

# 자아발견 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과

배정미<sup>1</sup> · 박현주<sup>2</sup> · 양미경<sup>3</sup>

인제대학교 간호학과 · 건강과학연구소 · 국제안전도시연구소<sup>1</sup>, 경주대학교 간호학과<sup>2</sup>, 인제대학교 간호학과<sup>3</sup>

## Effects of a Self-discovery Program for Ego resilience, Self-esteem, Stress and Depression in Elementary School Students

Bae, Jeongyee<sup>1</sup> · Park, Hyunjoo<sup>2</sup> · Yang, Mikyung<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Institute for Health Science, Institute for International Safety Community, Inje University, Busan

<sup>2</sup>Department of Nursing, Gyeongju University, Gyeongju

<sup>3</sup>Department of Nursing, Inje University, Busan, Korea

**Purpose:** This study was done to identify the effects of a Self-discovery Program for elementary school students. The study consisted of two phases: Developing the program and evaluating its effectiveness. **Methods:** Forty six students who were in elementary school in B city participated in a survey, which was carried out from May 25 to July 15, 2010. To test the effects of the Self-discovery Program, the participants were divided into two groups, an experimental group (n=23) and a control group (n=23). The research design used in this study was a non-equivalent control group pretest-posttest research design. Data were analyzed by using  $\chi^2$ -test, t-test and ANCOVA with the SPSS/WIN 14.0 program. **Results:** Significant differences were found in scores for self-esteem ( $t=2.60, p=.006$ ), stress ( $F=18.65, p<.001$ ) and depression ( $F=23.88, p<.001$ ) between the experimental group and the control group. **Conclusion:** The results indicate that Self-discovery Program should be used with children to help them and to improve their mental health.

**Key Words:** Self-discovery program, Ego resilience, Self-esteem, Stress, Depression

## 서론

### 1. 연구의 필요성

오늘날 우리나라의 초등학생들은 부모의 지나친 기대와 더불어 과중한 학업 부담, 지나친 경쟁 등으로 인하여 정신건강이 크게 위협받고 있으며 추후 초등학생의 불안, 우울, 자살 등 정신건강의 위험요인으로 대두되고 있다. Ministry of Health

Welfare and Family Affair (2006)는 초등학생을 대상으로 실시한 정신건강 선별검사를 통하여 초등학생 4명 중 1명인 25.8%가 정서와 행동에 문제가 있다고 우려하였고, Korea National Statistical Office (2010)의 사망통계에 의하면 우리나라 초등학생의 자살률은 해마다 증가하고 있는 추세로 자살로 인한 사망률이 전체 손상사망의 25%를 차지하고 있어 (Bae et al., 2011), 정신건강전문가들은 초등학생의 정신건강관리의 중요성을 강조하고 있다(Kim & Kim, 2009).

**주요어:** 자아발견 프로그램, 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스, 우울

**Corresponding author:** Park, Hyunjoo

Department of Nursing, College of Health & Welfare, Gyeongju University, 188 Taejong-ro, Gyeongju 780-712, Korea.

Tel: +82-54-770-5389, Fax: +82-54-770-5364, E-mail: joo1007kr@gju.ac.kr

투고일 2012년 5월 8일 / 수정일 2012년 6월 5일 / 게재확정일 2012년 9월 24일

초등학생은 급격한 인지적·신체적 변화와 더불어 가족을 벗어나 학교와 또래집단 등 새로운 환경과 대인관계를 경험하면서 스트레스 상황에 놓이게 된다(Cho, 2006). 특히 이 시기의 아동은 자신이 받고 있는 스트레스에 대해 스스로 인지하지 못하고 대처 능력도 미성숙해 스트레스를 내재화하는 경향으로 인해 부모나 선생님이 자칫 간과하기 쉽고, 조기 발견이 어려워 적절한 치료시기를 놓쳐 심각한 문제로 이어지기도 하며, 경우에 따라서는 학습부진, 과잉행동과 같은 문제행동이나 우울, 불안 등의 정서적 증상으로 표출되기도 한다(Cho & Seo, 2010; Jennifer & Natalie, 2008; Kim & Kim, 2005).

스트레스를 경험한 모든 초등학생이 문제를 나타내는 것은 아니며, 동일한 스트레스 상황에서도 잘 극복하고 적응적인 생활을 하는 초등학생들도 있다(Jennifer & Natalie, 2008). 그래서 아동정신건강 연구가들은 스트레스에 대한 적응적 반응의 개인차를 설명해 주는 요인에 대한 중요성을 강조하면서(Shin & Hwang, 2006), 초등학생이 스트레스 상황에서 보다 잘 적응할 수 있는 요인으로 자아탄력성을 꼽는다(Bak, Lee, & Song, 2010). 자아탄력성이란 긴장이 유발되는 스트레스 상황에서 다시 그 이전의 자아통제 수준으로 변화시키고 되돌아갈 수 있는 역동적인 능력을 말한다(Block & Block, 1980). 즉, 자아탄력성이 높은 아동은 스트레스 상황에 대한 조절능력이 높기 때문에 유연하게 반응함으로써 효율적인 대처를 할 수 있게 되어, 이는 다양한 스트레스 상황으로부터 정서 및 행동 장애를 예방하는 보호요인이라고 할 수 있다(Block & Block, 1980). 또한 발달특성상 아동은 또래를 형성하고 주변 사람들의 수용과 인정에 따라 자아존중감이 형성되는데, 초등학생 시기에 낮은 자아존중감은 아동의 정신건강에 가장 큰 영향을 주는 요인 중 하나로 간주되고 있다(Jennifer & Natalie, 2008). 특히 Yoo, Eum과 Park (2011)은 초등학생의 자아존중감을 향상시키는데 자아탄력성이 중요한 매개역할을 한다고 보고해, 초등학생의 정신건강관리에 있어 자아탄력성이 중요한 요소임을 알 수 있다.

