 교사의 스포츠 활동 참여가 심리적 안녕감에 미치는 영향
- 김동천(2006). 초등학교 교사의 스포츠 활동 참여와 심리적 안녕감과 관계. 공주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001).심리적 안녕감의 구성개념 분석. **한국심리학회지 사회 및 성격** Vol.15 No.2
- 김상우(2006). **행복심리학**. 서울: 와이즈북
- 김인자(2006). **긍정심리학**. 서울: 물푸레
- 김정휘, 김태욱(2006). **교사의 직무 스트레스와 탈진: 교육의 위기**. 서울:박학사.
- 김종호(2005). 초등교사가 지각한 교장의 지도행동과 교사의 심리적 안녕감 사이의 관계 분석. 경상대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 김주환(2009). 연세대 김주환 교수의 커뮤니케이션. <http://blog.naver.com/semi-otica/150042710462>에서 2011년 7월 8일 검색.
- 김주환(2009.2.2). **행복하게 사는 법: 회복탄력성**. 한국일보. <http://news.hankooki.com/lpage/society/200902/h2009020202420484100.htm>에서 2011년 7월 8일 검색.
- 도남희(2009). **소년소녀가장의 탄력성: 사회적 유능성과 주관적 안녕감**. 연세대 학교 대학원 박사학위논문.
- 맹계영(2007). **교사의 정서지능과 학생의 교사만족도의 관계**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 문정순(2010). **마음챙김과 심리적 안녕감의 관계**. 전남대학교 대학원 심리학박사학위논문.
- 박영선(2010). **초등교사의 교사효능감과 직무스트레스 대처방식이 정신건강에 미치는 영향**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신남철(2002). **교사들의 심리적 안녕감, 직무만족, 직무몰입과 학교조직 효과성과의 관계연구**. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). **회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증**. **한국청소년연구**, 20(4), 150-131.
- 신혜영, 이은혜(2005). **어린이집 교사의 직무스트레스와 효능감이 교사행동의 질에 미치는 영향**. **아동학회지**, 26(5), 105-121.
- 양병한(2003). **초등 교사들의 심리적 안녕감 :그 구조 및 주관적 안녕감과와의 관계**. **교육학연구**, 41(4), 285-309.
- 여선영(2005). **아동상담자의 자아탄력성 및 사회적 지지와 심리적 소진의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오순옥(2005). **사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과**. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 오재균(2007). **교사의 교수몰입과 정서조절이 교사효능감에 미치는 영향**. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤성혜(2007). **교사의 심리적 안녕감과 스트레스 대처방식 및 직무만족도와의 관계**. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 이민규(2004). **현대생활의 적응과 정신건강**. 서울: 교육과학사.
- 이영이(2010). 초등교사의 낙관성과 정서조절양식 및 심리적 안녕감과 관계.
경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은희, 이주희(2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계: 문제 중심적 대처방식, 정서 중심적 대처방식의 조절 효과. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 145-175.
- 이종목(2008). **직무 스트레스의 이해와 관리전략**. 전남대학교출판부.
- 정규석(2011). 청소년의 적응유연성과 안녕감 간의 관계. **학교사회복지 Vol.20**.
- 정순우(2010). 중등교사의 성격 5요인과 스트레스 대처방식 및 심리적 안녕감 간의 관계. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정준성(2008). 아동의 창의성과 적응유연성 및 안녕감의 관계. 성균관대학교 대학원 석사학위논문
- 케런레이비치, 앤드류 샤테(2012) **절대회복력**. 물푸레
- 하유진(2007). 자아존중감 및 내외통제성과 심리적 안녕감의 관계: 20,30대 성인 남녀를 중심으로. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, 41(2)
- 홍종택(2009). 초등교사의 직무스트레스와 교사효능감과 관계. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- Brissette, I., Scheier, M., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102-111.
- Diana, B., & Claude, C. (2001). The role of resiliency in teacher preparation and retention. Paper presented at the Annual Meeting of the American Association of Colleges for Teacher Education(ERIC Document Reproduction Service No. ED451191).
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers resilience: A necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1302-1316.
- Howard, S., & Johnson, B. (2000). What makes the difference? Children and teachers talk about resilient outcomes for children 'at risk'. *Educati*

