碩士學位請求論文

自己成長 集團相談이 自我槪念과 人間關係에 미치는 效果

指導敎授 高 明 奎

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

濟州大學校 敎育大學院

相 談 心 理 專 攻

金 弘 培

1995年 8月

自己成長 集團相談이 自我槪念과 人間關係에 미치는 效果

指導敎授 高 明 奎

이 論文을 敎育學 碩士學位 論文으로 提出함

1995年 6 月 日

濟州大學校 敎育大學院 相談心理專攻

提出者 金 弘 培

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

金弘培의 敎育學 碩士學位 論文을 認准함

1995年 7 月 日

審査委員長 高 鐵 洙

審査委員 高 明 奎

審査委員 이 완 정

<國文抄錄>

自己成長 集團相談이 自我槪念과 人間關係에 미치는 效果

金 弘 培

濟州大學校 敎育大學院 相談心理專攻

指導敎授 高 明 奎

본 연구는 자기성장 학습프로그램을 이용한 자기성장 집단상담이 여중생의 자아개념과 인간관계에 미치는 효과가 있는지를 알아보기 위하여 相談集團과 比較集團으로 나누어 검증하는 데에 연구의 목적이 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 假說을 설정하였다.

1) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균보다 유의하게 높게 나타날 것이다.
2) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 자아개념 하위 영역의 득점이 유의하게 높게 나타날 것이다.
3) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 인간관계 하위 영역의 득점이 유의하게 높게 나타날 것이다.

본 연구의 대상자는 제주시내 모 여자중학교 1학년 학생 중 자발적으로 참여한 20명을 상담집단 10명, 비교집단 10명으로 무선 배정하여 상담집단에는 윤홍섭·이형득이 제작한 "自己成長을 위한 學習프로그램"을 가지고 매주 1회 60분씩 총 13회에 걸쳐 집단상담을 실시하였고 비교집단은 사전-사후 검사에만 참여하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

측정 도구는 W.H.Fitts가 제작한 것을 정원식이 우리 실정에 맞게 번안한 자아개념 검사와 Schlin과 Guerney가 제작한 것을 이형득·문선모가 우리 실정에 맞게 번안한 인간관계 검사이다.

資料 處理는 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 사전검사, 두 집단의 집단내 사전-사후, 집단간 사전-사후 검사에 대해 t 검증을 실시하여 자아개념 및 인간관계에 **有意**한 차이를 나타내 보였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 **結論**은 다음과 같다.

1) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 실시하면 여중생의 총자아긍정 득점 평균에서 비교집단보다 상담집단에서 긍정적인 효과가 있다.

2) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 실시하면 자아동일성, 자아수용, 자아행동, 가정적 자아 등 여중생의 자아개념 하위 영역에도 긍정적인 효과가 있다.

3) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 여중생은 인간관계의 하위 영역 중 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성을 긍정적으로 변화시켰으므로 자기성장 집단상담은 인간관계 하위 영역을 긍정적으로 변화시키는 데 효과가 있다.

따라서 자기성장 학습프로그램을 이용한 자기성장 집단상담은 자아개념과 인간관계에 미치는 효과가 크다고 할 수 있다.

---

* 본 논문은 1995년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임

제주대학교 중앙도서관

< 目　次 >

Ⅰ. 緖論 1
1. 硏究의 必要性 및 目的 1
2. 硏究의 制限點 3
Ⅱ. 理論的 背景 4
1. 集團相談과 自我槪念 4
2. 集團相談과 人間關係 12
3. 先行硏究 考察 16
Ⅲ. 硏究問題 및 假說 19
Ⅳ. 硏究方法 및 節次 20
1. 硏究의 對象 20
2. 硏究期間 20
3. 測定道具 21
4. 硏究設計 22
5. 硏究節次 23
6. 資料處理 24
Ⅴ. 硏究結果 및 解釋 25
1. 硏究結果 25
2. 結果分析 32
Ⅵ. 要約 및 結論 35
1. 要約 35
2. 結論 37
3. 提言 37
<參考文獻> 39
<英文抄錄> 45
<附錄> 47