그동안 초등학생의 정신건강관리를 위해서 Oh, Yu와 Kim (2010)은 자아탄력성이 낮은 5학년을 대상으로 사회극 활용 집단상담 프로그램을 실시한 결과 자아탄력성이 향상되었다고 보고하였고, Choi와 Jue (2005)는 시설아동을 대상으로 집단 미술치료를 활용하여 자아존중감 향상과 우울을 감소시키는 효과가 있었다고 보고하고 있다. Lee와 Chung (2004)은 사회적 기술 훈련 프로그램이 수줍음정도가 높은 5, 6학년 아동의 우울과 불안을 감소시키고 사회적 기술과 자아존중감을 증진시키는데 유의미한 효과가 있었다고 보고하였다. 이상

의 연구에서 살펴보면 시설아동(Choi & Jue, 2005)이나, 정신건강관리에 취약성을 가진 아동(Heo & Lee, 2010; Kim & Kim, 2009; Lee & Chung, 2004)들을 대상으로 프로그램들이 실시되어 자아탄력성과 자아존중감에 대한 효과를 각각 보았지만, 일반 초등학생을 대상으로 스트레스 대처 능력을 강화하고 우울을 감소시키며 자아탄력성과 자아존중감에 대한 효과를 함께 측정한 집단 프로그램 연구는 없었다. 따라서 일상의 스트레스 상황을 현명하게 극복할 수 있고, 자신에게 중요한 것이 무엇인지를 스스로 알고 자신에게 적절한 행동을 선택하도록 하며, 인간관계 내에서 자율적으로 행동할 수 있도록 자신에 대한 폭넓은 이해를 증진시키는 중재 프로그램 적용이 필요하다.

자아발견 프로그램은 초등학생 스스로가 자신의 느낌을 자유로운 분위기에서 솔직하게 표현하고, 구성원들이 피드백을 주고받는 역동적인 상호작용을 통해 개인의 장점을 발견하고 서로를 인정하는 활동이다. 이를 통하여 초등학생은 자신에 대한 객관적인 이해를 돕고, 자기개방을 통한 상호간의 신뢰를 높이며, 서로의 이해를 증진시켜 인간관계 향상을 촉진함으로써 궁극적으로 자아탄력성과 자아존중감을 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다.

이에 본 연구는 초등학생들이 자아발견 프로그램 수행을 위하여 따로 과외시간을 할애하기가 현실적으로 어렵고 접근성에도 한계가 있는 점을 고려하여, 재량학습 등 정규교과과정에서 적용해 볼 수 있도록 기존의 프로그램을 토대로 현직 초등학교 교사와 함께 수정·보완하였다. 아울러 이 프로그램을 통하여 초등학생은 스트레스 및 우울 조절 능력을 향상시켜 자신에 대한 긍정적인 평가를 함으로써 자아탄력성과 자아존중감이 증진되고 또래관계와 일상생활에서 적절한 대응을 할 것이라는 가정 하에 그 효과를 검증하고자 하였다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 초등학생들을 대상으로 실시한 자아발견 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스와 우울에 미치는 효과를 검증하는 것이다.

## 3. 연구가설

가설 1. 자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 자아탄력성이 높아질 것이다.

가설 2. 자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 자아존중감이 높아질 것이다.

가설 3. 자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 스트레스가 낮아질 것이다.

가설 4. 자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 우울이 낮아질 것이다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 자아발견 프로그램이 초등학생의 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스 및 우울에 미치는 효과를 검증하기 위한 비동등성 대조군 전후설계(nonequivalent control group pretest-posttest design)이다.

### 2. 연구대상

본 연구대상자의 선정을 위한 표본의 크기는 G\*power 3.0 프로그램을 이용하여 독립변수가 종속변수에 미치는 영향을 의미하는 효과크기( $F=0.40$ )를 기준으로 유의수준  $\alpha=.05$ , 검정력 .70을 유지하는 조건을 설정한 결과, 각 집단에서 최소 20명으로 산출되었다. 그리하여 B광역시 초등학교 5학년 5개 반 중 실험의 확산을 방지하기 위해 1개 반은 실험군(24명), 1개 반은 대조군(23명)으로 임의 추출하였고, 이중 1명은 중도 탈락하여 최종적으로는 실험군 23명, 대조군 23명으로 처치 조건을 충족시켰다고 볼 수 있다.

연구참여자의 윤리적 고려를 위하여 연구 시작 전에 먼저 교장선생님과 담임선생님들에게 연구목적을 설명하고 동의를 받은 후, 연구자들이 직접 학생과 부모님들에게 연구에 대해 설명하고, 미참여로 인해 불이익을 받거나 학교수업에 절대 방해가 되지 않음을 설명하였고, 연구목적과 자아발견 프로그램의 장점에 대해 구체적으로 설명하였다. 또한 익명성 보장, 언제든지 연구참여를 중단할 수 있음을 상세히 설명하고, 동의하는 대상자들에게는 직접 서면동의를 받았다. 대상자들의 자료는 연구 이외의 목적으로는 사용되지 않을 것을 약속하였으며, 연구 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 거부할 수 있음을 알려주었다.

### 3. 연구도구

#### 1) 자아탄력성

O'Connell-Higgins (1983)가 개발하고 자아탄력성의 하위 구성요소를 분류한 Block과 Kremen (1996)의 측정도구 14문항을 번역한 후, 자유기술식의 문장을 합하여 개발한 Park (1996)의 자아탄력성 척도검사 Ego Resiliency Scale (ER)을 사용하였다. 이 도구는 친구관계(8문항), 활력성(8문항), 감정통제(8문항), 호기심(8문항), 낙관성(8문항)의 5개 하위개념으로 구성되어 있고 총 40문항으로 각 문항에 대한 반응은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(항상 그렇다)까지의 4점 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다. Park (1996)이 도구개발한 당시의 Cronbach's  $\alpha$ 는 친구관계 .85, 활력성 .82, 감정통제 .80, 호기심 .70이었고, 본 연구에서 도구의 사전 Cronbach's  $\alpha$ 는 전체 .92였고, 하위영역에서는 친구관계 .81, 활력성 .81, 감정통제 .73, 호기심 .74, 낙관성 .84였으며, 사후 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

