



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

중학생의 우울이
진로성숙에 미치는 영향
-자아존중감의 매개 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

현 경 숙

2021년 8월



중학생의 우울이 진로성숙에 미치는 영향 -자아존중감의 매개효과




지도교수 김 성 봉

현 경 숙

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2021년 6월

현경숙의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 박 정 환 
위 원 최 보 영 
위 원 김 성 봉 

제주대학교 교육대학원

2021년 8월

<국문초록>

중학생의 우울이 진로성숙에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과

현 경 숙

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 중학생의 우울이 진로성숙도에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이 연구의 결과를 바탕으로 중학생의 내적 심리상태의 변화를 수용하고 인식하며 재해석하는 역할을 하는 자아존중감을 향상시켜 개인의 내적 심리상태인 우울감의 회복과 질적 증진으로 진로성숙도의 향상과 자아존중감의 향상을 증진시키는데 그 목적이 있다.

이를 알아보기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

연구 문제 1. 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있는가?

가설 1. 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 우울과 자아존중감 간에는 부적 상관이 있을 것이며, 자아존중감과 진로성숙도 간에는 정적 상관관계가 있을 것이다.

가설 2. 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있을 것이다.

본 연구를 진행하기 위해 제주도 내 중학교에 재학 중인 학생 450명을 대상으로 자기 보고 식 설문지를 3월부터 4월까지 실시하였다. 그중 회수된 설문지 439부 중 무응답과 불성실하게 응답한 28부를 제외하여 총 411부를 최종 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 18.0을 이용하여 다음과 같은 통계 분석을 실시하였다.

전반적인 자료의 특성을 살펴보기 위하여 기술 통계분석을 실시하여 각 변인별 평균 및 표준편차를 산출하였다. 그리고 각 변인별로 신뢰도 검증을 위해서 Cronbach's α 값을 산출하였으며 중학생의 우울, 진로성숙도, 자아존중감 간 관계성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실행하였다. 그리고 중학생의 우울이 진로성숙도에 끼치는 영향에서 자아존중감이 매개역할을 하는지 검증하기 위하여 Kenny와 Baron(1986)이 제안한 3단계 회귀분석을 실시하였고, 마지막으로 매개효과의 유의미성을 검증하기 위하여 Sobel test 실시하였다.

본 연구에서 밝혀진 분석 결과를 종합하면 다음과 같다.

첫째, 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 우울과 자아존중감의 관계에는 유의미한 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 우울이 높을수록 자아존중감이 낮아진다는 것을 나타내고 우울이 낮을수록 자아존중감이 높아진다는 것을 알 수 있다.

둘째, 중학생의 진로성숙도와 자아존중감의 관계에서 유의미한 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 자아존중감이 높을수록 진로성숙도가 높아짐을 알려 준다. 즉, 자아존중감이 높을수록 직업에 대한 확고한 목표의식이 있으며 직업에 대한 결정력이 있으며 자주적이며 능동적으로 자신의 진로에 대해 적극적으로 탐색하는 태도를 지닌다고 할 수 있다.

셋째, 중학생의 우울과 진로성숙도와 관계에서 자아존중감이 매개효과가 있는지를 분석한 결과 유의미한 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

자아존중감 변인은 청소년이 학교생활을 비롯한 다양한 관계 속에서 자신감과 효능감을 향상시키는 중요한 요인으로 작용하고 있다.

연구결과를 요약해 보면 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감 변인은 중학생의 진로성숙도를 한층 더 향상시킬 수 있고, 자아존중감이 높으면 진로성숙도도 향상될 수 있다는 것을 확인하였다. 즉 다양한 환경 및 내적 요인으로 갖게 되는 우울감을 감소시키고 행복한 학교생활을 영위할 수 있도록 자아존중감을 향상시킬 수 있도록 학교 및 가정, 지역사회와의 지속적인 지지와 노력이 필요하다.

주요어 : 우울, 진로성숙, 자아존중감

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	4
3. 연구모형	4
4. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	8
1. 우울	8
가. 우울의 개념 및 특성	8
나. 청소년기의 우울	10
2. 진로성숙도	11
가. 진로성숙도의 개념	11
나. 진로성숙 이론과 청소년기	12
3. 자아존중감	14
가. 자아존중감의 개념	14
나. 청소년기의 자아존중감의 영향	16
4. 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 관계	17
가. 우울과 진로성숙도	17
나. 우울과 자아존중감	18
다. 진로성숙도와 자아존중감	19
III. 연구방법	21
1. 연구대상	21
2. 측정도구	22
가. 우울	22

나. 진로성숙도	23
다. 자아존중감	23
3. 자료 분석	25
IV. 연구결과 및 해석	25
1. 주요 변인의 기술통계	25
2. 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 상관관계 분석	25
3. 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석	26
V. 논의 및 제언	29
1. 논의	29
2. 제언	31
VI. 참고문헌	33
 Abstract	 38
 부록 설문지	 41

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상자의 일반적 특징	22
표Ⅲ-2 척도의 문항수 및 신뢰도	24
표Ⅳ-1 주요변인의 기술통계량	25
표Ⅳ-2 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 상관관계 분석 결과	26
표Ⅳ-3 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석결과	27
표Ⅳ-4 Sobel Test 결과	28

그림 목 차

그림 I-1 연구모형	5
그림 IV-1 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감의 매개효과	28

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

2020년 전 세계를 혼란의 도가니에 빠트린 코로나19는 우리나라도 교육을 비롯한 사회 전반에 많은 영향을 미쳤다. 교육 현장은 개학 연기에 이은 사상 유래없는 온라인 개학, 온라인 수업 등으로 많은 혼란을 겪었고 청소년들을 비롯한 많은 국민들은 정신건강 문제를 호소하는 경우가 늘어 ‘코로나 블루’라는 새로운 진단명이 생기기도 하였다.

여성가족부로부터 제출받은 ‘1388 청소년 상담내역’과 국민건강보험공단으로부터 제출받은 ‘10대 정신건강 질환 수진자 수’를 분석한 결과 청소년들의 정신건강 상담이 증가하고 있으며, 10대가 가장 많이 진료받는 질환은 우울증으로 나타났다(한의신문 2020.10.06.보도).

청소년기는 흔히 격동의 시기로 표현되는데, 이것은 청소년기의 급격한 신체적, 생리적 변화와 정서적, 인지적 변화가 아동기와 성인기를 연결하는 과도기로서 충동과 자극에 민감하고 정서적으로 불안정한 상태에 처하기 쉽기 때문이다. 이런 환경 속에서 여러 문제에 직면하게 되면 주위 환경에 크게 영향을 받는 등 정체감의 위기와 반항적 성향이 더욱 두드러지게 된다(김미숙, 2014). 청소년기는 아동에서 성인으로 발전해가는 급격한 신체적 성숙과 정신적 성장이 있는 시기로 청소년들은 많은 변화를 경험한다. 그러나 우리나라 청소년들은 청소년기의 발달 변화 외에도 입시 위주의 교육 현실 속에서 심각한 경쟁의 부담과 공부에 대한 압박감 등으로 스트레스를 받고 있어(윤진, 1993), 주변의 여러 환경들과 갈등 상황을 겪게 되고 부모나 주변인들로부터 인정받지 못하는 느낌을 받게 되어 여러 가지 갈등 상황에 노출되게 된다. 특히 중학생인 경우 아동도 성인도 아닌 경계가 불분명한 사회적, 인지적, 정서적으로 미성숙하고 불확실한 단계에서 미래에 대한 고민과 학업에 대한 스트레스 및 친구 관계로 인한 갈등 등은 청소년들에게 불안 및 우울 등과 같은 내재화 문제를 경험하게 할 수 있다(민성욱, 강

영숙, 2015). 우울은 청소년기에 겪을 수 있는 심리적 부적응 중 하나이며 스트레스와 함께 청소년 자살을 유발하는 강력한 요인으로 고려된다. 김명식(2008)은 3,000명의 중학생을 대상으로 한 조사에서 우울증 유병률이 27.2%로 나타났다고 하였으며, 김기정(2009)은 고등학생의 경우 우울상태에 있는 청소년이 60%에 달하는 것으로 보고하였다. 우울은 발달과업에 영향을 미칠 뿐만 아니라 다양한 행동적 문제를 일으킬 수 있다.

사춘기로 접어들면서 청소년들은 심리적, 신체적, 정서적, 사회적인 많은 변화 속에서 다양한 스트레스와 많은 혼란을 경험하게 된다. 특히 우리나라의 경우 과도한 입시경쟁과 교육열로 청소년들은 우울에 더욱 취약할 수 있는데 최근 많은 연구에서 청소년의 절반 정도가 슬픔과 희망이 없음을 느끼는 것으로 보고되고 있다(이정선·이형실, 2012). 또한, 청소년기에 우울을 경험한 사람들 중 약 60% 정도가 성인기에 우울을 재경험할 가능성이 제기되고 있다(신혜린, 2014).

2013년 5월 통계청 자료에 의하면 지난 10년간 우리나라 청소년의 직업에 대한 고민은 3배 이상 증가하였으며, 2016년 청소년이 고민하는 문제의 28.9%는 ‘직업’으로, 성적에 이어 두 번째로 큰 고민거리가 되고 있다. 성인기로 향하는 준비단계인 청소년들은 자신의 미래를 세우고 진로 선택이라는 갈림길에 있다. 자신의 적성에 대해 고민하며, 미래 직업에 대한 정보를 수집하고, 합리적인 진로 계획을 세우는 일은 매우 힘든 일이다. 왜냐하면 진로 문제는 요즘 청소년들에게는 가장 큰 이슈 가운데 하나이며, 대학 진학 및 직업 선택을 비롯하여 자신이 계획한 삶을 살아갈 수 있도록 실제적이며 기본적으로 해결해야 하는 중요한 과업이기 때문이다.

청소년 발달과업은 신체적, 인지적, 정서적인 측면에서 성숙하는 시기로 자아정체성을 확립해야 하며, 향후 진로와 관련한 삶을 준비해야 하는 시기이다. 이 시기는 청소년들이 자신의 진로를 본격적으로 탐색하는 탐색기로(Super, 1953) 자신의 흥미와 적성을 파악하고, 자신을 이해하기 위해 노력하는 동시에 자신에게 알맞은 직업을 잠정적으로 선택해 봄으로써 적절한 진로 발달을 이룰 수 있다.

청소년 우울의 원인 중 하나인 진로성숙도의 결핍은 많은 청소년에게서 공통적으로 발견되지만 이에 관한 연구는 매우 미비하다. 우리나라의 교육 여건을 고려할 때, 청소년이 바라는 진로의 방향이나 다양성을 갖추지 못한 것이 현실이다.

진로 의사결정의 어려움은 우울 및 불안과 같은 여러 심리적 문제가 원인인 경우가 많으며, 진로 의사결정 과정에서 느끼는 심리적 문제는 진로 정보 탐색 및 진로 선택 등에 영향을 주는 것으로 보고되고 있다(공윤정, 2014). 또한, 진로 미결정과 우울 증세는 직접적인 관련이 있는 것으로 연구되고 있다(Smith & Betz, 2002). 실제로 진로 상담을 신청한 내담자들 대부분이 심리적인 문제를 함께 갖고 있었다(Multon et al., 2001). 고등학생은 졸업 후 자신의 진로를 계획하고 결정해야 하는 중요한 시기이므로 진로 성숙의 중요성이 더 크다고 할 수 있다. (Multon et al., 2001). Smith and Betz(2002)는 자아존중감이 진로 성숙도에 긍정적인 영향이 있는 것을 확인하였으며, Emmanuelle(2009)도 자아존중감이 진로 성숙에 영향을 미친다고 하였다.