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

< 表 目 次>

<표Ⅳ-1>사전-사후 검사 실험설계 22
<표Ⅳ-2>자기성장을 위한 학습 프로그램 23
<표Ⅴ-1>상담집단과 비교집단의 자아개념 검사 사전 비교 25
<표Ⅴ-2>상담집단과 비교집단의 인간관계 검사 사전 비교 26
<표Ⅴ-3>비교집단의 자아개념 검사 사전-사후 비교 27
<표Ⅴ-4>비교집단의 인간관계 검사 사전-사후 비교 28
<표Ⅴ-5>상담집단의 자아개념 검사 사전-사후 비교 29
<표Ⅴ-6>상담집단의 인간관계 검사 사전-사후 비교 30
<표Ⅴ-7>상담집단과 비교집단의 자아개념 검사 사후 비교 31
<표Ⅴ-8>상담집단과 비교집단의 인간관계 검사 사후 비교 32

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<그림目次>

<그림 Ⅱ-1>Johari의 창문 14
<그림 Ⅱ-2>만남의 관계 14
<그림 Ⅱ-3>스침의 관계 14

Ⅰ. 緖論

1. 硏究의 必要性 및 目的

現代 社會는 그 어느 때보다도 빠른 속도로 변하고 있고, 우리는 다양한 사회의 변화를 몸소 체험하고 있다. 우리 나라에서도 1960년대 이후의 고도 경제성장으로 인한 産業化와 都市化로 가정, 세대간의 관계와 가치의 변화까지 일어나 물질의 풍요함을 향유하고 있으나 사회 어느 구석이고 가족적 분위기가 없어지고 非人間化 되어 가고 있다. 물질적으로는 풍요로워지는 반면에 정신적으로는 빈곤한 상태에 이르고 대중매체에 의해 일방적으로 제공되는 大衆文化와 급격한 외래문화의 유입으로 적응이 어려우니 만큼 가치관의 혼돈 속에서 방황하는 경향이 있다. 이러한 속에서 나의 존재 가치는 무엇이며, 나는 무엇을 할 수 있는 가에 대해 의문을 가지게 된다.

이럴 때일수록 자신을 쓸모 있는 사람으로 보느냐 그렇지 않느냐 하는, 자기에 대한 知覺體制 내지 심리적 복합체는 개인의 행동을 결정짓거나 개인의 행동에 영향을 주는 중요한 요인으로 간주하는 것이 많은 심리학자들의 일치된 견해이다.

이와 같은 자아에 대한 지각 현상을 自我槪念이라 하는데 자기 자신을 이해, 수용하여 개방할 수 있는 사람은 타인과의 원만한 관계가 형성되는 것이 가능할 뿐만 아니라 건강한 정신을 유지 증진할 수 있을 것이라 하였다(이형득,1977).

자기를 어떻게 생각하고 있느냐에 따라 교육의 효과가 달라질 수 있으며 교육효과의 증진을 위해서는 自我槪念을 높이는 것이 무엇보다 중요하다. 자아개념을 긍정적으로 변화시켜 자기자신의 潛在力을 충분히 깨닫고 이를 개발함으로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

써 자아를 실현하게 되며, 이로 인해서 자기에 대해 긍정적 개념을 갖게 되며, 건전한 自己 成長을 향해서 끊임없이 노력하게 될 것이다(이휴성,1988). 그러나 긍정적 자아개념이 형성되지 못하면 언제나 왜곡된 사고와 타인을 부정하고 불신하게 되어 사회생활에 잘 적응하지 못하고 비현실적으로 행동하게 되며 자칫 낙오자가 되기 쉽다.

예컨대, 교육이 목적이 아닌 수단으로 인식되어지는 입시위주의 학교교육 현장에서 교사와 학생간의 일방적이고 권위적인 인간관계로 인간적 대화의 결핍, 점수 경쟁으로 인한 급우들간의 과열 경쟁, 인간 소외, 여가 선용 방법의 미숙 등은 정의적 측면 발달의 불균형을 초래해 왔다. 정의적 특성 계발을 위한 접근 방법으로 모델링, 교훈적 가르침, 집단경험학습 등이 있는데(Patterson,1973), 집단경험학습에서 가장 쉽게 격려, 조장될 수 있다(Rogers,1970). 이렇게 도움을 받아야 하는 수많은 사람을 위해서 1:1의 個人相談만으로는 충족시킬 수가 없어서 더욱 集團相談의 필요성을 느끼는 것이다.

