

자기칭찬 일기쓰기가 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감에 미치는 영향

The Effects of self-praise diary writing on self-esteem and subjective well-being of college students

이정애¹, 이정화^{2*}

Jeong-Ae Lee¹, Jeong-Hwa Lee^{2*}

요 약

본 연구의 목적은 자기칭찬 일기쓰기활동이 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증하는 것이었다. 이를 위해 대학생 참가자들을 실험집단과 통제집단으로 구성하여, 실험집단을 대상으로 4주 동안 자기칭찬 일기쓰기활동을 실시하였다. 활동 전후에 자아존중감 척도와 주관적 안녕감 척도에 대한 사전·사후 검사를 실시하였고, 총 101명의 자료를 분석하였다. 분석 결과 자기칭찬 일기쓰기활동은 학생들의 자아존중감과 주관적 안녕감 향상에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 통제집단과도 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 자기칭찬 일기쓰기가 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감 증진에 효과적임을 의미한다. 자기칭찬 일기쓰기활동이 자신에 대한 긍정적인 평가와 인식을 강화함으로써 자아존중감을 높이고 긍정적인 감정을 갖게 하며, 삶에 대한 만족감을 향상시켜준다는 것을 의미한다. 마지막으로 본 연구가 자아존중감과 주관적 안녕감 증진을 위한 교육적 개입에 시사하는 바를 논의하였고, 연구의 제한점을 제시하였다.

핵심어 : 자기 칭찬, 자아존중감, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 행복감

Abstract

The purpose of this study was to verify the effects of self-praise diary writing on Korean college students' self-esteem and subjective well-being. For this purpose, college student participants were divided into an experimental group and a control group, and self-praise diary writing activities were conducted for the experimental group for 4 weeks. Pre- and post-tests on the self-esteem scale and the subjective well-being scale were conducted before and after the activity, and data from a total of 101 people were analyzed. As a result of the analysis, the self-praise diary writing activity was found to have a significant effect on improving students' self-esteem and subjective well-being, and also showed a significant difference from the control group. These results mean that writing a self-praise diary is effective in improving college students' self-esteem and subjective well-being. This means that self-praise diary writing activities increase self-esteem, create positive emotions, and improve satisfaction with life by strengthening positive evaluation.

1 Department of Counseling psychology, Daegu Hanny University, Gyeongbuk, Korea [Professor]
e-mail: jeong@dhu.ac.kr

2 Department of Aviation Tourism, Daegu Hanny University, Gyeongbuk, Korea [Professor]
e-mail: jhlee5005@hanmail.net) (Corresponding author)

Received(August 23, 2023), Review Result(1st: September 19, 2023), Accepted(October 13, 2023), Published(October 31, 2023)



© 2023 The Authors. Published by NCIS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

and recognition of oneself. Finally, the implications of this study for educational intervention to improve self-esteem and subjective well-being were discussed, and limitations of the study were presented.

Keyword : Self-Praise, Self-Esteem, Subjective Well-Being, Life Satisfaction, Happiness

1. 서론

대학생 시기는 사회인으로의 이행을 준비하는 단계로, 이 시기의 성공적인 발달과업 수행과 안녕감 수준은 이후의 성인기 발달에도 영향을 미칠 수 있다는 점에서 매우 중요하다. 그러나 많은 대학생이 학업과 진로 계획, 취업 준비 등은 물론 학교와 사회적 환경변화에도 적응해야 하는 상황에서 어려움과 스트레스를 경험하고 있다. 특히 최근에는 코로나19 여파와 취업난의 심화로 스트레스가 가중되고 있어 대학생의 안녕감이 심각하게 위협받고 있다. 실제로 잡코리아와 알바몬 [1]이 대학생의 행복감을 조사한 결과, 스트레스 지수가 100점 만점에 68.8점, 행복지수가 53.3점으로 대학생들이 행복감보다 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 따라서 대학생들이 스트레스에 효과적으로 대처하고 행복한 삶을 살 수 있도록 돕는 것이 요구되는데, 긍정심리학에 기반한 개입이 도움이 될 수 있다.