청소년의 우울에 영향을 미치는 주요 요인으로 자아존중감을 들 수 있다(최은영, 2009). 청소년은 성인보다 환경의 변화에 민감하게 반응하는 시기로 인지적, 정서적, 문화적 변화에 수많은 갈등을 경험한다. 심리적 관점으로 보았을 때 청소년기는 자아존중감을 확립하는 것이 주된 과제이며 자아존중감은 개인의 신체, 욕구, 능력, 의미 있는 사람에 대한 동일시, 역할 등 다양한 요인들이 그들의 방식에 의해 통합됨으로써 이루어진다. 자아존중감을 확립하는 시기에 청소년 개인의 신체와 정신적인 변화가 혼란을 불러오기도 하지만 청소년들을 힘들게 하는 것은 타인의 눈에 좋게 보이지 못하거나 기대에 미치지 못할까 봐 불안해 하는 것이다. 이 시기 청소년들은 자신에 대한 확신이 없어 집단에 소속되고자 하고, 동일시하려 하고, 집단 정체감을 형성해 나가기도 한다(김미숙, 2014). 자아존중감은 청소년이 겪게 되는 다양한 어려움으로 인해 심리적 부적응을 경험하면서 우울에 대해 특히 취약하며, 청소년기의 낮은 자아존중감은 발달과제 수행에 있어 어려움을 발생하며 결국은 우울을 가증시키는 요인들 가운데 하나라고 볼 수 있다(장현지, 2004).

G.S Hall은 1904년 「청소년기」라는 책을 발간하면서 사람의 인생주기 중에서 신체적으로 급격히 성장하고 정신적·사회적으로 동시에 많은 변화를 겪는 청소년시기를 질풍노도의 시기라 하였다. 이 시기의 청소년들은 육체적으로 설명하기 힘든 에너지를 가지고 있지만 정신적으로 조절이 힘들어 여러 혼란과 갈등을 겪게 된다고 하였다.

이에 본 연구는 중학생을 대상으로 하여, 그들의 우울과 진로성숙도 간의 영향 관계에서 자아존중감에 대한 매개효과를 가정하고 이에 대해 알아보고자 한다. 본 연구 결과를 통해 우울한 청소년들을 다루는데 필요한 접근 방법 및 태도에 대한 시사점과 진로성숙도를 높일 수 있는 방법에 대해 알 수 있을 것이다. 또한 청소년들의 우울과 같은 심리적 문제와 갈등의 원인을 이해하고 기초적 중재를 위한 중요한 시사점 및 해결방안을 마련하기 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제. 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있는가?

가설 1. 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 우울과 자아존중감 간에는 부적 상관이 있을 것이며, 자아존중감과 진로성숙도 간에는 정적 상관관계가 있을 것이다.

가설 2. 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구에서 설정한 연구 문제를 바탕으로 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보기 위하여 다음과 같이 연구모형을 설정하였다.

본 연구에서의 연구모형은 다음 그림 I-1과 같다.

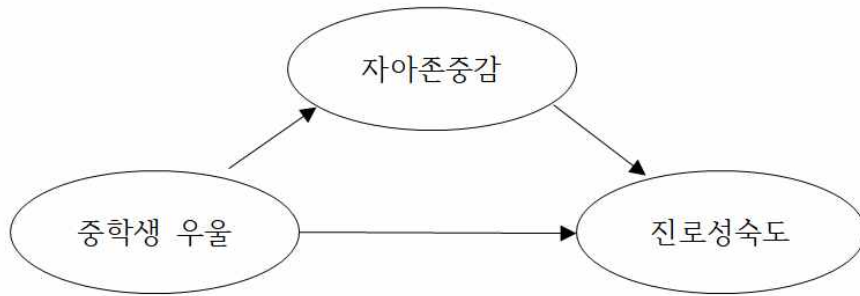


그림 I -1 연구모형

4. 용어의 정의

본 연구에서 주로 사용되는 용어인 우울, 진로성숙도, 자아존중감을 정의하면 다음과 같다.

가. 우울

우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분 상태에서부터 지속적인 상실감이나 무력감을 포함하는 정서장애에 이르기까지 인간의 광범위한 심리적 상태를 포함한다(김성일, 장용철, 2001). 우울은 자기 스스로에 대한 근심, 침울, 실패담, 상실감, 무기력 및 무가치감 그리고 부정적 인식의 결과를 나타내는 정서적 상태라고 할 수 있다(Beck, 1974). Beck(1974)에 따르면 우울을 겪으면 슬픔, 고독의 정서들을 느끼며, 자기비난, 자책 등 부정적인 자기개념을 가지게 된다. 또한 퇴행적이고 자기 처벌적인 행동을 하게 된다. 자살사고, 회피, 도피, 감추기를 하여 문제 상황에서부터 도망치려 한다. 또한 신체적인 증상으로 식욕이 줄고 불면증, 리비도의 상실이 나타날 수 있다. 신체적인 저하뿐만 아니라 정신운동 또한 저하되어 느려지거나 초조감을 느끼기도 한다. 이렇게 우울은 여러 정서적인 증상들과 함께 신체, 생리적 증상들도 나타난다. 이러한 우울이 심해지면 우울장애를 겪게 된다. 우울장애는 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 기능이 현저하게 저하되는 부적응 증상을 의미한다. 우

울장애는 삶을 매우 고통스럽게 만드는 정신장애인 동시에 ‘심리적 독감’이라고 부를 정도로 매우 흔한 장애이기도 하다(권석만, 2013). 정신장애 진단 및 통계 편람(DSM-5)에서 우울은 주요 우울장애, 지속성 우울장애, 월경전기 불쾌장애, 파괴적 기분 조절 곤란 장애로 분류된다. 그중 주요 우울장애의 증상을 살펴보았다. 하루의 대부분, 거의 매일 지속되는 우울한 기분, 일상 활동에 대한 흥미나 즐거움의 저하, 현저한 체중 감소나 체중 증가, 불면이나 과다수면, 정신운동성 초조, 지체, 피로감과 활력 상실, 무가 차감, 죄책감, 사고력이나 집중력의 감소, 우유부단함, 자살에 대한 생각이나 자살 기도 등의 증상이 임상적으로 심각한 고통이나 사회적, 직업적, 기타 중요한 기능 영역의 손상을 일으키는 경우로 설명하고 있다(APA, 2013).

나. 진로성숙도

진로 성숙(Career maturity)이라는 개념은 아직까지도 학자마다 조금씩 다르게 사용하고 있다. Super(1955)가 직업 성숙(vocational maturity)이라는 개념을 소개한 뒤 직업 성숙과 관련된 개념을 연구하게 되었을 때 좀 더 포괄적인 상위 개념으로서 사용되었다. Super(1955)는 진로성숙을 ‘발달단계에 비추어 보았을 때 개인이 속해 있는 연령 단계에 이루어야 할 직업적 과업을 수행하는 정도’로 보았다. 진로발달이 이루어져 성장기, 탐색기, 확립기, 유지기, 쇠퇴기의 다섯 가지 단계로 이루어진다고 보았다. 따라서 진로발달은 탐색기에서 시작하여 쇠퇴기까지의 연속선상으로 보고 계속해 발달해 나가는 것으로 보았다. 따라서 진로의 성숙은 갑자기 이루어지지 않고 개인의 발달단계에 맞추어 함께 발달되는 것으로 보았다. 또한 진로 성숙을 5가지 차원으로 구분하였다. 직업 선택의 성향, 선호하는 직업에 대한 정보 및 계획, 개인적 특성의 구체화, 직업적 선호의 일관성, 직업적 선호의 분별의 5가지 차원은 진로 발달 태도와 진로 발달 능력으로 분류되었다.

진로성숙을 개념화한 Super(1951)는 진로성숙을 한 개인이 속해있는 연령 단계에서 이루어져야 할 직업 발달과업에 대한 준비도라고 정의하면서, 한 개인의 진로성숙도 수준은 그 개인이 현재 보이고있는 행동이 그의 연령층에 기대되는 행

동과 얼마나 일치하는지의 정도에 달려 있다고 하였다. Crites(1978)는 진로성숙도를 시간에 따라 일관적이고 현실적인 진로 결정을 정확히 알고 이에 적절히 대처할 수 있는 능력이라고 정의하였다. 한국교육개발원(1991)은 진로성숙도를 같은 연령이나 발달 단계에 있는 사람들이 갖는 발달과업의 수행 정도에 대한 상대적인 준비 정도라고 하였으며, 정익중·임진영·황매향(2011)은 청소년들이 진로를 탐색하고 계획하기 위해 필요한 정의적 태도, 인지능력, 자기결정 실행 정도를 진로성숙도라고 정의하였다. 이상과 같은 국내외 학자들의 정의를 토대로 본 연구에서는 진로성숙도를 ‘특정 발달단계에서 다음 단계로 나아갈 때 진로 결정이나 선택에 관한 준비도로서, 개인의 자아와 직업세계를 이해하여 진로를 탐색, 조정, 결정, 그리고 적응해 나가는 연속적인 발달과정 또는 실행 정도’라고 정의한다.

다. 자아존중감

자아존중감 (self-esteem)이란 독립된 개인이 자기 자신을 바라보며 느끼는 스스로에 대한 가치판단으로, 자신의 개성과 잠재된 능력에 대해 느끼고 있는 생각과 가치판단, 생활태도 및 감정과 기대를 포함하는 개념으로(Coopersmith, 1967) 스스로를 인정하고 존중하여 자신에 대한 가치를 긍정적으로 바라보는 주관적인 평가를 말한다(Rosenberg, 1985). 자아존중감은 자신의 가치와 능력에 대한 믿음과 자신감에서 비롯된다. 즉 자신에 대한 가치를 인정하는 것에서 비롯되는 긍정적인 자기이해이다. 자아존중감은 자아지각, 자아 평가, 자기효능감 등과 상호 교환적으로 혼동되어 사용되며 자신 스스로에 대한 평가적인 태도와 자신 스스로를 받아들이고 만족하는 감정적인 태도를 말한다(백봉렬, 2012). 또한, 아동은 발달하면서 자신에 대해 점차 이해하게 되고 복잡한 자아상을 구성하게 될 뿐만 아니라, 자신이 가지고 있는 여러 특성을 평가할 수 있게 되는데 이런 자기에 대한 평가적 측면을 자기 존중감이라고 했다(송연옥, 2013). 자아존중감은 외적 자아존중감과, 내적 자아존중감이 있는데, 각각 사회적 수용과 유는 감에 기초하고 있다. 자아존중감은 타인에게 거부를 당하거나 또는 자신의 능력이 부족함을 느낄 때 낮아진다(노상우, 2003).

II. 이론적 배경

본 연구에서는 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 자아존중감의 매개효과를 살펴보고자 하는 연구로서, 선행연구를 토대로 이론적 배경을 고찰해 보고자 한다.

1. 우울

가. 우울의 개념 및 특성

청소년기에는 대인관계가 확장되고 사회성이 발달해야 하는 시기이므로 주위의 친구 관계에 많은 정서적 영향을 받으며 주변인의 정서가 그대로 전달되기도 한다. 또한 학업, 진로 등의 미래에 대한 불안 등이 우울에 대한 주요 요인이 되어 우울을 경험한 청소년은 여러 가지 비행 또는 문제행동을 나타낸다. 우울은 누구든지 경험할 수 있는 일반적인 현상 중 하나이며, 정신병리학에서도 가장 흔한 증상으로 보고 있으며, 슬픈 감정이나 침울한 기분을 특징적으로 나타내는 정서 장애이다. DSM-IV에 의하면 우울은 수면 부족, 피곤, 식욕부진, 과식, 무기력, 주의 집중력 감소, 생산성 감소, 사회적 철회, 흥미의 상실, 활동의 감속, 미래에 대한 비판적인 태도, 죽음이나 자살에 대해 반복적으로 생각하는 것, 우는 횟수가 잦아지는 것 등에 대해 정의를 나타내고 있다(권성애, 박용순, 송진영, 2014). 우울은 감기(commond cold)라고 불릴 정도로 보편화된 심리적 장애이며(지혜정, 2013; Hammen & Gotlib, 2002), 많은 정신 질환 중에서 1위를 차지하고 있다(홍예형, 권희영, 2010).

우리나라 학생들은 학교에 입학하면서부터 대학입시라는 거대한 목표 속에 다양한 스트레스 상황에 노출되기도 한다. 친구 관계, 성적, 진로, 따돌림, 학교폭력, 최근에는 사이버 폭력 등 여러 요인들로부터 발생하는 스트레스가 우울과 같은 정신건강을 위협하고 있는 것이다.