집단상담은 생활과정상의 문제를 해결하고 보다 바람직한 성장 발달을 위하여, 전문적으로 훈련된 상담자의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동양식 등을 탐색, 이해하고 보다 성숙된 수준으로 향상시키는 과정이다(이장호,1992).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 연구에서 실시하는 자기성장 집단상담은 집단상담의 하나의 모형인 참 만남의 집단(Encounter Group)에 바탕을 두고 있는데, 참 만남 집단 모형은 학자들의 견해에 따라 조직적 활동과 비조직적 활동으로 구분될 수 있으며 유교적 문화 풍토가 강한 우리 나라와 같은 데서는 조직적인 활동이 더 효과적이라 한다.

따라서 본 연구에서는 올바른 人間關係의 형성과 自我實現에 도움이 되는 참 만남 집단경험을 바탕으로 자기성장 학습프로그램을 이용한 자기 성장 집단상담을 실시함으로써, 여중생의 자아개념과 인간관계에 미치는 효과를 알아보려고 하는 것이다.

2. 硏究의 制限点

본 연구의 결과와 결론을 받아들이는 데는 다음과 같은 제한점들이 있음을 밝힌다.

1) 본 연구의 대상이 된 학생들은 자발적으로 참여한 비교적 소수의 여중생들이다. 그러므로 본 연구의 결과를 비자발적으로 참여하는 학생이나 모든 중학생, 특히 남학생들에게까지 적용하는 데는 어려움이 있다.
2) 본 연구의 결과 변화된 자아개념 척도 및 인간관계의 변화는 모두 지필 검사에 의한 것이므로 이들의 지각적인 측면만 측정되었다. 따라서 인격화 단계까지 변화된 것으로 확대 해석할 수는 없을 것이다.
3) 본 연구자가 집단상담 경험이 풍부하지 않아 집단상담 과정중 연구자의 편견과 주관이 작용하였을 가능성이 있다.
5) 비교집단은 본 연구에 적용한 프로그램에 의한 집단경험학습의 기회를 학교 교육과정 운영면에서 통제하는 정도에 그쳤다.
6) 개인별 특성 및 제 환경적 요소에 따른 변인들의 영향은 검증을 시도하지 않았다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 理論的 背景

인간은 여러 집단 속에서 人間關係를 통해 집단에 영향을 미치기도 하고, 영향을 받기도 하며 자신의 목적을 달성해 살아간다. 특히 청소년들은 성인과의 개인적 대면 관계에서보다는 연령이 비슷한 동료집단 속에서 편안한 마음과 의미 있는 상호작용의 체험을 갖는다. 이렇기 때문에 집단상담활동의 필요성을 느끼며, 이와 관련하여 본 장에서는 집단상담과 자아개념, 집단상담과 인간관계 및 선행연구 고찰 순으로 살펴보고자 한다.

1. 集團相談과 自我概念

1) 集團相談

인간의 내면적 문제를 해결하기 위하여 개인상담에 의존하여 왔으나 늘어나는 상담수요를 충족시킬 수 없는 상황에서, 상담의 집단적 접근방법이 모색된 이래 다양하고 새로운 형태의 집단상담이 활발히 전개되고 있는데, R.D.Allen이 처음 사용한 집단상담에 대한 대표적인 학자들의 정의를 살펴보면,

Gazda, Duncan과 Meadow(1967) 등은 집단상담은 의식적인 사고와 행동에 초점을 두고 허용, 현실 지향, 정서적 정화, 상호 신뢰 지향적인 치료 기능을 이용해서 배려, 이해, 수용, 지지하는 力動的인 대인관계의 과정이라고 하였다.

C.R.Rogers(1970)는 집단상담은 집단경험의 과정을 통하여 개인적 성장과 발달, 의사소통의 개선을 강조한다고 하였다.

이장호(1992)는 집단상담은 생활과정상의 문제를 해결하고 보다 바람직한 성장 발달을 위하여, 전문적으로 훈련된 상담자의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동양식 등을 탐색·이해하고 보다

성숙된 수준으로 향상시키는 과정이라고 하였다.