긍정심리학은 삶에 긍정적인 영향을 주는 인간 내면의 특성을 개발하고 개인의 잠재력을 극대화함으로써 행복을 촉진하는 과정에 초점을 두고 있다 [2]. 이러한 긍정심리학적 관점에서 강점과 자원 등 긍정적인 측면을 강화함으로써 대학생의 정신건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있는데, 이때 중요하게 고려될 수 있는 변인은 자아존중감과 주관적 안녕감이다. 이 변인들은 그 자체가 심리적 건강과 행복 수준을 나타내는 지표이자 삶의 다양한 영역에서 적응적인 결과를 가져오는 심리적 자원이다.

자아존중감은 자신의 가치에 대한 주관적 평가로 [3], 심리적 건강의 핵심이며 바람직한 환경 적응과 자아실현의 중요한 요소이다 [4]. 자아존중감이 높은 사람은 자신의 가치를 인정하고 있는 그 대로의 자신을 수용하고 존중한다. 또한 긍정적인 정서와 사회적 관계를 유지하며 자신감을 가지고 행동한다 [5]. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 자기 가치에 대해 회의적이며, 더 많은 불안을 느끼고 우울한 경향을 보이며 성공에 대한 기대가 낮다 [6]. 선행연구에 의하면 자아존중감이 높은 사람은 우울감이 낮고 긍정 정서를 느끼며 [7-9], 주관적·심리적 안녕감과 삶의 만족도가 높았다 [10][11]. 또한 대인관계 능력과 학교생활 적응도 등도 높았다 [12][13]. 이상에서 볼 때 자아존중감은 심리적 건강과 적응 및 행복 수준을 예언하는 중요한 변인이라 볼 수 있다.

주관적 안녕감은 개인이 자신의 삶에 대해 내리는 인지적·정서적 평가로, 객관적인 외적 조건에 의해서 결정지어지는 것이 아닌 개인의 주관적인 삶에 대한 전반적이고 통합적인 판단이라 할 수 있다 [14][15]. 주관적 안녕감이 높다는 것은 자신의 삶에 대한 만족도(life satisfaction)가 크고, 일상에서 긍정적인 기분이나 감정을 부정적인 기분이나 감정보다 더 많이 경험한다는 것을 의미한다

[16]. 선행연구에 의하면 주관적 안녕감이 높은 사람은 정서적 경험에 빨리 적응하고 빠르게 중립적 정서 상태를 회복하는 경향이 있었다 [16]. 또한 대인관계에서 적응적이고 친사회적이며, 자기효능감도 높았다 [17-19]. 이외에도 주관적 안녕감은 우울, 불안, 스트레스 등 정신건강과 문제해결력 및 학업성취도 등 다양한 변인들과 관계가 있는 것으로 보고되었다 [17][20][21].

이상에서 볼 때 자아존중감과 주관적 안녕감 수준을 높이는 것은 정신건강을 증진하고 적응적인 삶을 살아갈 수 있는 심리적 힘을 강화하는 동시에 [22] 행복한 삶이라는 결과적 목표에 도달하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감을 높일 수 있는 교육적 개입이 요구되는데, 본 연구에서는 긍정심리학적 관점에서 자신의 장점과 강점에 초점을 맞추는 자기칭찬 일기쓰기라는 교육적 방안을 적용하고자 한다.

자기칭찬 일기쓰기는 자신의 긍정적인 특성이나 잘한 일을 찾아 스스로를 칭찬하는 말을 적는 것이다. 이 활동은 나가야 겠이치 [23], 데즈카 치사코 [24] 등이 제안한 방법으로, 이들은 자기칭찬 일기가 자기긍정감을 높이는 가장 효율적인 방법이라고 하고 있다. 이정애와 형지민 [25]도 자기칭찬일기가 자신의 강점과 잠재 능력을 발견하도록 도움으로써 자기효능감과 자아존중감을 높이는 효과가 있으며, 다른 사람을 존중하고 공감하는 능력이 향상되어 사회적 관계를 개선할 수 있다고 본다. 또한 정신적, 신체적 건강을 유지하는 데에 도움이 된다고 하고 있다.

