

Self-Regulation Rating Scale for Young Children

교사용

SRRS

영유아 자기조절력 검사

연구개발 | 양옥승



검사 정보

검사 기관	인사이트
검사자	SAMPLE
검사일	2024/04/02

영유아 정보

이름 (성별)	SAMPLE(남)
생년월일 (월령)	2019/04/10(04세11개월)
질문 응답자	담임교사



영유아 자기조절력이란?

자기조절력은 감정조절과 인지조절의 복합적인 심리과정으로 자기의 감정과 생각을 상황적 요구에 맞춰 조절하는 능력을 의미합니다. 영유아기는 자기조절력의 기초가 형성되는 결정적 시기이며 영유아기에 형성된 자기조절력은 이후 청소년기, 성인기까지 그 영향이 지속됩니다. 자기의 생각과 감정을 잘 조절하는 영유아는 사회적으로 유능할 뿐 아니라 학업성취도가 높고 사회적 기대에도 적절히 부응합니다. 이를 통해 영유아는 학교와 사회에 잘 적응할 수 있습니다.

영유아 자기조절력 검사(SRRS)에서는 영유아의 현재 자기조절력 수준을 확인할 수 있을 뿐 아니라 영유아의 자기조절력을 향상시킬 수 있는 유용한 방안을 제공하고 있습니다.



영유아 자기조절력 검사 구성

영유아 자기조절력 검사(SRRS)는 감정조절과 인지조절 두 개의 영역으로 구성되어 있습니다.

감정조절은 자기의 감정과 타인의 감정을 인지하고, 자기가 원하는 것을 얻기 위해 감정을 억제하거나 타인에게 미치는 영향을 고려하여 행동을 바꾸는 등 자신의 감정을 주어진 상황에 맞게 조절하는 능력을 말합니다.

인지조절은 자기의 관심과 의도를 알고, 자기가 의도한 것을 이루기 위해 행동 목표를 계획, 점검, 평가하는 등 자기의 생각을 주어진 상황에 맞게 조절하는 능력을 말합니다.

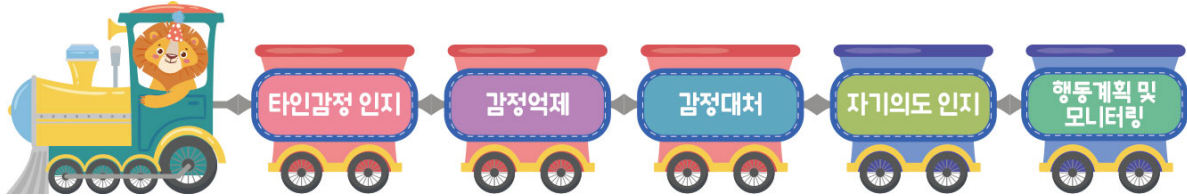


48~59

개월인

SAMPLE

아동의 자기조절력 측정요인은 다음과 같습니다.



영유아의 뇌는 태내기부터 출생 이후 전 생애를 통해 지속해서 발달합니다. 자기조절력에 관여하는 뇌 영역은 저마다 발달의 시기가 다르며, 영유아 연령의 증가와 함께 관련 뇌 영역은 최적의 발달을 이루게 됩니다. 이러한 이유로 영유아 자기조절력 검사(SRRS)는 연령에 따라 측정되는 요인이 다르게 구성됩니다.

1. 아동의 자기조절력 결과

자기조절력 지수



표준점수 69.81

백분위 점수 2.21

수준 참재 수준

- 표준점수는 100점이 평균이 되도록 변환한 점수입니다(평균100, 표준편차 15).
- 백분위점수는 아동의 상대적인 위치를 나타내는 점수로, 100명 기준 아래에서 몇 번째에 해당하는지를 보여줍니다.
- 수준은 백분위점수를 기준으로 나누어집니다.