이형득(1989)은 집단상담은 작은 수의 비교적 정상인들이 한 두 사람의 전문가의 지도아래 집단 혹은 상호관계성의 역학을 토대로 하여 신뢰롭고 수용적인 분위기 속에서 개인의 태도와 행동의 변화 혹은 한층 높은 수준의 개인의 성장 발달 및 인간관계 발달의 능력을 촉진시키려는 의도에서 이루어지는 하나의 역동적 대인관계의 과정이라고 하였다.

허철수(1990)는 집단상담에 대해, 첫째, 집단상담의 대상은 정상적인 개인들이다. 둘째, 집단상담은 대인관계의 역동적인 과정이다. 셋째, 집단의 분위기는 신뢰롭고 허용적이며 존중되어야 한다. 넷째, 집단상담은 보다 깊은 수준의 자기이해, 자기수용, 자기탐색을 촉진시킨다. 다섯째, 집단상담은 개인의 잠재성 계발과 자아실현을 위한 개인적 또는 개인간 성장 방법이라고 하였다.

이러한 집단상담의 방법에는 이점과 제한점이 있는데, 이점으로서는(이형득,1979;허철수,1990)

첫째, 집단상담 관계는 동료들과의 면대 면의 관계이기 때문에 여러 가지 문제를 더욱 용이하게 취급할 수 있을 뿐만 아니라, 편안하고 안정적인 분위기에서 관계를 맺을 수 있다.

둘째, 개인으로 하여금 외적인 비난이나 두려움 없이 새로운 행동에 대하여 現實 檢證을 해볼 수 있는 기회를 제공해 준다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

세째, 집단 내에서 서로의 관심사나 느낌, 생각, 태도, 가치 등을 터놓고 교류할 수 있기 때문에 所屬感과 同僚意識을 발전시킬 수 있다.

네째, 개인상담이 불가능한 넓은 범위의 다양한 성격의 소유자들과 접할 수 있는 기회를 부여해 준다.

다섯째, 집단 성원들은 상호간에 경청하고, 수용하고, 지지하고, 맞딱뜨리고, 해석해 주는 행동을 하면서 상담자의 역할을 감당하게 된다.

여섯째, 집단상담에는 개인이 한편으로는 계속 참여하면서도 다른 한 편으로는 물러서서 관망할 수도 있다.

일곱째, 집단상담을 통해서 개인상담의 필요성을 느끼게 되고, 또 용기를 얻어

상담에 응하게 된다.

그러나 집단상담은 행동 변화를 위한 만병통치약이 아니고 절대적인 수단도 아니며, 집단상담 그 자체에 매료되어 현실 도피의 기회가 될 우려가 있다. 또한 개인에 따라 심리적 균열이 생길 가능성도 있다는 제한점도 있다(Corey와 Corey,1977;허철수,1990).

집단상담의 理論的 模型은 학자에 따라 다양하게 제시되고 있다. D.H.Blocher (1966)는 공통되는 문제중심의 집단모형, 사례중심의 집단모형, T-그룹모형, 인간의 잠재력을 개발하는 모형,교류분석 집단모형 등으로 나누고 있고(김충기,1990), 이형득(1989)은 정신분석적 모형, T-집단과 실험실적 접근모형, 참 만남 집단의 모형, 형태주의적 접근방법, 합리적-정서적 상담모형, 의사거래분석적 모형, 현실 치료적 접근모형, 행동주의적 접근모형으로 분류하고 있다.

1970년대 후반기부터 우리 나라 중고등학교에도 人本主義 心理學에 기초를 둔 집단상담 내지는 인카운터 그룹(Encounter Group)이, 感受性 訓練, 心性啓發, 소집단 경험학습, 自我成長 훈련 등의 이름으로 보급되어 상당한 성과를 거두고 있다(장혁표,1986). 여기에서는 본 연구의 자기성장 집단상담의 기초가 되는 참 만남 집단 모형에 대하여 살펴보고자 한다.