이와 같이 자기칭찬 일기쓰기의 효과가 관련 저서 등에서 언급되고 있지만, 논문을 통해 검증된 사례는 찾아보기 어렵다. 기존 칭찬 관련 연구는 주로 교사나 부모의 칭찬 혹은 또래 칭찬프로그램 등 다른 사람에게 듣는 칭찬에 관한 연구이다. 또한 최근 중학생과 유아를 대상으로 자기칭찬 프로그램의 효과를 검증한 연구가 있지만 [26][27], 이 연구도 자기칭찬 일기쓰기가 아닌 집단상담 형태의 자기칭찬 프로그램에 관한 연구이다. 실천적인 측면에서 볼 때 자기칭찬 일기쓰기는 일상 생활에서 꾸준히 실행할 수 있는 방법으로 단기적으로 실시되는 프로그램보다 지속적인 효과를 기대할 수 있다는 점에서 유익하다. 또한 집단상담프로그램으로 운영하는 것보다 전문성에 대한 요구나 심리적 부담이 적어 학교 장면 등에서 쉽게 적용할 수 있고 장기적으로 활용할 수 있다는 이점이 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기칭찬 일기쓰기가 자아존중감과 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고자 한다.

본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

자기칭찬 일기쓰기는 대학생의 자아존중감에 어떠한 영향을 미치는가?

자기칭찬 일기쓰기는 대학생의 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

2. 연구 방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 경북 지역에 소재하는 D 대학교에서 교양과목을 수강하는 두 개 그룹의 학생들 107명이었다. 학생들을 수업 시간에 따라 실험집단과 통제집단으로 편성하였고, 연구의 목적을 설명하고 참여를 동의한 학생들을 대상으로 하였다. 자기칭찬 일기쓰기 활동은 2022년 11월 1일에서 12월 5일까지 4주간에 걸쳐 실시되었다. 활동 전후에 사전, 사후 검사가 각각 실시되었다. 이 중 불성실하게 응답한 학생 6명의 자료를 제외한 실험집단 61, 통제집단 40의 총 101명의 자료가 분석에 사용되었다.

2.2 자기칭찬 일기쓰기 활동

본 연구의 자기칭찬 일기쓰기활동은 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감 증진을 목적으로 자신의 긍정적인 특성이나 잘한 일을 찾아 스스로를 칭찬하는 말을 기록하는 활동을 의미한다. 실험집단 참여대학생을 대상으로 실시하였고, 4주 동안 매주 이틀 이상 하루에 한두 가지 자신이 잘한 일이나 좋은 점에 대해 스스로를 칭찬하는 일기를 작성하도록 하였다. 일기쓰기의 효과를 높이기 위하여 작성한 내용을 다음 수업 시간에 그룹별로 나누고 발표하는 활동을 진행하였다.

자기칭찬 일기쓰기를 실천하는 방법은 다음과 같다. 첫째, 매일 자신이 잘한 일이나 좋은 점을 한 가지 이상 적는다. 둘째, 적은 내용에 대해 스스로를 칭찬하고 격려하는 말을 추가한다. 셋째, 적은 내용에서 알 수 있는 자신의 강점을 찾아본다.

이러한 자기칭찬 일기쓰기는 일상적인 성공 경험과 긍정적인 특성에 초점을 맞추어 자신의 장점과 강점, 성취를 인식할 수 있게 한다. 또한 자신에 대한 긍정적인 생각과 감정을 촉진하고, 자신을 칭찬하는 태도를 기르는 데 도움이 된다. 아울러 자기존중감과 안녕감을 높일 수 있는 단순하고 효과적인 도구가 될 수 있다. 자기칭찬 일기쓰기는 학교나 군대 등 다양한 장면에서 인성교육이나 생활지도에 지속적이고 쉽게 활용할 수 있는 효과적인 방법이 될 것이다.

2.3 연구 도구

2.3.1 자아존중감

자아존중감 검사는 Rosenberg [28]가 개발한 척도의 한국 번역 [29]을 안현옥 [30]이 수정한 도구를 사용하였다. 이 도구는 긍정적 자아평가 8문항과 부정적 자아평가 2문항의 총 10문항으로 구성

되어 있다. ‘매우 그렇다’ 5점과 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점까지의 5점 평가척도로 되어있다. 점수가 높을수록 자신에 대한 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's α 계수는 .88이었다.