- onal Studies*, 26(3), 321-337.
- Howard, S., & Johnson, B. (2004). Resilient teacher: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7, 399-420.
- Hoy, A. W., & Spero, R. B. (2005). Change in teacher efficacy during the early years of teaching: A comparison of four measures. *Teaching and Teacher Education*, 21, 343-356.
- Hoy, A. W., Hoy, W. K., & Kurz, N. M. (2008). Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 24, 821-835.
- Kafka, G. J, Kozma, A. (2001). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being(SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57, pp.171-190.
- Kovess-Masféy, V., Rios-Seidel, C., & Sevilla-Dedieu, C. (2006). Teachers' mental health and teaching levels. *Teaching and Teacher Education*, 23, 1177-1192.
- Le Cornu, R.(2009). Building resilience in pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 25, 717-723.
- Letzring, T. D., Block, J., & Funder, D. C. (2005). Ego-control and ego-resiliency: Generalization of self-report scales based on personality descriptions from acquaintances, clinicians, and the self. *Journal of Research in Personality*, 39, 395-422.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The resilience: A critical evaluation and guideline for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Neill, J. T., & Dias, K. L. (2001). Adventure education and resilience: The double-edged sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor*, 1(2), 35-42.
- Nias, J.(1996). Thinking about feeling: The emotion in teaching. *Cambridge Journal of Education*, 26(3), 293-306.
- Olsson, C. A., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *There silence factor*. New York: Broadway Books.
- Roman-Oertwing, S. (2004). Teacher resilience and job satisfaction. Unpublished doctoral dissertation, The University of North Carolina, Chapel

- Hill, IN, U. S. A.
- Ryan, L., & Caltabiano, M. L. (2009). Development of a new resilience scale: The resilience in midlife scale. *Asian Social Science, 5*(11).
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. A. (2004). The development and psychometric evaluation of the brief resilience coping scale. *Assesment, 11*(1)
- The Resilient Educator. (2007). Skills to Succeed and Flourishin Today's
- Tschannen-Morgan, M., & Hoy, A. W. (2001). Teacher efficacy: Capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education, 17*, 783-805.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors, 34*.

<Abstract>

The Relations between Psychological well-being and Resilience of Middle School Teachers

Seo, Ji Young

Major in Counseling Psychology, Graduate School of Education, Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Professor Kim, Sung Bong

This study* focused on the teacher's psychological well being and resilience among other relative factors for their healthy accommodation and mental health under changing school circumstance as taken the prescriptive attitude of positive psychology about teacher's stress and exhaustion. The purpose of this study is to provide the basic materials for developing programs of teacher's positive mind improvement as discovering the relation between psychological well being and resilience along with the demographic information among middle school teachers.

To do this, the study subjects are like as follows.

First, What are the differences of psychological well being with the demographic information?

Second, What are the differences of resilience of teachers along with the demographic information?

Third, What relation is there between psychological well being and resilience of teachers?

Forth, How does the teacher's psychological well being affect the resilienc?
and How does the teacher's resilience affect the psychological well being?

The participants are 198 teachers who are working for middle schools located in Jeju. The Ryff(1989)'s Psychological Well-Being Scale is translated in Korean

* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2012.

by Ryff & Keyes(1995) and this version is revised by Kim et al.,(2001) and it is used for psychological well being criterion. Kwon(2001)'s Scale, which translated the Reivich & Shattéa(2001)'s Resilience Quotient Test(RQT) into Korean, is used for resilience criterion.

The consequences are like as follows through this process.

First, As analyzing the psychological well being and resilience along with the demographic information(such as age, career years, education level, marital status), the results show that the psychological well being has significance among all of the four age, career years, education level, and marital status factors, while resilience has significance only in the age factor. The fifties is shown lower level than other groups in both psychological well being and resilience.

Second, As analyzing the relation between psychological well being and resilience, the result shows positive relation($r=.62$). That is, the higher teacher's psychological level is, the higher resilience level is, and vice versa.

Third, As analyzing the sub-factors' effect of each psychological well being and resilience of teachers to one another, situation control, self adaptation, purpose of life, and autonomy have high significance except individual development and positive relationship among psychological well being's sub-factors(leverage 38%), while the resilience's sub-factors affect over psychological well being do not have significance because the value of positive mind, cause analysis, sympathy, pro-challenge factors are over .05, however the leverage shows high as 39%.

The conclusion can be draw based on these results.

First, training programs about psychological well being and resilience improvement are needed for teachers in the age of fifties. Social psychologic factors that teachers in the fifties have been thorough seem to affect the psychological well being and resilience. Therefore, program developments are needed for supporting both role playing as the superior in a school organization and retirement preparations as a teacher. This would contribute to increase the quality of school education as well as the current teachers's mental heaths.

Second, domestic researches about psychological well being is piled up because they have been activated for recent 10 years, comparing to psychological well being, domestic researches about the resilience have short history and little. This study, therefore, could provide the evidence when developing the training program for teachers' resilience improvement as it proved the effect on the psychological well being improvement.

부 록

<부록-1> 교사용 설문지 51

교사의 '심리적 안녕감' 과 '회복탄력성' 연구 설문지

안녕하십니까? 먼저 어려운 학교 현장에서 열심히 애쓰고 계신 선생님의 노고에 경의를 표합니다. 저는 제주대학교 교육대학원에서 상담심리를 전공하고 있으며 교사의 '심리적 안녕감'과 '회복탄력성'에 대한 연구로 석사학위 논문을 준비 중인 대학원생입니다.

