
碩士學位請求論文

REBT集團相談이 高校生の
自我概念에 미치는 效果

指導教授 高明奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

金 儻 勳

1998年 8月

REBT集團相談이 高校生の 自我概念에 미치는 效果

指導教授 高明奎

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

1998年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 金 憧 勳



金憧勳의 教育學 碩士學位 論文을 認准함.

1998年 8月 日

審査委員長	印
審査委員	印
審査委員	印

<抄錄>

REBT集團相談이 高校生の 自我概念에 미치는 效果¹⁾

金 懂 勳

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授 高 明 奎

본 연구는 REBT에 근거하여 재구성한 집단상담이 인문계 남고생의 긍정적 자아개념에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단으로 나누어 검증하는데에 연구의 목적이 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 I. REBT 집단상담 프로그램을 받은 상담집단의 총자아 긍정 득점 평균과 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. REBT 집단상담 프로그램 실시전의 자아개념 하위영역의 총득점과 실시후의 총득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

II-1. 신체적, 도덕적, 성격적, 가정적, 사회적 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

II-2. 자아동일성, 자아수용, 자아행동 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

1) 본 논문은 1998년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임

가설 Ⅲ. REBT 집단상담 프로그램 실시후 상담집단 자아개념의 검사에서 변화의 정도가 하위영역별로 유의한 차이가 있을 것이다.

본 연구의 대상자는 서귀포시내 S고등학교(인문계) 2학년 남학생중 자발적으로 참여한 20명을 상담집단 10명, 비교집단 10명으로 무선배정하여 상담집단에는 본 연구자가 재구성한 “REBT 집단상담 프로그램”을 가지고 집중적으로 10일간 매회 60-90분 씩 10회에 걸쳐 집단상담을 실시하였고 비교집단은 사전-사후 검사에만 참여하였다.

측정도구는 W.H.Fitts가 제작한 것을 정원식(1968)이 우리 실정에 맞게 보완한 자아개념 검사이다.

자료처리는 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 사전검사, 두 집단간의 집단내 사전-사후, 집단간 사전-사후 검사에 대해 t 검증을 실시하였고, 상담집단의 사전-사후검사에 대해 분산분석을 실시하였는데 그 결과 자아개념에 유의한 차이를 나타내 보였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

- 1) REBT 집단상담 프로그램은 고교생의 자아개념을 긍정적으로 변화시켰다.
- 2) REBT 집단상담을 실시하면 고교생의 8개 하위영역에서 각각 긍정적인 변화를 가져왔다.
- 3) REBT 집단상담 프로그램을 이용하여 조직적인 집단상담을 받은 학생들은 자아개념 하위영역의 변화 정도가 I(자아동일성)에서 가장 많았고, 그 다음으로 III(자아행동), II(자아수용), E(사회적 자아), C(성격적 자아), A(신체적자아), B(도덕적자아), D(가정적 자아)순으로 변화되었다. 즉 외적 준거체제보다 내적 준거체제에서 더 많은 긍정적 변화를 보이고 있음을 알 수 있다.

따라서 REBT 집단상담 프로그램은 자아개념에 미치는 효과가 크다고 할 수 있다.

< 目 次 >

I. 緒 論	1
1. 研究의 必要性 및 目的	1
2. 研究의 制限點	3
3. 研究問題 및 假說	4
II. 理論的 背景	5
1. REBT 人間觀과 特性	5
2. REBT 相談過程과 技術	9
3. 自我概念의 特性과 構成要素	13
4. REBT와 自我概念과의 관련 先行研究 考察	17
III. 研究의 方法	20
1. 研究 對象	20
2. 研究設計	20
3. 研究節次	20
4. 測定道具	22
5. 資料處理	23
IV. 結果 및 解釋	24
1. 基礎統計	24
2. 結果解釋	27
V. 要約 및 結論	32
1. 要約	32
2. 結論	34
3. 提言	35
< 參考 文獻 >	36
< Abstract >	41
< 부 록 >	44

< 表 目 次 >

<표 IV-1> REBT 집단상담 프로그램	21
<표 V-1> 상담집단과 비교집단의 자아개념검사 사전비교	24
<표 V-2> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교	25
<표 V-3> 상담집단의 자아개념 사전 - 사후 검사 비교	25
<표 V-4> 상담집단과 비교집단의 자아개념 사후 검사 비교	26
<표 V-5> 집단별 자아개념 점수 평균치 차이 검증	27
<표 V-6> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(I)	28
<표 V-7> 상담집단의 자아개념 사전 - 사후 검사 비교(I)	28
<표 V-8> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(II)	29
<표 V-9> 상담집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(II)	29
<표 V-10> 상담집단 자아개념의 분산분석표	30



I. 緒 論

1. 研究의 必要性 및 目的

청소년기에 속해 있는 고등학생들에게 나타나는 가장 큰 특징은 신체적 성숙과 함께 자아개념의 확립이다. 자기가 누구이고, 어떻게 살아갈 것인가에 대한 해답을 구하려 하고, 그러기 위해서는 자기와 타인의 행동을 평가하는 가치 체계와 행위 규범을 정립하는 일이다.

청소년기는 자아 의식의 발달과 독립심으로 말미암아 부모에 대한 신뢰감이나 존경심이 약화되고 자립적·독립적 인간관계가 가능한 교우나 동료 집단 관계를 중요시 하게 된다. 그러므로 이때 독립적으로 성장하고자 하는 자아가 성인들로부터 수용받지 못하고 거부당하거나 청소년 자신의 가치 및 이상에 맞지 않는 기성세대의 가치·제도·관습을 강요당할 경우, 청소년들은 자신의 정신적 자주성을 강하게 주장하면서 자기만의 세계로 이탈해 가면서도 또 다른 한편으로는 활동영역이나 사회 경험의 반경이 좁고 아직 능력이 부족하기 때문에 부모나 다른 기성 세대에게 의존하고 싶은 무의식적 욕망을 동시에 지니고 있다. 그리하여 청소년은 아이로 취급하면 화를 내지만 반대로 어른 취급을 하면 불안해 하며 이 두 욕구간의 갈등으로 '이유없는 반항'의 행위를 나타내기도 한다. 청소년의 지적 기능과 사고는 적극적이기는 하지만, 현실 생활에 기초를 둔 것이라기 보다는 추상적·관념적·이상적 사회를 척도로 한 경향이 강하여, 성인들의 사상적 특징과는 다른 몇 가지 특성을 가진다. 즉, 청소년기에는 시대 사조의 영향을 받기가 쉽고, 자아를 관찰시키려는 자기 중심·독선주의의 흑백 논리 및 극단적 사상에 빠지기 쉬우며, 경험·실증적 기초의 부족으로 인해, 주위의 감언 이설이나 선동에 휩쓸리기 쉬우며 추상적인 경향을 보인다.

청소년들은 정신적으로 성숙해 가는 과정속에서 정서적인 불안감을 겪게

되고, 또한 사회적으로 빈부 격차의 심화로 인한 계층간의 갈등과 한탕주의, 외래문화의 범람으로 인한 전통가치관의 혼란, 소비 향락 문화를 부추기는 기성세대 위주의 무차별적 상업주의 등이 청소년들을 더욱 불안하게 하고, 가정에서도 자녀들의 입장을 전적으로 이해하지 못하여 무조건 공부만 잘해야 한다는 부모의 획일적인 가치관이 청소년들을 더욱 고민과 갈등에 빠지게 하여 정신적·신체적으로 큰 타격을 주고 있다.

이와같이 정신적·신체적으로 힘든 청소년들의 고민은 진학·진로문제와 학업 성취가 대부분을 차지하고 있다. 교과 성적도 우수하여야 하고, 학교에서 간부도 되어야 하며, 일류 대학에 진학을 해야만 한다는 압박을 받으면서 생활을 하고 있다. 이러한 청소년들은 학교 생활에 만족을 느낄 수가 없으며, 친구간에도 우정 대신에 경쟁의 대상으로 여기고 있고, 오직 대학 진학을 위한 예비 장소로써 고교 생활을 하고 있는 것이 오늘날 청소년들의 실정이다.

이런 때 일수록 청소년들이 자신을 어떻게 보고 생각하고 있는가는 상당히 중요한 일이다. Erikson(1963)은 청소년기에 자아 정체감이 형성되는 시기라고 보았고, 이 시기에 발달과업이 제대로 이루어지지 않으면 성인이 되어서도 부적응을 겪게 되고 정신적으로 건강하지 못한 인간이 된다고 함으로써 청소년기의 긍정적 자아개념 형성의 중요성을 강조하고 있다. 즉 자신을 쓸모 있는 인간으로 보느냐 그렇지 않느냐 하는, 자기에 대한 지각체제(知覺體制) 내지 심리적 복합체는 개인의 행동을 결정짓거나 개인의 행동에 영향을 주는 중요한 요인으로 간주하는 것이 많은 심리학자들의 일치된 견해이다.

청소년들의 일반적 사고 방식은 추상적이고 관념적이며, 자기 중심적이고 반드시 최고이어야 한다는 당위적인 사고를 함으로써 매사에 경직된 생활을 하고 있다. 그래서 많은 청소년들은 자신에 대해 긍정적인 생각보다는 부정적인 생각을 하게 되고, 자신을 괜찮은 사람이라기 보다는 쓸모없는 사람이라는 열등의식을 갖고 생활하고 있는 실정이다. 이와 같은 청소년들의 부정적 행동의 원인에 대한 일반적인 견해는 과거의 부모양육이나 학교 및 사회의 탓으로 돌리는 경향이 있지만, REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에서는 개인 자신이 갖고 있는 비현실적 사고 그 자체에 있기 때문에 그 비현실적 사고의 교정을 통해서 행동의 변화를 궁극적으로 지향하고

있다. 즉 인간의 부적응 행동 또는 이상 심리는 환경이나 무의식에 의해 유발되는 것이 아니라 그 사람이 지니고 있는 사고 내지 신념이 비합리적이며 비논리적이거나, 비실용적이기 때문이라는 것이다. 이러한 비합리적 신념을 논리적으로 모순이 없고 경험적 현실과 일치하며 융통성이 있고 삶의 목적 달성에 도움이 되는 합리적 신념으로 바꾸면 보다 안정되고 윤택한 삶을 영위할 수 있다는 점에서 호소력을 지닌다고 할 수 있다.

이런 REBT 이론을 근거로 한 연구들을 살펴보면 오미향(1988)은 합리적 정서 상담이 중학생의 합리적 사고에 효과가 있다고 하였으며, 손진원(1992)은 합리-정서적 치료가 시험 불안의 해소에 효과가 있다고 보고하였고, 송미경(1996)은 실업계 여고생을 중심으로 한 REBT 집단상담이 자아정체감에 미치는 효과를 연구한 결과 자아 정체감 8개 영역중 어느 특정한 영역에 유의한 차이가 있다고 보고하였다. 정체감 수준이 낮은 집단이 보통 이상인 집단보다 집단 상담의 효과가 크다는 박준철(1984)의 연구에 시사점을 얻어 긍정적인 자아개념이 낮은 학생들을 대상으로 한 집단상담이 효과가 있으리라는 기대를 할 수 있겠다. 이에 본 연구에서는 인문계 남고생중에서 비교적 긍정적 자아개념이 낮은 집단에게 REBT 집단상담 프로그램을 실시함으로써 자아개념이 얼마만큼 긍정적으로 변화할 수 있는지와 자아개념의 하위영역간에 어떠한 차이가 있는지를 알아보려고 하는데 그 목적을 둔다.

2. 研究의 制限點

본 연구의 주요 제한점은 다음과 같다.

- 1) 상담활동 과정에서 자아개념에 영향을 미칠 개인별 특성 및 제 환경적 요소들을 통제하지 못했다.
- 2) 상담집단은 본 연구에 적용한 프로그램에 의한 집단 경험 학습의 기회를 단기간 접하게 되므로 장기간에 대한 효과 검증을 하지 못하였다.

3. 研究問題 및 假說

본 연구는 단기간 실시하여 효과가 있다고 보고된 REBT에 근거하여 본 연구자가 인지상담기법 기초과정(청소년 대화의 광장)과 송미경(1996)의 REBT 집단상담 프로그램을 참조하여 만든 REBT집단상담 프로그램이 인문계 남고생의 긍정적 자아개념 증진에 효과가 있을 것인가를 밝히기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. REBT 집단상담을 경험한 상담집단이 비교집단에 비하여 자아개념이 얼마나 긍정적으로 변할 것인가?
2. REBT 집단상담을 경험한 상담집단이 비교집단에 비하여 자아개념의 어떤 하위 영역에서 유의한 차이가 있을 것인가?
3. REBT 집단상담을 경험한 상담집단에서 자아개념의 하위영역중에서 어떤 영역이 가장 많은 변화를 보일 것인가?

이상과 같은 연구문제를 구체적으로 달성하기 위하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 I. REBT 집단상담 프로그램을 받은 상담집단의 총자아 긍정 득점 평균과 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. REBT 집단상담 프로그램 실시전의 자아개념 하위영역의 총득점과 실시후의 총득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

II-1. 신체적, 도덕적, 성격적, 가정적, 사회적 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

II-2. 자아동일성, 자아수용, 자아행동 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 III. REBT 집단상담 프로그램 실시후 상담집단 자아개념 검사에서 변화의 정도가 하위영역별로 유의한 차이가 있을 것이다.

II. 理論的 背景

본 연구에서는 인지·정서·행동치료 이론을 근거로하여 REBT의 인간관과 특성, REBT 상담과정과 기술 그리고 자아개념의 특성과 구성요소, REBT와 자아개념과의 관련 선행연구의 고찰 순으로 살펴보고자 한다.

1. REBT 人間觀과 特性

상담이론 중에서 인간의 신념이나 생각 등 인지적인 면들이 정서와 행동에 크게 영향을 미친다는 점을 강조한 대표적인 이론은 Albert Ellis(1913~)에 의해 창시된 지정행의 요법(Rational Emotive Behavior Therapy)이다(고명규, 1998 재인용). 이 이론에서는 어떤 사실에 대해 우리가 경험하는 정서나 행동은 사실 그 자체에 의해서라기 보다는 그 사실에 대해 우리가 가지고 있는 신념이나 생각에 의해서 결정된다고 보고 있다. 어떤 사실에 대해 우리가 합리적 생각을 하게 되면 바람직한 정서와 행동을 경험하게 되지만 비합리적 생각을 하게 되면 바람직하지 못한 정서와 행동을 경험하게 된다는 것이다.

REBT에서는 인간이 합리적으로 생각할 수도 있고 비합리적으로 생각할 수도 있다는 가정에 근거한다. 즉 인간은 자신을 보호하고, 행복을 누리고, 생각하고, 다른 사람과 말하고, 사랑하고, 친분을 맺고 성장하고 자아를 실현할 수 있는 경향성을 가졌음과 동시에 스스로를 파괴하고, 일을 뒤로 미루고, 실수를 반복하고 허황된 미신에 빠져들고, 참을성이 없고, 완벽하려 하며, 자기를 비난하고, 자신의 성장 가능성을 회피하려는 경향성도 가지고 있다고 본다(Corey, 1986).

Ellis(1979)가 가정하는 REBT의 중요한 인간관을 살펴보면 인간은 외부적 요인에 의해서 방해를 받기보다는 자기 자신에 의해서 방해를 받고, 왜곡되게 생각하려는 생리적, 문화적 경향성이 있으며, 자신의 왜곡된 신념을 만드는 데 독특하여 자신의 문제에 대해 계속해서 방해받도록 만드는 경향성이 있

고, 동시에 자신의 인지적, 정서적, 행동적 과정을 변화시키기 위한 역량을 지니고 있다 (박경애, 1997.재인용).

Ellis는 인간이 아주 합리적일 수 있음과 인간의 성장과 자아실현 경향성이 있음을 가정하고, 그러면서도 인간이 비합리적일 수 있음과 생물학적 경향성에서 완전히 벗어날 수 없음도 가정하고 있다.

이러한 가정을 이해하기 위해서는 그가 제시한 철학적 원리(philosophical principle)을 이해하는 것이 중요하다. 그는 철학적 원리로 6가지를 제시하고 있는데 그 중 5가지는 인간과 관련된 내용이고 다른 하나는 REBT에서 말하는 '합리적'이라는 용어에 대한 설명이다. 인간과 관련된 내용 5가지를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 인간은 그 자체이지 그 이상도 이하도 아니다. 인간이 현재의 신체적 심리적 제약을 어는 정도 극복하거나 좀 더 향상시킬 수 있다고 할지라도 인간이 물질 세계를 완전히 넘어선 순수한 영적 세계나 완전한 선(goodness)의 경지로 초월할 수 있는지는 의문이다. 둘째, 현실적으로 모든 인간은 죽는다. 인간은 자신이 죽는다는 사실을 수용하고 살아 있는 동안에 인생을 의미있게 보내는 데 최선을 다하는 것이 좋다. 셋째, 인생의 주된 목적은 성공하는 것이고, 그것도 행복한 상태, 즉 불필요한 고통과 불안에서 비교적 해방된 상태에서 생존하는 것이다. 넷째, 인간이 행복과 쾌락(hedonism)을 선택하는 것이 정당하지만, 대부분이 75세 이상 살기 때문에 단기간의 쾌락보다는 장기간에 걸친 쾌락을 목적으로 하는 것이 더 현명하고 합리적일 것이다. 다섯째, 인간의 가치는 자기 이외의 그 무엇에 의해 절대적으로 완전히 주어지는 것이 아니다. 이는 인간이 생리적 사회적 경향성에서 완전히 벗어날 수 없다고 하더라도 자유의지에 따른 통제가 가능한 선택도 할 수 있음을 말한다.

Ellis는 합리적 생각은 적절한 정서와 적응적인 행동을 초래하고 비합리적 생각은 부적절한 정서와 부적응적인 행동을 초래한다고 믿었다. 합리적·비합리적 기준에 관해서는 Kuhn이 제시한 세가지 기준(논리적 일치성, 검증가능성, 실용성)에 Ellis가 부과한 두 기준(경직성과 요구성, 정서적·행동적 결과로 드러나는 파급효과)을 합한 다섯 가지 기준(박경애, 1997)을 검토해 보면 다음과 같다.

첫째, 논리적 일치성(logical consistency)이다. 합리적 신념은 내적으로 일치한다. 즉, 논리적이고 응집력이 있다. 그렇다고 합리적 신념이 단순히 논리적인 신념이라는 의미는 아니다. 이에 반해 비합리적 신념은 논리적으로 일치하지 않는다. 이것은 부정확한 전제로 시작할 수 있다. 부정확한 연역을 초래할 수도 있다. 그리고 그것은 종종 과잉 일반화를 나타내기도 한다. 그러므로 비합리적 신념은 상황에 대한 극도의 평가적인 과장을 하는 경향이 있으며, 종종 끔찍하다, 지긋지긋하다와 같은 평가적인 용어를 반영한다.