#### 2) 자아존중감

Coopersmith (1967)가 제작한 Self-esteem Inventory를 Choi와 Jeon (1992)이 번역 후 우리나라 초등학생에 맞게 개발한 자아존중감 측정도구를 사용하였다. 이 도구는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감과 학교영역에서의 자아존중감의 4개 하위영역으로 구성되어 있다. 총 25문항으로 각 문항에 대한 반응은 1점(전혀 아니다)에서 5점(아주 그렇다)까지의 5점 평정 척도로 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하며, Choi와 Jeon (1992)의 연구에서 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80이었다. 본 연구에서 도구의 사전 Cronbach's  $\alpha$ 는 전체 .80이었고, 하위영역에서는 일반 .76, 가정 .84, 사회 .73, 학교 .86이었으며, 사후 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

#### 3) 스트레스

아동과 청소년들이 일상생활 및 주위 환경에 대해 느끼는 만족의 정도를 나타내는 25문항과 삶의 질 척도 5 문항을 재구성하여 Han과 Yoo (1995)가 개발한 아동용 스트레스 도구를 수정·보완하여 측정된 점수를 말한다. 이 도구는 15년 전에 개발되어 현재 초등학생에게 그대로 적용하는 것은 부적합하다고 판단되어 정신간호학 교수 1인, 임상심리전문가 2인, 초등학교 교사 2인이 검토하여 설문지의 내용이 모호하거나 현재 초등학생에게 적합하지 않은 문항은 수정·보완하여 사

용하였다. 이 설문지는 총 40문항으로 각 문항에 대한 반응은 1점(전혀 받지 않는다)에서 5점(아주 많이 받는다)까지의 5점 Likert식 척도로서 점수가 높을수록 스트레스 정도가 높음을 의미하며, Han과 Yoo (1995)의 연구에서 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .85였다. 본 연구에서 도구의 사전/사후 신뢰도는 각각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91, Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 높게 나타났다.

#### 4) 우울

Kovacs (1981)가 개발하고 Han (1993)이 번역한 Children's Depression Inventory (CDI)를 사용하였다. 우울정서(5문항), 행동장애(7문항), 흥미상실(7문항), 자기비하(4문항), 생리적 증상(4문항)의 5개 하위영역으로 구성되어 있다. 이 설문지는 아동에게 실시할 수 있는 자기보고형 척도로 총 27문항으로 되어있으며, 각 문항의 점수 범위는 우울의 심각성 정도에 따라 0~2점까지의 3점 Likert식 척도이다. 점수가 높을수록 우울 정도가 높음을 의미하며, Han (1993)의 연구에서 도구 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80이었다. 본 연구에서 도구의 사전 사후 신뢰도는 각각 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80, Cronbach's  $\alpha$ 는 .89였다.

### 4. 연구진행

#### 1) 자아발견 프로그램의 내용구성

본 연구에서는 실무교육현장에서 널리 적용할 수 있는 실효성 높은 프로그램을 개발하기 위하여 노력하였는데, 프로그램은 다음과 같은 절차로 진행되었다.

자아(ego)란 지각으로서의 자아와 행동 행위자로서의 자아로 해석될 수 있는데, 이는 어떤 대상에 대해 개인이 갖는 평가로서 태도, 느낌, 지각을 나타내기도 하고 활동의 과정으로서 생각하고 기억하는 것을 말한다(Coopersmith, 1967). 자아발견은 자기 자신과의 경험과 다른 사람이 자신을 대하는 태도 및 반응에 대해서 자신이 느끼고 생각하는 과정을 통해 자신에 대해 지각하는 과정이다(Beverly, 2007). 아동기는 발달과업에서도 자신에 대한 가치형성이 중요한 시기이며 성장하는 유기체로서 자기 자신에 대해 건전한 태도를 형성하고 또래친구와 사귀는 방법을 배우며, 양심, 도덕, 가치체계가 발달한다. 따라서 본 프로그램은 초등학생을 대상으로 심리극을 통해 자아를 탐색하게 하고, 대인관계 기술과 의사소통기술을 활용하여 효과적인 의사소통과 경청하는 방법을 익힘으로써 좋은 인간관계를 형성하도록 하며, 자신의 존재성을 깨닫도록

하고 다른 사람의 실존을 이해하도록 해 이전의 바르지 못한 행동을 새로운 행동으로 바꿀 수 있도록 상황극을 통해서 적극적인 신체활동과 함께 갈등을 해결하기 위한 구체적인 계획을 세우는 활동을 조합하였다. 또한 프로그램의 각 회기는 흥미유발을 위한 도입부분, 각 회기의 활동과 관련된 토론, 리더와 보조리더의 시범보이기, 집단구성원들의 활동, 경험나누기, 피드백 주고받기로 구성하였다. 이 프로그램은 한 회기 당 40분, 총 10회기로 진행되는데 자아발견과 자기 이해(1~3회기), 타인에 대한 이해와 수용(4~6회기), 인간관계 개선(7~8회기), 긍정적인 사고와 행동으로의 변화(9~10회기) 등의 내용으로 구성·진행되었다. 구체적으로 1회기는 프로그램 소개 및 별명을 통한 자기소개와 서약하기, 2회기는 심리극을 통한 자기 탐색하기, 3회기는 극한 상황을 통해 자신의 소중함을 인식하기, 4회기는 효과적인 의사소통과 경청 훈련하기, 5회기는 긍정적 표현의 의사소통 방법 배우기, 6회기는 대화를 통해 신뢰감 형성과 상대방 이해하기, 7회기는 경매활동을 통한 자신의 가치관 수립하기, 8회기는 자신의 가치관과 행동방식 인지하기, 9회기는 집단 놀이를 통한 경쟁과 협력방법 배우기, 10회기는 서로에게 도움이 되는 문제해결방식 배우기로 구성하였다(Table 1).