종합 설명

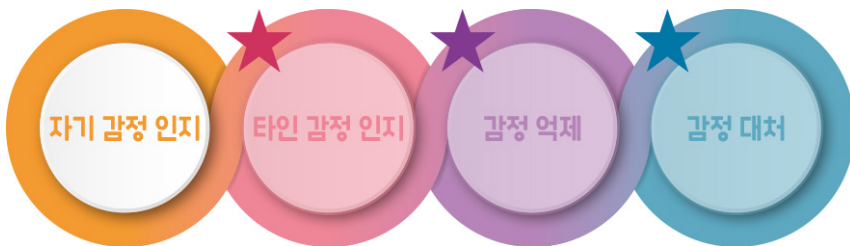
자기조절력 총점의 표준점수가 동일 월령 집단 내에서 -1 표준편차(표준점수 85.00) 미만에 해당합니다. 이 경우 영유아의 자기조절력은 또래보다 낮은 수준일 가능성이 큽니다. 참재 수준으로 평가된 영유아는 동일 월령 집단 내에서 15.86 이하 백분위권에 해당합니다. 그러나 '참재'는 겉으로 드러나지 않고 속에 잠겨 있거나 숨어 있음을 의미합니다. 따라서 성인(부모, 교사)이 조금만 관심을 가지고 보살핀다면 충분히 자기조절력을 향상시킬 수 있습니다.

2. 하위영역 상세결과 ※감정조절과 인지조절이 측정되는 하위요인은 발달 월령에 따라 차이가 있습니다.

감정조절

감정조절은 자신과 타인의 감정을 얼마나 잘 이해하고 알아차리는지, 상황에 맞게 자신의 감정을 얼마나 잘 조절하는지를 살펴봅니다.

SAMPLE 아동의 감정조절은 타인 감정 인지, 감정 억제, 감정 대처 의 하위 요인으로 측정하였습니다.



표준점수

82.10

백분위 점수

11.64

수준

잠재 수준

▶ 감정조절은?

유아는 다른 사람도 자기와 같은 감정을 느낄 수 있음을 비교적 이해하지 못하며, 이로 인해 타인의 감정 상태에 적절히 반응하는 것이 어렵습니다. 성인의 지시, 규칙 등을 준수하는 것이 힘든 편이고, 자기의 감정을 상황에 맞게 억제하지 못할 수도 있습니다. 상황을 고려하지 않고 자기의 감정을 그대로 표출할 수도 있으며, 주어진 문제해결을 위해 부정적인 감정을 긍정적인 감정으로 조정하는 것이 어려울 수 있습니다.

인지조절

인지조절은 자신이 의도하는 바를 얼마나 잘 아는지, 이를 이루기 위해 계획을 세우고 목표 지향적인 행동을 하는지를 살펴봅니다.

SAMPLE 아동의 인지조절은 자기의도 인지, 행동계획 및 모니터링 의 하위 요인으로 측정하였습니다.



표준점수

56.34

백분위 점수

0.18

수준

잠재 수준

▶ 인지조절은?

유아는 자기의 능력이나 상황 등을 고려해서 원하는 활동이나 놀이를 선택하는 것에 다소 어려움을 느낍니다. 특정 의도를 가지고 선택한 일의 목표를 달성하기 위해 자기의 능력을 고려해서 활동을 계획하고 수정할 수 있는 능력이 다소 부족하며, 계획에 근거하여 자기의 행동을 평가하는 데 어려움이 있습니다.

3. 아동 맞춤 양육 코칭

선생님은

SAMPLE

아동을 이렇게 교육해주세요!

- 뇌 과학 관점에서, 신경전달물질은 아이의 자기조절 과정에 상당한 영향을 줍니다. 신경전달물질이 활발히 생성될 수 있도록 모든 영양소가 골고루 함유된 음식을 제공하고, 편식하지 않게 지도합니다.
- 아이의 뇌는 아직 연약하기 때문에 코르티솔과 같은 스트레스 호르몬에 의해 뇌가 위축될 수도 있습니다. 아이가 부정적 경험(예: 스트레스)에 노출되지 않도록 신경 써야 합니다.
- 일반적으로 인간의 뇌는 영역마다 발달의 적기가 있습니다. 자기조절에 영향을 미치는 전전두피질은 기본적인 주의력과 언어 과정을 조절하면서 6세경 최고로 성숙합니다. 부모와의 안정적인 애착과 신뢰감 형성은 전전두피질의 발달에 영향을 주며 안정적인 애착은 잦은 스킨십, 아이의 요구에 대한 일관된 공감적 반응 등을 통해 형성됩니다.