둘째, 검증가능성(verifiability)이다. 합리적 사고는 더욱 더 현실과 일치하고, 경험적으로 증명할 수 있다. 한편, 비합리적 사고는 경험적인 현실과 일치하지 않는다. 이것은 실제 사건을 따르지 않음을 의미한다. 그래서 후자의 신념은 현실세계에서 나타나는 증거들을 언급함으로써 반박할 수 있다.

셋째, 실용성(pragmatic function)이다. 합리적 생각은 인간의 삶을 생산적으로 이끌고, 삶의 목적을 성취하는 데 도움을 준다. 반면에 비합리적 생각은 인간의 삶을 파괴적으로 이끌거나, 궁극적으로 지향하는 목적의 달성에 방해가 된다.

넷째, 경직성과 요구성(demandingness)이다. 비합리적 신념은 절대적이며 교의적이다. 이것은 확실적인 철학보다 절대적인 철학을 나타낸다. 이 신념은 요구, 절대적 당위로 표현된다. 즉, 이 비합리적 신념에 내포된 절대적이고 경직되어 있는 요구성은 '반드시 해야만 한다.' '반드시 해서는 안된다.' 라는 언어적 표현속에 드러나게 된다. 비합리적 신념은 종종 과잉 학습되며, 아동기 이후부터 반복적으로 스스로 낭송하여 주입한다. 한편, 합리적 신념은 절대적이지 않는 대신에 조건적이며 상대적이다. 합리적 신념은 비합리적 신념의 요구 대신에 소망과 바람, 절대적인 당위 대신에 선호적인 모습을 띄고 있다. 요구적인 철학보다는 소망적인 철학을 반영한다.

다섯째, 정서적·행동적 결과로 드러나는 파급효과이다. 비합리적 신념은 혼란된 정서를 초래한다. 불안은 인간을 허약하게 하고 비생산적으로 만든다. 그리고 비합리적 신념은 원하지 않는 정서적·행동적 결과에 대해서 사람들을 더욱 상처받기 쉽게 만든다. 합리적 신념은 우울·불안·죄책감·수치심·화와 같은 문제적인 정서를 별로 유발하지 않는 경향이 있다. 즉, 이 신

념은 적응적 정서를 유도한다. 합리적 신념은 부정적인 정서를 유도할 수 있으며, 그 정서의 범위는 약한 상태에서부터 강한 상태까지이다.

어떤 사실에 대한 인간의 생각이 합리적이냐 비합리적이냐에 따라 결과가 아주 다를 수 있음을 알수 있다. Ellis는 비합리적 신념들의 대부분은 부모와 문화에 의해서 개인에게 가르쳐진 것이며, 대부분의 성인들이 이러한 신념을 믿고 있다고 한다. 그러나 자신의 삶을 주체적으로 살아가는 합리적 신념을 지니고 있는 그대로의 자신을 가치로운 인간으로 자각하는 자아정체감을 확고히 함으로써 부적응 행동에 빠지지 않게 될 것이다(안기호, 1992).

REBT 이론에 의하면 인간의 감정이란 주로 사고의 한 형태이거나 사고의 결과이기 때문에, 정서적·성격적 장애는 비합리적 신념으로 인해 생긴다는 것이다. 따라서 이런 사고나 신념을 조절함으로써만 인간의 감정과 행동을 통제할 수 있다고 본다. Ellis에 의한 성격의 심리적인 면은, 그의 성격이론의 체계인 ABCDE 이론이다. ABCDE 이론은 종래의 심리요법과도 차이를 보이고 있으며 상담의 과정에서도 중요한 치료절차로 이용되므로 고찰할 필요가 있다(고명규, 1998).

가. 선행사건(A : acting event)은 개인에게 정서적 혼란을 야기하는 어떤 사건을 말한다. 여기에는 실연·실직·유급 등 타인이 관찰할 수 있는 외적 요인과 사랑받지 못해서나 시험성적이 나빠서 기분이 나쁘다는 등 외적 사건에 대한 추론이나 감정 상태인 내적 요인이 있다.

나. 신념체계(B : belief system)는 인간의 정서적 혼란을 야기하는 사건이나 경험에 대해서 개인이 갖게 되는 태도 또는 사고방식을 가리킨다. 이런 신념 체계에는 합리적 신념(rB:rational beliefs)과 비합리적 신념(iB:irrational beliefs)이 있다. 여기서 비합리적 신념체계란 위와 같은 사건이나 행위를 아주 수치스럽고 끔찍한 현상으로 해석하여 스스로를 징벌하고, 자포자기 하거나 세상을 원망하는 사고 방식을 말한다.

다. 결과(C: consequence)는 선행사건에 접했을 때 비합리적인 태도 내지 사고방식을 가지고 그 사건을 해석함으로써 느끼게 되는 정서적 결과를 말한다. 여기에서도 합리적·비합리적 신념에 따라 두가지 결과가 나타난다. 즉, 합리적 사고방식을 지닌 사람은 다소 후회나 짜증나는 정도로 끝나지만 (rC:

rational consequence), 비합리적인 사고방식의 소유자는 지나친 불안·원망·비판·죄책감 등과 같은 감정을 느끼게 되고, 정신 질환을 앓게 되기 쉬우며, 주로 방어적 태세를 취하는 경향이 있다(iC : irrational consequence).

라. 논박(D : dispute)은 자신이 가지고 있는 비합리적인 신념이나 사고에 대해서 도전해 보고, 과연 그 사상이 사리에 맞는 것인지를 다시 한 번 검토해 보도록 상담자가 촉구하는 것을 말한다. 그런데 Kishor phadke는 논박을 세 요소 즉 첫째 비합리적 신념을 찾아내기(Detecting), 둘째 비합리적 신념과 합리적 신념을 구별하기(Discriminating), 셋째 비합리적 신념을 반박하기(Debating)로 구분하였다(홍경자·김선남 편역, 1996). 상담자는 논리적인 원리를 제시하여 내담자의 그릇된 신념들을 찾고, 구별하고, 논박하여 내담자가 자기파괴적인 생각을 포기하도록 도와 준다.

마. 효과(E : effect)는 내담자가 가진 비합리적인 신념을 철저하게 논박함으로써 합리적인 신념으로 대체한 다음에 느끼게 되는 자기 수용적인 태도와 긍정적인 감정의 결과를 지칭한다. 논박의 효과에는 논박을 통하여 이성적으로 생각하는 되는 인지적 효과(cE : cognitive effect)와 바람직한 정서로 바뀌는 정서적 효과 (eE : emotive effect) 및 바람직한 행동을 나타내는 행동적 효과(bB : behavioral effect)의 세 가지가 있다.

2. REBT 相談過程과 技術

REBT는 인간의 문제는 철학적인 뿌리를 갖고 있다는 가정에 기초해서, 이런 뿌리를 철학적 재평가를 통해 바로 잡으려고 한다. 그러므로 REBT는 일차적으로 증상제거를 목표로 하지 않고 주로 개인의 가장 기본적인 신념, 특히 장애를 가져오고 지속시키는 신념들을 검토하고 변화시키려는 의도로 고안되었다. 그러므로 Ellis(1984)는 합리적 정서적 상담의 중요한 상담목적으로 두 가지를 제시했다. 그 중 하나는 내담자의 핵심적인 자기파괴적 생각을 최소화하고 삶에 있어 더욱 현실적이고 관대한 철학을 갖도록 하는 것이다. 다른 하나는 삶에 있어 바람직하지 못한 결과가 나왔을 경우 자기 자신이나 다른 사람에 대한 비난을 줄이는 것이다.

REBT의 상담과정은 내담자가 가지고 있는 비합리적 생각과 그 생각에 근거한 자기언어를 찾아서 이의 비합리성을 확인하고 논박(D:disputing)하며 합리적 생각과 자기 언어로 바꾸고 이를 토대로 적절한 정서와 행동을 할 수 있도록 하는 것이다.

초기면접에서 카운슬러는 내담자가 자유롭게 이야기할 수 있는 분위기를 마련해 주어야 한다. 내담자의 문제를 정확히 알아야 상담목표를 설정할 수 있는데, 그러기 위해서는 내담자가 자신의 문제를 부담없이 이야기할 수 있게 해야 한다. 물론 REBT에서는 카운슬러와 내담자 사이의 온정적 관계가 필요조건이나 충분조건 또는 필요충분조건으로 보지는 않는다(Ellis,1979). 그렇다고 내담자가 자신의 문제와 관련하여 부담없이 말할 수 있는 분위기를 조성하는 것 자체가 무의미하다는 것을 의미하지는 않는다. REBT에서 강조하는 합리적 생각중의 하나인 “인간은 존재하는 것만으로도 가치가 있다”는 점에 비추어 본다면 카운슬러는 내담자를 무조건 긍정적으로 존중해야 하며 이것이 상담관계를 잘 수립하게 해 줄 것으로 본다. 그 다음으로 내담자가 자신의 문제와 관련하여 자유롭게 이야기하는 가운데 카운슬러와 내담자는 함께 내담자의 문제를 분명히 밝힌다. 특히 그 문제와 관련하여 내담자가 경험하는 부적절한 정서와 행동과 가장 관계가 있는 어떤 사실을 찾아낸다. 그리고 그러한 부적절한 정서와 행동은 그와 관련된 어떤 사실 때문이 아니고 비합리적 생각때문임을 분명히 알도록 해준다. 즉, Ellis가 강조한 성격의 ABC이론을 내담자가 분명히 알 수 있도록 해 준다. 내담자로 하여금 어떤 사실에 대해 부적절한 정서를 일으키게 하는 비합리적 생각과 이러한 비합리적 생각에 근거하여 자신과 대화하는 자기언어를 찾아내도록 한다. 이때 카운슬러는 내담자가 미처 찾아내지 못하는 비합리적 생각이나 자기언어를 찾아내도록 돕는다. 즉 부적절한 정서와 관련된 생각이 아무런 합리적 근거가 없음을 밝히는 것을 말한다. 이 경우 비합리적 생각에 대해 의문문으로 진술한 후 그 근거를 찾아보려고 노력한다. 만약 그 근거를 찾지 못한다면 그 생각이나 자기언어는 비합리적이라 볼 수 있다. 이때 내담자에게 부적절한 정서와 행동을 경험하게 하는 비합리적 생각과 대치되는 합리적 생각과 이러한 합리적 생각에 근거한 합리적 자기언어를 짧은 문장으로 구성하여 진술해 보

도록 하며, 비합리적 생각과 대치된 합리적 생각과 그러한 합리적 생각에 근거한 합리적인 자기 언어를 자기논리로 진술할 수 있게 되면 부적절한 정서나 행동을 유발하는 상황에서 이러한 자기 언어를 적용할 수 있도록 한다. 즉 하고자 하는 행동을 하기 전이나 도중에 합리적 생각이나 자기 언어를 진술하면서 행동한다. 이처럼 합리적 생각을 실제 장면에 적용하게 되면 정서적 효과와 행동적 효과를 볼 수 있다. 카운슬러는 내담자가 제기한 정서나 문제행동과 관련된 비합리적 생각이나 자기 언어를 합리적 생각과 자기언어로 바꾸는 데 그치지 말고, 이를 보다 일반화할 수 있도록 도와야 한다. 그래서 결국은 내담자가 합리적인 생각과 자기언어에 근거해서 자신의 삶도 살아갈 수 있도록 돕는다.

REBT에서 주요 상담기술로 들고 있는 것은 논박이다. 논박의 근본적인 목적은 내담자로 하여금 불합리적인 신념을 논리적인 과정을 거쳐 새로운 합리적 철학을 내재화하도록 돕는 것이다. 논박의 전략으로는 인지적·정서적·행동적 기법이 있다(윤순임외, 1995 ; 홍경자·김선남 편역, 1996 ; 박경애, 1997 ; 고명규, 1998 ; Ellis & Abrahms, 1978).

(1) 인지적 기법

이 기법은 내담자에게 더 행복하고 덜 고통받는 생존을 위해 그의 비합리적 생각들을 변화시키기 위한 노력이다. 상담자는 ABCDE의 분석을 통하여 내담자에게 그의 당위적이고 요구적인 신념체계를 깨우쳐 주고, 보다 합리적인 사고방식을 제시해 준다. 내담자는 자기 자신의 내부에 이미 해답을 가지고 있음에도 불구하고, 그 해답을 유도해 낼 수 있는 적절한 자극제가 없기 때문에 미처 찾지 못한 대답을 상담자의 적절한 촉진적 자극(상담자의 예리하고 분석적인 질문)에 의해서 깨닫게 되는 소크라테스식 대화법과 자기 지도양식 또는 합리적인 자기 진술 카드를 사용하여 내담자가 기회 있을 때마다 읽어보게 하는 방법 그리고 인지적 과제 부과, 어의적 접근법, 유추의 기법, 역설적 의도 등이 있다.

(2) 정서적 기법

정서적 기술은 문제행동과 관련된 생각을 바꾸어 정서와 행동을 바꾸려는 인지적 기술과는 달리, 정서를 바꾸어 행동을 바꾸려는 기술이다. 인간의 인

지와 정서 및 행동은 서로 영향을 미친다는 데 근거하여, 이러한 정서적 기술은 행동의 변화를 가져올 수도 있지만, 비합리적 생각을 합리적으로 생각하게 하는 단서가 되기도 한다. 즉 상담자는 내담자에게 그의 그릇된 관념이 무엇인지를 보여주고 그러한 관념이 대인관계에서 어떻게 영향을 미치는지를 깨닫게 하기 위하여 '역할연기'를 사용할 수 있고, 불안으로 인한 혼란을 일으키는 관념들을 감소시키기 위해 '유모어'를 사용할 수도 있으며, 상담자도 내담자와 비슷한 문제로 고통당한 경험을 REBT의 원리와 철학을 활용하여 극복했었던 점을 솔직하게 피력함으로써, 내담자에게 강한 정서적 영향을 미치게 하는 상담자의 자기개방 기법이 있다. 그리고 내담자에게 그의 것과 다른 가치체계를 보여주기 위해 시범을 사용할 수도 있으며, 내담자의 심상하는 기능에 특히 초점을 두는 기법으로서, 내담자로 하여금 습관적으로 부적절한 감정을 느끼는 상황에서 활발하게 상상하도록 격려한 후, 이런 감정을 적절한 감정으로 변화시키는 작업을 통해 내담자의 행동을 바꾸게 하는 합리적·정서적 심상법을 사용할 수도 있다.

(3) 행동적 기법

행동적 기법은 인지적 변화가 행동적 변화에 의해서 촉진될 수 있다는 사실에서, 느낌보다는 "행동"에 강조를 두는 경향이 있다(김남성, 1989 ; 홍경자·김선남 편역, 1996 ; 박경애, 1997). 그래서 이것은 내담자에게 어떤 행동을 하게 하여 그의 신념체제를 변화시키고, 이 변화된 신념체제를 통해 혼란된 정서에서 벗어나 생산적인 행동을 할 수 있도록 돕는 기법이다. 행동적 기법으로는 내담자에게 문제행동 장면과 관련된 불쾌감의 밑바탕이 되는 비합리적 생각을 알도록 하기 위해서 그 장면에서 행동을 시도해 보게 하는 역할연기(role-playing)가 있고, 상담자는 내담자가 되어 그의 비합리적 생각을 표출하고, 내담자는 상담자 편에서 합리적 생각을 드러냄으로써 논박하는 합리적 역할 바꾸기가 있으며, 모든 형태의 심리교육적 방법 즉, 독서자료·시청각기자재·차트와 도표·포어와 본보이기 등을 동원하여 정서적 혼란을 겪고 있는 문제에 대해서 내담자와는 다르게 생각하고 느끼고 행동하는 사람들의 지·정·행을 보임으로써 모방할 수 있게 하는 좋은 본보기의 인물 찾기 기법이 있다. 그외에도 수반관계 관리, 숙제 활동, 혼란된 감정에 머물고 이를

다루기, 지연시키기에 반하는 연습 등이 있다.

3. 自我概念의 特性과 構成要素

1890년에 Willam James 가 그의 저서 「 The Principles of Psychology 」에서 인간의 행동에 영향을 주는 성격 특성중의 하나인 자아개념 (self-concept)은 “ 한 개인이 자기 자신이라고 생각하는 신체, 성격, 능력에 대한 지각을 비롯하여 그의 가정, 친구 등에 이르기까지 모든 지각 대상에 대한 자기 자신의 것이라고 여기는 전체”라고 정의하였다(서봉연, 1975). 행동주의 심리학의 발달에 따라 자아개념에 대한 관심이 줄어들고 자연과학 연구 방법에 중점을 둔 실증적인 견해가 만연하다가 Raimy가 1943년에 이론적 체계를 내놓고 20C 중엽 Allport에 이르러 관심이 환기되고 Rogers의 자아이론에 이르기까지 계속 발전을 했다(조의식, 1986).

자아개념에 대한 정의를 살펴보면 첫째, 정신분석학적 입장에서 Freud는 자아(ego)가 원욕(id)으로부터 분화되어 나온 것이며 개체가 외부 세계와 접촉함으로써 발달한다고 하였다. 자아는 성격의 관리자 역할을 하는 것으로 원욕에서 오는 원시적 충동과 초자아(superego)에서 오는 도덕적 제재의 틈에서 이를 조정하고 외부의 현실적 요구에 대처해 나가는 임무를 맡고 있다. 따라서 그의 자아는 역동적 개념이요, 통제의 강도를 뜻하는 개념이기도 하다(김봉소, 1975). Erikson은 어느 단계에서의 심리-사회적 위기에 성공했을 때와 실패했을 때 정반대의 인격 특성이 형성된다고 하고 아동이 사춘기에 도달하면 자신에게 깊은 관심을 보이며 이 시기를 통하여 개인의 자아의식이 완숙해진다고 하였다(Hilgard, 1962). 둘째, 사회심리학적 입장에서 Mead(1934)는 자아개념이란 타인이 자기에게 어떻게 반응하느냐 하는 것에 대한 관심이 커지는 것으로 사회적 상호작용에서 생기는 것이며 사회적인 역할의 수효만큼 자아의 수도 많아진다고 했다(김춘봉, 1989.재인용). Cooley(1921)는 자아를 사회적인 것으로 보고 타인들이 자신을 어떻게 보느냐에 대한 개인의 인지라고 하였다(하상훈, 1990.재인용). 셋째, 현상학적 입장에서 Rogers(1951)는 자아개념 (self-concept)을 자아구조(self-structure)와 같은 것으로 간주한다. Combs 와

Snygg(1959)는 자아개념은 개인이 갖고 있는 지각 대상 중에서도 가장 중요하고 핵심적인 자기 자신에 대한 지각이며 이것은 변화에 저항하는 성질을 갖고 있다고 정의한다.