우울은 인간이 성장 발달하면서 일반적으로 경험할 수 있는 정서 가운데 하나

이지만 지각과 판단, 사고, 인지와 기억, 태도 등에 부정적 영향을 줄 수 있으며 (배미예, 2008). 심각한 무가치감 등 부정적 자기평가를 포함하는 감정을 야기할 수도 있다(김범수, 2009; 김미령, 2008). 청소년기의 우울은 대부분 학교생활과 대인관계 등 자기성장을 방해하며 발달과정에 장애요인으로 작용할 수 있는 주요한 정신건강 문제 중 하나이다(윤명숙, 조혜정, 이현희, 2009).

인간은 일생 동안 많은 감정, 즉, 희로애락의 다양한 감정들을 경험하게 된다. 특히, 우울은 누구나 한 번쯤은 겪게 되는 현상 가운데 하나일 정도로 주변에서 흔하게 관찰되거나 쉽게 접하기도 한다(김재엽, 이동은, 정윤경, 2013). 우울은 아동기부터 발현되어 사춘기를 전후로 급속하게 늘어나 청소년기에는 대부분의 학생들이 겪게 되는 전형적인 심리적 부작용 중 하나이다(우희정, 최정미, 2004). 우울은 슬픈 감정이나 침울한 기분을 나타내는 정서로 부정적 자기개념과 의욕 상실, 활동수준, 저하, 주의집중, 곤란 등의 어려움을 동반하기도 한다(성준모, 2016 재인용; Davision & Neale).

우울의 일반적 특성은 일상에 흥미와 관심이 저하되고, 활동 수준이 낮아지고, 비관적이며, 자기비관적인 사고로 자신이 처한 현재와 미래의 상황에 대해 부정적이며, 사소한 일에도 의사결정을 하지 못하는 것으로 마음이 슬픔, 외로움, 무력감, 침울함, 무가치함 등을 느끼는 정서적 장애이다(Pfeiffer & Davies, 1997). 또한, 우울은 단순한 슬픔, 울적한 기분에서부터 지속적인 상실감, 무력감 등 심각한 정서장애까지 광범위한 인간의 심리상태를 말한다(김성일, 장용철, 2001). 우울은 대부분의 인간들이 가지고 있는 다양한 부정적인 정서 중의 하나로 인지적, 정서적, 생리적 측면에서 증상이 복합적으로 나타나 인간의 모든 기능에 영향을 미치게 된다(Beck, 1967).

Seligman(2002)은 우울이 가장 널리 알려진 정서적, 심리적 장애이며 감기와 같이 흔한 증상이라고 하였다. 즉, 우울은 누구나 살아가면서 여러 번 경험하게 되는 흔한 증상이라고 한다. 우울의 정도가 심해져 기간이 오래 지속되어 병리적으로 진행된 상태라면 문제가 될 수 있다. 김태희(2011)는 병적인 우울은 정상적 우울에 비해서 지속기간이 상당히 길어서 의욕이나 활력이 감소하게 되어 학습, 가정, 직업, 또래관계 등 다양한 일상에서 최소한의 생활마저 포기하게 되며 자신이 무능하거나 열등하다고 지각하게 되는 등, 자괴감에 빠지거나 의욕을 상실

하게 되어 무기력증에서 벗어나지 못하게 된다고 하였다.

우울은 학자나 이론에 따라 다양한 측면과 기준에서 여러 요인으로 분류되고 있다. 그중에서도 우울을 유발시키는 문제들이 개인내적 요인의 문제인지, 외적인 환경요인의 문제인지에 따라 Beck(1967)의 인지적 관점과, Billings 와 Moos(1985)의 사회-환경적 관점으로 분류해 볼 수 있다. Beck의 인지적 측면에서는 부정적 인지 도식이 우울의 촉발요인인 동시에 유지요인이라는 관점에서 보고 우울한 사람은 부정적 인지 도식을 하고 있으며 이 부정적 인지 도식 때문에 왜곡된 정보처리를 한다고 본다.

나. 청소년기의 우울

아동기와 청소년기를 겪으면서 마음의 감기처럼 우울이란 감정을 경험하게 된다. 청소년시기에 경험하는 우울은 대체적으로 부정적인 정서가 대부분이며, 저하된 기분, 흥미나 즐거움의 상실, 공허하고 슬픈 느낌, 피로나 활력의 상실, 미래에 대한 불안과 절망감, 죄책감과 낮은 자존감 등을 특징으로 볼 수 있다. 이러한 부정적이고 비판적인 감정들은 식욕과 체중의 증가나 감소, 수면장애, 정신운동성, 초조와 지체 등 생리적이고 생물학적인 증상들처럼 나타날 수도 있다(김현수, 2008). 또한 청소년기의 우울은 비행문제와 자살과 같은 매우 심각한 문제를 유발할 수 있으므로 청소년기 우울의 특징을 연구하는 것은 유의미한 일이다(지은희, 최태산, 서미정, 2000).

청소년기 우울의 특징으로 첫째, 청소년은 2차 성장기에 접어들면서 급변하는 신체적 변화와 부모로부터 정신적 독립을 준비해야 하는 특징적인 발달 단계에 있다. 즉, 청소년 우울은 복잡성과 다양성을 겸비한 특징이 있다. 둘째, 아동 청소년기는 성인이 생각하는 것보다 행동이 발달하고, 내성적인 집착보다 여러 가지 표현된 행동으로 그들의 우울을 표현하고자 한다. 셋째, 결석, 반항, 가출과 같은 부적응 행동과 비행 행동으로 우울을 나타내는 경향이 있다(이아름, 2013). 중, 고등학교 학생들을 대상으로 정신건강상태조사를 실시한 결과 남학생이 약 35% 여학생의 약 48%가 우울증과 유사한 증상을 보이고 있으며, 절반은 치료가 필요할 만큼 심각한 수준이다(조명제, 2001). 이러한 청소년의 우울은 다양한 부

적응적 행동과 더불어 자살, 약물남용, 사회적 기능의 손상에 영향을 미칠 수 있다(Fileld, et al, 2001).

정신건강증에서도 경조증, 강박증, 우울증, 히스테리 순으로 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(김희수 등, 2006). 따돌림 행위에 대한 청소년의 문제행동 증가는 여러 연구들을 통해 보고되어 왔으며 학교폭력의 유형에서 언어폭력과 따돌림 행위도 매우 심각하다(이창호, 이경상, 2013; 기상준 등, 2013).

일반긴장이론에서도 불안, 우울, 좌절과 같은 부정적 긴장이 피해자의 비행 행동과도 어느 정도 관련되어 있다는 사실을 보여주었다. 실제 많은 학자들에 의해 부정적인 타인과의 관계형성 요인이 분노나 우울 등의 감정을 매개변수로 가출, 약물, 및 알코올 남용, 폭력과 같은 다양한 비행행동을 유발시키는 것으로 밝혀졌다(Hinduja & Pacthin, 2007).

2. 진로성숙도

가. 진로성숙도의 개념

진로발달 이론가들에 의해 진로성숙도란 의미는 ‘진로태도성숙’ 또는 ‘진로의식성숙’ 등 다양하게 불리워져 왔다(Naidoo, Boowman, Gerstien, 1998; Stead, Watson, 1998; 최수미, 2009). 진로성숙이란 Super의 진로발달이론에서 나온 개념으로 개인의 진로탐색기부터 쇠퇴기까지의 일련의 발달 단계에서 각 개인이 도달한 위치를 뜻하는 개념이다. Super(1953)는 진로성숙을 현재 보이고 있는 개인의 진로 행동이 그 개인 연령층에게 기대행동과 어느 정도 일치되는지에 따라 평가 되는 것으로 일치도가 높으면 높을수록 진로성숙도가 높다고 하였다. 또한 Crites(1978)는 Super의 이론에 영향을 받아 진로성숙이 진로선택과정에서 보여지는 인지적 정서적 특성의 상대적 위치를 의미한다고 주장하였다. Luzzo(1993)는 진로성숙도를 지적이며, 현실적으로 진로선택을 할 수 있는 능력 및 지식을 획득하는 정도로, 그리고 진로발달 과업과 연령에 적절하게 적용하고 진로결정을 하도록 하는 개인의 준비도라고 정의하였다.

김충기(1991)는 개인의 직업적 소양, 가치, 지식, 기술 등의 습득을 통해 궁극적으로 직업 적성에 알맞은 행동과 판단력을 획득하는 과정을 직업발달이라 보고 이러한 과정을 통해 이루어진 결과를 진로성숙이라고 한다. 안창규(2003)는 진로성숙을 자아에 대한 이해와 일과 직업세계의 이해를 바탕으로 하여 자신의 진로를 자율적, 능동적으로 계획할 수 있고, 합리적으로 선택하는 일련의 과정을 통해 나타나는 의식이나 행동으로, 그리고 동일한 연령층의 학생들과 비교했을 때 나타나는 상대적인 진로의식 또는 준비정도를 진로성숙도라고 정의하고 있다. 또 진로성숙의 하위요인을 진로지향성, 직업의 이해, 진로선택의 합리성, 직업의 성평견, 자기이해, 자율성, 자긍심으로 구성하고 있다.

김서연(2004)은 진로성숙도를 자아와 일, 직업세계를 이해하여 자신의 진로계획과 진로선택을 통합하고 조정해 나가는 발달단계의 연속이라 하였고, 박미란, 이지연(2010)은 진로성숙을 동일연령집단에서 상대적 진로발달 수준을 의미하는 것으로 진로성숙도가 높으면 높을수록 자신에게 보다 적합한 진로를 보다 합리적으로 선택할 수 있는 역량을 지닌다는 것을 의미하는 것으로 보았다.

한국교육개발원(1992)에서는 진로성숙이라는 개념을 태도영역과 능력영역으로 구분하고, 태도영역은 계획성, 독립성, 적정성 등으로, 능력영역은 직업세계 이해 능력, 직업선택 능력, 의사결정 능력 등으로 분류하고 있다, 또한 이기학(1997)은 진로태도 성숙을 자신의 진로선택 및 결정에 대하여 계획적이고 독립적이며 확고한 태도의 발달로 정의하면서 이것의 하위요인으로 결정성, 목적성, 확신성, 준비성, 독립성을 제시하고 있다.

이처럼 여러 학자들의 진로성숙도에 대한 개념을 정의해보면 진로성숙도란 자기 이해, 일과 직업세계에 대한 이해를 바탕으로 자신의 진로계획 선택, 조정해 나가는 발달단계의 연속으로서의 준비 또는 개인의 발달과업 수행 정도에서의 상대적 위치라고 요약할 수 있다.

나. 진로성숙 이론과 청소년기

진로발달은 개인이 일생동안 관여하는 모든 역할, 장면, 사건들을 통합하고 출생부터 죽음까지 끊임없이 성취시켜 나가고 있는 개인의 발달과정으로 정의 내

리고 있다(이형득, 1978, 재인용). 진로발달 혹은 진로성숙 이론 중 가장 대표적인 이론이라 할 수 있는 Super(1957)의 진로발달 이론은 Ginzberg와 같은 동시대 이론가들의 한계를 극복하고자 하는 노력에서 시작되었다.

Ginzberg(1951)는 진로선택이란 일종의 발달과정으로 개인의 희망과 직업가능성 간의 타협으로 보고, 진로발달과정을 3단계, 환상기, 잠정기, 현실기에 이르는 20대까지로 구분하였다. 진로의사결정에 관한 주요요인으로는 개인적 가치, 정서적 요인, 교육수준, 환경 등의 4가지 요인을 제시하였다.