2.3.2 주관적 안녕감

주관적 안녕감은 삶의 만족도와 긍정 정서, 부정 정서 척도를 사용하여 평가하였다. 먼저 삶의 만족도는 Diener, Emmons, Larsen과 Criffin [31]이 개발한 삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale)를 임영진 [32]이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인의 삶의 만족 정도를 측정하는 도구로, 5문항의 7점 평정척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 각 문항을 ‘매우 그렇다’ 5점과 ‘매우 아니다’ 1점까지의 5점 평정척도로 평가하였다. 점수가 높을수록 자신의 삶에 대한 전반적인 만족도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 신뢰도 계수 cronbach's α 는 .90이었다.

긍정 정서와 부정 정서는 Watson, Clark와 Tellegen [33]이 개발한 긍정 정서 척도와 부정 정서 척도(Positive and Negative Affect Scale)를 이현희, 김은정과 이민규 [34]가 표준화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 긍정 정서 10문항, 부정 정서 10문항의 총 20문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘매우 그렇다’ 5점과 ‘전혀 아니다’ 1점의 5점 평정척도로 되어있다. 본 연구의 신뢰도 계수 Cronbach's α 는 긍정 정서 .91, 부정 정서 .88이었다.

본 연구에서는 정서적 측면의 주관적 안녕감을 의미하는 정서적 안녕감(hedonic balance)을 종속 변인으로 설정하였다. 정서적 안녕감은 긍정 정서의 평균에서 부정 정서의 평균을 뺀 값으로, 이 값이 클수록 긍정 정서 경험 빈도가 상대적으로 높아 정서적 안녕감이 높다는 것을 의미한다 [35].

2.4 자료 분석

본 연구에서는 대학생의 자기칭찬 일기쓰기활동이 자아존중감과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 자료분석은 측정도구의 신뢰도를 확인기 위해 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 실험집단과 비교집단의 동질성 검증과 일기쓰기활동의 효과 및 집단 내의 변화를 검증하기 위해서는 독립표본 t-test와 대응표본 t-test를 실시하였다. 자료 분석에는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하였다.

3. 연구 결과

3.1 실험집단 및 통제집단의 사전동질성 분석

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위해 자아존중감과 주관적 안녕감의 사전검사에 대

한 독립표본 t -test를 실시하였으며, 그 결과를 표1에 제시하였다. [표 1]과 같이 두 집단의 자아존중감($t=-.49$, $p=.63$)은 유의한 차이가 없었다. 또한 주관적 안녕감의 인지적 측면인 삶의 만족도($t=-.31$, $p=.76$)와 정서적 측면인 정서적 안녕감($t=.07$, $p=.94$) 모두 유의한 차이가 없었다. 따라서 두 집단이 동질 집단임을 확인하였다.

[표 1] 실험·통제집단 간 사전검사 동질성 검증

[Table 1] Verification of Pretest Homogeneity between Experimental and Control Groups

변인	집단	M	SD	t	p
자아존중감	실험 (N=61)	3.88	.71	-.49	.63
	통제 (N=40)	3.94	.44		
삶의 만족도	실험 (N=61)	3.40	.82	-.31	.76
	통제 (N=40)	3.45	.64		
정서적 안녕	실험 (N=61)	1.51	1.26	.07	.94
	통제 (N=40)	1.49	1.13		

3.2 실험집단 및 통제집단의 사전·사후 차이검증

3.2.1 자아존중감 사전·사후 차이 비교

자기칭찬 일기쓰기활동이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전·사후 검사의 차이를 검증하였다. [표 2]와 같이 실험집단은 자아존중감의 사전검사와 사후검사 간에 유의한 차이를 보였다($t=-6.2$, $p<.001$). 반면 통제집단은 자아존중감에서 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-.86$, $p=.39$).