#### 2) 진행자 준비

프로그램은 본 연구의 공동연구자 2인이 수행하였으며, 사전에 2개월(2010년 3~4월) 동안 지역사회 현장, 임상(아동정신과 병동) 및 아동 관련 시설에서 아동청소년상담을 통해 아동의 주요문제에 대한 상담경험을 100시간 정도 익혀왔으며, 본 연구자는 정신전문간호사 자격증과 정신보건전문요원 1급 자격을 위한 임상실습과 이수과목에 대한 평가를 통과하여 자격을 획득하였고, 전문 상담가 및 전문상담교사와의 정보 교류와 회의를 통해 다양한 상황에서의 접근법 및 해결법에 대해 준비하였다. 이 프로그램은 1명의 주진행자와 1명의 보조진행자로 2명의 프로그램 진행자가 실시하였다.

### 5. 자료수집

자료수집기간은 2010년 5월 25일부터 7월 15일까지였으며, 구체적인 자료수집절차는 다음과 같다. 먼저 기존의 프로그램(Martha, Elizabeth, & Matthew, 2000; Myong & Chung, 2006)을 토대로, 교육경력 15년 이상인 2인의 초등학교 교사들과 협의과정을 통하여 프로그램 내용을 개발하였다. 또한 연구의 타당도를 높이기 위해 개발된 프로그램을 아동상담전

**Table 1.** Outline of Self-discovery Program for Elementary School Students

Subject	Learning objectives	Contents
Self-awareness and self-comprehension	To enhance self-introducing and understanding to self	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Introducing through one's nickname and pledging</li> <li>· Self-exploring through psychodrama</li> <li>· Recognizing the importance of oneself through extreme situation</li> </ul>
Understanding and acceptance of others	To think of meaning of communication and to have better relationships	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Effective communication and listening</li> <li>· Learning how to communicate a positive representation</li> <li>· Understanding others and building trust through dialogue</li> </ul>
Positive change of self-conception	To take opportunities of positive behaviors with distinct values	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Establishing their own values through auction activity</li> <li>· Recognizing their own values and behaviors</li> </ul>
Human relationship improvement	To enhance abilities of inside and outside problem solving in stressful situation	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Learning how to compete and cooperate through group plays</li> <li>· Learning problem solving approach to help each other</li> </ul>

문가 3인(정신간호학 교수 1인, 임상심리전문가 2인)의 자문을 받아 학생들이 이해하기 쉽도록 검사문항 중 모호한 어휘를 수정·보완한 후 실험대상자가 3명을 대상으로 모의 실시한 후 최종적으로 사용하였다. 실험군과 대조군에게 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스, 우울 척도를 이용하여 사전 조사를 실시하였으며, 연구에 동참하기로 한 초등학생들 중에서 임의로 반을 선정해 실험군과 대조군으로 나누었다. 프로그램을 진행하는 도중 개인적인 문제(전학)로 인해 1명이 탈락되어, 참여율은 95.8%였다. 본 프로그램의 실험처치는 실험군 23명을 대상으로 주 1회 40분씩 자아발견 프로그램을 총 10회 실시하려고 하였으나 초등학교 여름방학이 7월 16일부터 시작되어 방학기간에 따로 학교에 모여 프로그램을 진행하는 것이 불가능하다고 판단되어 담당선생님과 학생들과 의논해 7회기부터는 주 2회로 프로그램을 진행하였다. 프로그램 종료 후 실험군, 대조군에게 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스, 우울 척도를 이용하여 사후 검사를 실시하였다.

## 6. 자료분석

수집된 자료는 연구목적에 따라 SPSS/WIN 14.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다.

대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율로 분석하였고, 일반적 특성에 대한 실험군과 대조군 간 동질성 검증은  $\chi^2$ -test와 t-test로 검정하였으며,  $\chi^2$ -test에서 각 셀의 기대빈도가 5 미만인 경우 비모수적 방법을 사용하여 검정하였다. 실험 전 종속변수에 대한 두 집단 간의 동질성 검증은 t-test로 분석하였다. 두 집단의 가설검증은 t-test와 ANCOVA로 분석하였으

며, 구체적으로는 두 집단 간의 동질성이 확보된 경우는 t-test, 동질성이 확보되지 않은 경우는 사전점수를 공변인으로 한 공변량분석(ANCOVA)를 이용하였다.

## 연구결과

### 1. 연구대상자의 동질성 검증

#### 1) 집단 간의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

대상자의 성별은 실험군이 남자 63.2%, 여자 36.8%였으며, 대조군은 남자 55.0%, 여자 45.0%로 두 군 간 유의한 차이는 없었다. 출생순위는 실험군과 대조군 모두에서 둘째의 분포가 각각 42.1%, 35.0%로 가장 높았으며, 동거가족은 부모 외 다른 가족과 함께 거주하는 경우가 두 집단 모두 각각 78.9%, 80.0%로 나타났다. 아버지의 교육정도는 대졸이 각각 55.6%, 40.0%로, 어머니의 경우에는 고졸이 각각 47.4%, 55.0%인 것으로 나타났고, 가정생활수준에 대해 실험군의 52.6%, 대조군의 40.0%가 생활수준이 높다고 응답하였다. 가족분위기는 실험군 89.4%, 대조군 65.0%가 '매우 화목하다'와 '화목하다'라고 응답하였고, 종교의 경우 실험군은 기독교가 42.1%, 대조군은 불교가 45.0%로 나타났다. 실험군과 대조군 간 일반적 특성의 분포 차이를 검증한 결과 유의한 차이는 없었다(Table 2).

#### 2) 집단 간 처치 전 자아탄력성, 자아존중감, 스트레스 및 우울 정도에 대한 동질성 검증

종속변수의 집단 간 처치 전 점수를 분석한 결과 자아탄력

성의 평균점수는 총 160점 만점에 실험군 101.3±21.44, 대조군 101.9±15.88이었고, 자아존중감은 총 125점 만점에 실험군 89.9±10.99, 대조군 86.0±14.18로 나타났다. 스트레스는 총 200점 만점에 실험군 59.4±13.76, 대조군 68.8±21.36로 대조군의 스트레스 점수가 통계적으로 유의한 차이

로 더 높게 나타났다. 우울점수는 총 54점에 실험군 36.2±5.35, 대조군 42.2±5.88로 대조군의 우울 정도가 유의하게 높게 나타났다. 따라서 실험군과 대조군의 처치 전 자아탄력성, 자아존중감 정도는 두 군 간 동질하였으나, 스트레스와 우울 정도는 두 군 간 유의한 차이가 있었다(Table 3).