이와 같이 여러 가지 자아개념에 관한 정의를 종합하여 진술하여 보면 결국 자아개념이란 자기 자신에 대한 지각과 감정 및 의미내용이라고 할 수 있다. 타인이 나를 어떻게 생각한다고 내가 의식하고 지각하고 있는가와 나 자신이 자신에 대해 어떠한 감정과 지각, 의미를 가지고 평가하고 있는가 이 두가지 요인의 복합적인 상호작용에 의해 한 개인의 자아개념은 형성되는 것이라고 할 수 있다.

이중승(1970)은 자아개념의 변화를 위한 원리를 첫째, 개인 스스로 자아개념의 변화를 현실적으로 필요하다고 인식하고 그 변화 가능성과 변화시킬 의욕과 변화시키겠다는 신념을 사전에 가지고 있을 때 자아개념의 변화는 성공적으로 이루어진다. 둘째, 자아에 관한 새로운 정보를 제공하므로써 이루어지며 이것이 개인의 욕구와 일치할 때 보다 성공적으로 이루어진다. 셋째, 개인이 능력 있는 한 인격체로 존중되고 자기도 무엇인가 할 수 있다는 자신감을 가질 때 긍정적인 자아개념을 형성하게 된다. Combs 와 Snygg(1959)는 자아개념을 구성하는 요인에는 좀 더 중핵적인 것과 지엽적인 것으로 나눌 수 있으며 이에 따라 그 변화에도 쉬운 것과 어려운 것이 있다고 하였으며, Raimy(1958)는 자아개념은 행동에 영향을 줄 뿐만 아니라 그 자체가 행동이나 충족되지 못한 욕구에 의해서 변화되고 재조직된다고 하여 자아개념의 변화가능성을 시사하고 있다.

Rogers(1951), Purkey(1970), 김춘봉(1989) 등의 자아개념의 특성을 살펴보면 첫째, 자아개념은 자기 자신에 대한 의견, 태도, 신념, 사고, 가치관, 감정 등 복합적인 지각의 총체이다. 둘째, 자아개념은 유기체와 환경과의 상호작용에 의해서 형성 발달한다. 셋째, 자아개념은 역동적이고 조직적이며 학습된 것이다. 넷째, 자아개념은 기본적으로 체계화되고 일관성 있는 개념으로 항상성(恒常性)을 추구한다. 다섯째, 자아개념은 성숙이나 학습의 결과로 변화될 수도 있다.

자아개념은 인지구조와 사회문화적 체험 양식과의 상호작용의 과정을 통하

여 형성된다. 그러나 신생아의 인지구조는 감각운동적 지각의 상태이기 때문에 자기와 외부의 세계를 구별하지 못한다. 자신과 객관세계를 구별할 수 있을 정도로 정신세계가 분화되어야 경험되는 타아를 지각하게 되고 비로소 자아발달의 시초가 이루어진다. 자기신체, 자기능력에 대한 지각이 이루어지고 타인과의 관계를 맺게 됨으로써 자아개념이 싹트고 형성된다.

Rogers(1951)는 초기의 인생 경험이 자아발달의 기반이 된다고 보면서 자아개념과 자아에 대한 평가는 부모, 교사와 같은 주변의 인물과의 상호작용에 의해 형성된다고 주장했다. 다시 말해서 인간관계에서의 경험에 의해 자아개념은 형성된다는 것이다.

Kohlberg(1969)는 인간관계에서 높은 수준의 논리적 추리형식의 도덕적 판단능력을 배우게 되고 인지구조가 발달함에 따라 논리적 추리 형식의 도덕적 판단능력도 성숙되어 간다고 주장했다. 이러한 과정을 통해 자아는 다음과 같이 내적으로 확립되어 간다고 말한다.

① 자아발달은 인지와 정의 과정의 상호작용에 의해 이루어진다. ② 단순한 자극-반응의 결합이 아니라 인간내부의 인지조직의 변화가 자아발달과정에 중요하다. ③ 발달은 질적으로 다른 단계로 전진한다. ④ 언어적 상호작용이 자아발달에 중요한 역할을 한다.

따라서 높은 단계로의 논리적 추리 형식의 도덕적 판단능력과 이에 상응하는 자아의식이 형성되기 위해서는 계열상 동일수준에 있는 타인들과의 사회적 작용보다 높은 단계에 있는 논리적 추리 형식의 도덕적 판단능력을 갖는 타인들과의 상호작용이 필요하다는 것이다. 그러므로 자아의 범주를 넓히고 구조의 차원을 발달시키려면 교사나 부모, 학생 상호관계에서 자신의 속성이나 환경의 속성, 그리고 판단의 기준이 이전보다 한 단계 높은 수준이 자극을 마련하고 이와 상호작용을 하도록 해야 할 것이다.

Loevinger(1966)는 자아개념을 형성하는 능력은 연령, 지능, 교육, 사회, 경제적 수준 등에 의해 증가된다고 보았다. Loevinger(1966)가 고안해 낸 자아발달의 모형은 연속적으로 순서화된 일련의 단계를 제시하고 있다. 발달단계의 각 단계는 전단계보다 좀더 정교하고 복잡하며 발달과정에서 어느 한 단계를 뛰어 넘을 수 없다는 것이 특징이다.

이처럼 자아의 정의가 접근방식에 따라 학자마다 견해를 달리 했듯이 구성요소도 여러 학자마다 다르게 표현되고 있다.

Rogers(1951)는 자아개념의 구성요소를 자신의 성격과 능력에 대한 지각, 다른 사람이나 환경과 관련을 맺고 있는 자신에 대한 지각, 경험이나 어떤 대상물과 관련되어 지각한 것, 긍정적·부정적 가치를 띠고 있는 지각된 목표나 이상으로 보았다. 인간행동의 부적응이나 긴장은 자아지각의 갈등으로부터 나타나며, 그 반면 현실과 자아개념이 일치되고 개인의 외적 경험이 통일된 체계속에서 받아 들여 질 때 인간은 비로소 자기를 알고 자기 이외의 타인을 이해하며 자기와 타인과의 관계를 이해 할 수 있다고 했다.

Jersild(1957)는 자아란 경험과 의미의 중심체로서 인간의 전체적 환경 즉 지각의 보관소라고 표현하고 자아의 구성요소를 ① 신체적 특징 ② 지적인 능력 ③ 특별한 기술 ④ 흥미 ⑤ 옷차림, 몸차림 ⑥ 학교에서의 역할이나 태도 ⑦ 성격 ⑧ 사회적 태도 및 관계 등으로 분류했다.

Thomas(1973)는 자아의 구성요소를 자아가 존재한다고 생각하는 사람으로서의 기본적 자아, 현재에서의 일시적 자아, 타인이 자기를 보는 사회적 자아, 자기가 되고 싶어하는 바의 이상적 자아로 나누어 생각했다.

Hurlock(1974)는 자아개념을 기본적 자아개념, 잠정적 자아개념, 이상적 자아개념으로 구분했다. 청소년기이 자아개념에 영향을 주는 요인의 지적에서 성인들에 의하여 대우받는 조숙자는 훌륭한 자아개념을 발달시켜 적응이 잘 되나, 어린이로 취급받는 만숙자는 좋지 않는 자아개념을 형성하고 부적응행동을 유발한다고 하였다.

정원식(1968)은 자아개념이 구성요소로서 자아동일성, 자아수용성, 자아행동, 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아로 나누고, 개인이 자기자신에 대해 가지고 있는 자아개념이 그의 행동에 많은 영향을 주고 그의 성격과 정신건강에도 직접적인 관계가 있다고 하였다. 본 연구에서는 정원식의 자아개념 구성요소에 의거하여 작성한 자아개념 검사 측정도구를 활용하여 REBT집단상담이 학생들의 자아개념에 미치는 효과를 알아보고자 하는 것이다.

4. REBT와 自我概念과의 관련 先行研究 考察

긍정적 자아개념형성에 미치는 REBT집단상담 효과를 살펴본 연구는 그리 많은 편은 아니나 다른 여러가지 집단상담을 통하여 자아개념에 내포된 하위구성개념인 여러 요인과 관련하여 그 효과를 검증한 연구를 살펴보면 다음과 같다.

우선 외국의 경우를 살펴보면 Gergen(1972)은 피이드백 훈련이 여대생의 자아평가를 긍정적으로 변화시켰다고 했으며, Worthen 과 Maloney(1973~1974)는 부부를 대상으로 하여 긍정적 피이드백 마라톤 집단과 부정적 피이드백 마라톤집단을 비교한데서 긍정적 피이드백 마라톤집단이 부정적 피이드백 마라톤 집단보다 자아개념을 유의하게 변화시켰으며 대인관계를 원만히 하는데 효과적이었다고 보고했다. Johnson 과 Ridener(1974)는 대학생들을 대상으로 한 소집단 훈련에서 자기노출이 집단 응집력을 높였다고 보고하고 있으며, Marks 과 Vestre(1974)는 대학생들을 대상으로 집중적 소집단 훈련과 분산적 소집단 훈련을 실시하여 P.O.I(Personal Orientation Inventory)의 효과를 측정하고 두 유형의 소집단 훈련이 모두 통제집단 보다 긍정적 효과가 있다고 보고했다. Levin 과 Kurtz(1974)는 대학생들을 대상으로 한 조직적인 인간관계 훈련과 비조직적인 인간관계 훈련을 비교한데서 조직적인 인간관계 훈련이 비조직적인 인간관계 훈련에 비해 자아개념 및 집단의 응집도를 효과적으로 발전시켰다고 보고했다. Reddy 과 Beers(1977)는 일주일동안 같이 기숙하는 E-집단 훈련을 시행하고 그 결과를 P.O.I로 측정하여 자아개념과의 관계를 시험한 결과 사후검사에서 긍정적 변화를 발견할 수 있었다고 보고하였다. Guinan 과 Foulds(1970)는 10명의 대학생들을 대상으로 E-집단상담을 실시한 결과 P.O.I의 내부지향성, 감수성, 실존성, 포용성 등에서 의미있는 정적 변화가 있었다고 보고하였다. 또한 Rogers(1969)는 자신이 촉진했던 참 만남 집단 참가자들이 현상적 보고들을 정리하여 집단의 긍정적 효과에 대한 그의 신념을 강조했다. Hipple(1973)은 남녀 대학생들을 대상으로 개인의 성장을 위한 인간관계 훈련에서 T-집단 모형과 이론의 강의, 집중적 연습 등의 다양한 훈련을 적용한 결과 비교집단보다 상

담집단이 개인성장의 효과가 크다고 하였다.

국내연구로는 김여옥(1973)은 집단경험학습이 중학생의 심성개발에 효과적이었다고 보고했으며, 이형득(1989)은 체계적인 인간관계 훈련 모형을 제시하고, 자진하여 집단상담에 참여한 남녀대학생을 대상으로 사전-사후로 인간관계척도를 실시한 결과 의사소통, 감수성 및 개방성의 3개 하위 영역에서 의미있는 변화를 보였다고 하였다. 김인숙, 박영태, 금명자, 이장호(1976)등은 대학생을 대상으로 한 집단상담이 대인관계에 대하여 효과를 가져왔음을 보고하였으며, 배승애(1979)는 여대생을 대상으로 한 집단상담이 여대생들의 자기 및 타인이해, 타인신뢰 그리고 표현력 및 민감성 증진과 더불어 자아실현 수준을 향상시켰다고 보고하였고, 김선남(1979)은 중학생을 대상으로 한 T-집단 훈련이 중학생의 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 효과적임을 보호하였다. 장성숙(1980)은 일반대학생을 대상으로 단시간의 인지적 접근 방법의 소집단 훈련지도 방안을 적용하여 자아개념의 하위영역인 자아수용, 성격적 자아, 사회적 자아의 변화를 보고했고, 최웅, 유재만, 홍경자(1984)는 대학생을 대상으로 한 집단상담이 자기표현력, 자아개념 및 적응력을 향상시켰다고 했고, 문선모(1980)는 대학생을 대상으로 한 인간관계 훈련 집단상담이 의사소통, 민감성, 개방성, 이해성 및 인간관계의 원활성을 증진시켰다고 했고, 김성희(1982)는 고등학생을 대상으로 주장훈련을 실시한 결과 주장행동이 향상되었음을 보고하였으며, 김인숙(1982)은 고등학생 12명의 자발적인 참여자를 대상으로 H.P.S(Human Potential Seminars)를 적용하여 집단상담을 실시한 결과 자아실현 수준이 증가되고 실존성과 자기 긍정성에 유의한 증가를 나타냈다고 보고했다. 노안영(1982)은 비행청소년들을 대상으로 주장훈련을 실시한 결과 그들의 불안 및 공격성의 감소에 효과가 있음을 보고하였고, 이수용(1982)은 대학생을 대상으로 집단상담을 실시한 결과 자아개념 검사에서 자아동일성, 사회적 자아, 성격적 자아, 자아수용의 변화에 효과적이었으며, 이승구, 이종승, 김정숙, 김순원(1983)등은 중학생을 대상으로 조직적인 프로그램을 가지고 집단상담을 실시한 결과 긍정적 자아개념의 변화를 가져올 수 있었으며, 그 중 사회적 자아, 자아동일성, 자아수용, 성격적 자아, 총자아 긍정 점수에서 긍정도가 높은 것으로 나타났다고 보고했다. 조의식(1986)은 남

자 중학생을 대상으로 E-집단훈련을 실시한 결과 총자아개념 점수가 긍정적으로 향상되었고, 김동주(1987)는 고등학생을 대상으로 일정기간 E-집단경험을 실시한 결과 자아개념을 긍정적인 방향으로 발달시킬 수 있었다고 보고했다. 황호갑(1991)은 초등학생을 대상으로 집단상담을 실시한 결과 부정적인 자아개념을 갖고 있는 아동을 긍정적인 자아개념으로 변화시킬 수가 있었으며, 학급내 아동상호간의 인간관계도 우호적으로 변화되었다고 보고했다.

긍정적 자아개념의 증진을 위해 집단상담의 효용성에 대해 이형득(1989)은 자기탐색의 과정을 통해 보다 더 성숙된 자기 자신이 될 수 있다고 하였으며, 장혁표(1983)는 집단경험학습의 중요기능은 청소년들의 정체감을 확립하도록 도와주며 긍정적인 자아개념을 형성해 가는 근원이 된다고 하였다. 이런 주장은 결국 상담의 목적이 현실의 세계를 수용하고 욕구를 충족하게 함으로써 내담자의 성공적인 자아개념 형성을 촉진하도록 도와준다고 볼 수 있다. 안기호(1992)는 자아정체감이 낮은 사람과 일반적인 사고방식과 REBT에서 논박의 대상이 되는 비합리적 신념체계를 가진 내담자의 행동특성이 유사하며, 자아개념을 긍정적으로 변화시키는 조건과 REBT에 의해 인지구조를 변화시키는 방법이 일맥상통 하다고 보았다. 강원식(1994)은 인간관계 증진을 위한 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 대인관계에 미치는 효과가 크다고 하고 있으며 김홍배(1995)는 자기성장 집단상담이 자아개념과 인간관계에 미치는 효과가 있다고 보고하고 있다. 또한 송미경(1996)은 REBT집단상담이 자아정체성에 미치는 효과에 대한 연구에서 상관관계가 높다고 보고하고 있다.

이상의 연구들을 살펴 볼 때 집단상담이 자아개념이나 인간관계의 변화에 긍정적으로 영향을 미치고 있다는 사실과 자아개념 하위영역에 관련된 집단상담을 실시한 결과 효과가 있다는 사실이 입증되었으며 또한 REBT집단상담을 실시할 경우 긍정적 자아개념 증진에 효과가 있을 것이라는 것을 시사해 준다고 하겠다. 그래서 인문계 고등학생들에게 이러한 연구 결과들을 토대로 하여 REBT집단상담 프로그램을 투여하여 실시함으로써 긍정적 자아개념을 증진시켜 보고자 하는 것이다.

Ⅲ. 研究의 方法

1. 研究 對象

본 연구의 대상은 서귀포시내 S고등학교(인문계) 2학년 남학생 20명이다. 이들을 대상으로 선정하기 위한 예비작업으로 100명에게 자아개념 검사를 실시한 후 총자아긍정 점수가 낮은 학생 50명을 1차 연구대상으로 선정하였다. 이들 중에서 프로그램에 참여하기를 희망하는 학생 중에서 무선표집하여 상담집단 10명, 비교집단 10명을 최종적으로 선정하였다.

2. 研究設計

본 연구의 실험설계는 사전-사후 검사 실험설계로, 집단의 무선배정을 R, 상담집단은 O₁(사전검사) 후 X(실험처치)를 투입한 다음 O₃(사후검사)을 실시하였고, 비교집단은 같은 시기에 O₂(사전검사)와 O₄(사후검사)만을 실시하였다. 본연구의 실험설계는 다음과 같이 표시할 수 있다.

R	O ₁	X	O ₃	상담집단
R	O ₂		O ₄	비교집단

- * O₁, O₂ : 상담집단 및 비교집단의 사전 자아개념 검사 결과
- * O₃, O₄ : 상담집단 및 비교집단의 사후 자아개념 검사 결과
- * X : REBT 집단상담 프로그램을 투입

3. 研究節次

본 연구에서 상담집단은 연구의 목적달성을 위하여 집단상담 프로그램이

실제로 적용되는 집단으로 정규수업이 끝난 후 매회 60분-90분씩 10회에 걸쳐 REBT 집단상담 프로그램을 가지고 집단상담을 실시하였고, 비교집단은 실험집단에 대한 비교집단으로서 아무런 집단상담을 하지 않았으며 사전-사후 검사만 실시하였다. 그리고 연구에 필요한 사전검사는 1998년 2월 16일에 실시하였으며 REBT 집단상담 프로그램을 투입한 시기는 1998년 3월 16일 - 28일까지이며 사후검사는 1998년 3월 31일에 실시하였다.