우선 만남의 집단모형의 기초가 되어진 T-집단과 실험실적 접근모형에 대해 보면, 1946년 미국에서 개발되어 전세계로 파급되었는데 소집단을 통한 훈련이 이 프로그램의 중심이 되므로 Training group(훈련집단)이라 불려지며 실험실적 프로그램을 활용하기 때문에 실험실적 접근이라고 한다. 비교적 비조직적인 작은 집단에서 집단원 모두가 참여함으로써 스스로의 목적을 설정하고 상호간에 피이드백(feed back)을 주고받고, 집단활동을 관찰하고, 분석하고, 계획하고, 평가하는 등 직접적 경험을 통하여 인간관계의 기술과 집단과정에 대해서 학습하는 것이 특색이다. Lee(1977)는 7가지의 조건들을 T-집단 학습의 본질적 요소로 보고 있는데 모호성 혹은 사회적 공백상태, 새로운 행동의 실험, 허용적 분위기와 심리적 안정감, 여기-지금 중심의 활동, 자기투입과 참여, 피이드백 주고 받기, 집단규준의 발달 등을 들고 있다. 지도자는 집단의 목적과 디자인 ,

집단의 깊이와 구성, 지도자의 철학과 이론적 배경, 참여자들의 기대에 따라 T-집단 지도자의 역할이 상당히 달라지는데, 학습에 적합한 장면의 구성, 행동의 모범을 보이기, 집단규준의 발전 유지를 도움, 의사소통의 통로를 열어 주기, 조력자, 성원, 그리고 전문가로서 집단에 참여하기 등이 T-집단 지도자들의 주요 역할이다(Lee,1977).

다음으로 참 만남(Encounter) 집단의 모형은 1960년대 초 T-집단 지도자들이 T-집단 모임의 원리를 일부 보완하여 개발시킨 모형이다. 참 만남 집단은 T-집단과는 달리 가벼운 **身體的 接觸**(touching technique)과 같은 **非言語的 表現**(non-verbal)을 사용한다는 점이 다른데, 일반적으로 집중적인 고도의 친교적 집단경험을 통하여 태도, **價値觀** 및 생활양식의 변화 등을 포함하는 개인적 변화를 목표로 한다.

이 목표 달성을 위하여 참 만남 집단은 면대 면의 상호작용이 허용될 수 있는 6~20명으로 구성된 소집단 활동이 주가 되며 "여기-지금"의 상황에 초점을 두고, 대인적 맞닥뜨림, 개방성, 솔직성, 자기노출, 직접적인 강한 정서적 표현을 격려한다. 참 만남 집단에 대한 여러 **學者**들의 **見解**를 보면, Rogers(1970)는 내담자 중심의 개인상담 원리를 집단과정에 적용하여 발전시킨 것으로 **촉진적**인 분위기만 조성되면 그 집단은 그 자체의 잠재적인 가능성과 구성원들의 잠재적인 가능성을 계발시킬 수 있다고 하는 가정에 근거를 두고 있다.

집단 과정에서는 습관화된 지각이나 역할 행동을 배격하고 자신의 행위나 가치관에 대하여 스스로 책임을 지게하며 분노나 적개심을 포함하는 감정과 사고를 솔직하게 그대로 표현하게 하는 데 강조 점을 둔다.

여기서 지도자의 역할은 참여자인 동시에 촉진자로서 단순히 집단의 분위기를 자유롭고 신뢰롭게 조성해 줌으로써 개인과 집단 자체의 성장 과정을 돕는 것이다.

Stoller(1972)는 "마라톤 참 만남 집단(marathon encounter group)"이라 불리는 모형을 만들어 집단훈련의 **時間的 集中性**(time-intensity)을 강조했다. 수면시간을 제외하고는 24~48시간 동안 집중적으로 활동하는 집단과정으로, 시작

제주대학교 중앙도서관

단계에서는 집단구성원들이 어색함을 느껴 주변 사건들에 대해서만 이야기를 주고받는다. 두 번째 단계에서는 사실적인 사건의 이야기로부터 그들의 감정을 주고받는 변화가 일어나 상호간에 따뜻함과 이해가 발달하지만 한편으로는 공격성과 욕구 좌절이 일어나기도 한다. 세 번째 단계는 집단과정의 목표에 접근해갈 때 나타나는데 구성원들의 방어적인 태도가 없어지고 자신의 표현에 자발적이다.

지도자는 행동의 모범이나 설명을 통하여 집단구성원으로 하여금 가장 효과적인 집단활동을 할 수 있도록 돕는 것이다.