[표 2] 실험·통제집단의 자아존중감 사전·사후검사 차이검증

[Table 2] Verification of Differences between Pre- and Post-tests in Self-esteem in Experimental and Control groups

변인	집단	사전검사		사후검사		t	p
		M	SD	M	SD		
자아존중감	실험	3.88	.71	4.27	.63	-6.20	.000*
	통제	3.94	.44	3.96	.42	-.86	.39

* $p<.001$

3.2.2 주관적 안녕감 사전·사후 차이 비교

자기칭찬 일기쓰기활동이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 실험집단과 통제집단

의 주관적 안녕감 사전·사후 검사의 차이를 검증하였다. [표 3]과 같이 실험집단은 주관적 안녕감의 하위영역인 삶의 만족도와 정서적 안녕감의 사전검사와 사후검사 간에 유의한 차이를 보였다($t=-5.26$, $p<.001$, $t=-4.49$, $p<.001$). 반면 통제집단은 삶의 만족도와 정서적 안녕감에서 유의한 차이가 없었다($t=-1.88$, $p=.06$, $t=1.08$, $p=.28$).

[표 3] 실험·통제집단의 주관적 안녕감 사전·사후검사 차이검증

[Table 3] Verification of Differences between Pre- and Post-tests in Subjective Well-being in Experimental and Control groups

주관적 안녕감	집단	사전검사		사후검사		<i>t</i>	<i>p</i>
		M	SD	M	SD		
삶의 만족도	실험	3.40	.82	3.85	.89	-5.26	.000*
	통제	3.45	.64	3.50	.61	-1.88	.067
정서적 안녕	실험	1.51	1.26	2.16	1.37	-4.49	.000*
	통제	1.49	1.13	1.41	1.14	1.08	.287

* $p<.001$

4. 논의

본 연구에서는 자기칭찬 일기쓰기활동이 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감에 미치는 영향을 검증하였다. 실험집단은 4주 동안 매주 이틀 이상 하루에 한두 가지 자신의 잘한 일이나 좋은 점에 대해 스스로를 칭찬하는 말을 적는 자기칭찬 일기쓰기를 작성하였고, 그 내용을 다음 수업 시간에 그룹별로 나누고 발표하는 활동을 진행하였다. 활동 전후로 두 집단의 자아존중감과 주관적 안녕감을 측정하였다.

본 연구의 주요 결과에 대해 논의하면 다음과 같다. 첫째, 자기칭찬 일기쓰기활동은 대학생의 자아존중감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 일기쓰기 활동경험에 따라 자아존중감이 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 자기칭찬 일기쓰기 활동을 한 학생들은 자아존중감에서 유의미한 긍정적인 변화를 보였지만, 일기쓰기를 하지 않은 학생들은 유의한 차이가 없었다. 이는 자기칭찬 일기쓰기활동이 대학생의 자아존중감 증진에 도움이 된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 유아나 청소년을 대상으로 자기칭찬 프로그램의 효과를 검증한 연구에서 자기칭찬프로그램이 자아존중감을 향상시키는데 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과 [26][27]와 일치한다. 또한 칭찬 관련 활동의 효과를 검증한 연구에서 칭찬 관련 활동이나 프로그램이 자아존중감을 높여주는 것으로 나타난 결과 [36][37]와도 같은 맥락이다. 자기칭찬 일기쓰기를 통해 자신의 좋은 점이나 잘한 일을 찾고, 자신의 긍정적인 측면에 초점을 맞추으로써 긍정적인 자기 인식이 높아진 것으로 판단할 수 있다. 따라서 자기칭찬 일기쓰기는 학생들로 하여금 자신에 대한 긍

정적 인식과 태도를 촉진함으로써 긍정적인 자아개념과 자아존중감을 증진시킬 수 있는 효과적인 개입 방안을 알 수 있다.