본 연구에 사용된 프로그램은 본 연구자가 인지상담기법 기초과정(청소년 대화의 광장, 1995)과 송미경(1996)의 REBT 집단상담 프로그램을 참조하여 만든 REBT집단상담 프로그램으로서 자아개념의 내적 및 외적 준거체제의 각 영역의 증진을 위해 고안하였으며 총 10회로 구성되었다(부록 2 참조). 본 프로그램은 집단상담의 여러 기법들을 활용하여 교정적 체험과 대인관계 역할 학습의 측면을 중시하였고, REBT 여러 가지 특성 중 절대론적 사고 분쇄, 자기평가 내지 자기비판 습성 파괴, 숙제해오기 요구, 자책의 습관 박멸, 직면화, 정서유발적 방법, 부정적·적극적인 상상의 기법, 자기-강화의 기법 등 교육적 기법들을 사용하였다. 그리고 활동경험에 대한 내담자들이 서로간의 소감 교환과 그날 경험에 대한 평가의 기회를 많이 갖도록 유도하였다. 즉 자신이 깨달은 점, 느낀점을 돌아가면서 발표하도록 하였다. 본 연구의 REBT 집단상담 프로그램의 회기별 주제와 활동은 다음의 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> REBT 집단상담 프로그램

회기	주제	활동 내용
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> · 사전검사에 대한 해석 및 REBT 집단상담의 목적, 내용, 유의점 설명 · REBT 집단상담에 대한 기초지식을 갖게 함
2	자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 이름, 가족상황, 취미, 성격의 장단점, 프로그램에 참여한 동기, 애칭짓기
3	정서적 혼란을 이해하기 - ABCDE 원리 이해	<ul style="list-style-type: none"> · REBT 원리 강의 · ABCDE 구분· 토의, 느낌나누기 · 부정적 정서반응 일으킨 사건 발표 · 과제 : 자기 단점과 정서적 혼란 경험 써오기

회기	주제	활동 내용
4	부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기	<ul style="list-style-type: none"> · 정서의 정의, 부적절한 정서 발생과정 알아보기 · 적절한 정서와 부적절한 정서 구분 연습 · 자신의 경우의 정서구분 해보기
5	비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 비합리적 신념중 자신에 해당하는 비합리적 신념 알기 · 비합리적 생각 탐색지 작성 · 자신의 경험 개방
6	합리적 재구성법 익히기 I	<ul style="list-style-type: none"> · 비합리적 신념에 대한 효과적인 논박 · 합리적 재구성법의 일반원리 설명 · 비합리적 진술을 합리적으로 합리적으로 재구성하는 연습
7	합리적 재구성법 익히기 II	<ul style="list-style-type: none"> · 합리적 재구성법을 통한 자신의 문제를 해결하기
8	자기수용	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 비합리적으로 대처해왔던 신념 및 자기독백을 알고 바꾸어보기
9	자기주장	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 장, 단점을 합리적 생각으로 발표해보기
10	정리	<ul style="list-style-type: none"> · REBT의 원리를 알고 일상생활에서 적용하기 · REBT 집단상담에 참여한 데 대한 소감나

4. 測定道具

본 연구에서 자아개념을 측정하기 위해 Fitts가 1965년에 제작한 것을 정원식(1968)이 우리의 실정에 맞게 번안, 개정한 표준화된 자아개념 검사를 사용하였다.(부록 1참조)

이 척도는 한 개인이 처해 있는 생활의 장에서 자기자신 및 그의 주위환경을 어떻게 느끼고 있는가를 알아보는 검사로서, 자신의 신체사항, 가족사항, 성격적인 면, 도덕적인 관념, 그리고 대인관계의 5가지 외적 측면에서 그 개인의 동일성, 자아의 수용 및 만족 그리고 외적 행동의 적극성과 소극성을 측정하는 것이다. 검사의 문항수는 100개의 자기진술 내용으로서 자기자신의 영상을 나타내도록 짧막한 문장으로 되어 있다. 피검자는 몇 문항을 읽고 그

문항이 일상생활에서 자기 자신과 관련된 정도에 따라 “항상 그렇다”고 생각되면 5에, “대체로 그렇다”고 생각되면 4에, “그렇다”와 “아니다”가 반반이면 3에, “대체로 그렇지 않다”고 생각되면 2에, “그런 경우가 거의 없다”고 생각되면 1에, 0를 하도록 되어있다. 내적 자아준거체제는 ① 자기의 존중의식 ② 자기만족 혹은 자기수용 ③ 자기행동경향으로 구분되고, 외적 자아준거체제는 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아 등 5개의 영역으로 구분하였다. 그외에도 타당도 척도인 한 개인의 자아평가(s.c)유목이 독립되어 있다.

5. 資料處理

자료는 채점한 다음 SPSS전산 프로그램에 의하여 기호화(coding), 전산처리, 통계적 해석 등의 순서로 처리하였는데, 두 집단간의 동질성을 입증하기 위해 사전 검사에 대해 t검증을 실시하였고, 본 연구의 가설을 검증하기 위해 두 집단간의 자아개념의 사전 검사 비교, 사전-사후 검사 비교, 사후 검사 비교를 하여 하위 영역별로 t검증을 실시하였다. 그리고 상담집단의 사전-사후 검사에 대해 분산분석을 실시하였다.



IV. 結果 및 解釋

1. 基礎統計

본 연구의 가설은 REBT 집단 상담이 남고생의 자아개념 증진에 미치는 효과를 검증하려는 것으로서, 다음은 연구설계에 의해 연구한 결과이다.

1) 상담집단과 비교집단의 사전 검사 비교

상담집단과 비교집단간의 실험전 자아개념의 동질성 여부를 검증하기 위해 두 집단의 총자아긍정 득점평균과 표준편차 및 t-검정한 결과는 <표 V-1>과 같다.

<표 V-1> 상담집단과 비교집단의 자아개념검사 사전비교

구분 하위영역	상담집단		비교집단		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)	57.60	5.52	59.20	4.59	-0.70
B (도덕적 자아)	53.90	2.72	52.30	1.88	1.53
C (성격적 자아)	55.30	8.12	51.60	6.48	1.13
D (가정적 자아)	60.20	3.19	61.90	4.70	-0.95
E (사회적 자아)	52.80	7.03	55.30	4.05	-0.97
I (자아동일성)	100.80	6.19	101.80	6.98	-0.34
II (자아수용)	85.40	7.05	85.00	5.51	0.14
III (자아행동)	93.60	4.22	93.50	4.55	0.05
TP (총자아긍정)	279.80	15.39	280.30	13.59	-0.08

<표 V-1>에서와 같이 상담집단과 비교집단간의 사전검사 결과 총자아긍정 평균득점에서 상담집단이 279.80, 비교집단이 280.30으로서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 각 하위영역에 대한 사전 검사를 비교해 보아도 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으므로 두 집단은 동질집단이라

고 할 수 있다.

2) 상담집단과 비교집단의 사전 - 사후 검사 비교

(1) 비교집단의 사전 - 사후 검사 비교

비교집단의 자아개념 각 하위 영역에 대한 사전-사후 검사 결과는 <표 V-2>와 같이 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

<표 V-2> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교

하위영역	사전		사후		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)	59.20	4.59	57.50	7.72	0.63
B (도덕적 자아)	52.30	1.88	54.30	5.29	-1.36
C (성격적 자아)	51.60	6.48	54.20	7.39	-1.37
D (가정적 자아)	61.90	4.70	60.80	3.73	0.59
E (사회적 자아)	55.30	4.05	55.10	5.52	0.11
I (자아동일성)	101.80	6.98	102.30	6.86	-0.25
II (자아수용)	85.00	5.51	86.90	7.10	-0.72
III (자아행동)	93.50	4.55	92.70	5.59	0.59
TP (총자아긍정)	280.30	13.59	281.90	14.33	-1.25

(2) 상담집단의 사전 - 사후 검사 비교

상담집단의 사전-사후 검사를 비교한 것이 <표 V-3>이다.

<표 V-3> 상담집단의 자아개념 사전 - 사후 검사 비교

하위영역	사전		사후		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)	57.60	5.52	67.60	4.60	-4.09**
B (도덕적 자아)	53.90	2.72	63.30	4.32	-4.72**
C (성격적 자아)	55.30	8.12	65.60	5.27	-3.61**
D (가정적 자아)	60.20	3.19	66.30	4.71	-4.56**
E (사회적 자아)	52.80	7.03	62.20	4.07	-4.92**
I (자아동일성)	100.80	6.19	117.10	7.37	-5.68**
II (자아수용)	85.40	7.05	99.70	4.85	-4.74**
III (자아행동)	93.60	4.22	108.20	4.82	-7.14**
TP (총자아긍정)	279.80	15.39	325.00	14.33	-7.22**

** P < .01

<표 V-3>에서 보는 바와 같이 상담집단의 자아개념 및 각 하위 영역에 대한 사전-사후 검사 결과는 모든 영역이 $P < .01$ 의 유의 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 관찰기록표(부록 2)에서도 알 수 있듯이 REBT 집단상담 경험이 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 상당한 효과가 있음을 보여주고 있다.

3) 상담집단과 비교집단의 사후 검사 비교

상담집단과 비교집단의 자아개념 및 각 하위영역에 대한 사후 검사 결과는 <표 V-4>와 같다.

<표 V-4> 상담집단과 비교집단의 자아개념 사후 검사 비교

하위영역	구분	상담집단		비교집단		t
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)		67.60	4.60	57.50	7.72	3.55 **
B (도덕적 자아)		63.30	4.32	54.30	5.29	4.17 **
C (성격적 자아)		65.60	5.27	54.20	7.39	3.97 **
D (가정적 자아)		66.30	4.71	60.80	3.73	2.89 *
E (사회적 자아)		62.20	4.07	55.10	5.52	3.27 **
I (자아동일성)		117.10	7.37	102.30	6.86	4.65 **
II (자아수용)		99.70	4.85	86.90	7.10	4.70 **
III (자아행동)		108.20	4.82	92.70	5.59	6.63 **
TP (총자아긍정)		325.00	14.33	281.90	14.33	6.72 **

* $P < .05$

** $P < .01$

가정적 자아(D)는 $P < .05$ 의 수준에서 유의한 차이를 보이고 있으며, 가정적 자아를 제외한 모든 영역에서는 $P < .01$ 의 수준에서 유의한 차이를 나타내고 있다. 이번 상담 활동에 참여한 학생들 중에서 교과 성적이 떨어진 것에 대하여 처음에는 선생님, 친구들이 자신을 명칭한 사람으로 보고 있다는 자기 비하에 빠져 있다가 상담활동 후반부에는 자신이 공부를 하지 않고 게으르기 때문에 교과 성적이 떨어졌지 자신이 명칭한 사람은 아니라고 발표한 학생이 있었고, 키가 작기 때문에 남에게 나서기를 주저했던 학생은 작은 키는 죄가 아니며 큰 키를 갖은 학생과 똑같은 능력을 갖고 있다고 발표하기도 하였다(부록2 참조). 이렇게 REBT 집단상담을 경험한 상담집단은 비교집단

보다 자아개념 변화에 더 긍정적 효과가 있는 것으로 볼 수 있다.

2. 結果解釋

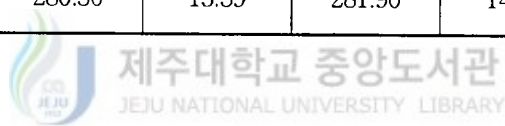
본 연구에서 얻어진 결과를 분석하고 해석하면 다음과 같다.

1) 가설 I의 검증

< 가설 I > REBT 집단상담 프로그램을 받은 상담집단의 총자아 긍정 득점 평균과 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

<표 V-5> 집단별 자아개념 점수 평균치 차이 검증

집단	구분	사전		사후		t
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
상담집단(N=10)		279.80	15.39	325.00	14.33	-7.22**
비교집단(N=10)		280.30	13.59	281.90	14.33	-1.25



** P < .01

<표 V-5>에서와 같이 상담집단과 비교집단의 총자아긍정 평균득점에서 사전검사에는 상담집단이 279.80, 비교집단이 280.30으로 차이가 없는 것으로 나타났지만, 사후검사에는 상담집단이 325.00, 비교집단이 281.90으로서 P<.01의 수준에서 유의한 차이를 보여 주므로 <가설 I>을 받아들이고 있다.

2) 가설 II의 검증

(1) 가설 II-1의 검증

<가설 II-1 > 신체적, 도덕적, 성격적, 가정적, 사회적 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

<표 V-6> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(I)

하위영역	구분	사전		사후		t
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)		59.20	4.59	57.50	7.72	0.63
B (도덕적 자아)		52.30	1.88	54.30	5.29	-1.36
C (성격적 자아)		51.60	6.48	54.20	7.39	-1.37
D (가정적 자아)		61.90	4.70	60.80	3.73	0.59
E (사회적 자아)		55.30	4.05	55.10	5.52	0.11

위 표에 의하면 비교집단에서 자아개념 영역중 외적 자아준거체제에 해당하는 A(신체적 자아), B(도덕적 자아), C(성격적 자아), D(가정적 자아), E(사회적 자아) 영역은 점수의 차가 거의 없었다. 이는 t-검증 결과도 의의 없는 것으로 나타났다. 그러므로 REBT집단상담에 참여하지 않았던 집단은 사전-사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다.

또한 상담집단에서 위의 자아개념 하위영역의 사전-사후 검사간의 차이 검증을 위하여 t-검증을 실시한 결과는 다음 <표 V-7>과 같다.

<표 V-7> 상담집단의 자아개념 사전 - 사후 검사 비교(I)

하위영역	구분	사전		사후		t
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
A (신체적 자아)		57.60	5.52	67.60	4.60	-4.09**
B (도덕적 자아)		53.90	2.72	63.30	4.32	-4.72**
C (성격적 자아)		55.30	8.12	65.60	5.27	-3.61**
D (가정적 자아)		60.20	3.19	66.30	4.71	-4.56**
E (사회적 자아)		52.80	7.03	62.20	4.07	-4.92**

위 표에 의하면 상담집단에서 자아개념 영역중 외적 자아준거체제인 A(신체적 자아), B(도덕적 자아), C(성격적 자아), D(가정적 자아), E(사회적 자아) 모두가 $P < .01$ 의 수준에서 유의한 차이를 보였다. 외적 자아준거체제의 모든 영역에서 사전검사 보다 사후검사에서 높은 점수를 얻었고, 표준편차의 분포 정도가 감소한 것은 집단 경험을 하면서 심리적 안정과 대상학생들간에 서로의 동질감을 느끼고, 사회에 대한 새로운 시각과 자신감을 갖고 있기 때문이다. 그러므로 본 연구에서의 REBT 집단상담은 자아개념 하위영역 중에서

A(신체적 자아), B(도덕적 자아), C(성격적 자아) D(가정적 자아), E(사회적 자아) 영역에서 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II-1>은 채택되었다.

(2) 가설 II-2의 검증

< 가설 II-2 > 자아동일성, 자아수용, 자아행동 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

<표 V-8>에 의하면 비교집단에서 자아개념 영역중 내적 자아준거체제에 해당하는 I(자아동일성), II(자아수용), III(자아행동)에서 점수의 차이가 거의 없었다. 이는 t-검증 결과도 의의 없는 것으로 나타났다. 그러므로 REBT 집단상담에 참여하지 않은 집단은 사전 - 사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다.

<표 V-8> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(II)

구분 하위영역	사전		사후		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
I (자아동일성)	101.80	6.98	102.30	6.86	-0.25
II (자아수용)	85.00	5.51	86.90	7.10	-0.72
III (자아행동)	93.50	4.55	92.70	5.59	0.59

또한 상담집단에서 위의 자아개념 하위영역의 사전-사후 검사간의 차이 검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 V-9>와 같다.

<표 V-9> 상담집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교(II)

구분 하위영역	사전		사후		t
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD	
I (자아동일성)	100.80	6.19	117.10	7.37	-5.68**
II (자아수용)	85.40	7.05	99.70	4.85	-4.74**
III (자아행동)	93.60	4.22	108.20	4.82	-7.14**

** P < .01

위 표에 의하면 상담집단에서 자아개념 영역중 내적 준거체제에 해당하는 I(자아동일성), II(자아수용), III(자아행동) 영역에서 P<.01의 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 위의 세 영역 모두에서 평균 점수가 사전검사

보다 사후검사에서 높은 것으로 보아 내적 자아준거체계에 많은 효과가 있음을 시사해 주고 있고, 특히 II(자아수용) 영역에서 표준편차가 사전검사보다 사후검사에서 작은 것으로 보아 대상학생 각자가 자신에 대한 만족 정도의 분포도가 적어진 것을 의미하므로 상호간에 수용하는 정도가 깊어졌다고 볼 수 있다. 그러므로 본 연구에서의 REBT 집단상담은 자아개념 하위영역중 I(자아동일성), II(자아수용), III(자아행동) 영역에서 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II-2>은 채택되었다.

3) 가설 III의 검증

<가설 III> REBT 집단상담 프로그램 실시후 상담집단 자아개념 검사에서 변화의 정도가 하위영역별로 유의한 차이가 있을 것이다.

<표 V-10> 상담집단 자아개념의 분산분석표

하위영역	구분	순위 평균 점수	변화 서열 등급	x^2
A (신체적 자아)		35.25	6	14.23*
B (도덕적 자아)		35.25	6	
C (성격적 자아)		35.35	5	
D (가정적 자아)		23.80	8	
E (사회적 자아)		39.00	4	
I (자아동일성)		55.25	1	
II (자아수용)		48.30	3	
III (자아행동)		51.80	2	

* P < .05

<표 V-10>에서 보는 바와 같이 REBT 집단상담 프로그램에 참여한 대상학생들의 자아개념 하위영역에서 변화 정도는 I(자아동일성)이 가장 많은 변화를 하였고, 그 다음으로는 III(자아행동), II(자아수용), E(사회적 자아), C(성격적 자아), A(신체적자아), B(도덕적자아), D(가정적 자아)순으로 되었다. 관찰기록표(부록 2)를 보아도 알 수 있듯이 대상학생들이 자신이 어떤 위치에 처해 있는 지를 잘 알고 있고, 자신의 처지에 대해 긍정적인 태도를 갖

고 있으며, 자신의 행동에 대해서도 상당히 긍정적으로 변화되고 있음을 알 수 있다. 즉 내적 자아준거체제가 외적 자아준거체제보다 많은 변화를 보여주고 있다. 이런 점에서 볼 때 REBT 집단상담 프로그램은 자아개념의 모든 영역에 많은 효과가 있지만 특히 내적 자아준거체제의 변화에 커다란 효과가 있다고 할 수 있다.

이상에서의 결과를 종합하여 보면 상담집단에서 자아개념 8개의 하위영역에서 $P < .01$ 의 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 이러한 연구결과는 'T-Group 중심 실험실법' 연구에서 집단상담이 진정한 이미지를 세우고, 자기와 타인과의 상호관계, 의사소통의 이해 등을 학습한다는 견해와도 근접하고 있다. 그리고 중학생을 대상으로 한 집단상담 결과 중학생의 심성개발에 효과적이었다는 김여옥(1973), 대학생으로 한 자기표현 훈련이 자아개념의 긍정적 변화에 효과가 있었다는 노안녕,홍경자(1984)의 연구와도 비슷한 결과를 나타내고 있다. 김홍배(1995)는 자기성장 집단상담이 자아개념과 인간관계에 미치는 효과를 연구한 결과 총자아긍정, 자아동일성, 자아수용, 가정적 자아는 $P < .01$ 수준에서, 자아행동, 신체적 자아, 성격적 자아, 사회적 자아는 $P < .05$ 수준에서 유의한 차이가 있으며, 도덕적 자아에서는 유의한 차이가 나타나지 않는 것으로 보고했다. 그 외에도 집단상담이 자아개념의 변화에 긍정적인 효과가 있다는 김선남(1979), 장성숙(1980), 문선모(1981), 김인숙(1982), 김순원(1983), 조의식(1986), 김선희(1986), 이휴성(1988), 송홍근(1990), 황호갑(1991), 강원식(1994)등의 연구 결과와도 일치하고 있다. 그러므로 REBT 집단상담은 대학 진학을 목표로 공부하면서 많은 심리적 압박과 갈등을 겪고 있는 인문계 고등학생들에게 심리적인 안정감을 주므로써 현재의 자신이 어떠한 처지에 있음을 잘 알게 하고, 자기 자신의 행동에 자신감을 갖게 하여 학교에서의 교우관계도 원만해지고 모든 일들을 합리적으로 판단하는 사고를 함양할 수 있다고 볼 수 있다.