Super는 ‘전생애이론’으로 진로발달을 전생애, 생애역할, 자아개념 등 크게는 3가지 개념으로 구분 지었으며, 진로를 인간의 전생애 측면에서 바라본 관점에서 전생애 발달이론을 제시하였다. 성장기(Growth Stage), 탐색기(exploration Stage), 확립기(Establishment Stage), 유지기(Maintenance Stage), 쇠퇴기(Decline Stage)로 진로발달 단계를 5단계로 나누었다. 청소년기에 해당하는 탐색기(14세~24세)는 미래에 대한 계획이 중요 발달과업이다. 이 시기는 또한 3가지의 하위 발달과업으로 나뉘며 그 단계는 다음과 같다. 결정화기, 구체화기, 실행기로 구분되어 진다. 결정화기는 직업에 대한 과업을 분명히 하는 단계이며 구체화기는 그동안 고려해 왔던 직업 중 선택할 수 있는 의사결정 능력을 요구하는 시기이며, 실행기는 선택한 분야를 위해 행동을 하는 것이 발달과업이 된다. Super의 초기 5단계 순환모형은 후기 진로발달이론에서는 탐색기-확립기-유지기에 이르는 성인기 진로발달이론이 많이 수정된다. 후기 진로발달이론에서 성인기 진로발달은 생물학적 발달과는 거의 관련이 없다는 입장을 보이게 되는 것이다. 그리고 주어진 단계를 성공적으로 마쳐서 얻어진 심리적 변화가 반드시 지속적이지는 않으며 진로발달 단계에서의 전환의 시점은 연령보다는 개인의 성격과 생애환경의 기능에 의한 것이라고 보았다(Super, 1990).

Super(1957)는 진로성숙에 있어 청소년기가 매우 중요한 시기이며 이 시기 진로발달의 특징으로 교육과정 및 직업관련 프로그램을 통해 청소년인 직접 경험하는 다양한 활동과 또래집단의 다양한 체험 등에 의하여 영향을 받는 시기라고 하였다. 즉, 청소년의 진로성숙은 개인의 심리적 특성만이 아니라 가족요인, 친구요인과 같은 환경적 요인의 영향을 받아 형성되고 변화하는 시기이다.

조명숙·최경숙(2007)은 청소년 시기에 가족으로부터 건강하게 심리적 독립을 이

룬 사람이나, 부모와의 안정된 애착을 경험한 사람은 개인의 진로발달에 필수적이라 여겨지는 환경에 대한 적극적 탐색과 숙달, 혹은 사회적, 지적 유능감이 더욱 향상된다고 주장하였다. 그리고 진로성숙 수준을 높이는데 있어 자아정체감은 주요한 요인이 된다고 주장하였다. 청소년기의 자아정체감 형성은 개인의 인지적 정서적 측면에서도 중요한 역할이 되기도 하지만 직업을 선택하는 데 있어서도 중요함을 나타내기도 한다. 따라서 청소년기의 적절한 자아정체감 형성은 진로성숙수준 향상을 시킬 수 있는 중요 촉진제이다(정미란, 2005).

청소년기 진로성숙에 영향을 미치는 많은 요인들 중에 정미나, 노자은(2016)은 개인관련 변인, 진로관련 변인, 가정 관련 변인, 학교관련 변인, 사회적지지 변인 등 6가지 변인으로 나누었다.

자신의 자아정체감의 혼란을 겪고 있는 사람은 진로선택과정에서도 불안정한 과정을 겪게 되어 자신의 진로를 선택함에 있어 확신이 부족하고 적합한 진로를 결정하지 못하여 낮은 진로성숙수준을 보이게 된다(Gianokos, 1999). 즉 진로성숙은 진로선택이나 의사결정에서의 개인발달의 정도로 이 수준은 개인의 내적요인, 외적요인, 심리 사회적 요인의 차이에 따라 개인마다 다르다고 보고 있다. 그 중에서도 청소년은 직업탐색과 자신의 진로문제를 해결하기 위해 중요한 과업을 수행해야 하는 단계에 있다.

이와 같이 진로성숙수준은 개인의 직업적 자아정체감과 밀접한 관련이 있다. 청소년들의 진로성숙수준이 높을수록 자기 주도적으로 진로를 계획하고 탐색하기 위한 활동에 많은 시간과 노력을 기울일 것으로 기대할 수 있기 때문이다.

3. 자아존중감

가. 자아존중감의 개념

자아존중감은 자신의 존재에 대한 긍정적 혹은 부정적 견해로 개인의 자아체계, 성격, 행동을 이해하는데 있어 중요한 심리적 개념이다. 자아존중감은 작은 성취감이나 칭찬 혹은 성공을 느낄 수 있으며 인간의 정신건강에 결정적 역할을 한

다(Simmon & Blyth, 1987; 조대봉, 1990; 조수진, 2012).

Coopersmith(1981)는 개인이 스스로를 유능하고 중요하고 성공적이며 가치 있다고 생각하는 것이라 하였으며, Brown & Dutton(1995)은 무조건적인 자기수용과 정서적 안정감에서 출발하며 애정 깊은 부모 관계에 기인하다고 보았다. 자아존중감은 사회적 수용이라는 두 가지 경험에 대한 자기평가의 결과로, 개인이 스스로에 대해 판단하거나 스스로에 대해 의식적으로 유지하는 평가라고 정의하였다(Newman, 1976).

Maslow(1965)는 모든 인간은 자아존중감에 대한 욕구를 가지고 있으며 그 욕구를 충족시킨 사람은 자신감을, 그렇지 못한 사람은 열등감을 가지게 되어 스스로를 보잘 것 없는 사람이라고 여긴다고 하였다. 자아존중감의 형성과 발달은 청소년기에 매우 중요한 과제중의 하나인데 이 시기에는 급속한 신체적 변화를 겪으며 자신에게는 비관적으로 지각하게 되면 결국에는 낮은 자아존중감을 형성하게 된다는 것이다(Rosenberg, 1986).

Coopersmith(1967)는 자아존중감이 높은 개인은 자신의 지각이나 판단에 의해 자신감을 표현하고 자기표현이 긍정적이며, 활기차며 자연스러운 인간관계를 형성하고 자유로운 인지통로를 지닌다고 하였다. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 불안정한 자아상을 가지고 있어 자신의 생각에 확신이 없고 자신에 대해 과소평가하기 때문에 능력을 충분히 발휘하지 못하고 자아정체감에 어려움을 겪는다고 하였다. 또한 대인관계가 좋지 않아 다른 사람과 관계를 맺는 능력을 저하시키거나 상실하게 만들어 고립되기도 한다.

자아존중감이 높은 사람일수록 긍정적으로 행동하도록 동기화되며 활동적이고, 표현이 풍부하고 학업이나 사회활동도 성공적이다. 다른 사람과의 토론활동에도 적극적으로 참여하고 다른 사람의 비판도 두려워하지 않는다. 또한 불안해하지 않고 그들 자신에게 덜 몰두하므로 대외적이 활동에 더 많은 시간을 할애할 수 있고 지도자적 역할을 한다고 한다.

반면 자아존중감이 낮은 경우에는 부정적인 방향으로 행동하여 주위사람들로부터 강화나 지지를 받지 못하고 자신에게 잘못된 것이 있다고 생각하는 경향이 있다. 또한 반대의 두려움 때문에 움츠러들기 쉽고, 집단에 참가하지 않으려 하고, 절망적이며 억압되고 소심하여 자신들의 판단과 능력에 대해 회의적이며, 비

판에 쉽게 위축되고 감정적이 문제에 사로잡히거나 자기중심적이다.

아동의 자아존중감은 자신의 주변 환경이나 경험과의 상호작용 속에서 변화하므로 초등학교 단계에서 긍정적인 경험을 통해 높은 자아존중감을 형성할 수 있게 하는 것이 필요하다. 이러한 경험이 다음 발달 단계의 중요한 기초가 되며, 새로운 자신의 잠재력을 계속 발견할 수 있게 한다(정용주, 2007).

나. 청소년기의 자아존중감의 영향

자아존중감이 높은 청소년들은 긍정적이고 적극적인 사고로 대인관계와 학업수행을 수행하며 자신감을 가지고 건강한 선택을 한다. 그러나 자아존중감이 낮은 청소년들은 개인의 인생에 대한 만족감과 행복감이 낮고, 부정적인 생각을 많이 하게 된다. 이런 청소년들은 자신에 대해 확신을 갖지 못하며 행동도 부정적이며 소극적이다. 따라서 자신에 대해 긍정적인 평가나 태도를 형성한다는 것은 청소년이 건강한 인격으로 성장하는 데 필요하며, 이런 자아존중감의 형성과 변화, 발달은 청소년기에서 가장 중요한 과업 중의 하나라고 할 수 있다(노현숙, 2002). 자아존중감을 형성하는 과정은 주변의 많은 사람들과의 관계에서 지속적인 상호작용이 큰 영향을 미치게 되는데 그 중에서도 부모, 교사, 친구 등 자주 밀접하게 만나는 중요 인물들에게서 중요한 영향을 많이 받는다. 주변 중요 인물로부터의 평가에 따라 자신이 가치 있다고 평가받는다면 자아존중감이 높아질 것이고, 반대로 가치가 없다고 평가받는다면 자아존중감이 낮아질 것이다(김정숙, 2002). 자아존중감 형성에 영향을 주는 요인은 사회적 지위와 중요한 타인에게서 받는 존중과 수용이라 할 수 있다. 하부요소로는 일상적 생활 상황에서 중요한 인물에게서 받는 존경과 수용 및 관심의 양, 개인적 성공사례나 사회적 지위 및 신분, 개인적 가치와 포부, 타인이 자신을 과소평가하는 대한 반응 유형 등이 있다(윤성호, 2009).

Coopersmith(1967)에 연구에서도 자아존중감이 높으면 스스로를 중요하고 가치 있고 여기며 자신이 하는 일에 대해 믿음이 높으며 장래에도 큰 도움이 될 수 있다고 믿는다. 하지만 자아존중감이 낮은 사람은 우울과 비판적인 태도로 스스로를 중요하지 않게 생각한다.

청소년기의 발달영역은 생물학적 발달, 인지적 발달, 사회 정서적 발달의 세 영역으로 구분할 수 있다. 생물학적 발달은 신체적 변화와 관련된 것이다. 인지적 발달은 개인의 사고, 지능, 언어에서의 변화를 포함한다. 사회 정서적 발달은 대인관계, 정서와 성격의 변화, 사회적 환경의 변화를 포함한다(오수현, 2010).

4. 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 관계

가. 우울과 진로성숙도

우울과 진로성숙도의 상관관계에 관한 몇몇 연구들은 우울이 진로성숙도에 부정적인 관계를 미친다고 설명하고 있다(최윤미·이문희, 2011; Saunders, 2000; Smith and Betz, 2002). Smith and Betz(2002)는 우울 증세와 진로성숙은 직접적으로 영향이 있다고 보고 있으며, Saunders(2000)는 우울이 진로성숙도와 부적(-)인 관계가 있다고 보고하였다. Skorikov(2007)는 성공적인 직업발달이 주관적 안녕감과 정신건강에 영향을 준다고 설명하면서 진로준비는 자기존중감, 삶의 만족, 자기실현, 자기 효능감, 정서적 효능감, 사회적 적응에 긍정적인 관련성에 영향을 주고 있지만 우울과 불안과는 부정적으로 관련성을 갖는다고 설명하였다.

청소년들의 진로성숙 변화 패턴을 연구한 최윤미·이문희(2011)는 우울한 청소년의 진로성숙도가 낮은 것을 보고하였다. 또한 중학교 3학년부터 고등학교 3학년까지를 대상으로 진로성숙 발달에 관한 종단 연구를 진행한 신호정·이문희(2011)의 연구 결과에 의하면 중3에서 고3까지 4년간의 진로성숙 발달이 유의하게 증가하였고, 진로성숙의 초기치(중3)에 있어 여학생일수록, 부모학력이 높을수록 진로성숙이 높았다는 것을 알 수 있었다. 시간의 흐름에 따라 증가하는 진로성숙의 변화율은 부모와 친구에 대한 스트레스, 우울이 높을수록 그렇지 않은 경우보다 낮게 증가하는 것으로 나타났다. 우울과 진로성숙의 관계에 있어 성별에 따라 그 차이가 존재한다는 것을 알 수 있었는데 우울이 높은 남학생의 경우 여학생에 비해 큰 폭으로 진로성숙이 감소하는 것으로 나타났다. 이제인(2014)은 중학생의

진로성숙과 우울은 유의수준에서 상관관계가 있다고 하였다. 진로성숙이 높은 중학생일수록 우울감을 적게 느끼거나 경험하는 것으로 나타났다. 이성우(2008)는 진로결정력이 갖추어 있지 않을수록 우울이 높은 것으로 보고했으며, 우울한 개인은 보다 다양한 문제해결 활동과 여러 가지 의사결정 과정에 효율적으로 참여하는데 어려움을 갖고 있고 이러한 어려움은 진로결정에도 영향을 준다는 것을 알 수 있다.