본 설문지는 중등교사의 '심리적 안녕감'과 '회복탄력성'을 알아보기 위해 마련된 것입니다. 응답 결과는 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것이며, 무기명으로 통계처리되므로 응답자의 개인적인 사항이 노출되지 않음을 약속드립니다. 소요시간은 10분 정도 걸릴 것이며, 질문 내용을 잘 읽으신 후, 선생님께서 평소에 느끼신 대로 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 답변해주시면 감사하겠습니다.

선생님의 응답은 저의 논문에 큰 도움이 될 뿐만 아니라, 중등교사의 '심리적 안녕감'과 '회복탄력성'에 대한 이해를 돕고, 교사지원과 교사교육의 기초 자료로 기여하리라 생각합니다. 학생들을 지도하시느라 바쁘신 중에도 귀중한 시간을 내주셔서 다시 한번 진심으로 감사드립니다.

2012년 3월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공
연구자 : 서지영

※ 본인의 '심리적안녕감' 지수와 '회복탄력성'지수에 대한 결과를 받기 원하시는 분은 이메일 주소를 적어주세요. ()

※ 추후 교사의 '심리적안녕감'과 '회복탄력성'에 대한 연구에 참여하고 싶으신 분은 이메일 주소를 적어주세요. ()

1. 심리적 안녕감 설문지

문항내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	중간이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1. 나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.					
2. 현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.					
3. 살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.					
4. 사람들과 친한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.					
5. 대 다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도, 내 의견을 분명히 말하는 편이다.					
6. 매일매일 해야 하는 일들이 힘겹다.					
7. 그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.					
8. 나 자신에 대해 자부심과 자신감을 가지고 있다.					
9. 나의 고민을 털어놓을만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.					
10. 나는 무슨 일을 결정하는 데에 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.					
11. 과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으니 돌이켜보면 그것이 시간낭비 하였던 것 같다.					
12. 내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.					
13. 가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.					
14. 매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들은 잘 해내고 있다.					
15. 현재 나의 삶이 만족스럽기 때문에 새로운 생활방식을 시도할 생각이 없다.					
16. 내가 해야 하는 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.					
17. 나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.					
18. 가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.					
19. 내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.					
20. 정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많지 않다.					
21. 나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.					
22. 지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.					
23. 내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.					
24. 과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.					
25. 나는 일반적으로 나의 개인문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.					

26. 많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.					
27. 대부분 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.					
28. 미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.					
29. 내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도, 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.					
30. 나는 시간을 잘 활용해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.					
31. 그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.					
32. 내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.					
33. 논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.					
34. 현재의 생활방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.					
35. 나는 인생의 목표를 가지고 살아간다.					
36. 친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.					
37. 나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.					
38. 내 친구들은 믿을 수 있고, 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.					
39. 과거를 돌아보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.					
40. 생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.					
41. 내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.					
42. 내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신이 흐뭇하게 느껴진다.					
43. 내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.					
44. 내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려올 수 있었다.					
45. 이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수 없다고 생각한다.					
46. 다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.					

2. 회복탄력성 설문지

문항 내용	전혀 그렇지 않다	별로 그렇지 않다	중간이다	조금 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 문제를 해결해야 할 때 직감에 따라 처음 떠오르는 생각대로 처리한다.					
2. 나는 상사나 동료, 배우자, 자녀 등과 대화를 할 때, 미리 생각했던 것과 다르게 감정적으로 대처한다.					
3. 나는 미래에 내 건강이 어떻게 염려된다.					
4. 당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떤 유혹이나 방해도 잘 이겨낼 수 있다.					
5. 내가 생각한 첫 번째 해결책이 효과가 없으면 효과적인 방법을 찾을 때까지 다른 방법을 계속해서 시도할 수 있다.					
6. 나는 호기심이 많다.					
7. 나는 효과적으로 업무에 집중할 수 있는 긍정적인 마음가짐을 유지할 수 없다.					
8. 나는 새로운 시도를 좋아하는 편이다.					
9. 나는 도전적이고 어려운 일보다는 자신감을 가질 수 있고 편안한 일을 선호한다.					
10. 나는 사람들의 얼굴 표정을 보면, 그 사람이 어떤 감정을 느끼고 있는지 알 수 있다.					
11. 나는 일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다					
12. 나는 문제가 발생하면 해결하기 전에 먼저 다양한 해결 방법을 생각해 본다					
13. 나는 어려운 일이 닦쳤을 때, 감정을 잘 통제할 수 있다.					
14. 나에게 대한 다른 사람들의 평가가 내 행동에 영향을 미치지 않는다.					
15. 나는 문제가 생겼을 때, 그 문제에 대해 어떻게 대처할지 알고 있다.					
16. 나는 혼자 책임지지 않는 상황이 더 편하다.					
17. 나는 내 능력보다 다른 사람의 능력에 의지해 일하는 상황이 더 좋다.					
18. 항상 모든 문제를 해결할 수 있는 것은 아니지만 '나는 어떤 문제도 해결할 수 있다.'고 믿는 편이다.					
19. 나는 문제가 발생했을 때 해결하기 전에 문제의 원인에 대해 신중히 생각한다.					
20. 나는 직장이나 가정에서의 나의 문제 해결력이 의심스럽다.					
21. 나는 내가 통제할 수 없는 문제를 고민하느라 시간을					