**Table 2.** Homogeneity Test for General Characteristics of Subject

Variables	Categories	Exp. (n=23)	Cont. (n=23)	$\chi^2$	P
		n (%)	n (%)		
Gender	Male	14 (63.2)	13 (55.0)	0.27	.748
	Female	9 (36.8)	10 (45.0)		
Birth rank	First	6 (26.3)	7 (30.0)	1.48	.831 <sup>†</sup>
	Second	10 (42.1)	9 (35.0)		
	Third	4 (15.8)	2 (10.0)		
	Fourth	0 (0.0)	1 (5.0)		
	Alone	3 (15.8)	4 (20.0)		
Resident type	Parents	7 (21.0)	6 (15.0)	1.15	.563 <sup>†</sup>
	Para-Parents	0 (0.0)	1 (5.0)		
	Others	16 (78.9)	16 (80.0)		
Father's education	Middle school	0 (0.0)	2 (10.0)	3.24	.357 <sup>†</sup>
	High school	7 (27.8)	5 (20.0)		
	College	12 (55.6)	10 (40.0)		
	Graduate school	3 (16.7)	6 (30.0)		
Mother's education	Elementary school	2 (10.5)	1 (5.0)	0.50	.776 <sup>†</sup>
	Middle school	10 (42.1)	9 (40.0)		
	High school	11 (47.4)	13 (55.0)		
Economic status	High	13 (52.6)	10 (40.0)	0.63	.527
	Low	10 (47.4)	13 (60.0)		
Family's concord degree	Very concord	8 (36.8)	7 (35.0)	4.26	.234 <sup>†</sup>
	Concord	12 (52.6)	8 (30.0)		
	Average	3 (10.5)	6 (25.0)		
	Not concord	0 (0.0)	2 (10.0)		
Religion	Protestant	10 (42.1)	6 (25.0)	1.60	.659 <sup>†</sup>
	Catholic	2 (5.3)	3 (10.0)		
	Buddhism	7 (31.6)	9 (45.0)		
	None	4 (21.1)	5 (20.0)		

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

<sup>†</sup> Fisher's exact test.

**Table 3.** Homogeneity Test of Dependent Variables between Experimental Group and Control Group

Variables	Exp. (n=23)	Cont. (n=23)	t	P
	M±SD	M±SD		
Ego-resiliency	101.3±21.44	101.9±15.88	-0.09	.930
Self-esteem	89.9±10.99	86.0±14.19	0.97	.340
Stress	59.4±13.76	68.8±21.36	-3.39	.002
Depression	36.2±5.35	42.2±5.88	-3.32	.002

Exp.=experimental group; Cont.=control group.

2. 가설검증

1) 가설 1

“자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 자아탄력성이 높아질 것이다”의 가설은 지지되지 않았다. 실험군의 자아탄력성 점수는 처치 전 101.3점에서 처치 후 106.3점으로 증가하였고, 대조군은 처치 전 101.9점에서 처치 후 101.0점으로 감소하였지만, 통계적으로 유의한 차이( $t=1.19, p=.122$ )가 없었다(Table 4).

2) 가설 2

“자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 자아존중감이 높아질 것이다”의 가설은 지지되었다. 즉, 실험군의 자아존중감 점수는 처치 전 89.9점에서 처치 후 95.1점으로 증가하였고, 대조군은 처치 전 86.0점에서 처치 후 81.4점으로 감소하였으며, 통계적으로도 유의한 차이( $t=2.60, p=.006$ )가 있었다(Table 4).

3) 가설 3

“자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 스트레스가 낮아질 것이다”의 가설은 지지되었다. 즉, 실험군의 스트레스 점수는 처치 전 59.4점에서 처치 후 54.7점으로 감소하였고, 대조군은 처치 전 68.8점에서 처치 후 84.2점으로 증가하였다. 처치 효과를 분석하기 위하여 처치 전 자아발견 프로그램 점수를 공변인으로 하여 공변량분석한 결과 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이( $F=18.65, p<.001$ )가 있었다(Table 4).

4) 가설 4

“자아발견 프로그램에 참여한 실험군은 자아발견 프로그램을 제공받지 않은 대조군보다 우울이 낮아질 것이다”의 가설은 지지되었다. 즉, 실험군의 우울 점수는 처치 전 36.2점에서 처치 후 35.4점으로 감소하였고, 대조군은 처치 전 42.2점에서 처치 후 44.7점으로 증가하였다. 처치 효과를 분석하기 위하여 처치 전 자아발견 프로그램 점수를 공변인으로 하여 공변량분석한 결과에서 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이( $F=23.88, p<.001$ )가 있었다(Table 4).

논 의

본 연구는 자아발견 프로그램을 통해 초등학생의 정신건강 보호요인인 자아탄력성, 자아존중감 향상과 스트레스 및 우울 조절에 대한 효과를 확인하기 위해 시도되었다.

자아발견은 초등학생의 경계를 설정하고 편견에 대해 탐구하며 목표를 개발하고 비판적인 사고 능력을 강화시키는 기초를 확립시켜, 환경에서 일어나는 사건을 내적으로 인식하도록 하고, 관계에서 깊은 의미를 찾도록 도와주는 역할을 한다(Beverly, 2007). 본 연구에서 개발된 자아발견 프로그램은 아동의 자아개념을 형성하는데 도움을 주고, 아동이 성장함에 따라 변화와 복잡성 속에서 다른 사람과 친밀한 관계를 발전 시키는데 도움을 줄 것이라는 가정 하에 시도되었다.

