

Self-Regulation Rating Scale for Young Children

# SRRS

## 영유아 자기조절력 검사

연구개발 | 양옥승

부모용



### 검사 정보

검사 기관 인사이트

검사자 SAMPLE

검사일 2024/04/02

### 영유아 정보

이름 (성별) SAMPLE(여)

생년월일 (월령) 2022/04/12(01세11개월)

질문 응답자 어머니

Insight of psychology  
**inpsyt 인사이트**  
심리검사연구소

## 영유아 자기조절력이란?

**자기조절력**은 감정조절과 인지조절의 복합적인 심리과정으로 자기의 감정과 생각을 상황적 요구에 맞춰 조절하는 능력을 의미합니다. 영유아기는 자기조절력의 기초가 형성되는 **결정적 시기**이며 영유아기에 형성된 자기조절력은 이후 청소년기, 성인기까지 그 **영향이 지속**됩니다. 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 **감정조절**과 **인지조절** 두 개의 영역으로 구성되어 있습니다.

**감정조절**은 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.

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



12~23

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 78.48

백분위 점수 7.57

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 자기 감정 인지, 타인 감정 인지 의 하위 요인으로 측정하였습니다.



#### 표준점수

60.94

#### 백분위 점수

0.46

#### 수준

잠재 수준

#### ▶ 감정조절은?

영아는 자기가 느끼는 감정을 적절한 방법으로 표현하는 것에 다소 어려움이 있으며, 타인도 자기와 같은 감정을 느낄 수 있다는 것을 이해하지 못할 수 있습니다. 이로 인해 타인의 감정 상태에 적절히 반응하는 것이 다소 미흡하며, 규칙이나 지시에 따르는 것이 힘들 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

103.51

#### 백분위 점수

59.20

#### 수준

또래 수준

#### ▶ 인지조절은?

영아는 자기가 하고 싶은 일이 무엇인지 파악하여 이를 성취하고자 스스로 시도하는 행동을 보이기도 하고, 자기가 원하는 바를 행동이나 언어로 적절히 표현하고 있습니다.



### 3. 아동 맞춤 양육 코칭

부모님은

SAMPLE

아동을 이렇게 양육해주세요!

- 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 스킴십, 아이의 요구에 대한 일관된 공감적 반응 등을 통해 형성됩니다.

#### 감정조절은...

- ▶ 아이의 감정을 수용하고 경청하는 것은 중요합니다. 아이의 감정에 대한 비판을 피하고, 감정을 과소평가하거나 판단하지 않습니다.(잘못된 예: 너 지금 화났구나? 아니라고? 엄마(아빠)가 보기엔 화난 거 같은데? 그만한 일로 화낼 필요가 있을까? 화내면 나쁜 아이야 등).
- ▶ 아이의 감정을 민감하게 인식하고 아이가 표현하는 다양한 감정을 언어로 반영해줍니다. “배고파서 화가 났구나.”, “엄마(아빠)가 보이지 않아서 슬펐구나.”, “강아지가 무서웠구나.” 등 다양한 상황에서 표현하는 감정들을 언어로 설명해 줌으로써 아이는 자기의 감정에 이름을 붙일 수 있게 되고 자기감정을 잘 이해하게 됩니다.
- ▶ 아이가 표현하는 긍정적인 감정(기쁨)뿐만 아니라 부정적인 감정(화, 두려움, 슬픔) 모두를 인정해줍니다. 감정에는 좋고 나쁨이 없으므로, 아이가 표현하는 부정적인 감정을 통제하지 않는 것이 중요합니다(예: 똑 그쳐! 등).
- ▶ 다른 사람의 감정이나 생각, 입장 등을 생각해볼 기회를 가질 필요가 있습니다. 예를 들어, 다양한 표정의 그림이나 사진을 함께 보면서 그림(사진) 속 사람의 기분은 지금 어떤 보이는지 등에 관해 이야기를 나누는 활동은 타인의 감정을 이해하는데 도움이 됩니다.

#### 인지조절은...

- ▶ 새로운 놀잇감에 관심을 갖도록 다양한 놀잇감을 제공하고, 가상놀이(예: 병원놀이, 가게놀이 등)를 하도록 격려합니다. 이를 통해 아이는 자기가 무엇에 흥미를 느끼는지 알게 될 수 있습니다.
- ▶ 아이가 새로운 것에 호기심을 보인다면 탐색이 끝날 때까지 충분한 시간을 줍니다. 예를 들어, 아이가 길을 가다 새로운 사물을 발견하고 관심을 보인다면, 아이의 탐색이 끝날 때까지 기다려줍니다.
- ▶ 자기가 원하는 것이 무엇인지 아이가 스스로 결정하고 선택할 수 있도록 다각도로 질문해봅니다(예: 블록놀이 해볼까? 그림책 읽을까? 오랜만에 그림 그려볼까? 등).

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.