낭비하지 않는다.					
22. 나는 변화가 없고 단순하며 규칙적인 일을 좋아한다.					
23. 나는 내 감정에 잘 휘말린다.					
24. 나는 사람들이 왜 그런 식의 감정을 느끼는지 이해하기 어렵다.					
25. 나는 내가 어떤 생각을 하는지, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미치는지 잘 안다.					
26. 나는 누군가 나를 화나게 하면, 그 일에 대해 이야기 할 수 있을 정도로 내 마음이 진정될 때까지 기다릴 수 있다.					
27. 나는 누군가 과민 반응을 보이면 그 사람이 그날따라 기분이 나빴기 때문이라고 생각하는 편이다.					
28. 나는 대부분의 일을 잘 할 것이라 믿는다.					
29. 나는 사람들이 종종 자신의 문제를 파악하는데 도움을 받기 위해 나를 찾는다고 생각한다.					
30. 나는 사람들이 왜 그런 방식으로 반응을 보이는 이해하기 어려울 때가 있다.					
31. 나는 내가 느끼는 감정으로 인해 직장이나 가정에서 해야 할 일에 집중하는데 방해를 받는다.					
32. 나는 어려운 일에는 늘 보상이 따른다고 생각한다.					
33. 나는 업무를 마쳤을 때, 부정적인 평가를 받을까봐 걱정이 된다.					
34. 나는 슬퍼하거나 화를 내거나 당황하는 사람들을 보면 그들의 마음을 읽을 수 있다.					
35. 나는 새로운 도전이 싫다.					
36. 나는 직장이나 학교, 재정 상태에 대해 미리 계획하지 않는다.					
37. 나는 동료가 화를 낼 때, 그 이유에 대해 잘 아는 편이다.					
38. 나는 결과가 좋지 않더라도 미리 계획을 세우는 것보다 즉흥적으로 일하는 것을 선호한다.					
39. 나는 대부분의 문제가 내가 통제할 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.					
40. 나는 도전을 내 자신을 계발하고 학습하는 방법이라고 생각한다.					
41. 나는 주변 사람들에게 내가 사건이나 상황을 잘못 해석한다는 말을 듣는다.					
42. 나는 누군가 나에게 화를 내면 먼저 그들이 하는 말을					

경청한 후 반응한다.					
43. 내 미래에 대해 생각해 보면 내가 성공할 것이라고 상상하기 어렵다.					
44. 나는 문제가 발생했을 때, 주변 사람들에게 성급하게 결정한다는 말을 듣는다.					
45. 나는 새로운 사람을 만나면 불편하다.					
46. 나는 책이나 영화를 보면 그 속에 잘 빠져든다.					
47. 나는 "예방이 치료보다 낫다(유비무환)"는 말을 믿는다.					
48. 나는 대부분의 상황에서 문제의 실제적인 원인을 잘 파악한다고 생각한다.					
49. 나는 대처 능력이 뛰어나며 대부분의 도전에 잘 적응한다.					
50. 나의 가족이나 친한 친구는 내가 그들을 이해하지 못한다고 말한다.					
51. 나는 정해진 일상이 가장 편하다.					
52. 나는 문제를 완전히 파악하지 못하더라도 가능한 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.					
53. 어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.					
54. 나의 동료와 친구들은 내가 자신의 말을 경청하지 않는다고 말한다.					
55. 나는 필요한 물건이 있으면 당장 가서 구입한다.					
56. 나는 동료나 가족과 민감한 주제로 토론할 때 감정을 잘 통제할 수 있다.					

※ 다음 문항은 선생님의 일반적인 배경에 관한 내용입니다.

각 문항을 읽고 해당하는 칸에 표(V)를 하시거나 글로 기입하여 주시기 바랍니다.

- 1) 선생님의 연령은? 만 () 세
- 2) 선생님의 교직경력은? () 년 (2012년 2월 기준)
- 3) 선생님의 교육정도는?
 대학교 졸업 ()
 대학원 졸업 이상 ()
- 4) 선생님의 결혼 여부는 ? 미혼 () 기혼 ()

설문에 응해주셔서 감사합니다 !

빠진 문항이 있는지 다시 한번 확인해 주시면 감사하겠습니다.