V. 要約 및 結論

1. 要約

본 연구는 REBT 프로그램을 적용한 집단상담이 자아개념에 미치는 효과를 알아보기 위하여 일정기간 동안 스스로 학습하면서 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 도움을 줄 방안으로 재구성한 REBT 프로그램을 적용하여 집단상담을 실시하여 그 효과를 알아보는데 그 목적이 있다.

본 연구에서 논의하고자 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. REBT 집단상담을 경험한 상담집단이 비교집단에 비하여 자아개념이 얼마나 긍정적으로 변할 것인가?
2. REBT 집단상담을 경험한 상담집단이 비교집단에 비하여 자아개념의 어떤 하위 영역에서 유의한 차이가 있을 것인가?
3. REBT 집단상담을 경험한 상담집단에서 자아개념의 하위영역중에서 어떤 영역이 가장 많은 변화를 보일 것인가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위해 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 I. REBT 집단상담 프로그램을 받은 상담집단의 총자아 긍정 득점 평균과 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. REBT 집단상담 프로그램 실시전의 자아개념 하위영역의 총득점과 실시후의 총득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

II-1. 신체적, 도덕적, 성격적, 가정적, 사회적 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

II-2. 자아동일성, 자아수용, 자아행동 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 III. REBT 집단상담 프로그램 실시후 상담집단 자아개념 검사에서 변화

의 정도가 하위영역별로 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해 본 연구는 자발적으로 참여한 서귀포시내 S고등학교(인문계) 2학년 학생 20명중 상담집단 10명, 비교집단 10명으로 무선 배정하여 상담집단은 3월 16일부터 28일까지 13일간 1회에 60~90분간 총10회에 걸쳐 조직적인 집단상담을 실시하고, 비교집단은 사전-사후 검사에만 참여하였다.

측정도구로서는 Fitts가 제작한 것을 정원식(1968)이 우리의 실정에 맞게 변안, 개정한 표준화된 자아개념 검사를 사용하였다.

자아개념 검사는 SPSS 전산 처리하여 상담집단과 비교집단간 사전 검사, 상담집단과 비교집단의 사전-사후검사, 상담집단과 비교집단간 사후 검사에 대해 평균과 표준편차를 산출하고 t검증을 하였고, 상담집단의 사전-사후검사에 대해 분산분석을 실시하였는데 그 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 상담집단과 비교집단의 총자아긍정 득점(TP) 평균 점수가 사전 검사에서는 상담집단이 279.80, 비교집단이 280.30으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 검사에서는 상담집단이 325.00, 비교집단이 281.90으로 $P<.01$ 의 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 상담집단과 비교집단의 자아개념 하위 영역에 대한 사전-사후 검사를 해본 결과 사전검사에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후 검사에서는 가정적 자아는 $P<.05$ 의 수준에서, 나머지 모든 하위 영역에서는 $P<.01$ 의 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 상담집단에서의 사전-사후검사에 대해 분산분석을 실시한 결과 $P<.05$ 의 수준에서 자아개념 하위영역의 변화 정도가 I(자아동일성)에서 가장 많았고, 그 다음으로 III(자아행동), II(자아수용), E(사회적 자아), C(성격적 자아), A(신체적자아), B(도덕적자아), D(가정적 자아)순으로 변화되었다.

자아개념의 변화에 긍정적 효과는 프로그램 지도과정 및 관찰기록표(부록 2 참조)와 REBT 집단상담에 참여한 구성원들이 마지막 활동 시간에 작성한 소감 발표문(부록3 참조)을 통해서도 확인할 수 있었다.

따라서 REBT 프로그램으로 단기간내에 집중적으로 집단상담을 실시하면 자아개념의 변화에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

2. 結論

본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 얻었다.

- 1) 일정기간 REBT 집단상담 프로그램은 고교생의 자아개념을 긍정적으로 변화시켰다.
- 2) 일정기간 REBT집단상담을 실시하면 고교생의 8개 하위영역에서 각각 긍정적인 변화를 가져왔다.
- 3) 일정기간 REBT집단상담 프로그램을 이용하여 조직적인 집단상담을 받은 학생들은 자아개념 하위영역의 변화 정도가 I(자아동일성)에서 가장 많았고, 그 다음으로 III(자아행동), II(자아수용), E(사회적 자아), C(성격적 자아), A(신체적자아), B(도덕적자아), D(가정적 자아)순으로 변화되었다. 즉 외적 준거체제보다 내적 준거체제에서 더 많은 긍정적 변화를 보이고 있음을 알 수 있다.

따라서 본 연구 결과를 통해서 보면, 인간은 타인과 어울리면서 자아개념이 발달하게 되는데, 특히 중요한 타인 - 부모, 친구, 교사 등 - 과의 관계가 긍정적 자아개념 형성에 많은 영향을 주고 있음을 알 수 있으며, 가정의 심리적 환경, 교우관계, 학교생활 적응 변인이 모두 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 밀접한 상관관계를 가지고 있고, 고교시절에 긍정적 자아개념 확립을 위해 합리적 생활지도와 정서교육이 매우 중요함을 시사하고 있다. 또한 REBT 프로그램으로 집단상담을 받은 학생들은 모든 일에 합리적 사고를 하게 되어 일상생활에서 자신감과 정서적 안정감을 갖게 될 뿐만 아니라 긍정적 자아개념을 향상시켜 학업 성취에도 긍정적인 효과를 가져 올 수 있다는 것이다.

3. 提言

본 연구의 과정 및 결과를 토대로 몇가지 제언을 하면 다음과 같다.

- 1) 본 연구자가 제작한 REBT집단상담 프로그램이 비교적 집중적이고 단기간에 실시되었으므로 일정한 시일이 경과한 이후의 추후 연구가 요청된다.
- 2) 집단 상담을 자발적으로 참여하는 학생만 할 것이 아니라 장기적인 계획을 세워 학급의 학생들을 체계적으로 지도한다면 자아개념이 긍정적으로 변화되어 학급의 분위기가 좋아질 것이다.
- 3) 본 연구에서는 인문계 고등학교 남학생만을 대상으로 삼았으나, 남녀 혼성 집단별, 인문계 집단과 실업계 집단을 구분하여 연구함으로써 자아개념의 변화에 성별의 차이와 인문계 학생과 실업계 학생에게는 어떠한 영향을 주는지를 연구해 볼 필요성이 있다.



< 參 考 文 獻 >

- 강원식(1994). “인간관계 증진을 위한 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 대인 관계에 미치는 효과”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 고명규(1991). “Skinner와 Rogers의 상담이론 분석을 통한 절충적 상담모형탐색”, 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- _____ (1995). “Frankl의 의미요법에 관한 일고찰”, 학생생활연구 제16집, 제주대학교, 학생생활연구소.
- _____ (1998). 「REBT에 관한 이론적 접근」, 학생생활연구제19집, 제주대학교, 학생생활연구소.
- 김남성(1989). “교육심리학”, 서울 : 교육과학사.
- 김동주(1987). “만남의 집단경험이 고등학생의 자아개념 및 자아실현에 미치는 효과”, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 김봉소(1975). “청년기의 자아개념, 사회적 태도 및 적응에 관한 연구”, 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 김선남(1979). “T-집단경험이 중학생의 긍정적 자아개념 형성에 미치는 효과”, 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김선희(1986). “집단상담이 자존감과 타인 이해에 미치는 영향”, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김성희(1982). 「고등학생을 대상으로 한 주장훈련의 효과」, 경북대 학생연구소.
- 김순원(1983). “집단상담이 긍정적 자아개념 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김여옥(1973). “집단상담학습을 통한 중학생의 심성계발”, 상담과 지도 제8집, 서울특별시 교육연구원,
- 김인숙(1982). “집단상담의 효과와 집단상담의 발달에 관한 연구”, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 김춘봉(1989). “국민학교 집단상담활동이 아동의 자아개념 변화에 미치는 효과” 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 김홍배(1995). “자기성장 집단상담이 자아개념과 인간관계에 미치는 효과”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.

- 노안영(1983). “비행청소년의 공격성과 불안의 감소에 미치는 주장훈련 효과”, 석사학위논문, 서울대학원.
- 문선모(1980). “인간관계훈련 집단상담이 효과에 관한 연구” 경상대학교, 석사학위논문.
- 박경애(1997). 「인지·정서·행동치료」, 서울 : 학지사.
- 박준철(1984). “집단상담이 긍정적 자아정체감 형성에 미치는 영향”, 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.
- 배승애(1979). “집단상담에서의 의사소통과 상담효과에 관한 연구”, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원
- 서봉연(1975). “자아정체감에 관한 심리학적 연구”, 박사학위논문, 경북대학교 대학원
- 소병욱(1994). “집단상담에 의한 고등학교 학생의 자아정체감 향상”, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 손진원(1992). “합리정서적 치료가 시험불안해소에 미치는 효과”, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 송미경(1995). “REBT 집단상담이 정체감 형성에 미치는 효과”, 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 송홍근(1990). “자기성장 훈련을 통한 집단상담이 자아개념 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 안기호(1992). “합리-정서적 치료방법에 의한 고등학생의 자아정체감의 변화에 관한 연구”, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 오미향(1988). “합리적 정서상담이 중학생의 합리적 사고에 미치는 효과”, 석사학위논문, 경북대학교 교육대학원.
- 오미향과 김성희(1987). 합리적 정서적 상담프로그램 : 중·고등학생용, 학생지도 연구 : 경북대 학생생활연구소.
- 오세덕(1989). “자기성장 훈련이 여고생의 자아개념 및 인간관계 능력에 미치는 효과”, 석사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 윤순임 외 14인(1995). 「현대상담·심리치료의 이론과 실제」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 이성진(1972). 「학교에서의 행동수정」, 서울 : 배영사.
- 이세호(1984). “능력적 자아개념의 변화에 미치는 RET 집단상담의 효과”, 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.

- 이수용(1982). “집단상담이 대학생의 자아개념에 미치는 효과”, 지도상담 제7집, 계명대학교 학생생활연구소.
- 이장호(1976). 인간관계훈련이 부정적 결과에 대한 검토, 인성개발.
- _____(1992). 「상담심리학 입문」, 서울 : 박영사.
- 이종승(1970). “자아개념의 변화에 관한 실험연구”, 서울대학교 대학원.
- 이형득 외(1984). 「상담의 이론적 접근」, 서울 : 형설출판사.
- 이형득(1989). 「인간관계훈련의 실제」, 서울 : 중앙적성출판사.
- _____(1989). 「집단상담의 실제」, 서울:중앙적성출판사.
- 이휴성(1988). “소집단상담이 긍정적 자아개념에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 장성숙(1980). “자아개념 변화에 미치는 소집단 훈련의 효과”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 장혁표(1992). 「상담과 심리치료의 이론 및 실제」, 서울 : 교육과학사.
- 장혁표,정홍섭(1983). 「자아성장 훈련의 실제」, 한국카운슬리협회부산지회.
- 정원식(1968). 「자아개념검사 및 검사법요강」, 서울 : 코리안 테스트센터.
- 조의식(1986). “중학생의 자아개념 발달에 미치는 E-집단훈련의 효과”, 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 최웅,유재만,홍경자(1980). 「자기발표력 향상을 위한 연구」, 학생생활연구, 전남대 학생연구소.
- 하상훈(1990). “자아개념증진 프로그램이 자아개념 및 통제소재에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 한국대학상담학회(편)(1993). 「상담의 이론과 실제」, 서울 : 중앙적성출판사.
- 허철수(1990). “자아실현 성장모형에 의한 집단상담이 대학생의 자아실현 행동 특성에 미치는 효과”, 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.
- 홍경자·김선남(편역) (1996). 「화가 날 때 읽는 책」, 서울 : 학지사.
- 홍영자(1984). “집단활동이 자아개념 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 황호갑(1991). “집단상담이 자아개념 및 인간관계 변화에 미치는 영향”, 석사학위논문, 전주우석대학교 교육대학원.

Combs & Snygg(1959). Individual Behavior; A Perceptual Approach to

- Behavior. New York.
- Corey, G.(1977). *Theory and Practice of Counseling and Psychology*.
Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Corey, G.(1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*(3rd ed.).Calif.:Brooks/Cole.
- Corey, G., Corey, M.S.(1977), *Groups: Process & Practice* Monterey, CA: Books/ Cole Publishing Co.
- Ellis & Abrahms(1978). *Brief psychotherapy in medical and health practice*. N.Y.: Springer Publishing Co.
- Ellis & Harper(1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Ellis, A.(1973). *Humanistic Psychotherapy: The Rational-emotive Approach*. New York: Julian Press.
- Ellis, A.(1979). The theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis & J. Whiteley(Eds.), *Theories and Empirical Foundations of Rational Emotive Therapy*. Monterey, Calif.: Brooks/Cole Publishing Company.
- Ellis, A.(1984). The essence of RET-1984. *Journal of Rational-Emotive Therapy*
- Erikson, E.(1963). *Childhood and Society*.(2nd ed.), New York: W.W & Co
- Gergen,F.(1972), Multiple Identity, The Healthy, Happy Human Being Wears Many Masks, *Psychology Today*, pp31~35.
- Guinan,J.F. & Foulds,M.L.(1970), Marathon groups: Facilitator of personal growth" *Journal of Counseling psychology*, pp.145~149.
- Hilgard, E.(1962), *Introduction to Psychology*, 3rd ed. Harcourt: Brace and World.
- Hipple,J.L.(1973), Personal growth outcomes due to human relations training experiences, *Journal of college student personal*, pp.156~163.
- Hurlock, E.B.(1974) *Personality Development*. New York.
- Jersild, A.T.(1957) *The Psychology of Adolescence*, New York.
- Johnson, D.L. & Ridener, L.R.(1974), *Psychological Reports*, pp.361~362.
- Kohlberg, L.(1969) "Stage and Sequence; The Cognitive-Developmental Approach To Socialization" In Goslin, D.

-
- Levin, E.M. & Kurts, R.R.(1974), Structured and Nonstructured Human Relation Training, *Journal of Counseling Psychology*, pp.526~531.
- Loevinger, J.(1966) "The Meaning and Measurement of Ego Development", *American Psychologist*.
- Marks, M.W. & Vestre, N.D.(1974), Self-perception and Interpersonal behavior change in Marathon and Time-extended Encounters groups, *Journal of consulting and Clinical Psychology*, pp.729~733.
- Mead, G.H.(1934). *Mind Self and Society* Chicago: University of Chicago Press
- Purkey, W.W.(1970) *Self-concept and School Achievement*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall
- Raimy, V.C.(1958). "Self Reference in Counseling Interviews", *Journal of counseling psychology*.
- Reddy, W.B. & Beers, T.(1977), *Sensitivity training and the health become Self-Actualized, Small group, behavior*, pp.525~532.
- Rogers, C.R.(1951), *Client-centered therapy: its current practice, implication, and therapy*, Boston: Houghton Mifflin.
- Rogers, C.R.(1969), *Freedom to learn*, A view of what education might become. Columbus, OH: Chas E.Merrill.
- Thomas, J.B.(1973) *Self-concept in psychology and Education: A Review of Research*. London.
- Walen, S. & DiGiuseppe, R., Dryden, W.(1992). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.
- Worthen, V.K. & Maloney, H.N.(1973~1974), *Potential Strengths: A comparative study of positive and negative oriented marathon groups experience for couples*, *Interpersonal Development*, pp.243~253.

<Abstract>

**Effects of Group Counseling through REBT on High School
Boys' Self-concept²⁾**

Kim, Dong-hoon

Counseling Psychology Major
Graduate School of Education, Cheju National University
Cheju, Korea

Supervised by Professor Ko, Myoung-kyou

This study is to testify how much influence Group Counseling restructured on the basis of REBT(Rational Emotive Behavior Therapy) has on Self-concept of high school boy students. It is testified, comparing Counseling Group with Non-counseling Group.

For this purpose, there are some assumptions as following:

I. Counseling Group, if it has been given Group Counseling for REBT, will show much higher average marks in the forming of Total Positive Self than Non-counseling Group.

II. Counseling Group, if it has been given Group Counseling for

²⁾ A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1998.

REBT, will show much higher marks in the infrastructures of Self-concept after counseling than before as in the following. But Non-counseling Group won't.

II-1. Counseling Group will show much higher marks in Physical, Moral Ethical, Personal, Family and Social Self Scores after counseling than before.

II-2. Counseling Group will show much higher marks in Self Identity, Self Satisfaction and Self Behavior Scores after counseling than before.

III. There will be meaningful differences in the infrastructures of Self-concept as a result of the analysis of variances of the pre-post test of Counseling Group, if it has been given Group Counseling for REBT.

Twenty volunteer students took part in this study. They are the second-year students in one of the high schools in Söguipo City. They were randomly divided into Counseling Group of ten students and Non-counseling Group of ten students. Counseling Group was given Group Counseling, "REBT Group Counseling Program" reproduced by Kim, the present researcher, for 60~90 minutes everyday. The counseling is conducted continuously for ten days. Non-counseling Group took part in only pre-post tests.

For the study, the researcher took W. H. Fitts' Self-concept Test, which was adapted to the conditions of the nation by Jeong, Won-shik.

SPSS computer program was used to handle the materials. Through

t-testing the pre test of Counseling Group and Non-counseling Group, the pre-post test of intra-two groups and the pre-post test between the two groups and the analysis of variances of it, considerable changes of the infrastructures of Self-concept could be found out.

The results are as following:

1. In forming Self-concept of high school boys, if I had taken Group Counseling systematically for certain period of time, using REBT Group Counseling, the effect was much more positive in Counseling Group than in Non-counseling Group.

2. The students who had been given REBT Group Counseling systematically for certain period of time, changed positively in the eight infrastructures of Self-concept. So the REBT Group Counseling can be said to be effective in the improvement of the infrastructures of Self-concept.



3. The amount of change in the infrastructures of Self-concept of the students who had been given REBT Group Counseling systematically for certain period of time was the greatest in I (Self Identity) and the rest were III (Self Behavior), II (Self Satisfaction), E (Social Self), C (Personal Self), A (Physical Self), B (Moral Ethical Self) and D (Family Self) in order. That is to say, it was found that positive changes are greater in the inner-self-based structures than in the outer-self-based structures.