Schutz는 Freud의 精神分析的 接近과 W.Reich의 신체 활동 및 신체 작업의 강조, Lewin주의의 집단역학모형 등의 이론들을 통합하여 "개방적 참 만남 집단(open encounter group)"을 발전시켰다. 이 모형은 신체적 느낌과 신체적 에너지의 이완을 통한 개인의 정서적 문제로부터의 해방에 관심을 가진다.

집단활동의 본질적인 부분은 장애해소의 과정이라 할 수 있는데, Schutz는 장애해소는 대개 호흡의 이완과 심화를 통해서 이루어질 수 있다고 생각하여 신체 및 육체 훈련을 강조했다(Schutz.1971).

집단지도자는 신체를 통해서 표현되는 핵심적인 정서적 문제들을 파악하려 애쓰며 가능한 한 많은 참여자에게 집중적인 정서적 경험을 제공하려고 한다. 여기에는 언어적 방법들 및 심리극, 도형, 신체운동연습, 명상 방법 등이 있다.

이상에서 참 만남 집단모형에 대해 살펴보았는데, 본 연구자는 전문적인 지도자가 10명 정도의 정상인을 대상으로 신뢰롭고 안정적인 분위기 속에서 자신의 문제를 탐색하여 자기를 이해하고 수용함으로써 개인의 성장 발달을 돕는 역동적인 과정이라고 정의하고, 한국적 문화 배경을 고려하여, 이와 같은 참 만남 집단모형에 따라 윤홍섭-이형득(1980)의 "자기성장을 위한 학습프로그램"을 가지고 자기성장 집단상담을 실시하고자 한다.

2) 自我概念

인간의 행동에 영향을 주는 性格 특성중의 하나인 자아개념(self-concept)은 1

890년에 William James가 그의 저서 「 The Principles of Psychology 」에서 "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 정의하여 처음으로 쓰기 시작한 이후(서봉연,1975), 성격을 논하는데 사용되다가 行動主義 心理學의 발달에 따라 자아개념에 대한 관심은 줄어들고 자연과학 연구 방법에 중점을 둔 실증적인 견해가 만연하게 되었다. 이런 상태가 지속되다가 Raimy가 1943년에 이론적 체계를 내놓고 20C 중엽 Allport에 이르러 관심이 환기되고 Rogers의 자아이론에 이르기까지 계속발전을 했다(조의식,1986). 자아개념에 대한 연구 추이는 精神分析學的 立場에서 Freud, Jung, Erikson, 社會心理學的 立場에서 Sullivan, Cooley, Mead, Allport, 現象學的 立場에서 Rogers, Purkey, Snygg, Combs 등을 들 수 있다.

우선 정신분석학적 입장에서 보면 Freud는 自我(ego)가 원욕(id)으로 부터 분화되어 나온 것이며 개체가 외부 세계와 접촉함으로써 발달한다고 하였다. 자아는 성격의 관리자 역할을 하는 것으로 원욕에서 오는 원시적 충동과 初自我(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 위기(psycho-social crises)에 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).

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

사회학적 입장의 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).

Cooley(1921)는 자아를 사회적인 것으로 보고 타자들이 자신을 어떻게 보느냐에 대한 개인의 인지라고 하였다(하상훈,1990).

현상학적 입장에서 Rogers(1951)는 자아개념(self-concept)을 자아구조(self-str

ucture)와 같은 것으로 간주한다. 즉 자아개념이란 각성될 수 있는 자아 지각들의 조직된 틀(organized configuration)로서 개인의 여러 특성들과 능력에 대한 지각, 타인이나 기타 환경과 관련된 자신에 대한 지각과 개념, 경험과 대상과의 관련하에서 지각되는 가치관, 그리고 긍정적 또는 부정적인 유인성을 갖는 것으로 지각된 목표 및 이상과 같은 요소로 구성된다고 하였다(고명규,1991). Combs & Snygg(1959)는 자아개념은 개인이 갖고 있는 지각 대상 중에서도 가장 중요하고 핵심적인 자기 자신에 대한 지각이며 이것은 변화에 저항하는 성질을 갖고 있다고 정의한다.