둘째, 자기칭찬 일기쓰기활동은 대학생의 주관적 안녕감에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 칭찬일기쓰기를 한 학생들은 삶의 만족도와 정서적 안녕감이 모두 유의미하게 높아져 주관적 안녕감이 증진되었지만, 일기쓰기활동을 하지 않은 학생들은 유의한 변화가 없었다. 또한 일기쓰기 활동경험에 따라 주관적 안녕감이 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 이는 자기칭찬 일기쓰기활동이 대학생의 주관적 안녕감을 높이는데 효과적이라는 것을 의미한다. 또한 칭찬·격려 프로그램이 초등학생의 주관적 안녕감 증진에 효과가 있다는 결과 [38] 및 칭찬 관련 활동이나 프로그램이 행복감이나 삶의 만족도를 높여준다는 연구 결과 [39][40]와도 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 자신의 긍정적인 특성이나 잘한 일에 대해 스스로 칭찬하는 것이 긍정적인 사고와 감정을 촉진함으로써 자신의 삶에 대한 만족감을 높이고 긍정적 감정을 경험하도록 도울 수 있다는 것을 시사한다.

이상에서 살펴본 바와 같이 자기칭찬 일기쓰기활동은 자신의 잘한 일이나 좋은 점에 초점을 두으로써 자신에 대한 긍정적인 평가와 인식을 강화하고, 자아존중감과 자신감을 높이는 효과를 가져온다. 또한 부정적인 감정이나 스트레스를 줄이고 긍정적인 감정을 경험하게 하며, 삶에 대한 만족감을 높이는데 효과적임을 알 수 있다.

본 연구는 대학생의 자아존중감과 주관적 안녕감 증진에 기여할 수 있는 교육적 방안을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 연구 결과를 통해 볼 때, 자기칭찬 일기쓰기는 자아존중감과 삶에 대한 만족감이나 긍정 정서를 높일 수 있는 단순하면서도 효과적인 도구이다. 이 활동은 대학생뿐만 아니라 아동, 청소년 등 다양한 연령층과 학교, 가정 등 다양한 장면에서 쉽게 적용할 수 있고 지속적인 실천이 가능하다는 이점이 있다. 또한 집단상담프로그램으로 운영하는 것보다 전문성에 대한 요구나 심리적 부담이 적어 학교 장면 등에서 쉽게 그리고 장기적으로 활용할 수 있다. 아울러 단기적으로 실시되는 집단형태의 프로그램보다 지속적인 효과를 기대할 수 있다는 점에서도 유리하다. 따라서 자기칭찬 일기쓰기는 학생들의 자아존중감과 주관적 안녕감을 높일 수 있는, 그리고 학교 등 다양한 장면에서 인성교육이나 생활지도에 지속적이고 쉽게 활용할 수 있는 단순하면서도 효과적인 개입방안이 될 것으로 기대된다. 만약 학교 장면에서 중고등학생들을 대상으로 실시한다면 인성교육 시간 등을 활용하여 매일 15~20분 정도 일기쓰기와 작성 내용을 소집단으로 나누는 나눔 활동을 병행하여 실시하는 것이 더 효과적일 수 있다.

이상의 논의를 바탕으로 연구의 한계점과 후속 연구에 대해 제언하고자 한다. 첫째, 본 연구는 연구 대상이 한 대학교의 학생들로 한정되어 있어, 연구 결과를 일반화하는 데는 제한이 있다. 여러 지역의 대학생들과 중고등학생 등 다양한 연령층을 대상으로 한 연구의 실시로 일반화 가능성을 높일 필요가 있다. 또한 우울, 불안 등 심리적 어려움을 경험하는 사람들에 대한 효과 검증도

이루어진다면 임상 장면에서의 적용 가능성도 확인할 수 있을 것이다. 둘째, 연구 기간이 4주로 짧고 사전·사후 검사만 실시하여 장기적인 효과를 파악하기에는 한계가 있다. 추후 검사를 포함하는 연구 설계를 통해 자기칭찬 일기쓰기활동이 자아존중감과 주관적 안녕감에 지속적인 영향을 미치는지에 대한 분석이 이루어질 필요가 있다. 셋째, 대학생들을 대상으로 한 연구여서 매주 이틀에 한두 개씩 적는 활동으로 학생들이 부담감을 느끼지 않고 할 수 있도록 하였고, 내용의 성실성에 대해서는 검증하지 않았다. 내용작성의 구조화 정도나 실행 빈도수 및 실시 기간에 따라 효과의 차이가 있을 수 있다. 따라서 이러한 변인을 추가하여 일기쓰기활동의 효과를 검증한다면 자기칭찬 일기쓰기활동의 효과적인 적용에 있어 더 큰 도움이 될 것이다.