As a result, it can be said that REBT Group Counseling through the restructured REBT have a great effect on the forming of Self-concept.

<부록 1>

자아 개념 검사

----- 지 시 -----

여러분은 자기 자신에 대해서 어떻게 생각하고, 어떻게 느끼고 계십니까?
자기 자신을 선하다고 생각하고 계십니까? 악하다고 생각하십니까?

이 검사는 바로 내가 나를 어떻게 보느냐? 하는 자아개념을 알아보기 위한 것입니다. 자기의 자아개념을 올바르게 파악함으로써 여러분의 성격과 행동을 더 잘 이해하게 되며, 좀 더 건전한 생활을 누릴 수 있을 것입니다. 따라서 이 검사의 내용을 잘 읽고 솔직하고 성실하게 답하는 것이 여러분 자신에게 큰 도움이 된다는 것을 명심하기 바랍니다.

< 보 기 >

이 검사 안에는 여러분이 일상 생활에서 당면하는 자기 자신에 관련된 문제들이 항목으로 엮어져 있습니다. 이 항목을 하나 하나 읽어 나가면서 그 글이 나에게

1. "항상 그렇다"고 생각되면 5에 ----- 1 2 3 4 ⑤
2. "대체로 그렇다"고 생각되면 4에 ----- 1 2 3 ④ 5
3. "그렇다" "아니다"가 반반이라고 생각되면 3에 --- 1 2 ③ 4 5
4. "대체로 그렇지 않다"고 생각되면 2에 ----- 1 ② 3 4 5
5. "그런 경우가 거의 없다"고 생각되면 1에 ----- ① 2 3 4 5

보기와 같이 해당 숫자 위에 0표를 하시오.

	그런경우 가 거의 없다	대체로 그렇지 않다	그렇다와 아니다가 반반이다	대체로 그렇다	항 상 그렇다
1. 나의 몸은 운동 쭉시고 아프다.	1	2	3	4	5
2. 나의모습에 대하여 나는 만족 하고있다.	1	2	3	4	5
3. 내 신체의 어떤 부분들은 좀 달라졌으면한다.	1	2	3	4	5
4. 몸이 늘 거뜬하지 않다.	1	2	3	4	5
5. 나는 나의 용모에 대해 신경을 쓰고있다.	1	2	3	4	5
6. 나의 몸은 건강하다.	1	2	3	4	5
7. 나는 운동이나 게임(놀이)을 잘 하지 한다.	1	2	3	4	5
8. 어떤 때에는 어처구니 없이 행동할 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 병든 사람이다.	1	2	3	4	5
10. 나의 몸은 연약한 편이다.	1	2	3	4	5
11. 나는 그렇게 뚱뚱하지도 않고 그렇다고 마른편도 아니다.	1	2	3	4	5
12. 나의 용모는 매력있는 편이다.	1	2	3	4	5
13. 나는 항상 말쑥하고 깨끗한 옷차림을 좋아한다.	1	2	3	4	5
14. 내 키는 너무 큰 편도 아니고 그렇다고 작은 편도 아니다.	1	2	3	4	5
15. 나는 몸의 불편을 별로 느끼지 않는다.	1	2	3	4	5
16. 나에게서는 성적매력이 없는 것 같다.	1	2	3	4	5
17. 나는 몸을 상당히 아끼는 편이다.	1	2	3	4	5
18. 나는잠을 잘못 잔다.	1	2	3	4	5

A	6	1	11	4	17	7	계
	13	10	14	3	15	8	
	12	9	2	16	5	18	

19. 나는 내가 하고 있는 일이 잘못이라는 것을 알면서도 그것을 고치지 못한다. 1 2 3 4 5
20. 나는 대개 바른 일을 한다고 생각한다. 1 2 3 4 5
21. 나는 나의 도덕적인 행동에 대해서 만족하고 있다. 1 2 3 4 5
22. 나는 강한 도덕적 생각과 태도를 지니지 못하고 있다. 1 2 3 4 5
23. 나는 예의와 체면을 잘 지키는 사람이다. 1 2 3 4 5
24. 본의 아니거나 하게 되는 거짓말을 앞으로 좀 삼가야 하겠다. 1 2 3 4 5
25. 나는 매사에 있어서 체면을 지키는 것만을 생각하는 것 같다. 1 2 3 4 5
26. 나는 누구에게 물어보아도 부끄럽지 않을 정도로 체면을 지켜야 할 일은 잘 지킨다. 1 2 3 4 5
27. 자신의 체면을 손상시키는 일을 하고 있다고 생각하지 않는다. 1 2 3 4 5
28. 나는 나쁜 짓을 하지 않는다. 1 2 3 4 5
29. 나는 남보다 앞서기 위해서 올바른 수단을 사용할 때가 가끔 있다. 1 2 3 4 5
30. 나는 나쁜 사람이다. 1 2 3 4 5
31. 나는 체면도 염치도 없는 사람이다. 1 2 3 4 5
32. 나는 정직한 사람이다. 1 2 3 4 5
33. 나는 보다 더 믿음직스럽게 보였으면 좋겠다. 1 2 3 4 5
34. 나는 체면을 잘 지키는 사람이다. 1 2 3 4 5
35. 나는 점잖고 예의바른 사람이다. 1 2 3 4 5
36. 올바른 일을 하려고 하면 여러 가지 어려운 일이 따르기 때문에 끈란을 겪게된다. 1 2 3 4 5

B	35		31		21		33		23		29	계
	34		30		27		25		20		19	
	32		22		26		24		28		36	

37. 어떤 욕망을 쉽게 억제할 수 있다.	1	2	3	4	5
38. 나의 마음은 변화기를 잘 한다.	1	2	3	4	5
39. 나는 감정을 격함이 없이 나에게 대한 비난을 받아들일 수 있다.	1	2	3	4	5
40. 나는 나의 문제들을 아주 쉽게 해결해 나간다.	1	2	3	4	5
41. 일을 할 때 나는 그 일에 대해서 먼저생각해 보지도 않고 무작정 시작한다.	1	2	3	4	5
42. 이만하면 나도 상냥하고 친절할 사람이라고 할 수 있다.	1	2	3	4	5
43. 나는 지금의 처지에 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
44. 나는 의욕(하고 싶은 마음)을 상실해 가고 있다.	1	2	3	4	5
45. 나는 뚜렷한 목적의식을 가지고 있지 않다.	1	2	3	4	5
46. 나는 나 자신을 멸시하고 있다.	1	2	3	4	5
47. 나는 내가 정말 되고 싶은 그런 사람이 못된다.	1	2	3	4	5
48. 이만하면 나는 머리가 좋은 편이다.	1	2	3	4	5
49. 나는 남의 미움을 받을만 하다.	1	2	3	4	5
50. 나는 침착하고 조용한 사람이다.	1	2	3	4	5
51. 나는 어떤 일에 부닥치면 나 자신도 모르게 쉽게 단념하는 일이 많다.	1	2	3	4	5
52. 나는 어떠한 사태에서도 나 자신을 잘 가누어 나갈 수 있다.	1	2	3	4	5
53. 나는 명랑하고 쾌활한 사람이다.	1	2	3	4	5
54. 나는 어떤 문제가 있을 때에 직면하려고 하지 않고 오히려 피하여 달아나려고 한다.	1	2	3	4	5

C	53		49		43		47		52		38	계
	37		45		48		46		40		41	
	50		44		42		51		39		54	

55. 나는 행복한 가정에 살고 있다.	1	2	3	4	5
56. 나는 나의 친구들에게나 가족들에게 꽤 중요한 존재다.	1	2	3	4	5
57. 나는 우리집에서 사랑을 받지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
58. 나는 나의 집안 식구들에게 미안한 마음을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
59. 나는 집안 식구들이나 가까운 친구들과 잘 지내고 있다.	1	2	3	4	5
60. 집에서 나에게 분담이 된 일은 자신이 한다.	1	2	3	4	5
61. 나는 집안 식구들이 말하는 일에 너무 신경을 쓰는 편이다.	1	2	3	4	5
62. 내딤에는 우리집 식구들을 잘 이해하고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
63. 나는 부모님에 대해서 내가 할 도리를 다 하고 있다. (부모님이 생존해 계시지 않으면 과거의 일로 생각하시오.)	1	2	3	4	5
64. 나는 이제까지 나의 가족들과 마음을 터놓고 이야기하지 못하고 불신 속에서 생활해 왔다.	1	2	3	4	5
65. 나는 우리집 가족들이 기대하는 것처럼 행동하지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
66. 부모님에게 반항하는 일은 무모한 일이다.	1	2	3	4	5
67. 나는 집안 식구들과 다투는 일이 있다.	1	2	3	4	5
68. 우리집은 내가 어려움에 처하여도 나를 항상 도와줄 수 있는 가정이다.	1	2	3	4	5

69. 나는 나의 가족들에
대해서 상당한 관심을 가지고
있다. 1 2 3 4 5
70. 나는 우리집 식구들이
나를 별로 신동치 않게 여기고
있다고 생각한다. 1 2 3 4 5
71. 나는 친구들로부터
신임을 받지 못하고
있다. 1 2 3 4 5
72. 나와 우리집 식구들과의
관계는 만족스러운 편이다. 1 2 3 4 5

D	68	57	72	61	59	67	계
	56	71	63	64	60	66	
	55	70	62	58	69	65	

73. 나는 다른 사람들과
잘 어울린다. 1 2 3 4 5
74. 만나는 사람마다 좋은 점이
있다는 것을 발견한다. 1 2 3 4 5
75. 다른 친구가 보는 입장이나
관점을 이해하려고
노력한다. 1 2 3 4 5
76. 나는 다른 사람들과
좀 더 어울려서 지내
야겠다. 1 2 3 4 5
77. 사교적인 면에서
나에게는 좋은 점이라곤
없다. 1 2 3 4 5
78. 세상 되어 가는
일이 나를 격분시킨다. 1 2 3 4 5
79. 나는 남자들간에
인기가 있다. 1 2 3 4 5
80. 낯선 사람들과 이야기
하는 것이 나에게는
힘든 일이다. 1 2 3 4 5
81. 남들이 나를 친밀하게
사귀기는 꽤 어렵다. 1 2 3 4 5
82. 이만 하면 나도 비사
교적인 편은 아니다. 1 2 3 4 5
83. 다른 사람들을 대할
때에 좀 더 친해야
겠다. 1 2 3 4 5
84. 나는 다른 사람의
기분이 상하지 않도록

- 주의해서 행동한다. 1 2 3 4 5
85. 나는 여자들간에 인기가 있다. 1 2 3 4 5
86. 나는 나의 처세술 (사회 생활을 해가는 방법)에 대해서 만족하고 있다. 1 2 3 4 5
87. 나는 다른 사람들이 하는일에 대해서 아무런 관심도 갖고 있지 않다. 1 2 3 4 5
88. 나는 다른 사람에게 친근한 사람이다. 1 2 3 4 5
89. 나에게 잘못을 범한 사람에 대해서 나는 쉽사리 용서하지 않는다. 1 2 3 4 5
90. 나는 모르는 사람들과 어울릴 때 어딘지 어색함을 느낀다. 1 2 3 4 5

E	80	78	82	83	75	90	계
	85	87	86	77	74	89	
	79	81	84	76	73	80	

91. 나는 어쩌다가 거짓말을 하는 수가 있다. 1 2 3 4 5
92. 어떤 때에는 특별한 대상이 없이 욕설을 하고 싶을 때가 있다. 1 2 3 4 5
93. 놀이나 게임을 할 때 될 수 있으면 이기고 싶다. 1 2 3 4 5
94. 이따금 남에게 말하기 어려운 정도로 상스러운 생각을 하는 수가 있다. 1 2 3 4 5
95. 오늘 중에 해야 하는 일을 내일로 미루는 수가 있다. 1 2 3 4 5
96. 화를 내서는 안 되겠다고 생각하면서도 어쩌다가 화를 내는 수가 있다. 1 2 3 4 5
97. 어쩌다가 남의 험담

이야기를 하는 수가 있다.	1	2	3	4	5
98. 기분이 언짢을 때에는 화를 잘 내는 일이 있다.	1	2	3	4	5
99. 나는 가끔 이성애 관련 농담을 하고 웃는다.	1	2	3	4	5
100. 나는 내가 아는 사람이라고 해서 전부 좋아하지는 않는다.	1	2	3	4	5

	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	
S.C											계

<부록 2>

프로그램지도과정 및 관찰기록표(1)

주 제	오리엔테이션	지도일시	1998. 3. 16.19:00-
		장소	상담실
목 표	REBT 집단상담에 대한 기초지식을 갖는다.		
지도과정	<p>◎ 집단상담의 필요성, 목적 및 성격에 대해 설명한다.</p> <p>1) 필요성 및 목적 설명</p> <p>자아개념 검사의 결과를 알려준 후 각 개인이 집단상담을 통하여 자아개념 증진에 도움을 주고자 함을 밝히며, 구체적으로는 REBT에 대한 기초지식을 갖고 자신의 비합리적 사고를 탐색하는 법을 학습하여 자아 개념을 증진시키는데 도움을 주고자 하는 것이다.</p> <p>2) 내용 소개</p> <p>① 방식 : 1회 60분씩 총 10회를 하며, 방과후 학교 상담실에서 모임</p> <p>② 상담수칙을 알림 : 참가자 자신의 적극적인 참여 및 개방의 중요성, 참가자 상호간의 존중, 솔직성 경청하기, 논쟁금지, 개인 비밀 절대보호 등에 대해 설명한다.</p> <p>③ REBT 집단상담의 내용 및 과정을 간략히 설명함</p> <p>3) 과제 : 자신에 대해 알맞은 애칭을 생각하여 오기</p>		
관찰내용	<p>· 처음으로 이런 집단상담에 참여한 학생들이라 막연한 호기심과 상담이란 것이 무엇인지에 대해 많은 궁금증을 갖고 있었다.</p> <p>· 학생들 서로가 잘 모르는 형편이라 분위가 서먹서먹한 편이다.</p> <p>· 비합리적 사고가 무엇인지 정확하게 알지 못하는 것 같다.</p>		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(2)

주 제	참여자 자기소개	지도일시	1998. 3. 17. 19:00-
		장소	상담실
목 표	참여자 상호간에 자기소개를 함으로써 참여동기를 고양시킨다.		
지도과정	<p>◎ 자기소개서 작성 및 발표, 애칭짓기, 느낌 나누기, 다음 과정 소개</p> <p>1) 자기소개의 필요성 설명</p> <p>2) 자기소개서 작성</p> <ul style="list-style-type: none"> · 참여자에게 종이를 나누어 주고 반, 이름, 출신중, 가족관계, 성격상 장단점, · 취미, 프로그램을 통해 얻고 싶은 것 등을 기록하게 한 후 발표한다. <p>3) 애칭짓기</p> <p>참여자에게 자신의 지향적 목표에 맞는 별명을 짓게 하여, 그 애칭을 선택한 이유를 발표하게 한다. (과제 확인)</p> <p>4) 집단에 개방하기</p> <p>자신이 생각하는 자신의 성격의 장, 단점을 솔직하게 얘기해 보도록 한다.</p> <p>5) 과제 : 자신에 대해 느낀점을 중심으로 일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 자기소개서를 작성할 때는 난감한 표정을 짓는 학생들이 더러 있었다. · 자기소개를 하면서 서먹한 분위기는 없어지고, 서로 깊은 관심을 보이면서 발표자의 발언에 긍정적인 반응을 보였다. · 자신의 애칭을 발표하면서 많은 학생들이 서로 웃고 화기애애한 분위기가 형성되었다. · 각자 자기 성격의 장· 단점을 솔직하게 발표하고 있음을 알게 되고, 듣는 학생들도 발표자의 내용에 많은 공감을 하고 있다. 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(3)

주 제	인지 상담의 주요 명제 이해하기	지도일시	1998. 3. 18. 19:00-
	- ABCDE 원리 이해	장소	상담실
목 표	REBT의 원리를 이해시킨다.		
지도과정	<p>◎ REBT 원리 강의 및 ABCDE 구분·토의, 느낌나누기, 정리</p> <p>1) REBT 원리 강의</p> <p>① 준비한 유인물(자료1-2)을 나누어주고 REBT의 주요 명제인 인간의 양면성, 심리구조, 사고의 형성, 장애의 형성, 행동변화의 가능성 등을 설명한다.</p> <p>② <자료 3>을 나누어 주고 ABCDE 모형에 대한 강의</p> <p>2) ABCDE 구분 및 토의하기</p> <p style="padding-left: 20px;">- ABCDE 구분한 내용을 참가자 상호간에 토의하기</p> <p>3) 배운점과 느낀점을 집단에 개방하기</p> <p>4) 과제 : 부정적 정서반응을 일으키게 했던 최근의 사건 찾아오기 비합리적 사고유형 분석지(자료4) 작성해오기 일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 준비한 유인물을 나누어 주어 REBT의 주요 명제를 설명하니 학생들은 정서와 행동은 생각의 결과임을 이해하는 것 같다. · ABCDE 모형을 나누어 보면서 모든 일은 마음의 인지에서 비롯됨을 알고 있다. · 합리적 생각과 비합리적 생각의 차이점을 이해하는 것 같다. · 수업시간에 선생님께 꾸중을 들었을 때 '선생님이 알맴다', '우울하다' 등의 부적절한 정서적 결과와 나중에는 선생님을 피하게 된다는 행동적 결과를 경험한 학생들이 많음을 알 수 있다. 		