정원식(1986)은 한 개인이 그가 처해 있는 생활의 장에서 자기 자신 및 그의 주변 환경을 어떻게 느끼고 있는가를 말한다라고 정의하고 신체적 자아, 도덕적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아, 사회적 자아로 구분하고 있다.

Rogers(1951), Purkey(1967), 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.

네째, 자아개념은 기본적으로 體系化되고 一貫性 있는 개념으로 恒常性을 추구한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

다섯째, 자아개념은 성숙이나 학습의 결과로 변화될 수도 있다.

Raimy(1948)는 자아개념은 행동에 영향을 줄뿐만 아니라 그 자체가 행동이나 충족되지 못한 욕구에 의해서 변화되고 재조직된다고 하여 자아개념의 변화 가능성을 시사하고 있다. Combs & Snygg(1959)도 자아개념을 구성하는 요인에는 좀 더 중핵적인 것과 지엽적인 것으로 나눌 수 있으며 이에 따라 그 변화에도 쉬운 것과 어려운 것이 있다고 하였다.

이종승(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 이

루어진다. 둘째, 자아에 관한 새로운 정보를 제공하므로 써 이루어지며 이것이 개인의 욕구와 일치할 때 보다 성공적으로 이루어진다. 세째, 개인이 능력 있는 한 인격체로서 존중되고 자기도 무엇인가 할 수 있다는 자신감을 가질 때 肯定的인 自我槪念을 형성하게 된다.

자아개념의 형성 및 변화는 인생의 초기에 결정되는 것보다 오히려 인생을 통하여 계속되는 과정으로 보았으며, 가장 지속적이고 영향력이 큰 부분은 청소년기에 얻어진다고 한다(서봉연,1975). 자아개념은 성격 체계에 있어서 중핵적인 위치에 있으며 아울러 개인의 행동과정에 중요한 영향을 미치는 것으로, 자아개념은 변화 가능하며 행동 변화에 영향을 미치는 하나의 심리적인 변인이기 때문에 그 변화 여부는 상담과정에 있어서 중요한 관심의 대상이라고 한다(조대봉,1990).

집단상담을 실시하여 자아개념의 여러 요인에 영향을 준 기존의 연구로서, 장성숙(1980)은 일반 대학생을 대상으로 단시간의 인지적 접근 방법의 소집단 훈련지도 방안을 적용하여 자아개념의 하위영역인 자아수용, 성격적 자아, 사회적 자아의 변화를 나타냈고, 김인숙(1982)은 고등학생 12명의 자발적인 참여자를 대상으로 H.P.S(Human Potential Seminars)를 적용하여 집단상담을 실시한 결과 자아실현 수준이 증가되고 實存性과 自己 肯定性에 유의한 증가를 나타냈다고 했고, 홍영자(1984)는 남녀고등학생에게 집단활동을 시킨 결과 자아개념의 모든 하위 영역에서 긍정적으로 변해 집단활동이 긍정적 자아개념 변화에 도움을 주었다고 보고했고, 김선희(1986)는 기독 청년 7명에게 분산적 집단상담을 실시한 결과 자아존중감 검사에서 사전-사후 의미 있는 차이를 나타냈고 자아개념 검사에서도 총자아긍정 점수가 의미 있는 차이를 보였다고 보고했다.

조의식(1986)은 중학교 1학년 남자를 대상으로 자기성장 학습프로그램을 이용하여 만남의 집단경험을 한 결과 자아개념 중 자아동일성, 신체적 자아를 향상시키는데 효과적이라고 보고했다.

이상과 같은 고찰에 의해 자아개념의 변화 가능성을 여러 모로 시사 받을 수 있으며 집단상담을 통해 새로운 경험을 지각함으로써 자아개념을 재조직하고

재구성할 수 있을 것이다.

2. 集團相談과 人間關係

Aristoteles는 人間은 社會的 動物이라고 하였다. 인간은 사회를 떠나 존재할 수 없으므로 사회 속에서 여러 가지 반응을 하고 적응하게 된다. 즉 相互依存性이 삶의 본래의 특성이기 때문에 인간은 다른 사람과 분리될 수 없는 존재이다(H.Thurman,1971). 한 인간으로 생존하고, 정체감을 확립하고, 건전한 성격을 발달시키기 위하여 상호작용을 할 타인들을 필요로 하고, 타인들과 만족스럽고 효과적인 인간관계의 정립을 통하여 완성된 인간으로 발달할 수 있다(이형득,1989).