나. 우울과 자아존중감

우울과 자아존중감을 관계를 살펴보면, 자아존중감이 낮은 사람은 우울한 사람처럼 특정 영역에서의 실패를 다른 측면에서도 과잉일반화 시키려는 성향이 있으며, 매우 높은 우울 증상을 보인다(박애규, 2008). 또한 Kernis외(1991)의 연구에서는 높은 자아존중감과 우울의 부적인 관계 연구를 통해 낮은 자아존중감은 우울을 증가시킨다고 하였고 자아존중감 수준에 따라 우울수준이 변한다는 결과와 함께 낮은 자아존중감을 지닌 사람은 우울에 대해 매우 취약하여 쉽게 우울 증상을 보인다고 하였다.

Brooks-Gunn 외(1993)의 연구결과에 의하면 청소년의 40% 이상은 평소 실질적으로 비참한 느낌과 우울한 기분이 있다고 하였다. 우리나라의 초중고교생 1,740명을 대상으로 조사한 결과에 의하면 우울 점수가 70점 이상의 집단은 5.2%이고 여학생은 남학생에 비해 우울 수준의 비율이 2배 이상 높게 나타났다고 보고되었으며, 초중학생보다 고교생에게서 우울 수준이 더 높게 나타났다고 보고되었다(이순희, 허만제, 2015). 우울의 정서적인 증상 중 인지적 증상에는 부정적 기대, 죄의식, 비판, 미래에 대한 절망감, 부정적 자기평가, 우유부단, 자기 비난, 자살사고, 동기 상실 등이 있으며(성준모, 2016), 흥미 상실, 뚜렷한 이유 없이 슬픔이 지속, 사는 것 자체의 괴로움, 상시로 뜻대로 되지 않으면 지나치게 심리적 고통을 느끼며(이미현, 2014), 생리적 증상으로는 식욕과 체중의 변화, 성적 욕구 감소, 피곤함, 소화불량, 면역력 저하 등을 보인다(지혜정, 2013).

이태현(2004)의 연구에 의하면 초등학생의 경우 우울이 높을수록 교사 및 학교 환경에 대한 태도와 취미, 특기, 친구와 학업 관계 영역에서 학교 적응력이 낮아

진다는 연구결과를 보고하였으며, 김창곤(2006)은 청소년의 자아존중감에 영향을 주는 개인 변인으로, 우울 성향 청소년들은 집중력이 떨어지고 학교 성적이 낮아지고 자신감과 희망도 없으며, 열등감과 부모님에게 죄책감을 느끼며 생활한다고 하였다. 이처럼 여러 가지 발달과업 수행이 요구되는 청소년기에 우울 성향을 보이게 되면 인지, 정서, 학습 능력, 대인관계 등 여러 측면에 있어 부정적으로 영향을 미치게 되며(이윤희, 권정아, 2015), 심혜경(2005)의 연구에서는 초등학생이 친구와의 관계가 원만하지 못하고 외로움과 갈등을 많이 느낄수록 우울도 높았으며 박승희, 이형초와 이정윤(2007)의 연구에서는 학교 부적응 행동을 가장 잘 예언하는 심리적 변인으로 우울이 나타났다고 보고하였다. 이러한 선행연구들의 결과 등으로 미루어 청소년기의 우울의 조기 발견과 적극적 개입이 절실히 요구된다.

우울과 자아존중감 간의 관계에서 선행변인이 대부분 자아존중감으로 설정되어 있고 우울이 자아존중감에 미치는 영향에 대한 연구는 많지 않다.

앞서 살펴본 선행연구와 같이 우울과 자아존중감의 관계는 부적인 연관성이 있음을 짐작할 수 있다. 이에 본 연구에서는 청소년기의 우울과 진로성숙도와의 관계에서 청소년의 자아존중감이 매개 역할을 함으로써 진로성숙도를 향상시킬 수 있는 완충제 역할을 할 것으로 예상할 수 있다.

다. 진로성숙도와 자아존중감

자아존중감이 진로성숙도에 미치는 연구도 일관되게 보고되고 있다. 진로성숙도의 변화와 자아존중감 간의 관계를 연구한 허균(2012)은 자아존중감이 진로성숙도에 긍정적인 영향을 미친다고 보고하고 있으며, 최윤미·이문희(2011)는 고등학생의 자아존중감은 진로성숙도에 긍정적인 영향을 준다고 하였다.

발달관점에서 볼 때 진로 성숙은 전체 생애 과정에서 직면하게 되는 직업 준비도와 대처 행동 능력을 나타내는 개념이다(Super, 1957). 진로성숙은 직업세계 및 자신에 대한 이해와 직업 선택 및 의사결정 능력의 포괄적 의미를 지닌다(김성아, 2012).

합리적인 진로 결정을 하려면 자아정체감과 관련 있는 직업적 자아개념에 대한

인식을 기본 바탕으로 하고 진로 계획을 확립하기 위해서는 분명한 자아정체감이 필요하다고 하였다(양은정, 2002). 진로 결정에 중요한 영향을 미치는 요인 중 하나인 자아정체감은 높을수록 진로 결정 정도가 높고, 자신에 대해 신뢰하고 가치 있게 느끼며, 낮은 자아정체감을 지닌 경우에는 무력감에 쉽게 빠지면서 진로 결정에 어려움을 겪는다고 보고하였다(정채기, 1991).

자아정체감은 진로성숙도의 여러 요인들과 정적 상관관계가 있으며(정미란, 2004), 청소년기의 긍정적 자아정체감 확립은 진로를 보다 잘 결정하게 해주는 중요 요인이라고 하였다(배경희, 2014). 자아정체감과 진로성숙의 상관관계 연구에서 진로성숙 수준은 자아정체감 형성 과정을 통해 진로성숙을 향상시킬 수 있으며(김미옥, 1994), 청소년기 자아정체감 수준이 높으면 높을수록 진로성숙도 역시 높게 나타나, 개인의 인지적·정서적 측면과 직업적 측면에서의 성숙을 위해 자아정체감 형성이 매우 중요한 것으로 보고하였다(배경희, 2014).

자아존중감이 높다는 것은 긍정적 자아정체감과 밀접한 관계가 있다는 것을 의미하며, 자아존중감이 높을수록 진로성숙도가 높은 것으로 나타난 연구결과(김길정, 2003; 김정후, 2012)를 통해 알 수 있듯이 자아존중감과 진로성숙도는 정적 상관관계가 있다는 것을 알 수 있다.

자아존중감은 개인이 긍정적으로 진로환경을 인식하는 것을 도와주며 성숙한 진로태도의 발달을 도와준다(Korman, 1970). 자아존중감이 높은 사람들은 성공한 사람들과 유사한 태도를 보이는 성향이 있다고 주장하였다(최수미, 2009, p.2258, 재인용). 또한 자아존중감과 진로성숙도의 관계를 균형이론으로 설명한 Korman(1996)은 자아존중감이 높을수록 자신이 원하는 욕구를 충족시켜줄 수 있는 직업을 선택함으로써 인지적 균형을 이루며, 자아존중감이 낮은 사람은 자신의 욕구와 상관없는 직업을 선택하여 인지적 균형을 이룬다고 하였다(이경희, 윤미현, 2011, p.178, 재인용).

이정희(2004)는 일반계 고등학생을 대상으로 한 연구를 통해, 자아존중감의 영역과 진로성숙도의 영역이 모두 유의한 것으로 나타났다고 하였다. 자아존중감의 하위영역 중 학업 및 전반적 자아 영역이 진로성숙도와의 상관관계에서 다른 영역과 비교했을 때 더 높은 상관관계를 나타내었다. 추세영(1996)의 연구에서는 인문계와 실업계의 남녀학생을 대상으로 두 변인 사이의 관계를 연구하였는데,

자아존중감이 긍정적인 학생이 진로성숙도의 하위변인들의 성숙수준이 높은 것으로 보고하였다. 최형수(2000), 김정수(2005)는 중학교 남녀학생을 대상으로 한 연구에서 자아존중감의 수준이 진로성숙도의 태도 및 능력 영역에서 통계적으로 유의미한 차이가 있다는 것과 정적상관이 나타났다고 보고하였다.

위와 같이 선행 연구의 결과에서 알 수 있듯이 자아존중감이 높을수록 진로에 대해 확신을 갖고 결정할 수 있는 진로결정성이 높게 나타났으며 진로에 대한 목적이 명확하며, 진로에 대한 확신이 높은 것으로 나타났다. 따라서 청소년들이 진로성숙도 수준을 향상하기 위해서는 자아존중감 수준을 향상하고, 자아존중감과 진로성숙도의 관계를 연구하여 학생들에게 적용시키는 것은 큰 의미가 있을 것이다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 중학생의 우울이 진로성숙도에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위해 제주도 중학교에 재학 중인 학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 해당 학교 관리자에게 연구목적 및 조사방법을 충분히 설명한 후 조사가 이루어지도록 하였으며 연구자가 직접 해당 중학교를 방문하여 설문을 진행하였다. 설문조사는 2021년 3월부터 4월까지 약 4주에 걸쳐 실시하였다. 총 450부의 설문지를 배포하여 439를 회수하였으며 이 가운데 무응답하고 불성실하게 작성한 28부를 제외하여, 411부를 최종분석에 이용하였다.

연구대상자의 일반적 특징은 표 Ⅲ-1과 같다.

표 III-1 연구대상자의 일반적 특징

(N=482)

	구분	빈도(명)	구성비율(%)
성별	남	138	33.6
	여	273	66.4
학년	1학년	213	51.8
	2학년	198	48.2

표 III-1의 연구대상자의 특성 연령별 분포는 중학교 1학년~2학년, 연구대상자의 성별은 전체응답자482명중 남자 138명(33.6%), 여자 273명(66.4%)으로 나타났다.

2. 측정도구

가. 우울

본 연구는 중학생의 우울증상을 측정하기 위하여 지역사회 역학 조사용인 미국 정신보건연구원(National Institute of Mental Health; NIMH)에서 제작된 20개 문항으로 이루어진 자기보고형 (self-report) 우울척도를 사용하였으며, 이 척도는 우울증의 일차적 선별용 도구이다. 이 도구는 Radloff(1977)가 개발하고 각 나라의 언어로 번안되어 폭넓게 활용되고 있으며 높은 타당도와 내적일치도가 검증되어져 있다. 본 연구에서는 김계희와 조맹제(1993)가 번안, 타당화한 CES-D(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale)를 사용하였다. 본 척도는 중학생을 대상으로 한 이금희(2007)와 황소의(2018)의 연구에서 사용되었으며, 신체 및 우울정서(10문항), 정서적 고통(5문항), 대인관계(2문항), 긍정적 정서(3문항)의 4가지 하위요인으로 구성되며 총 20문항이다.

이금희와 황소의(2018)의 연구에서 우울에 대한 각 하위요인의 Cronbach's α 는 .90으로 나타났다. 각 문항은 '극히 드물다(1점)'에서부터 '대부분 그렇다(5점)'까

지의 Likert식 5점 척도로, 점수의 범위는 1점 ~ 100점이다. 본 연구에서는 응답 점수가 높아질수록 우울 수준이 높음을 의미한다.

나. 진로성숙도

본 연구에서는 학생들의 진로성숙도를 알아보기 위하여 한국교육개발원(장석민, 1992)이 제작하고 한국적성연구소에서 발행한 진로성숙도 검사지를 사용하였다. 진로성숙도 검사지는 진로에 관한 태도검사와 능력검사 두 부분으로 이루어져 있지만 본 연구에서는 태도검사의 하위변인인 계획성, 독립성, 결정성 검사만을 실시하였다.