먼저, 자아발견 프로그램에 참여한 대상자의 자아탄력성이 프로그램에 참여하지 않은 대상자보다 높을 것이라는 가설은 지지되지 않았다. 자아발견 프로그램에 참여한 아동의 사전·사후 점수를 비교해 보면 프로그램 실시 전 101.3점에서 프로그램 실시 후 106.3점으로 약간 상승되었지만 대조군과 통계

**Table 4.** Comparisons of Ego-resiliency, Self-esteem, Stress, and Depression between Experimental Group and Control Group (N=46)

Variables	Groups	Pretest	Posttest	Difference	t or F	p
		M±SD	M±SD	M±SD		
Ego-resiliency	Exp. (n=23)	101.3±21.44	106.3±21.39	5.0±21.42	1.19	.122
	Cont. (n=23)	101.9±15.88	101.0±18.52	-0.9±17.20		
Self-esteem	Exp. (n=23)	89.9±10.99	95.1±11.72	5.2±11.36	2.60	.006
	Cont. (n=23)	86.0±14.18	81.4±19.35	-4.5±16.77		
Stress	Exp. (n=23)	59.4±13.76	54.7±13.37	-4.7±13.57	18.65 <sup>†</sup>	< .001
	Cont. (n=23)	68.8±21.36	84.2±24.21	15.4±22.79		
Depression	Exp. (n=23)	36.2±5.35	35.4±6.86	-0.8±6.11	23.88 <sup>†</sup>	< .001
	Cont. (n=23)	42.2±5.88	44.7±7.84	2.5±6.86		

Exp. =experimental group; Cont. =control group.

<sup>†</sup> ANCOVA result.

적으로 유의한 차이는 없었다. 이 결과는 일반 초등학생을 대상으로 동일한 프로그램을 적용하여 자아탄력성의 변화를 본 연구가 없으므로 직접적인 비교는 할 수 없지만, 심리극의 일종인 사회극을 활용해 자아탄력성을 향상시켰다고 보고한 Oh 등(2010)의 연구와 상이한 결과를 보였다. 자아탄력성은 개인의 자아통제를 변동시키는 역동적인 능력(O'Connell-Higgins, 1983)이라고 할 수 있으며, 자아탄력성의 반대개념이라고 볼 수 있는 연약한 자아(ego-brittle)는 상황의 역동적인 요구에 대응능력이 없고, 스트레스에 견디는 능력이 없음을 말한다(Block & Kremen, 1996). 자아탄력성의 특성이 유아기 때 형성되어 고정되는 것이 아니라 지속적인 기간 동안 학습과 훈련을 통해 발달되는 가변적 특성을 가지고 있기 때문에(Wicks, 2005), 신뢰적이고 지지적인 대인관계, 심리적으로 건강한 자아존중감과 자기신뢰감, 감정을 조절할 수 있는 능력 등을 향상(O'Connell-Higgins, 1983)시켜 삶의 의미에서 긍정적인 신념을 유지하는 강한 능력을 가질 수 있도록 지속적인 프로그램 적용이 필요하다. 본 연구에서 인과관계를 증명하지 못한 것은 Wicks (2005)가 언급한 바와 같이 자아탄력성은 짧은 기간 내에 형성되는 것이 아니라 지속적이고 충분한 학습시간을 가져야 하는데 본 프로그램의 시행기간이 자아탄력성을 형성하기에는 짧았을 수도 있다. 따라서 후속 연구로 시차를 두고 효과가 나타나는 시점을 확인할 수 있는 코호트 연구나 종단 연구가 필요하다고 사료된다.

그 다음으로, 자아발견 프로그램을 통해 자아존중감이 향상되었음을 보였는데, 이는 아동이 프로그램을 통해 자기 자신과 성공적인 또래관계에 대한 자신의 주관적인 느낌이 향상됨으로써 자아존중감에 영향을 준 결과로 해석된다. 자아존중감은 사람들이 자아개념에 부여하는 가치와 의미이며, 자기가 누구인지를 판단하는 감정적 과정이라고 할 수 있다. 긍정적 자아존중감은 자기 수용과 자신의 가치 및 한계를 수용하는 태도를 지니기 때문에 또래와의 상호작용은 자아존중에 영향을 준다(Choi & Jue, 2005). 자아발견 프로그램이 자신에 대한 긍정적인 감정과 친구와의 관계에 대한 참여, 동기, 성취 및 개인적 가치감과 힘을 향상시킴으로써 행동에 변화가 있었다고 볼 수 있다. 이는 반대로 자아존중감이 낮은 아동은 자기 자신에 대해 부적절한 감정과 자기비하적 사고를 많이 하기에, 실패를 예견하고 위협을 느끼면서 불안, 초조해 하며 새로운 일을 시작하기 두려워하고, 매사 소극적이기 때문에 잠재능력을 개발하기가 매우 어렵게 된다(Jennifer & Natalie, 2008). 따라서 아동기의 자아존중감은 정서적인 안정감과 성장발달에 필수적인 요소이고, 아동의 정신건강에 영향을 미치는 중

요한 요인이기 때문에 자아존중감을 증진하는데 있어서 효과적인 방법 중의 하나로 또래(타인)와의 의사소통을 증진시키는 프로그램의 지속적인 반복훈련이 필요하다고 사료된다.