프로그램지도과정 및 관찰기록표(4)

주 제	비합리적 사고 특징 알기	지도일시	1998. 3. 19. 19:00-
		장소	상담실
목 표	비합리적 신념은 자신의 성장에 방해가 됨을 안다		
지도과정	<p>◎ 비합리적 사고 유형 소개, 부정적 정서반응을 일으킨 사건 발표</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 합리적 생각과 비합리적 생각의 차이점을 설명한다. (자료5 제시) 2) 부정적 정서반응의 최근의 일들을 얘기하기 3) Ellis의 비합리적 사고 유형을 소개하고, 자신의 경우에 해당하는 사례를 적어본다. 4) 부정적 정서 반응의 전형적인 예(자료 6)를 보면서 합리적 생각과 비합리적 생각을 구별하여 본다. 5) 과제 : 비합리적 사고 유형 (자료7)을 작성해 오기 		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · A 학생은 아버지가 자신을 이해하지 않는다고 하여 일부러 집에 늦게 들어간다고 한다. · B 학생은 어머니가 자신을 너무 어린 아이로만 취급하는 것이 참을 수 없어 어머니께 화를 낸 적이 많다고 한다. · 시험 성적이 떨어지면 담임 선생님이 나를 멍청한 놈이라고 생각할 것 같아 속상해 죽겠다고 한다. · 위의 발표내용들을 들은 학생들도 거의 공감을 하고 있고, 이러한 생각들이 비합리적인 생각임을 알고 있다. 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(5)

주 제	부적절한 정서와 적절한 정서 구분하기	지도일시	1998. 3. 20. 19:00-
		장소	상담실
목 표	부적절한 정서와 적절한 정서를 구분한다.		
지도과정	<p>◎ 정서의 정의, 부적절한 정서 발생과정, 적절한 정서와 부적절한 정서 구분 연습</p> <p>1) 비합리적 사고 유형 탐색에 대한 자신의 느낌 발표</p> <p>2) 정서의 정의 강의</p> <p>3) 부적절한 정서의 발생 과정 강의</p> <p>4) 적절한 정서와 부적절한 정서의 구분 실습</p> <p>① 과제토의 : 2인 1조씩 나누어 자신의 문제를 말하고 서로의 생각과 느낌을 집단에 발표</p> <p>② 정서를 구분해보기 : 말하는 이는 자신의 상황, 감정을 말하고 듣는 이는 감정의 적절성을 탐색하는 것을 돕고, 서로의 경험을 집단에 개방한다.</p> <p>5) 정서 표현 방법에 대한 검토 및 느낀점 발표</p> <p>6) 과제 : 자신의 문제를 쓰고 적절한 정서와 부적절한 정서를 구분하기</p> <p style="padding-left: 40px;">자기분석(자료8)를 작성하여 갖고오기</p> <p style="padding-left: 40px;">일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 부모님께 반항하면 패륜아인 것으로 생각하는 학생이 있다. · 친한 친구가 나의 심정을 이해하지 못하면 그는 나쁜 친구라고 생각한다. · 부모나 형제는 반드시 나를 이해해 줘야만 한다. · 이번 시험에 성적이 떨어지면 정말 큰일이다. · 위의 사고들이 부적절한 정서임을 알고 있고, 적절한 정서로 바꿀려는 노력을 많이 하고 있다. · 자신의 느끼고 경험한 사실들을 그리 힘들지 않고 잘 발표하고 있다. 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(6)

주 제	비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 이해	지도일시	1998. 3. 23. 19:00-
		장소	상담실
목 표	비합리적 신념중 자신에 해당하는 비합리적 신념을 알고, 논박의 방법을 이해한다.		
지도과정	<p>◎ 비합리적 생각탐색지 작성 및 자신의 경험 개방</p> <p>1) 과제 토의 : 2명이 한조가 되어 자기분석(과제 8)자료를 갖고 자신의 생각을 서로 얘기한다.</p> <p>2) 자기분석을 통하여 느낀점과 배운점을 집단에 발표한다.</p> <p>3) 강의 : 비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 설명 비합리적 생각에 대해 논박하는 방법 소개 (자료 9제시)</p> <p>4) 과제 : ① 생각의 변화 탐색지 해오기 (자료10) ② 자신의 문제에 대한 과제를 선택하여 해보기 예) 매일 1회 친구에게 말걸기</p> <p style="text-align: center;"> 자신의 생각, 긍정적인 감정을 적어보기 계획을 짜고 실천하기</p> <p>③ 일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 나는 반드시 약속을 지켜야만 한다는 생각이 경직되고 당위적 생각임을 알고 있다. · 학생의 신분으로서 여자친구를 사귀면 이 세상은 온통 비도덕적 사회가 될 것이라는 생각은 지나친 과장성을 지닌 비합리적 생각임을 알고 있다. · '시험공부는 열심히 했는데 성적이 떨어지다니, 나는 우둔한 사람이다'라는 생각은 자기 비하임을 알고 있다. · 위의 사례처럼 당위성, 과장성, 자기비하, 낮은 인내심 등은 비합리적 사고임을 알고 있고 이에 대해 스스로 논박의 방법을 알고 있는 것 같다. 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(7)

주 제	합리적 재구성법 익히기	지도일시	1998. 3. 24. 19:00-
		장소	상담실
목 표	비합리적 신념에 대한 논박의 방법을 안다.		
지도과정	<p>◎ 합리적 재구성법의 일반원리 설명, 비합리적 진술을 합리적으로 재구성하는 연습하기</p> <p>1) 과제 토의</p> <p>2) 논쟁과 논박의 구분 논박 - 효과(D-E) 설명 합리적 재구성법의 일반원리 설명</p> <p>3) 과제 : 논박 사례(자료11)을 읽고 느낀점 써오기 일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다는 사실은 너무나 경직되고 당위적인 생각이며 친구없어도 혼자 있기를 원하는 사람도 많고 혼자 있을 때 많은 생각을 하게 되어 미래에 좋은 결과를 주는 경우가 있다.(C학생) · '나쁘다', '악랄하다' 는 말은 그 근거가 명확하지 않다. 대부분 이런 단어들에 대한 판단이나 생각의 기준은 사람에 따라 다르기 때문이다(D학생) · 시험성적이 떨어졌을 때 '나는 이번 시험에 떨어졌다'라고 생각한다. 시험에 떨어진 사실을 그대로 수용하고 다음에는 잘 볼려고 노력한다.(E학생) · 키가 작은 것은 죄가 아니다. 다만 생활하는 데 불편한 요소가 조금 있을 뿐이다.(F학생) 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(8)

주 제	합리적 재구성법 익히기	지도일시	1998. 3. 25. 19:00-
		장소	상담실
목 표	비합리적 신념에 대하여 효과적으로 논박하기		
지도과정	<p>◎ 자신의 문제 논박자료 작성하기, 비합리적 진술을 합리적으로 재구성하는 연습하기</p> <p>1) 과제 내용 발표하기</p> <p>2) 나의 문제에 대해 논박자료 작성하기</p> <p>3) 조별 토의 및 집단에 개방하기</p> <p>4) 과제 : 자신의 문제를 ABCDE의 순서에 따라 진술해오기 일기쓰기</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 불행이나 행복과 같은 느낌은 사실이라기 보다는 어떤 상황에 대해 느끼는 감정이다. 그러므로 슬프다는 느낌이 들면 '내가 슬픔을 만들고 있구나'라고 생각하여 그 슬픔과 관련된 일을 사실 그대로 받아 들이려고 노력하겠다. · 성적이 떨어져서 불행하다면 그 성적은 나를 더욱 더 열심히 공부하도록 할 수 있는 기회를 주기 때문에 기쁨의 원천이 될 수도 있다. · 다른 사람이 공포를 느낄 때 나도 공포를 느끼는 것과 같이 다른 사람이 공포를 극복할 수 있는 것이라면 나도 공포를 극복할 가능성이 있다. · 부모님께 화를 자주 낸 자신이 참으로 어리석다는 생각을 한다. 왜냐하면 부모님도 인간이기 때문에 실수를 하는 수도 있다. 좀 더 부모님을 이해하는 입장에서 생활을 해 나가겠다. 		

프로그램지도과정 및 관찰기록표(9)

주 제	자기수용	지도일시	1998. 3. 26. 19:00-
		장소	상담실
목 표	자신의 비합리적 사고를 알고 바꾸어 본다		
지도과정	<p>◎ 경험 개방, 효과적인 논박하기</p> <p>1) 과제토의 : 자신이 작성한 ABCDE를 토의한다.</p> <p>2) 경험 개방 : 최근에 자신이 경험한 일을 작성해 본다(자료12)</p> <p>3) 효과적인 논박 : 효과적인 논박의 사례를 제시하며 설명한다.(자료13)</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 시험성적에 대한 불안으로 문제지를 훔치는 상상도 해본 학생이 이제는 시험에 대한 새로운 시각을 가지게 되었다고 하면서 이번 상담활동이 참으로 많은 도움이 되었다고 한다. · 당위성, 과장성, 자기비하, 낮은 인내심이 우리를 얼마나 피곤하게 하는지를 알았고 좀더 있는 사실을 그대로 수용하는 것이 일상생활에서 얼마나 중요한지를 알았다. · 나에게 주어진 일을 완벽하게 처리해야만 한다는 생각을 이제는 나는 신이 아닌 이상 그렇게 할 수도 없으며 완벽한 해결책보다는 최선의 또는 차선의 해결책을 찾는 가운데 보다 나은 해결책을 찾아야겠다는 생각을 갖는다. · 다가오는 미래에 대해서는 과거와는 다르게 행동하여 현재의 나를 변화시키려는 생각을 갖겠다. 왜냐하면 현재는 과거 경험을 토대로 새롭게 태어날 수 있는 계기가 되기 때문이다. 		

프로그램지도과정 관찰기록표(10)

주 제	정리	지도일시	1998. 3. 28. 19:00-
		장소	상담실
목 표	REBT의 원리를 알고 생활에 적용한다.		
지도과정	<p>◎ 소감 발표문 작성, 실생활에 적용할 수 있는 예</p> <p>1) 소감 발표문 작성하기 (자료 14)</p> <p>2) 집단경험에 대한 소감 나누기</p> <p>3) 집단경험에서 배운 내용을 실생활에 적용할 수 있는 예를 각자가 얘기해 본다.</p>		
관찰내용	<ul style="list-style-type: none"> · 마지막 시간이라 서로가 아쉽고 할말이 많은 모양이다. · 상담활동에 참여한 모든 학생들이 참으로 유익하고 앞으로의 생활에 많은 도움이 될것이라는 느낌을 발표하였다. · 다음에도 상담활동을 할 기회가 있으면 더욱 더 적극적으로 참여하여 자신의 발전에 도움이 되도록 하겠다. · 상담활동에 참여한 소감을 아래와 같이 발표하였다. 		

<부록 3>

<< 소감 발표 >>

학생 A

상담이라는 것을 처음으로 해 본 나로서는 큰 기대를 하지 않고 참여하였습니다. 나 자신에게도 많은 비합리적 사고를 하고 있음을 알게 되었고, 자신에 대해 너무 모르면서 생활하고 있음을 절감하게 되었습니다. 이런 집단 상담을 통해 자신을 돌아보게 되었고, 많은 친구들도 비합리적 사고를 하고 있음을 느끼게 되어 위안도 되기도 하였습니다.

REBT 집단상담이 끝난 현재 나는 상담활동에 적극적으로 참여하지 못한 점이 못내 아쉬우고 서운하지만, 이제부터는 내 삶이 보다 더 충실하고 여러 갈등 문제에 직면했을 때 적절한 합리적 사고를 하려고 노력하겠습니다. 특히 친구들과의 관계에서 무조건으로 교우 관계를 맺으면서 생활을 할 것이 아니라 좀더 냉철하고 합리적으로 생활하려고 노력을 하겠습니다. 이 상담활동을 하면서 많은 것을 느끼고 배울 수가 있었습니다. 참으로 고맙게 생각합니다..

학생 B

저는 이번 집단상담에 참여하기를 원하였지만 그리 많은 기대를 갖지는 않았습니니다. 그러다보니 첫날은 지루하고 시계만 자주 들여다 보게 되었습니다. 그러나 다음날 부터는 다른 학생들의 모습이 다르게 보이고 다른 학생들의 이야기를 끝까지 듣는 자세를 갖게 된 나 자신을 발견하여 놀라기도 하였다. 또한 급우들의 고민과 갈등을 듣고서 나와 같은 동일한 고민을 하고 있음도 알아서 같은 동질감을 느끼기도 하여 참으로 좋은 경험을 하게 되었습니다.

일상생활에서 문제 행동을 하게 될 때 마다 합리적 사고를 하게 됨으로써 참으로 편하게 학교생활을 하게 되었습니다.

학생 C

저 자신의 성격은 소극적이며 내성적이라 집단상담이라는 용어에 많은 부담을 갖고서 임하게 되어 많은 부담을 느꼈다. 상담 횟수가 많아 질수록 서로의 문제를 발표하고 토론하는 과정을 통하여 집단의 참여 학생들과 친밀하게 되었으며 나 자신이 한 인간으로서 괜찮은 사람이라는 생각을 갖게 되어 참으로 기뻐고, 서로가 신뢰한다는 것이 모든 인간관계의 근본임을 절감한 기회라고 생각한다. 세상의 모든 이치가 내 마음에서 비롯된다는 사실을 알게 됨으로써 매사에 자신감이 있고 교우관계에서도 적극적으로 참여할 수 있을 것 같다. 이러한 기회가 자주 있었으면 대단히 좋겠다.

학생 D

이번 집단상담을 통해서 배운 점은 여러 사람들과 이야기를 나눌 때는 짐작이나 추측으로 대화를 하면 상대를 오해할 수도 있음을 알게 되었고, 친구와의 의견 충돌이 있을 때는 책임이 나에게도 있음을 깨달았다. 그래서 앞으로는 상대방과 이야기를 할 때는 항상 상대의 입장에서 생각하고 나의 비합리적 사고에 대해 한번 더 생각을 한 다음에 이야기를 할려고 노력하겠다. 그리고 나 자신이 말하는 버릇을 고칠려고 많은 노력을 하겠다고 다짐을 했다. 그리고 이런 상담의 기회를 주신 선생님께 진심으로 감사드린다.

학생 E

항상 부모님에게 많은 것을 기대하고 원하고 있는 나 자신을 발견하게 되는 기회가 되었다. 상담에 참여하기 이전에는 부모님이 자주 원망스럽고 많은 불평을 하면서 생활을 하였다. 그러나 집단 활동을 하는 중에 나 자신이 얼마나 이기적이고 부모님 입장에서 나 자신이 얼마나 철없는 아이인가를 생각하니 참으로 부끄럽고 한스럽기 짝이 없다. 그러나 이제부터는 부모님 입장에서 생각할 줄 아는 여유와 사고를 하면서 생활하도록 노력하겠다. 이번 집단 활동의 기회가 나에게 참으로 소중한 경험이었다.

학생 F

나 자신이 가끔은 너무 이기적이고 완벽을 추구하려는 경향이 있어 항상 갈등을 갖고서 생활을 하다가 이번 집단 활동에 참여하여 나 뿐만 아니라 다른 친구들도 이러한 사고를 하고 있음을 발견하고 결코 인간은 완벽하지 못하며 서로가 솔직하게 대화를 한다면 상대방을 이해할 수 있다는 사실을 느꼈다. 모든 갈등의 요인은 문제 자체에 있는 것이 아니라 그 문제를 바라보는 나 자신에게 있음을 알게 되어 나를 억누르고 있는 갈등이 한결 가벼워졌다. 이제는 훌가분한 감정으로 세상과 친구들을 바라보며 생활을 하겠다.

학생 G

나는 집에서 막내이다. 그래서 부모님께 많은 사랑과 관심을 받으면서 생활을 하고 있으나 학교 성적표를 받는 날에는 항상 형 때문에 괴롭다. 왜냐하면 형은 고교시절에 공부를 잘하여 일류대학에 진학을 하였다. 부모님은 항상 나에게 형만큼만 공부를 잘하라고 항상 말씀하신다. 나는 이런 말씀을 들을 때마다 괴롭고 어떤때는 형이 알밋기도 하였다. 그러나 이번 집단활동에 참여하여 상담을 받는 동안에 많은 사실을 깨닫게 되었다. 모든 인간은 공부를 다 잘할 수 있는 것이 아니라 다른 분야에서 자신의 능력과 소질을 발휘할 수도 있다. 그래서 이제부터는 부모님을 닮아지도 않고, 형에 대한 부러움과 질투도 하지 않겠다.

< 자료 1 >

인지상담의 주요 명제

[명제 1] 인간 본성의 양면성

인간은 합리적일 수도 있고 비합리적일 수도 있는 가능성을 동시에 가지고 있다.

[명제 2] 인간의 심리구조

인간의 생각과 감정과 행동은 상호작용하며 보다 근본적으로 생각이 감정과 행동의 뿌리이다.

[명제 3] 사고의 형성

인간의 사고체계는 어린 시절의 문화 및 환경의 영향을 받으며 스스로 반복적으로 주입해서 형성되는 경향이 있다.

[명제 4] 장애의 형성

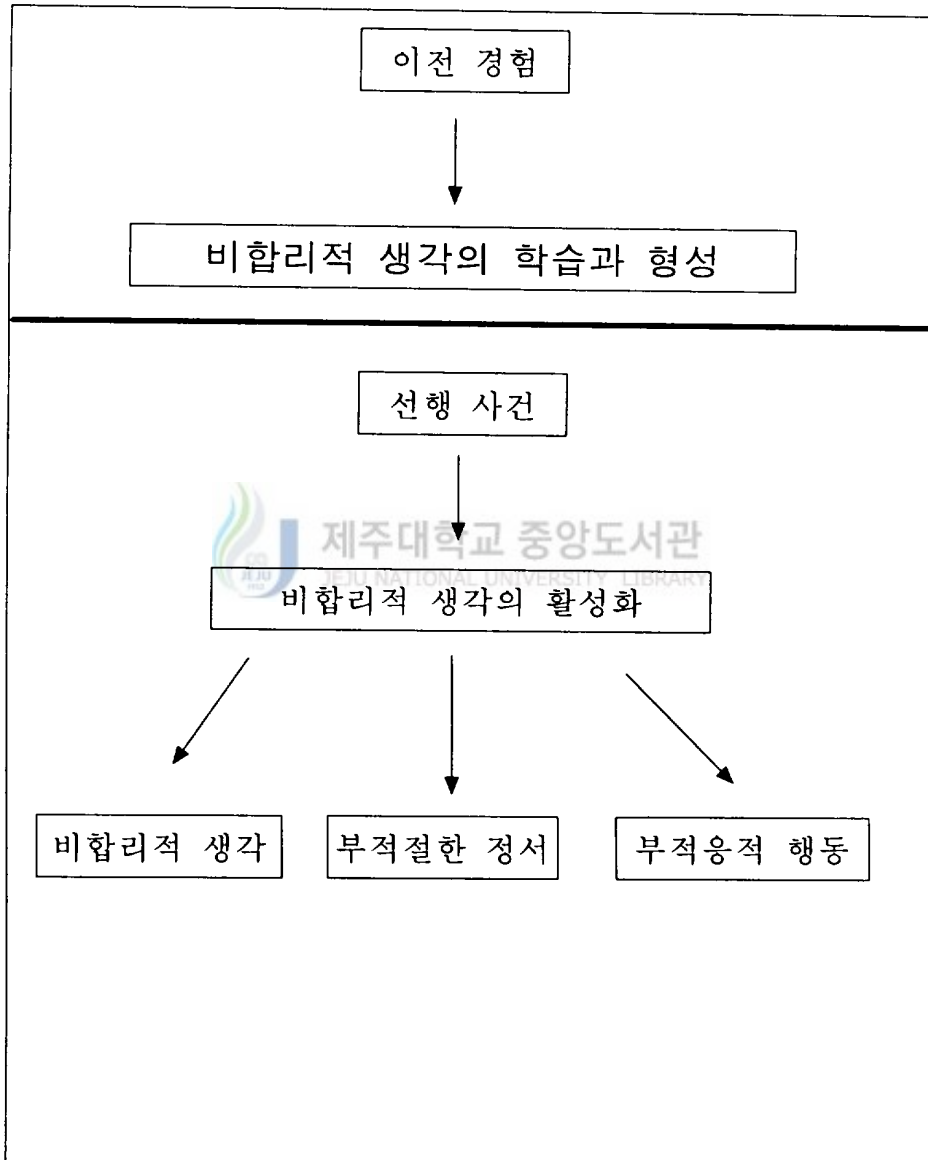
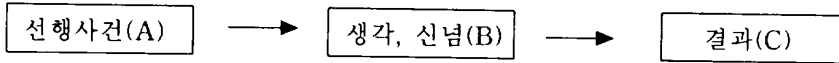
인간이 경험하는 장애는 삶의 과정 속에서 형성된 비합리적 사고에 기인하는 경우가 많다.