채점방법은 ‘예’에 응답하면 1점, ‘아니오’에 응답하면 2점을 부여한다. 진로성숙도를 측정하는 문항의 예를 보면 ‘진로선택은 스스로 하기 보다는 부모님이나 선생님에게 의지하는 것이 좋다.’, ‘나는 수많은 직업 중에서 어느 것이 나에게 적합한지 알지 못한다.’ 등이 있다. 역채점 문항(5,6,7,11,14,19,27,29,31,32,33)이 있으며, 점수가 높을수록 진로성숙도가 높음을 의미한다.

다. 자아존중감

본 연구에서는 중학생의 자아존중감을 측정하기 위해 Coopersmith(1967)가 10세에서 18세를 대상으로 제작한 학생용 SEI를 강종구(1986)가 변안, 수정하였으며, 김신아와 황여식(2012)의 연구에서 사용한 척도를 사용하였다. 본 척도는 자기비하(5문항), 타인과의 관계(7문항), 지도력과 인기(6문항), 자기주장과 불안(7문항)의 4가지 하위요인으로 구성되며 총 25문항이다. 각 항목에 관한 응답 방식은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘항상 그렇다(5점)’까지의 Likert식 5점 척도이며 응답 점수가 높아질수록 자아존중감이 높다는 것을 나타낸다.

본 연구에서 사용한 척도의 문항수 및 신뢰도는 표Ⅲ-2와 같다.

표 III-2 척도의 문항수 및 신뢰도

(N=411)

척도	문항수	Cronbach's α
우울	20	.926
진로성숙도	36	.712
자아존중감	25	.921

본 연구에서 우울 척도 문항구성 및 신뢰도 결과는 Cronbach's α .926으로 나타났으며 진로성숙도 척도 문항구성 및 신뢰도 결과는 Cronbach's α .712로 나타났으며, 자아존중감 척도 문항구성 및 신뢰도 결과는 Cronbach's α .921로 나타났다.

3. 자료분석

본 연구에서는 중학생을 대상으로 우울이 진로성숙도에 미치는 영향에서 자아존중감의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 18.0을 이용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 기술통계의 주요 변인들을 알아보기 위해 응답 점수 범위 및 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다.

둘째, 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 중학생의 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 관련성을 알아보기 위해 Pearson적률 상관분석을 실시하였다.

넷째, Baron과 Kenny(1986)가 제시한 3단계 회귀분석을 실시하여 중학생의 우울이 진로성숙도에 미치는 영향에서 자아존중감이 매개역할을 하는지 검증하였다.

다섯째, 매개효과 유의미성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 우울, 진로성숙도, 자아존중감에 대한 기술통계 분석 결과는 표 IV-1과 표 IV-2와 같다.

표 IV-1 주요 변인의 기술통계량 (N=411)

구분	평균	표준편차	왜도	첨도
우울	1.947	.739	1.275	1.362
진로성숙도	1.574	.093	-.187	.846
자아존중감	3.454	.698	-.214	-.103

독립변인인 우울의 평균은 1.947로서 척도의 평균값 3보다 낮으며, 종속변인인 진로성숙도의 평균은 1.574로서 척도 평균값 3보다 낮다. 매개변인인 자아존중감의 평균은 3.454로서 척도 평균값 3보다 높다.

자료의 정규성을 만족시키기 위해서는 왜도의 절댓값이 3미만이고 첨도의 절댓값이 10미만이어야 하는데(Kline, 1998), 본 연구의 왜도 절댓치는 .187~1.275의 범위에 있고 첨도인 경우 .103~1.362의 범위에 있어 정규분포의 가정을 충족시키고 있다.

2. 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 상관관계 분석

본 연구의 주요 변인들간 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시

하였다. 우울, 진로성숙도, 자아존중감 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 IV-2과 같다.

표 IV-2 우울, 진로성숙도, 자아존중감의 상관관계 분석결과 (N=411)

구분	우울	진로성숙도	자아존중감
우울	1		
진로성숙도	-.201**	1	
자아존중감	-.704**	.260**	1

**p<.01

상관계수가 $0.46 \leq |r|$ 이면 효과 크기는 0.8로 효과가 큰 것이며, $0.29 \leq |r| < 0.46$ 이면 0.5로 중간 정도, $0.10 \leq |r| < 0.29$ 이면 0.2로 효과가 작은 상관을 갖는다(이일현, 2014). 우울과 진로성숙도 간의 상관계수 -0.201 는 $0.10 \leq |r| < 0.29$ 의 범주로 0.2의 효과 크기의 부적 상관을 보였다($r=-.201, p<.01$). 우울과 자아존중감의 상관계수 -0.704 는 $0.46 \leq |r|$ 의 범주로 0.8의 효과 크기의 강한 부적 상관을 보였다($r=-.704, p<.01$). 자아존중감과 진로성숙도 간의 상관계수 $.260$ 은 $0.10 \leq |r| < 0.29$ 의 범주로 0.2 효과 크기의 정적 상관을 보였다($r=.260, p<.01$). 이상의 상관관계 분석결과에 기초해 볼 때 본 연구의 <가설1>은 지지되었다고 할 수 있다.

3. 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석

표 IV-3에서 살펴본 우울, 진로성숙도, 자아존중감 간의 유의한 정적/부적 상관은 매개효과 분석의 기본 요건을 충족시키고 있다. 한편, 매개효과 검증에 앞서 독립변인 간 다중공선성을 검토했는데, 본 연구에서 분석된 공차는 .505로 1.0보다 컸고 VIF지수는 1.981로서 10보다 작아 독립변인 간 다중공선성에도 문제가 없는 것으로 나타났다. 이에 따라 <가설2>를 검증하기 위해 Baron &

Kenny(1986)의 3단계 매개효과 검증절차를 따랐는데 그 결과는 표 IV-3와 같다.

표 IV-3 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감의 매개효과 분석결과

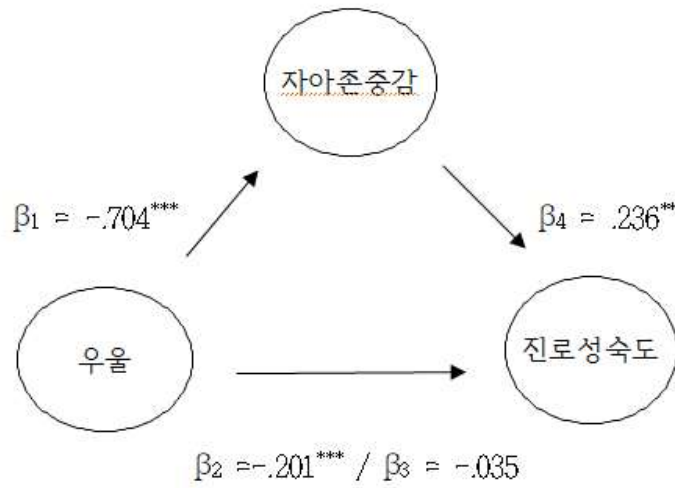
단계	독립변인	종속변인	B	SE	β	t	R^2	F
1	우울	→ 자아존중감	-.665	.033	-.704	-20.028***	.494	401.129***
2	우울	→ 진로성숙도	-.025	.006	-.201	-4.142***	.038	17.258***
3	우울 자아존중감	→ 진로성숙도	-.004 .032	.009 .009	-.035 .236	-.515 3.508**	.064	14.970***

p<.01, *p<.001

1단계에서 독립변인인 우울이 매개변인인 자아존중감에 미치는 영향을 분석한 결과 통계적으로 유의한 부적 영향을 주었다($\beta=-.704$, $p<.001$). 2단계에서 독립변인인 우울이 종속변인인 진로성숙도에 미치는 영향을 분석한 결과 우울은 진로성숙도에 통계적으로 유의한 부적 영향을 주었다($-.201$, $p<.001$). 3단계에서 독립변인 우울과 매개변인 자아존중감을 동시에 투입하고 종속변인에 미치는 영향을 분석한 결과, 자아존중감은 진로성숙도에 통계적으로 유의한 정적 영향을 미쳤으며($\beta=.236$, $p<.01$), 우울이 진로성숙도에 미치는 영향은 2단계에서의 영향력($\beta=-.201$, $p<.001$)보다 감소하면서 통계적으로 유의하지 않았다($\beta=-.035$, $p=NS$). 이러한 매개효과 분석결과를 종합해 볼 때 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감은 완전매개 효과를 갖는다고 할 수 있다. 이상의 매개효과 분석 결과를 요약하면 그림 IV-1과 같다.

그림 IV-1 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감의 매개효과

자아존중감의 완전매개 효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. Sobel test에서 Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 $p<.05$ 수준, 2.58 이상일 경우 $p<.01$ 수준, 3.30 이상일 경우 $p<.001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982). Sobel test 결과인 표 IV-5를 보면 Z값은 -3.501이다. 이것의 절대값은 3.30보다 크므로 $p<.001$ 수준에서 통계적으로 유의한



것이다. 따라서 본 연구의 <가설2> 역시 지지되었다고 할 수 있다.

표 IV-4 Sobel Test 결과

구 분	B	SE	Z값
우울 → 자아존중감	-.665	.033	-3.501
자아존중감 → 진로성숙도	.032	.009	

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 중학생의 우울이 진로성숙도에 미치는 영향에서 자아존중감을 매개 효과로 살펴보고, ‘중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 우울과 자아존중감 간에는 부적상관이 있을 것이며, 자아존중감과 진로성숙도 간에는 정적상관 관계가 있을 것이다.’라는 가설과 ‘우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감은 매개효과가 있을 것이다.’라는 가설을 설정하여 검증하고자 하였다.

본 연구에서 검증한 분석 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 중학생의 우울과 진로성숙도의 관계에서 우울과 자아존중감에 어떤 관계가 있는지 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 분석 결과 우울과 자아존중감은 유의미한 부적상관을 보였다. 이는 우울이 높을수록 자아존중감 낮아진다는 것을 의미하며 우울이 낮을수록 자아존중감이 높아짐을 의미한다.

이렇게 우울과 자아존중감 유의미한 부적 관계가 있음을 보고한 연구는(백창희, 2007; 최영희 외, 2002)와 일치한다. 김미숙(2014)의 연구에서도 우울과 자아존중감은 부적 상관관계가 나타났다고 보고하고 있으며, 구체적으로 우울과 자아존중감의 하위요소들이 통계적으로 유의미하게 부적 상관관계가 나타났다고 보고되었다. Rosenberg(1965), 임광훈(2012)의 연구 결과에서도 자아존중감과 우울의 의미 있는 부적 상관을 확인하였다.

둘째, 자아존중감과 진로성숙도의 관계에서 유의미한 정적 상관관계가 있음을 나타냈다. 이는 자아존중감이 높을수록 진로성숙도가 높아짐을 의미한다. 자아존중감이 높을수록 직업에 대해 명확한 목표가 있고 직업 결정력이 높았으며, 적극적이며 능동적으로 자신의 진로에 대해 탐색하는 태도를 지닌다고 할 수 있다. 이러한 결과는 자아존중감 수준이 높은 학생들이 자아존중감 수준이 낮은 학생들보다 자신의 진로에 대해 좀 더 확실한 태도와 생각을 가지고 있다(권신영, 2001; 김정후, 2012). 즉, 자아존중감이 높을수록 진로성숙도도 높다(김해경, 2003; 권은영, 2008). 그리고 자아존중감과 진로성숙도는 서로 높은 수준의 직접적인 영

향을 주고 받고 있다는 차정원(2014)의 연구와도 일치한다. 자아존중감이 진로성숙도에 긍정적인 영향을 보인 연구결과는 허균(2012), Emmanuelle(2009)의 결과와 동일하다. 따라서 이들 연구에 대한 실천 가능한 정책적 지원이 이루어져야 한다.