세 번째, 자아발견 프로그램이 아동의 스트레스를 감소시키는 결과를 보였으며, 이는 아동의 스트레스 중 가장 높은 요인으로 나타난 친구 관련(Kim, 2008) 요소가 이번 연구에서 실시한 자아발견 프로그램을 통해 친구를 이해하고 수용함으로써 사고와 행동의 변화를 가져왔다고 볼 수 있다. 또한, 친밀한 관계를 가진 아동의 사회망에서 친구들이 갖는 특성들은 더욱 큰 영향력을 확보하게 됨을 보여주고 있는 것으로 해석된다. Cho와 Seo (2010)의 아동정신건강에 미치는 영향 요인을 조사한 연구에서도 또래관계가 정신건강에 높은 연관성이 있는 것으로 나타났고, 아동에게 가장 많은 스트레스를 제공하는 것도 학교(Cho, 2006)라는 것에서도 알 수 있듯이 초등학생은 스트레스가 증가될 수밖에 없는 상황이다. 특히, 친구관계의 어려움으로 인한 스트레스로 문제행동을 보이는 경우 대인관계 프로그램을 통한 적용이 필요함을 언급하였는데(Cho & Seo, 2010), 이번 자아발견 프로그램이 타인에 대한 수용적 태도와 인간관계 즉, 친구관계를 개선할 수 있는 기회가 된 것으로 사료된다. 특히, 인터넷 중독이나 과도한 휴대폰 사용으로 인해 사이버 공간을 통해서 인간관계를 유지하는 아동들에게 본 프로그램의 적용은 더욱더 중요한 의미를 가진다. 따라서, 자아발견 프로그램을 통해 대인관계로 인한 아동의 스트레스를 감소시키고 스스로 스트레스에 효율적으로 대처해 나갈 수 있을 것이라 기대되며, 스트레스 관리에 대한 개인, 가족, 학교, 지역사회의 연계된 프로그램의 개발과 아동에 대한 체계적인 정신건강교육 및 지속적인 지지가 필요하리라 본다.

마지막으로, 자아발견 프로그램을 통해 아동의 우울이 감소하는 결과를 보였다. 이는 부모나 가정으로부터 떨어져 생활하는 시설아동 중 초등학교 4~6학년을 대상으로 집단미술 치료를 실시함으로써 아동의 자아존중감을 향상시키고 우울을 감소시켰다고 보고한 연구결과(Choi & Jue, 2005)와 유사하였다. 이와 같은 결과는 우울한 아동은 부정적인 자기평가, 불행감, 에너지와 동기의 저하, 거절감, 미래에 대한 부정적인 생각 및 주의력 결핍(Kim & Kim, 2005) 등과 같은 증상을 보이면서 심하게는 자살을 생각하기 때문에 프로그램을 통해 자신에 대한 올바른 이해와 타인을 수용함으로써 자신 안에 내재된 긍정적인 부분을 일깨우고 감정을 통제하면서 친구관계를 향상시켜 우울이 감소한 것으로 해석되어진다. 초등학생 아동의 학교생활 부적응이나 친구관계에서의 위축은 우울을 유발하고, 또 우울이 다시 아동의 사회적 적응을 방해하는 악



순환이 되고 있다. 최근 캐나다의 2005년 통계자료에서도 아동이 경험하는 심리적, 정신적 장애가 아동·청소년 전체의 15%를 차지하고 있고, 우리나라에서도 초등학교 100명중 약 2명(1.9%)이 우울을 경험(Kim & Kim, 2005)하고 있어 초등학생의 우울을 간과할 수 있는 상황이 아님을 보여주고 있다. 아동의 우울을 체계적으로 관리할 수 있는 프로그램이 절실한 상황에서 자아발견 프로그램은 아동으로 하여금 성공적인 또래관계를 통해 자아존중감을 향상시키고, 스트레스를 감소시켜 줌으로써 미래에 대한 생각을 긍정적으로 유도하고, 에너지와 동기를 갖도록 격려해 우울을 감소 또는 예방하는 역할을 한 것으로 보여진다.

본 연구의 한계점으로 편의상 한반의 아동을 임의표출하여 동등한 대조군과 실험군을 확보하지 못하였다. 또한 제1가설의 인과관계 검증에 미흡하였으나 자아탄력성은 Block과 Block (1980)에 의해 성격구조로 처음 개념화되면서 유아기에 가지는 부모와의 관계성이 자아탄력성 형성의 근원이 되어 자아탄력성을 변화시키는데 충분한 시간이 필요하기 때문에 본 연구의 진행기간이 자아탄력성을 향상시키기 위해 충분하지 못한 것으로 생각된다. 또한 완벽한 실험확산을 방지하기 위해 시차설계를 시행했어야 하나 방학 및 학교 사정 상 실시하지 못한 것이 본 연구의 제한점으로 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 일선 교육현장에 실제로 교육을 담당하는 현직 교사들과 함께 자아발견 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하여, 비교적 실효성 높은 프로그램이 개발되었고 또한 정규교과과정 내에서 방과후 시간이나 재량학습시간에 현직 교사들이 쉽게 활용할 수 있는 접근성과 현장 적용을 시도하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 현대사회가 핵가족화, 산업화되면서 가정 본래의 교육적 기능이 감소되고, 부모, 형제와 함께 있는 시간이 줄면서 자아개념이 형성되고 인간관계의 틀을 배우게 되는 이 시기에 초등학교에서의 생활은 매우 중요해지고 있기 때문에 학교교육에 대한 중요성을 강조하였다. 더불어 초등학생의 정신건강을 위해 문제 예방을 위한 상담적 접근을 위해 선생님과 초등학생들을 대상으로 긍정적 집단활동의 욕구를 충족시켜줄 수 있도록 정신간호사는 학교현장에서 상담가와 활동가로서 역할을 수행하여야 할 것이다.

본 연구는 초등학생의 정신건강에 대한 심각성을 제시하고, 예방 프로그램의 필요성을 제언한 많은 선행연구들을 바탕으로 아동의 정신건강증진을 위한 자아발견 프로그램을 개발하고 이를 적용하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 이 프로그램은 아동의 스트레스를 감소시키고, 자아존중감을 높여 우울을 경감시키는데 긍정적인 효과가 있음이 검증되었고, 재량

학습시간 등을 통하여 지속적인 중재를 제공할 경우 자아탄력성도 높아질 것으로 기대된다. 이 프로그램은 일선 학교 뿐 아니라 정신보건센터, 아동 상담지원센터 등 아동정신건강 영역에서도 널리 사용될 수 있으리라 본다. 추후 연구로 장기간에 걸쳐 변화되는 특성을 지닌 자아탄력성 증진을 위하여 중재기간을 보다 늘이거나 반복적인 중재를 통한 코호트연구도 제안하는 바이다.