[명제 5] 행동변화의 가능성

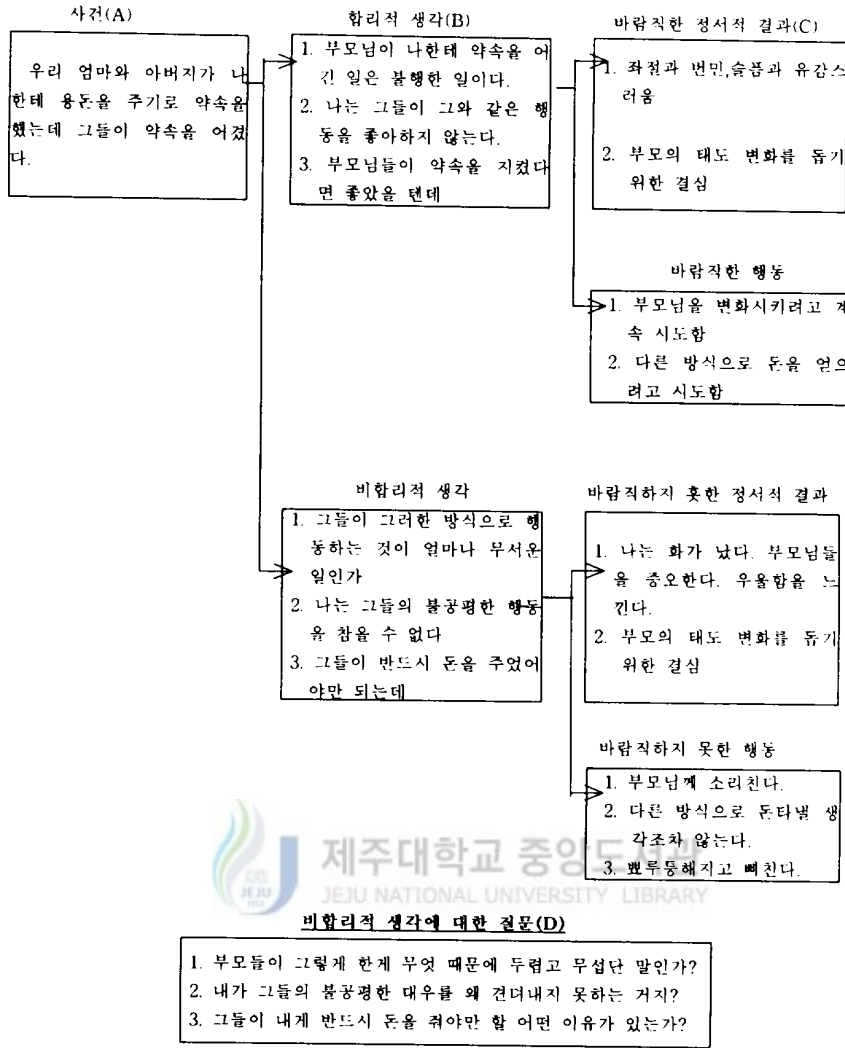
인간은 자신이 장애를 야기하는 비합리적 생각을 갖고 있다는 것을 이해하는 능력이 있으며, 이 생각들을 변화시킴으로써 행동 및 정서상태도 변화시킬 수 있다.

< 자료 2 >

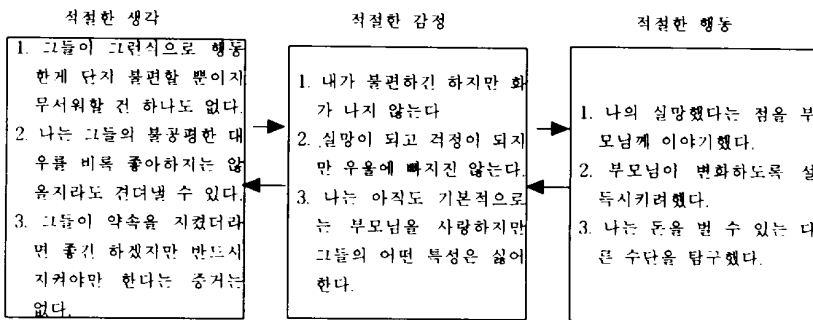
정서와 행동은 생각의 결과이다



< 자료 3 > ---- ABCDE 모형



질문에 대한 효과(E)



< 자료 4 >

*** 비합리적 사고 유형 분석 ***

1 보기

사건	비합리적 생각	정서적/행동적 결과	합리적 생각	정서적/행동적 결과
시험성적이 떨어짐				
친구가 생일에 전화하지 않음				

2. 사례 (보기)

다음 내담자의 말에 어떠한 비합리적인 생각이 깃들어 있는지, 그요소는 무엇인지 찾아 봅시다.

예) 우리 선생님은 너무 하세요. 수업시간에 윤미가 하는 말에는 전적으로 찬성하시면서 제가 발표한 내용에 대해서는 대꾸도 없어요 제에게는 관심이 통 없으신 것 같아요. 너무 속상해요.

○ 정서적 / 행동적 결과

1) 정서적 결과

== 속상함

2) 행동적 결과

== 수업시간에 소극적

○ 비합리적 생각

== 선생님은 모든 학생들에게 똑같이 관심을 가져야 한다.

○ 비합리적 요소 == 당위성

<사례1>

이번에 정말 공부를 열심히 하고 싶었어요. 밤을 꼬박 세우면서 공부하려는 계획을 세웠는데 하루도 제대로 하지 못했어요. 전 자신이 결심한 일도 제대로 못하는 형편없는 놈이에요. 이래가지고 앞으로 제 인생을 기대해 볼 것이 있겠어요?

- 정서적 / 행동적 결과
 - 1) 정서적 결과
 - 2) 행동적 결과
- 비합리적 생각
- 비합리적 요소

<사례2>

제가 하고 싶은 일은 인기있는 아나운서가 되는 거예요. 그런데 요즘은 너무 부고 뭐고 다 하기 싫어요. 제가 하고 싶은 일을 하면서도 살 수도 없는 걸요. 전 키가 작아서 아무리 노력해도 아나운석 될 수 없어요. 인간으로서 끝장이죠, 뭐.

- 정서적 / 행동적 결과
 - 1) 정서적 결과
 - 2) 행동적 결과
- 비합리적 생각
- 비합리적 요소



< 자신의 사례 >

- 정서적 / 행동적 결과
 - 1) 정서적 결과
 - 2) 행동적 결과
- 비합리적 생각
- 비합리적 요소

< 자료 5 >

*** 합리적 생각과 비합리적 생각의 차이점 ***

갈래 특성	합리적 생각	비합리적 생각
논리성	논리적으로 모순이 없다.	논리적으로 모순이 많다.
현실성	경험적 현실과 일치한다.	경험적 현실과 일치하지 않는다.
실용성	삶의 목적 달성에 도움이 된다.	삶의 목적 달성에 방해가 된다.
융통성	융통성이 있다.	절대적/극단적/경직되어 있다.
과급효과	적절한 정서와 적응적 행동에 영향을 준다.	부적절한 정서와 부적응적 행동을 유발한다.

< 자료 6 >

**부정적 정서반응의 전형적인 예 **

다음은 우리나라 청소년에게서 흔히 발견되는 생각 12가지입니다. 자신에게 해당되는 생각이나 친구에게서 발견되었던 생각에 표시해 보고 합리적인 생각인지 비합리적인 생각인지 구별해보자.

- 1 ___ 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다.
- 2 ___ 자신의 실수나 잘못에 대해서는 스스로 비난해야 한다.
- 3 ___ 친한 친구라면 나의 심정을 이해해야만 한다.
- 4 ___ 남에게 인정받을 수 있는 직업을 갖는 것이 중요하다.
- 5 ___ 내가 하는 일은 반드시 성공해야 한다.
- 6 ___ 부모나 형제는 나를 이해해줘야만 한다.
- 7 ___ 내가 하는 일에 대해서는 뛰어난 능력과 재능을 갖고 있어야 한다.
- 8 ___ 인간의 불행이나 불안은 환경 때문에 생기는 것이다.

- 9 ____ 중요한 일이 뜻대로 되지 않으면 모든게 끝장난 것이다
- 10 ____ 다른 사람들의 잘못이나 어리석은 행동을 보고 흥분하는 것은 당연하다
- 11 ____ 내가 하는 일이 실패하면 정말 큰일이다
- 12 ____ 제대로 할 수 있는 일이 아무것도 없는 사람은 쓸모없는 사람이다.

< 자료 7 >

[비합리적 사고 유형]

1) 당위성

당신이 자주 사용하는 경직된 당위적 생각을 아래의 빈칸에 구체적으로 적어 보십시오

예) 나는 반드시 흔들림 없는 가장이 되어야 한다.
 너희들은 절대로 부모에게 반항하면 안된다.
 세상은 항상 착한 사람의 편이어야 한다.

- ▷ 나는 반드시 _____ 해야만 한다.
- ▷ 당신은 반드시 _____ 해야만 한다
- ▷ 세상은 반드시 _____ 해야만 한다
- ▷ 나는 반드시 _____ 해야만 한다.
- ▷ 당신은 반드시 _____ 해야만 한다
- ▷ 세상은 반드시 _____ 해야만 한다

2) 과장성

당신이 평소에 자주 하는말 중에서 “~해서 또는 ~~하지 않으면 끔찍하다”, “~하면 또는 ~~되지 않으면 큰일이다”라는 표현을 찾아봅시다.

예) · 교장선생님이 기다리시는데, 이렇게 교통이 혼잡해서 제시간에 도착하지 못하면 큰일이다.
 · 이번 중간고사 시험에 성적이 떨어지면 정말로 큰일이다.

3) 자기 비하

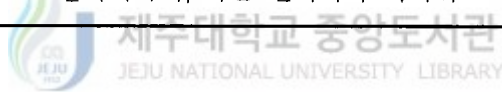
당신이 평소에 자주 하는 말 중에서, 특정한 행동을 단서로 자신 전체를 비하적으로 평가하는 표현을 찾아 봅시다.

예) · 학교 성적이 또 떨어지다니, 나는 역시 둔한 사람이야
· 조그마한 실수로 또 부모님께 야단을 맞다니, 나는 능력이 너무 부족해, 아무것도 할 수 없어.

4) 낮은 인내심

당신이 일상생활에서 쉽게 용납하거나 참기 어려운 불만족한 경우들을 찾아보고, 이에 스며있는 생각을 정리해 봅시다.

예) · 다른 애들이 나를 무시하는 말이나 태도를 취할 때, 나는 참을 수 없어
· 담임선생님이 나에게 함부로 말하다니, 나는 이를 묵과해서는 안돼
· 내 성적이 또 떨어지다니, 나는 견디기가 어려워



< 자료 8 >

*** 자기 분석 ***

최근 자신에게 일어났던 불쾌했던 상황을 떠올리면서 간단히 적어봅시다. 그 상황에 숨어있는 비합리적 생각과 그에 따른 결과적인 정서와 행동을 살펴봅시다.

◆ 상황

○ 정서적 / 행동적 결과

- 1) 정서적 결과
- 2) 행동적 결과

- 선행 사건
- 비합리적 생각
- 비합리적 요소

< 자료 9 >

*** 논박하기 ***

내담자의 생각이 비논리적, 비현실적, 비실용적임을 밝히는 것을 초점으로 하여 진행한다

논박의 전략	실 명	질문의 예
비논리성	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자로 하여금 그의 비합리생각이 왜 비논리적인가를 이해시킨다. • 내담자가 어떤 일이 일어나기를 원한다고 해서 그것이 절대적으로 반드시 일어나야만 한다고 생각하는 것은 비논리적임을 이해시킨다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 논리가 어디에 있습니까? • 논리의 근거가 무엇이지요?
비현실성	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 지닌 경직된 당위적 생각이 대체로 현실과 불일치함을 보여준다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 모든 상황에서 당신이 성공해야만 한다는 증거가 무엇입니까?
비실용성	<ul style="list-style-type: none"> • 내담자가 자신이 지닌 비합리적 생각을 믿는 한 그는 여전히 부적절한 정서와 부적응적 행동을 경험할 것임을 알게 한다. 	<ul style="list-style-type: none"> • 당신이 반드시 성공해야만 한다는 생각이 덕을 보게 하는 것이 있습니까?

< 자료 10 >

*** 생각의 변화 탐색지 ***

다음에는 우리나라 청소년들에게서 흔히 발견되는 비합리적인 생각들이 제시되어 있습니다. 각각에 대해서 합리적인 생각들을 적어 보십시오.

- ◇ 비합리적인 생각 : 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 자신의 실수나 생각에 대해서는 스스로 비난해야 한다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 친한 친구라면 나의 심정을 이해해야만 한다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 남에게 인정 받을 수 있는 직업이 중요하다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 내가 하는 일은 반드시 성공해야 한다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 부모나 형제는 나를 이해해줘야만 한다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 내가 하는 일에 대해서는 뛰어난 능력과 재능을 갖고 있어야 한다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :
- ◇ 비합리적인 생각 : 인간의 불행이나 불안은 환경 때문에 생기는 것이다.
비합리적인 이유 :
합리적 생각 :

- ◇ 비합리적인 생각 : 중요한 일이 뜻대로 되지 않으면 모든 게 끝장난 것이다.
 비합리적인 이유 :
 합리적 생각 :

< 자료 11 >

*** 논박(D - Dispute) 사례 ***

♣ 사례

상담자 : 좋습니다. 설령 그런 일이 일어났다고 합시다. 그런 일이 일어 날 것 이라고는 생각하지 않지만, 어쨌든, 그들이 당신을 거부하고 당신이 혼자 가 된다면 그 일이 왜 끔찍합니까?

내담자 : 경험한 바에 의하면 그래요. 남들과 다르다면 소외당하거든요.

상담자 : 그렇게 소외당하는 것이 왜 끔찍합니까? 자, 당신이 소외당했다고 가정해 봅시다. 소외당해서 혼자가 되었습니다. 그것이 왜 끔찍하죠?

내담자 : 나는 누군가가 함께할 사람이 필요해요.

상담자 : 그 것을 증명해 보십시오. 당신이 누군가가 필요로 한다는 것을 증명해 보십시오.

내담자 : (침묵) 증거는 없죠.

상담자 : 당신이 누군가가 필요로 한다는 것을 믿는다면 어떻게 느껴질까요?

내담자 : 끔찍하죠.

상담자 : 그렇습니다. 그런 일은 끔찍합니다. 그렇지만 당신이 그런 믿음을 포기한다면 어떨까요? 지금 기분이 어떻습니까?

내담자 : 조금 나아졌습니다.

상담자 : 어떻게 해서 좀 기분이 나아졌는지 알겠습니까?

내담자 : 결코 실수하지 않겠다는 신념을 좀 포기한 때문인 것 같습니다.

상담자 : 그렇습니다.

Note

< 자 료 12 >

♠ 경험 개방 ♠ 인지 상담 적용 ♠

경험개방

자신이 내담자가 되어서 상담자에게 최근에 경험했던 일 중 가장 기억에 남는 일을 이야기해 봅시다.

인지 상담 적용

○ 정서적 / 행동적 결과 (C)의 탐색

- 1) 정서적 결과
- 2) 행동적 결과



○ 선행사건(A)의 탐색

문제가 유발된 외적인 상황을 기술해 봅시다.

○ 생각(B)의 탐색

문제와 관련된 대담자의 비합리적 생각을 찾아봅시다. 그리고 관련된 비합리적 요소는 무엇인지 생각해 봅시다.

- 1) 비합리적 생각
- 2) 비합리적 요소

○ 논박(D)하기

- 1) 합리적 생각

비합리적 생각들을 대신할만한 합리적인 생각들은 무엇입니까?

2) 논박 계획

내담자의 비합리적인 생각을 논박하기 위한 전략을 세워봅시다.

○ 숙제내주기

합리적 생각의 습관화 계획

합리적인 생각을 내면화하기 위해 필요한 숙제를 생각해 봅시다.

< 자료 13 >

*** 효과적 논박 ***

♣ 애경이의 사례

애경이는 3학년 여학생이다. 학업 성적은 상위권에 속하고 학교 선생님들에게는 모범생으로 알려져 있다.

그러나 애경이 자신은 학교생활이 행복하다고 느껴본 적이 없다. 다른 삶들에게 먼저 말을 거는 것이 매우 어색하고 불편하기 때문에, 짝에게도 말을 걸거나 관심을 보이지 못한다

반 친구들은 애경이를 “공부는 좀 하지만 바보같은” 아이로 여기고 있다. 또한 마음을 터놓고 이야기할 친구가 하나도 없기 때문에 학교 생활이 매우 지겹다.

말을 먼저 붙이지 못하는 것은 습관이 되었다. 필요한 것이 있어도 부모님께 먼저 이야기 하지 못하며, 상점에서 물건 값을 물어 보거나 상품에 대해 물어보기도 힘들어하고, 모르는 길을 다른 사람들에게 물어본 적도 없을 정도이다.

애경이는 말을 걸지 못함으로써 생기는 여러 가지 생활의 불편함을 느끼고 고치려고 하지만 마음 뿐이지 행동으로 옮겨지질 않아 고민한다. 친구에게 말을 걸려고 몇 번이나 다짐하지만 친구의 곁에까지 갔다가 되돌아 오는 경험을 여러번 하곤 한다.

이를 안타깝게 여긴 선생님이 먼저 말하지 못하는 이유를 탐색하자 애경이는 조심스럽게 “예의에 벗어날까봐서요”, “방해가 될 것 같아서요”, “내가 잘못 말하면 안되니까요” 등의 이유를 대지만 아무튼 결코 먼저 말을 걸려고 하지 않는다.

◇ 논박(D)하기

1) 합리적 생각 탐색

비합리적 생각들을 대신할만한 합리적인 생각들은 무엇입니까?

2) 논박 계획

내담자의 비합리적인 생각을 논박하기 위한 전략을 세워봅시다.

< 자료 14 >

소 감 발 표

이번 집단 경험에서 배우고 느꼈던 점들을 자유롭게 이야기하고 토론해 봅시다.