References

- [1] Job Korea Albamon Statistics Center, “The ‘stress index’ is higher than the ‘happiness index’ of college students”, jobkorea.co.kr, https://www.jobkorea.co.kr/goodjob/tip/view?News_No=18412&schCtgr=120001, (accessed August 7, 2023).
- [2] M. E. P. Seligman, T. A. Steen, N. Park, C. Peterson, “Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions”, *American Psychologist*, vol. 60, August 2005, no.5, pp. 410-421, doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- [3] M. B. Donnellan, K. H. Trzesniewski, R. W. Robins, “Self esteem: Enduring issues and controversies”, in *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences*, T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, A. Furnham, Eds., Blackwell Publishing Ltd, 2011, pp. 718-746.
- [4] S. Coopersmith, *The antecedents of self esteem*, San Francisco, CA: Freeman, 1967.
- [5] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton University Press, 1985.
- [6] R. W. Reasoner, *Building self esteem: Parent's guide and teacher's guide*, Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1982.
- [7] S. H. Yu, “The Effect of Self-esteem and Self-resilience on Depression of Multicultural Adolescents: Focused on the Mediating Effect of Acculturative Stress”, *Diaspora Research*, vol. 14, no. 1, June 2020, pp. 155-192, doi: 10.22735/JODS.2020.14.1.155.
- [8] E. Diener, R. A. Emmons, “The independence of positive and negative affect”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 47, November 1984, pp. 1105-1117, doi: 10.1037/0022-3514.47.5.1105.
- [9] B. W. Pelham, W. B. Swann, “From self-conceptions to self-worth: On the sources and structure of global self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol.57, no.4, October 1989, pp. 672-680, doi: 10.1037/0022-3514.57.4.672.
- [10] J. W. Lim, “The Effects of Child's Self-Esteem and Ego-Resiliency on the well-being”, *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, vol. 9, no. 2, February 2019, pp. 67-75, doi: 10.35873/ajmahs.2019.9.2.007.
- [11] S. M. Hong, “The Influence of Perceived Stress, Self-esteem, and Department Satisfaction on Subjective

- Happiness of Nursing Students”, *korean journal of safety culture*, no. 17, July 2022, pp. 1-13, doi: 10.52902/kjsc.2022.17.1.
- [12] M. S. Lee, G. M. Chae, “The Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Self-Esteem and Interpersonal Relationship Abilities”, *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, vol. 12, no. 1, January 2012, pp. 63-75.
- [13] Y. A. Park, “A Study On the Influence of Self-esteem of Youth on the Adaptation of School Life”, *Journal of Korea National Security and Public Safety Society*, no. 11, December 2020, pp. 115-139, doi: 10.36847/knspsa.2020.11.5.
- [14] E. Diener, “Subjective well-being”, *Psychological bulletin*, vol. 95, no. 3, December 1984, p. 542, doi: 10.1037/0033-2909.95.3.542.
- [15] E. Diener, E. M. Suh, R. E. Lucas, H. L. Smith, “Subjective well-being: Three decades of progress” *Psychological Bulletin*, vol. 125, February 1999, pp. 276-302, doi: 1037.0033/2909-125.2.276.
- [16] E. Diener, “Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index”, *American Psychologist*, vol. 55, no. 1, January 2000, pp. 34-43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- [17] R. M. Furr, D. C. Funder, “A multimodal analysis of personal negativity”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 74, no. 6, June 1998, pp. 1580-1591, doi: 10.1037/0022-3514.74.6.1580.
- [18] E. S. Huebner, “Correlates of life satisfaction in children”, *School Psychology Quarterly*, vol. 6, no. 2, June 1991, pp. 103-111, doi: 10.1037/h0088805.
- [19] J. A. Kim, “The A Study on the Influence of the self-esteem on the subjective well-being in the old-age: The moderating effects of family relations between the older-old group and the oldest-old group”, *Doctoral thesis, Social Welfare Major, Seongsan Hyo Graduate School, Republic of Korea*, 2022.
- [20] Y. O. Kim, “The relationship between social anxiety and subjective well-being : the moderating effects of self-compassion and the mediating effects of basic psychological needs”, *Doctoral thesis, Counseling Psychology, Hanyang University Graduate School, Republic of Korea*, 2022.
- [21] M. B. Frisch, “Improving Mental and Physical Health Care through Quality of Life Therapy and Assessment”, in *Advances in Quality of Life Theory and Research*, E. Diener, D. R. Rahtz, Eds., Springer, 2000, pp. 207-241, doi: 10.1007/978-94-011-4291-5_10.
- [22] H. Y. In, “Changes in Self-Esteem and Subjective Wellbeing of Marriage Immigrant Women in Group Art Therapy”, *Journal of Arts Psychotherapy*, vol. 16, no.1, March 2020, pp. 161-188, doi: 10.32451/KJOAPS.2020.16.1.161.
- [23] K. Nagaya, *One line a day well done note*, Wisdom House, 2017.
- [24] C. Tezuka, *Let’s praise ourselves first: A 3-minute conversation with yourself that changes your life like a miracle*, FIKA, 2022.
- [25] J. A. Lee, J. M. Hyeong, *Cheer up praise note*, Insight, 2022.
- [26] H. C. Kim, “The effect of self-praise group counseling program on middle school students' self-esteem and school life satisfaction”, *Master's thesis, Education Graduate School of Education, Jeonju National University, Republic of Korea*, 2021.