## 결론

본 연구는 B광역시 초등학교를 대상으로 자아발견 프로그램을 개발·적용하여, 초등학생의 자아존중감이 증진되고, 학교생활과 또래관계에 따른 스트레스와 우울이 감소됨을 규명한 비동등성 대조군 전후설계의 유사실험연구이다. 이상의 결과를 종합해보면, 자아발견 프로그램을 통한 초등학생의 자아존중감은 향상되었고, 개인적으로 지각된 스트레스와 우울은 감소되었다. 그러므로 본 연구의 자아발견 프로그램은 초등학생이 잠재적으로 가지고 있는 부정적 정서 예방과 정신건강을 도모하기 위한 적합한 프로그램이라고 할 수 있다. 따라서 초등학교에서 학생들의 정신건강과 긍정적 집단활동의 욕구를 충족시킬 수 있는 자아발견 프로그램이 활성화되어야 할 것이다.

## REFERENCES

- Bae, J. Y., Jeong, S. T., Noh, M. S., Sohn, H. S., Hong, J. H., Yeom, S. R., et al. (2011). *Construction of the Busan injury surveillance system and middle and long-term planning for WHO international safe community promotion*. Busan: Busan Metropolitan City and Inje University.
- Bak, B. G., Lee, S. Y., & Song, H. S. (2010). Development of ego-resiliency enhancement program and testing its effects. *Korean Journal of Educational Psychology, 24*, 61-82.
- Beverly, S. (2007). Combining mandala and the Johari Window: An exercise in self-awareness. *Teaching and Learning in Nursing, 2*, 8-11.
- Block, J., & Kremen, A. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349-361.
- Block, J. H., & Block, J. (1980). The role of ego control and ego resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (eds.), *Minnesota Symposia on Child Psychology, 13*, 39-101.
- Cho, B. H. (2006). Development of daily hassles scale and daily hassles coping behaviors scale for elementary school children. *Korean Society for Child Education, 15*(3), 5-21.

- Cho, E. S., & Seo, J. M. (2010). Factors influencing children's mental health state. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 19*, 57-66.
- Choi, B. G., & Jeon, G. Y. (1992). A study on the construct validity of the Coopersmith self-esteem inventory (SEI). *Journal of Korean Home Economics Association, 24*, 1-15.
- Choi, E. H., & Jue, J. (2005). The effect of group art therapy on the self-esteem and the depression of institutionalized children. *Journal of Psychotherapy, 5*(2), 107-121.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Han, M. H., & Yoo, A. J. (1995). Development of daily hassles scale for children in Korea. *Journal of The Korea Home Economics Association, 33*(4), 49-64.
- Han, Y. J. (1993). *Children's and adolescents' depression, attributional style and academic achievement*. Unpublished master's thesis, Seoul National University, Seoul.
- Heo, S. Y., & Lee, S. (2010). Effects of a group therapy program on the ego resilience and internalizing disorder of first-grade school children. *Journal of Play Therapy, 14*(3), 75-92.
- Jennifer, S. M., & Natalie, C. A. (2008). *The effects of childhood stress on health across the lifespan*. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.
- Kim, C. K., & Kim, M. H. (2005). The effects of bibliotherapy program on a depression, daily stress, and self-esteem of depressed children. *Journal of Korean Society of Child Welfare, 14*, 75-105.
- Kim, H. J., & Kim, N. Y. (2009). The effects of dance/movement therapy on the ego-resilience and self-efficacy of children from low-income families. *Journal of Psychotherapy, 9*(2), 127-158.
- Kim, I. H. (2008). The effects of a praise activity program on self-esteem and social behavior in poverty-stricken children. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 17*, 245-254.
- Korea National Statistical Office. (2010). *Statistics result in cause of death*. Retrieved September 19, 2011, from [https://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO\\_STTS\\_Idx\\_Main.jsp?ididx\\_cd=1012&bbs=INDEX\\_001](https://www.index.go.kr/egams/stts/jsp/potal/stts/PO_STTS_Idx_Main.jsp?ididx_cd=1012&bbs=INDEX_001)
- Kovacs, M. (1981). Rating scales to assess depression in school-aged children. *Acta Paedopsychiatrica, 46*, 305-315.
- Lee, H. S., & Chung, H. H. (2004). Effects of a school-based social skills training program for shy children. *Korean Journal of School Psychology, 1*(1), 79-100.
- Martha, D., Elizabeth, R. E., & Matthew, M. (2000). *Leader's guide to the relaxation & stress reduction workbook* (C. N. Son, Trans). Seoul: Hana.
- Ministry of Health Welfare and Family Affairs. (2006). *Mental health programs for children and adolescents*. Seoul: Author.
- Myong, B. H., & Chung, E. C. (2006). *Therapeutic recreation*. Seoul: Baek-San.
- O'Connell-Higgins, R. (1983). *Psychological resilience and capacity for intimacy*. Qualifying paper, Harvard Graduate school of Education.
- Oh, Y. S., Yu, H. K., & Kim, H. K. (2010). The development of a group counseling program using sociodrama to promote ego-resilience of upper graders of the elementary school. *Journal of Korea Elementary Education, 21*(1), 157-176.
- Park, E. H. (1996). *The relationships between ego-resilience, IQ and academic achievement*. Unpublished master's thesis, Chungnam National University, Daejeon.
- Shin, J. Y., & Hwang, H. W. (2006). The stress of early adolescents and the effects of selected ecosystemic protective factors on the psychological and social adjustments. *Korean Journal of Youth Studies, 13*(5), 123-154.
- Wicks, C. R. (2005). *Resilience: An integrative framework for measurement*. Unpublished Doctoral dissertation, Loma Linda University, California, USA.
- Yoo, S. L., Eum, J. H., & Park, J. G. (2011). The role of ego-resilience in associations between self-efficacy, stress, and self-esteem in elementary physical education setting. *Korean Journal of Sport Psychology, 22*(4), 163-182.