감정조절은...

- ▶ 자기중심성이 강해 타인의 감정을 이해하고 반응하는 것에 서툰 시기입니다. 아이가 자기의 감정을 먼저 알 수 있도록 다양한 상황에서 나타나는 아이의 감정을 인정해주고 (예: 그래서 화가 났구나! 그런 상황에는 선생님도 슬펐을 것 같아 등) 적절한 대안을 함께 찾아봅니다.
- ▶ 예측 가능한 일과는 아이에게 정서적 안정을 가져다 주기 때문에 하루 일과를 안내해주는 것이 좋습니다(예: 점심 먹고 30분 정도 자유놀이한 다음에 교실 정리하고 놀이터에서 바깥놀이 할 거예요 등).
- ▶ 유치원(어린이집)이나 사회에서 지켜야 할 규칙을 준수하도록 지도합니다. 규칙을 준수했을 땐 구체적인 사실에 근거하여 칭찬해줍니다(예: 순서를 잘 기다려서 그네를 타니까 친구들과도 재미있게 놀 수 있네!).
- ▶ 부정적인 감정을 억제할 수 있도록 상호작용을 통해 도움을 줍니다. 무언가 뜻대로 되지 않아 속상해서 울고 화낼 때, 감정을 진정시키고 격려해줍니다(예: 생각대로 되지 않아 속상했구나, 선생님이 도와줄테니 다시 한번 해볼까? 등).
- ▶ 아이에게 어디를 방문하는지, 왜 가는지 등에 대해 사전에 차분히 설명해주어 아이가 상황에 맞게 자기의 감정과 행동을 숨기거나 조절할 수 있도록 합니다. 그러면 친구의 생일파티에서 기분 나쁜 감정을 드러내며 화를 내거나, 박물관에서 즐겁게 뛰어다니는 등의 행동을 하지 않도록 조심할 수 있습니다.

인지조절은...

- ▶ 아이는 자기 수준에서 해결할 수 없는 문제가 생겼을 때 놀이를 포기할 수도 있습니다. 아이의 놀이를 잘 관찰하여 놀이가 난관에 부딪혔을 때 교사는 힌트, 예시, 모델링 등을 제공할 수 있습니다(예: 블록으로 만든 탑이 자꾸 쓰러지네? 쓰러지지 않도록 어떻게 하면 좋을까? 등).
- ▶ 인지조절은 주의력, 기억능력의 발달과 관련이 있습니다. 평소 아이에게 일과를 회상할 수 있는 다양한 질문을 할 필요가 있습니다. 예를 들어, 오늘 아침 반찬은 무엇이었는지, 오늘은 어떤 흥미영역에서 놀이를 했는지, 누구랑 놀았는지, 무엇을 만들었는지 등에 대한 질문은 아이의 주의 및 기억능력 향상에 도움이 됩니다.
- ▶ 아이가 놀이를 계획하고 평가할 수 있도록 교사는 직접적인 도움을 줍니다. 예를 들어, 그림을 그린다고 하면 어떤 주제로 그림을 그릴 것인지, 물감이나 색연필 중 어떤 도구를 사용할 것인지 등 구체적인 계획을 세울 수 있도록 대화합니다. 그림을 그리고 난 후에는 이 그림의 제목은 무엇인지, 그림에 대한 설명, 아쉬운 점, 잘된 점 등에 대해 아이가 대답할 수 있도록 구체적으로 질문합니다. 이러한 과정이 지속되면 아이는 스스로 계획을 세우고 평가하는 일이 가능해집니다.

자기조절력은 영유아의 현재 삶뿐만 아니라 미래에도 영향을 미칩니다.

영유아 자기조절력의 향상을 위해서는 가정과 영유아 교육기관 간의

일치된 이해가 중요하며, 이를 바탕으로 일관된 양육과 교육이 이루어져야 합니다.