- [27] S. J. Lee, "Effect of self-praise program on children's emotional intelligence and self-esteem.", Master's thesis, Graduate School of Education, Kyunghee University, Republic of Korea, 2022.
- [28] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [29] B. J. Jeon. "A study on the measurability of self-concept", *Journal of Yonsei University Graduate School*, vol. 11, no. 1, March 1974, pp. 107-130.
- [30] H. O. Ahn, "A Study on the structural relationship among career-interrupted women's life event stress, self-esteem, family support and career planning", Doctoral thesis, Department of Education, Graduate School of Ajou University, Republic of Korea, 2016.
- [31] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, vol. 49, no.1, February 1985, pp. 71-75, doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13.
- [32] Y. J. Lim, "Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Korean Police Officers, University Students, and Adolescents.", *Korean Journal of Psychology: General*, vol. 31, no. 3, September 2012, pp. 877-896.
- [33] D. Watson, L. A. Clark, A. Tellegen, "Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54, no. 6, June 1988, pp. 1063-1070, G022-3514/88/\$00.75.
- [34] H. H. Lee, E. J. Kim, M. K. Lee, "A Validation Study of Korea Positive and Negative Affect Schedule: The PANAS Scales", *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 22, no. 4, August 2003, PP. 935-946.
- [35] H. J. Kim, H. R. Lee, E. K. Seh, "The relative contribution of domain satisfaction on life satisfaction and hedonic balance: A comparative study of Korean and Canadian university students", *Korean Psychological Association of Culture and Social Issues*, vol. 26, no. 3, August 2020, pp. 303-327, doi: 10.20406/kjcs.2020.8.26.3.303.
- [36] K. R. Kim, "The effect of praise activity program on children's self-esteem and friendship", Master's thesis, Graduate School of Education, Dongguk University, Republic of Korea, 2012.
- [37] S. A. Lee, "The effect of peer praise activity program on peer relationship and learning motivation of elementary school students", Master's thesis, Elementary education curriculum, Seoul National University of Education, Republic of Korea, 2017.
- [38] H. M. Kim, "The Effects of Home connected Praise and Encouragement Programs on Children's Interpersonal Relationships and Subjective Well-being", Master's thesis, Elementary Counseling Education, Seoul National University of Education, Republic of Korea, 2011.
- [39] H. Y. Lee, H. H. Lee, J. H. Chun, "Effects of Praise Therapy Program for Emotion of Happiness", *Journal of Naturopathy* vol. 6, no. 1, March 2017, pp. 55-61.
- [40] S. R. Hwang, S. J. Kwak, "The effect of the activity of praise using a picture book on the ego-resilience and happiness of 5-year-old children", *Journal of Children's Literature and Education*, vol. 18, no. 2, June 2017, pp. 67-99, doi: 10.22154/JCLE.18.2.