따라서 청소년들이 미래의 진로에 대해 확실한 태도와 명확한 목표의식을 가질 수 있도록 자신에 대한 믿음과 자신감을 갖는 것이 중요하다. 예컨대 청소년 시기에 긍정적인 자아존중감을 형성하는 것은 미래에 대한 확신을 가지고 자신의 가치관과 적성에 맞는 진로를 선택할 수 있는 초석을 쌓는 일이기 때문이다.

셋째, 우울과 진로성숙도와의 관계에서 자아존중감이 매개효과가 있는지를 분석한 결과 유의미한 완전 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

자아존중감 변인은 청소년의 학교생활을 비롯한 다양한 관계속에서 자신감과 효능감을 향상시키는데 중요한 요인으로 작용하고 있다. 연구에서 알 수 있듯이 자아존중감은 진로성숙도와 정적관계를 보여 자아존중감을 강화시킬 수 있는 다양한 방법의 프로그램개발과 학교 및 가정, 지역사회 지원이 요구된다는 것을 보여준다. 중학생 스스로 자아존중감 수준을 높이고 자신에 대해서 긍정적 혹은 가치 있고 능력 있는 사람으로 생각할 수 있는 사람으로 성장할 수 있도록 자아존중감 강화프로그램을 제공하여 제도화하는 것이 요구된다.

대부분의 중학생은 긍정적 자아존중감 강화를 통하여 진로성숙도 수준을 향상시키고 미래의 직업에 대해 긍정적이며 적극적으로 탐색할 수 있는 시기가 되어야 한다.

본 연구가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구결과는 우울이 진로성숙도에 영향을 미치기 위해서는 자아존중감이 라는 매개요인이 중요한 작용을 한다는 것을 의미한다. 청소년들의 여러 발달과업 중 하나가 자아존중감의 형성이다. 하지만 2013년 한국상담복지개발원에서 보고한 청소년의 개인상담 현황에서 청소년의 정신건강 문제 1순위는 우울과 불안함이라고 하였다. 우울은 직접 개입이 힘들지만 자아존중감은 상대적으로 개입이 용이하다. 이는 자아존중감 증진을 위한 다양한 긍정심리치료 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다. 이런 프로그램을 제공하여 청소년은 자신감과 효능감을 회복하고 자신을 잘 표현할 수 있도록 훈련을 받고, 긍정적인 대화를 시도하는

노력을 한다면 자아존중감 수준이 향상될 것이다. 또한 중학생들의 발달적 특성인 또래친구를 포함한 사람들과의 관계에서 쉽게 영향을 받는다는 점을 고려하여 학교생활 속에서 자아존중감을 향상시킬 수 있는 프로그램의 개발과 지역사회에 있는 청소년시설 등 지역 인프라를 활용한 자아존중감 증진 프로그램을 강화하고 청소년들이 다양한 프로그램을 체험할 수 있도록 정부나 지자체의 제도적인 장치가 마련될 필요가 있다.

둘째, 2018년부터 희망하는 중학교에서 1학년을 대상으로 시범 운영하였던 자유학년제가 2021부터는 제주도의 모든 중학교가 자유학년제를 시행하고 있다. 2016년부터 전국 모든 중학교에서 시행된 자유학기제는 중학생에게 지필고사의 부담에서 벗어나 직접 참여하는 수업을 통해 꿈과 끼를 발굴하고 다양한 체험활동을 할 수 있도록 교육과정을 유연하게 운영하는 제도이다. 이처럼 중학생 시기는 진로에 대해 다양하게 탐색하는 시기에 좀 더 많은 기회를 제공하고 더불어 진로성숙도를 향상시킬 수 있는 기회를 제공하는 것이다. 자아존중감과 진로성숙도는 정적 상관관계가 있다는 것을 선행연구를 통해 익히 알아왔고 본 연구를 통해서도 검증이 되었다. 이에 청소년들에게 진로에 대한 분명한 목표의식과 동기를 가질 수 있도록 하는 자아존중감의 향상은 중요하다. AI시대의 진로환경에서도 시대의 흐름을 빠르게 인식할 수 있고, 성숙한 진로의식이 형성할 수 있도록 자아존중감 향상 프로그램을 학교를 비롯한 여러 공공기관에서 다양하게 제공하는 노력이 선행되어야 한다.

2. 제언

본 연구의 제한점과 개선할 수 있는 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 제주지역의 중학생을 대상으로 한 연구결과이므로 지역과 학교에 따라 학생들의 응답에 차이가 있을 가능성이 있어 본 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 그러므로 후속 연구에는 연구대상의 지역과 학교의 범위를 확대하여 연구를 수행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 우울, 진로성숙도, 자아존중감을 측정하는 방법을 자기보고식 척

도를 사용하였다. 이는 연구자들이 상황적 요인과 검사자 요인 등으로 인해 사실과 다르게 응답할 수 있다. 따라서 자기보고식 연구에만 의존하기 보다는 연구대상자와의 면담, 사례연구, 관찰법 등의 다양한 연구방법들을 종합적으로 모색할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 진로성숙도에 영향을 미치는 변인으로 우울과 자아존중감을 살펴보았는데 추후 연구에서는 본 연구 결과를 바탕으로 하여 다양한 심리외적, 내적 변인들과 환경적, 사회적 변인들을 포함한 여러 변인들과의 관계를 연구할 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 강종구 (1986). 자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 강효숙 (2003). 중학생이 지각한 부모-자녀관계와 자아존중감 및 또래관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 고정희 (2019). 고등학교 1학년 학생이 지각한 또래관계가 진로성숙도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문
- 권정윤, 조혜영, 장민영 (2018). 학령기 아동의 학교생활적응이 우울에 미치는 중단적 영향: 교사관계 및 학교규칙을 중심으로. *International Journal of Early Childhood Education*, 24, 73-93.
- 권은영 (2007). 중학생의 자아존중감이 진로성숙태도와 학업성적과의 관계에 관한 연구. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김경수, 김화경 (2011). 부모의 양육태도가 고등학생의 자아존중감 및 자아탄력성에 미치는 영향. *교육연구*, 19(20), 140-170.
- 김명식 (2008). 아동 청소년 상담: 일 도시의 남녀 중학생 우울증 유병율과 우울증이 학교적응에 미치는 영향. *상담학연구*, 9(2), 645-658.
- 김정민, 이정희 (2008). 또래수용, 우정의 질 및 학업수행이 청소년의 사회불안과 우울증상에 미치는 영향. *상담학연구*, 9(4), 1747-1767.
- 김지혜 (2014). 중학생의 사회비교경향성이 불안에 미치는 영향: 자아존중감을 매개로. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김충기 (1991). 미래사회와 진로선택. 서울: 배영사
- 김현순 (2014). 청소년의 학업스트레스와 우울간의 관계에서 자아존중감의 중단 매개효과 검증. *청소년학연구*, 21(3), 409-437.
- 김정후 (2012). 청소년의 자아존중감이 진로성숙도에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현주 (2013). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도가 진로성숙도에 미치는 영향: 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 아주대학교 교육대학원 석사학

위논문.

- 김혜경 (2012). **공업계 고등학교 학생들의 자아존중감 및 부모의 양육태도와 진로성숙과의 관계**. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 박은혜 (2006). **자아존중감, 부모의 양육태도 및 진로성숙도와의 관계 연구**. 광운대학교 석사학위논문.
- 박중은 (2006). **여중· 고등학생의 부모· 자녀간의 의사소통과 양육태도 및 애착관계가 자녀의 자아존중감과 진로태도성숙에 미치는 영향**. 건양대학교 석사학위논문.
- 성준모 (2016). **청소년의 우울에 영향을 미치는 종단적 요인**. **청소년복지연구**, 18(4), 93-111.
- 송명자 (2015). **발달심리학**. 서울: 학지사.
- 이경희, 윤미현 (2011). **청소년의 부모요인, 친구애착 및 자아존중감과 진로성숙도와의 관계**. **한국가족복지학**, 16(1), 175-199.
- 이기학(1997). **고등학생의 성별 및 계열별에 따른 진로태도 성숙도의 비교연구**. **한국심리학회지: 상담과 심리치료**, 9(1), 335-349
- 이복원 (2008). **청소년의 애착요인 및 자아존중감이 진로성숙에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이은희, 정순옥 (2006). **청소년이 지각한 부모의 양육행동 및 친구관계와 우울간의 관계에서 자아정체감의 매개효과**. **한국청소년연구**, 17(2), 213-239
- 이정선, 이형실 (2012). **청소년의 우울 관련 요인**. **한국가정과교육학회지**, 24(4), 77-89.
- 이혜순, 옥지원 (2012). **청소년의 충동성 , 자아존중감, 우울수준이 학교생활 적응에 미치는 영향**. **한국콘텐츠학회논문지**, 12(1), 438-446.
- 이형실 (2015). **부모의 양육행동이 청소년의 진로성숙도에 미치는 영향: 또래관계의 매개효과**. **한국가정과교육학회지**, 27(4), 109-119.
- 윤지영 (2019). **중학생의 우울이 학교생활적응에 미치는 영향:자아존중감의 매개효과**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정미나, 노자은 (2016). **청소년 진로성숙의 영향요인에 대한 메타분석**. **한국청소년연구**, 27(3), 133-162.

- 정유나 (2014). **아버지의 양육행동과 청소년의 자아존중감이 우울에 미치는 영향**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 조춘범, 김동기 (2010). 청소년의 우울과 자아존중감의 자기회귀교차지연 효과검
증-성별간 다집단 분석을 중심으로. **청소년복지연구**, 12(4), 207-229.
- 지혜정 (2013). **아동·청소년의 우울, 공격성, 분노와 DAS 반응 특성 연구**. 영
남대학교 박사학위논문.
- 차정원 (2014). **청소년의 가족환경 및 또래환경과 진로성숙도의 관계에서 자아
존중감의 매개효과**. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 최수미 (2009). 청소년의 자아존중감과 진로태도성숙 발달에 관한 4년 종단연구,
상담학연구, 10(4), 2257-2271.
- 최영희, 박영애, 박인진, 신민섭 (2002). 아동의 우울 및 불안 경향과 자아존중감
및 정서지능과의 관계. **한국가정관리학회지**, 20(2), 203-214.
- 황슬기 (2016). **중학생의 자아존중감, 부모양육태도, 또래관계, 교사애착관계가
진로성숙도에 미치는 영향**. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍석자 (2017). **중학생의 부모양육태도와 의 관계에서 또래관계에서 자아존중
감의 매개효과**. 수원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한의신문 2020.10.06.보도

- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. University of Pennsylvania Press
- Beck, A. T. (1974). *The development of depression: A cognitive model*. In R. Friedman & M. Katz (Eds.), *Psychology of Depression*. 42(6), pp.861-865. New York: Guilford Press.
- Brooks-Gunn, J., Duncan, G. J., Klebanov, P. K., & Sealander, N. (1993). Do neighborhoods influence child and adolescent development?. *American Journal of Sociology*, 99(2), 353-395.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*(6th ed.). San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Coopersmith, S.(1981). Self-esteem inventories. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 21-22.
- Crites, J. D. (1978). *The theory and research handbook for the CMI*. Monterey, Calif: CTB/Mcgraw-Hill
- Ginzberg, E., Ginsburg, S. W., Axelrad, S., & Herma, J. L. (1951). *Occupational Choice: An approach to a general theory*. New York: Columbia University Press.
- Hammen, C. L., & Gotlib, I. H. (Eds.). (2002). *Handbook of depression*. Guilford.
- Super, D. E. (1951). Vocational adjustment: Implementing a Self Concept.
- Super, D. E. (1955). The dimensions and measurements of vocational maturity. *Teachers College Record*, 57, 151-163.
- Super, D. E. (1957). *The Psychology of Careers*. New York: Harper & Row
- Super, D. E. (1990). *A life-span, life-space to career development*. In D.

Brown, L. Brooks, & other (Eds), Career choice and development: Applying contemporary theoris to practice(2nd ed, pp. 197-261). San Francisco: Jossey-Bass.

Kernis,M.H.,Granneman,B.D.,& Mathis,L.C.(1991).Stability ofselfesteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression.*JournalofPersonalityandSocialPsychology,61,80-84*

Abstract

The influence of middle school student's depression on the career maturity: the mediating effect of self-esteem.

Hyun Kyoung Suk

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

Supervised by Professor Kim, Sung Bong

The purpose of this study is to verify the mediating effect of self-esteem in the influence of depression among middle school students on their career maturity. Based on the findings of this study, it is intended to enhance self-esteem, which functions to admit, recognize, and re-interpret the changes in the internal psychological status of the middle school students, so that the students may find assistance if recovering from their depression, which is an internal psychological status and the enhancement of quality, resulting in improvement of career maturity.

For this, the researcher set following hypotheses with regard to the study questions;

Study question 1. Does self-esteem have a mediating effect in the relationship between depression and career maturity in middle school students?

hypothesis 1. In the relationship between depression and career maturity of middle school students, there will be a negative correlation between depression and self-esteem, and there will be a positive correlation between self-esteem and career maturity.

hypothesis 2. self-esteem would have a mediating effect on the relationship between the depression among middle school students and their career maturity.

For this study, the survey was conducted from March to April on 450 students of general middle school in jeju city. the questionnaire of this study was designed as a self-reporting type, Of the 439 questionnaires collected, a total of 411 copies were analyzed excluding non-response and 28 unscrupulous answers. The collected data were analyzed using SPSS 18.0 as follows.

In order to examine the characteristics of the overall data, descriptive statistical analysis was performed to calculate the mean and standard deviation for each variable. In addition, Cronbach's α value was calculated to verify reliability for each variable, and Pearson correlation analysis was performed to find out the relationship between depression, career maturity, and self-esteem in middle school students. In addition, in order to verify whether self-esteem plays a mediating role in the effect of depression of middle school students on career maturity, a 3-step regression analysis

proposed by Kenny and Baron (1986) was conducted, and finally, a Sobel test was conducted to verify the significance of the mediating effect. I did.

The findings of the study can be summarized as follows;

First, in the relationship between depression and career maturity of middle school students, there was a significant negative correlation between depression and self-esteem. This indicates that the higher the depression, the lower the self-esteem, and the lower the depression, the higher the self-esteem.

Second, it was found that there was a significant positive correlation in the relationship between career maturity and self-esteem of middle school students. This indicates that the higher the self-esteem, the higher the career maturity. In other words, it can be said that the higher self-esteem, the more firm the sense of goal for the job, the power to make decisions about the job, and the attitude of actively exploring one's career independently and actively.

Third, as a result of analyzing whether self-esteem has a mediating effect in the relationship between depression and career maturity of middle school students, it was found that there was a significant complete mediating effect. The self-esteem variable serves as an important factor for adolescents to improve their self-confidence and efficacy in various relationships including school life.

Summarizing the results of the study, it was confirmed that the variable of self-esteem in the relationship between depression and career maturity can further improve the career maturity of middle school students, and higher self-esteem can improve career maturity. In other words, continuous support and efforts from schools, families, and local communities are needed to reduce depression caused by various environmental and internal factors and to improve self-esteem to lead a happy school life.

설문지

안녕하십니까?

먼저 학업에 바쁘신 중에도 본 설문조사에 응해주셔서 대단히 감사합니다.

본 설문지는 제주도 내 중학생의 우울과 진로성숙의 관계에서 중학생의 자아존중감에 대한 여러분의 평소 생각과 태도를 알아보기 위한 것입니다.

각 질문에는 맞고 틀린 답이 없으므로 자신의 생각을 있는 그대로 솔직하게 표시해 주시면 됩니다.

질문을 읽고 가장 가깝다고 생각되는 번호 한 곳에만 ○ 또는 √ 표시를 해주시기 바랍니다.

본 설문지를 통해 얻어진 여러분의 대답 내용은 어느 누구에게도 공개되지 않고 비밀이 보장됩니다. 응답하지 않거나 부정확하게 표시할 경우 연구 자료로 사용되기 어려우니, 모든 문항에 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다.

소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

2021년 03월

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리 전공

지도교수 : 김성봉

연구자 : 현경숙

hks0458@naver.com

★ 다음은 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당란에 √ 표시 해 주십시오.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남학생 ② 여학생

2. 귀하의 연령은?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년

3. 귀하의 사는 지역은?

- ① 제주시내 ② 서귀포시내 ③ 읍면지역

설문 1.

※ 다음의 문항들은 지난 한달 동안의 상태에 대한 질문입니다. 이와 같은 일들이 얼마나 자주 일어났는지 해당되는 곳에 표시(√ 또는 ○)해 주세요.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통이다	종종 그렇다	아주 그렇다
1.	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤
2.	먹고 싶지않고, 식욕이 없었다.	①	②	③	④	⑤
3.	어느 누가 도와 준다 하더라도 나의 울적한 기분을 떨쳐 버릴 수 없을 것 같았다.	①	②	③	④	⑤
4.	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	①	②	③	④	⑤
5.	비교적 잘 지냈다.	①	②	③	④	⑤
6.	상당히 우울했다.	①	②	③	④	⑤
7.	모든 일들이 힘들게 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤
8.	앞 일이 암담하게 느껴졌다.	①	②	③	④	⑤

9.	지금까지의 내 인생은 실패작이라 생각이 들었다.	①	②	③	④	⑤
10.	적어도 보통 사람들만큼의 능력은 있었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
11.	잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	①	②	③	④	⑤
12.	두려움을 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
13.	평소에 비해 말수가 적었다.	①	②	③	④	⑤
14.	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④	⑤
15.	큰 불만 없이 생활했다.	①	②	③	④	⑤
16.	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	①	②	③	④	⑤
17.	갑자기 울음이 나왔다.	①	②	③	④	⑤
18.	마음이 슬펐다.	①	②	③	④	⑤
19.	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	①	②	③	④	⑤
20.	도무지 뭘 해 나갈 엄두가 나지 않았다.	①	②	③	④	⑤

설문 2.

※ 다음 문항들은 자신의 진로에 대하여 어떤 생각을 가지고 있는지 일과 직업세계에 대한 태도를 묻는 문항입니다. 각 문항을 읽고 글의 내용이 여러분의 생각과 같거나 유사하면 예란에 (○또는 √)를, 다르면 “아니오”란에 ○표 혹은 √를 해 주세요.

번호	문항 내용	예	아 니 오
1	나는 미래에 어떤 직업이 유망할 것인가를 알아보는 데 별 관심이 없는 편이다.		
2	진로선택은 스스로 하기 보다는 부모님이나 선생님에게 의지하는 것이 좋다.		
3	내 주위 사람들은 나에게 각각 다른 말을 해주므로 직업 선택에 어려움이 있다.		
4	직업에 대한 정보는 수시로 변하기 때문에 사회에 진출하기 전에 미리 알아볼 필요가 없다.		
5	나는 진로결정이나 직업선택 시 내가 정한 기준에 따라서 선택하겠다.		
6	나는 나의 능력이나 조건에 가장 적합한 직업이 무엇인지 이미 알고 있다.		

7	나는 내가 원하는 직업을 갖기 위해서 지금 해야 할 일이 무엇인지 알고자 한다.		
8	나는 선생님이나 선배들의 의견에 따라 나의 진로를 결정할 생각이다.		
9	직업선택을 할 때에는 여러 가지를 생각해야 하므로 의사결정을 하기가 어렵다.		
10	미래는 불확실하므로, 직업 탐색은 졸업할 무렵에 가서 하는 것이 좋다.		
11	상급학교 진학과 관련된 결정은 스스로 하는 것이 좋다고 생각한다.		
12	나는 갖고 싶은 직업이 자주 바뀌는 편이다.		
13	나는 나의 장래와 관련된 의사결정을 할 때에는 다른 사람의 의견을 별로 듣지 않는 편이다.		
14	직업선택은 삶의 방향을 결정지으므로 본인이 하는 것이 좋다.		
15	나는 여러 분야에 흥미가 있어서 나의 진로를 결정하기가 곤란하다.		
16	직업선택은 계획에 의해서보다는 우연에 의해서 결정되는 경우가 많다고 생각한다.		
17	자신에게 적합한 직업을 찾기 위해서는 다른 사람의 도움이 필요하다.		
18	나는 수많은 직업 중에서 어느 것이 나에게 적합한지 알지 못한다.		
19	자신의 장점을 알아보기 위하여 친구나 가까운 사람들과 의논하는 것이 좋다.		
20	나는 아직 경험이 없으므로 부모님이나 선생님이 결정해 주는 진로를 따르겠다.		
21	중·고등학교 시기에 자기의 직업을 결정하고, 그것을 준비한다는 것은 불가능한 일이다.		
22	나는 월급만 많이 준다면 다른 조건에 관계없이 어떤 직업이든지 상관하지 않겠다.		
23	나는 앞으로 취업할 것인가 아니면 진학할 것인가를 부모님의 판단에 맡길 생각이다.		
24	사람은 누구나 학창 시절에 가지고 있던 꿈을 바꾸기 마련이다.		
25	고등학교 졸업할 때까지는 공부에만 신경 쓰고 직업에 관한 생각은 하지 않는 것이 좋다.		
26	학교 선택이나 직업 선택은 부모님이나 선생님 같은 어른들이 결정해 주는 것이 마음이 편하다.		
27	나는 고등학교 졸업 후 대학에 갈 것인지 아니면 취업할 것인지를 이미 정해 놓았다.		
28	진로 선택이란 때가 되면 누구든지 하게 마련이므로 미리 준비할 필요가 없다.		
29	나의 진로와 관련된 문제들은 내 스스로 해결할 것이다.		

30	나는 유명한 사람들을 만날 때마다 그들과 같은 직업을 갖고 싶어 한다.		
31	미래가 불확실하더라도 직업 준비는 미리 해 두어야 한다.		
32	진로나 직업 선택은 결국 본인이 결정할 일이다.		
33	나의 진로(취업, 진학)와 관련된 결정은 내 스스로 하려고 한다.		
34	나는 학교 선생님이나 부모님과 나의 진로에 대해 함께 의논하는 것이 싫다.		
35	나는 부모님이 결정해 주시는 직업이 가장 적합하다고 생각한다.		
36	사람은 각기 자기가 먹고 살 몫은 가지고 태어나므로 직업걱정은 하지 않아도 된다.		

설문 3. 다음은 여러분이 스스로를 어떻게 생각하고 느끼고 있는가에 대한 설문입니다. 그와 같은 일들이 얼마나 자주 일어났었는지 해당되는 곳에 표시(√ 또는 O) 해주세요.

문 항 내용		전혀 그렇 지않 다	그렇 지 않은 편이 다	보통 이다	종종 그렇 다	매 우 그렇 다
1	나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 힘들다.	①	②	③	④	⑤
3	나에게는 고쳐야 할 점이 많다.	①	②	③	④	⑤
4	어렵지 않게 나의 마음을 결정할 수 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.	①	②	③	④	⑤
6	가족 중에 나에게 관심을 보여주는 사람이 많다.	①	②	③	④	⑤
7	새로운 것에 익숙해지기까지는 시간이 많이 걸리는 편이다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 친구들에게 인기가 있다.	①	②	③	④	⑤
9	우리 가족은 나에게 지나치게 많은 기대를 건다.	①	②	③	④	⑤
10	우리 가족은 대체로 내 기분을 잘 이해해주는 편이다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 행복하다.	①	②	③	④	⑤
13	나의 생활은 계획적이지 않다.	①	②	③	④	⑤
14	대체로 다른 사람들이 나의 말에 잘 따라주는 편이다.	①	②	③	④	⑤

	다.					
15	나는 나 자신에 대해 내세울 것이 없다.	①	②	③	④	⑤
16	집을 나가 버리고 싶다는 생각이 자주 든다.	①	②	③	④	⑤
17	종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
18	대다수의 사람들이 그렇듯이 나 역시 그리 멋진 편이 못된다.	①	②	③	④	⑤
19	해야 할 말이 있으면 하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
20	가족들이 나를 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④	⑤
21	다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑을 받지 못한다.	①	②	③	④	⑤
22	어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
23	내가 하고 있는 일에 대해 실망할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
24	모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다.	①	②	③	④	⑤
25	다른 사람이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.	①	②	③	④	⑤