인간관계란 廣義로는 對人關係이고, 狹義로는 인간에 관련된 제 문제를 의미하는 것이다. 즉 인간과 인간사이에 존재하는 상태를 말하는 것이며, 그것은 다른 사람들과 화합을 원만하게 할 수 있을까 하는 것을 의미하며 다른 사람과의 더욱 좋은 상태를 유지하기 위한 모든 내용을 인간관계라 할 수 있는데, 이것은 소극적인 의미이고 좀 더 적극적인 방법은 일정한 집단 내에서 진실한 휴머니즘에 기초를 두고 집단의 협동관계를 구축하는 방법, 기술, 관점이라고 할 수 있다(권기덕외 2인,1987). 한 인간으로서 생존하기 위하여, 정체감을 확립하기 위하여, 그리고 건전한 성격발달을 위하여 우리는 상호작용을 할 수 있는 타 인간들을 필요로 한다(Swensen,1973). 우리는 타인들과의 만족스럽고 효과적인 인간관계의 경험을 통하여 보다 풍부하고 보다 완성된 인간으로 발달할 수 있는 것이다. 우리는 일상의 생활 속에서 무수한 타인들과 관계를 맺고 있으며 이러한 관계를 통하여 인간다운 인간으로 성장, 발달하게 되는 것이다. 인간관계는 타인이 자기에게 어떻게 대하느냐에 따라 달라진다고 볼 수 있는데 타인에 대한 자기의 태도는 타인에 대한 정보의 정도, 접촉하는 상호작용의 정도, 상호간의 정의적 유대의 정도에 따라 다르게 형성된다(박용헌,1968). 그러므로 인간관

계가 만족스럽고 효과적일 때, 바로 그러한 인간관계의 경험을 통하여 우리는 한 인간으로서 바람직한 성장, 발달을 하게 될 것이다. 반대로 인간관계가 불만스럽고 비효과적일 경우, 우리의 성장, 발달은 방해를 받게 되는 것이다. 이처럼 우리가 경험하게 되는 인간관계의 질과 양에 따라 우리는 독특한 자아를 형성, 발달시킬 뿐 아니라 개인의 정체와 건전한 인격 발달에도 지대한 영향을 받게 된다(Gazda,1973; Rogers,1961; Cooley,1956; Mead,1934; Sullivan,1953). 이러한 점에서 인간관계의 중요성이 강조된다.

우리가 경험하는 인간관계의 유형은 크게 '만남의 關係'와 '스침의 關係'로 구분할 때, Jourard는 인간은 두 가지 측면의 '자기'를 살아가고 있다고 하였다. 하나는 있는 그대로의 자기 또는 참된 자기이고, 다른 하나는 남에게 보이기 위한 꾸며진 자기 또는 가면을 쓴 '체'하는 자기이다. 우리가 말하는 만남의 관계란 있는 그대로의 나와 있는 그대로의 너가 서로간에 만나서 상호작용을 하는 관계를 말하고, 스침의 관계란 나 자신의 가면과 너의 가면이 만나서 무의미하게 시간과 정력을 낭비하는 피상적인 관계를 말하는 것이다(Jourard,1971).

원래 인간은 만남의 관계를 발달시킬 수 있는 가능성을 갖고 태어났는데, 때때로 있는 그대로의 언행이 무시 또는 질책이라는 불유쾌한 반응을 초래한 나머지 강화의 법칙에 따라 자신도 모르게 있는 그대로의 나의 느낌이나 생각을 은폐하고 가식적인 자기를 형성 발전시키기에 이른 것이다. 그리하여 성장함에 따라 주객이 바뀌어 드디어는 양자 중 어느 것이 참 자기인지 구별하기 어려운데 이런 현상을 '自己疎外'라 부르고 있다(이형득,1989). 이렇게 참 만남의 관계를 발달시키지 못하고 스침의 관계에 머무르고 있는 이유로는 자기노출의 기피와 자기이해의 부족을 들 수 있다.

이에 대한 이해의 도움을 주는 것이 Johari의 마음의 창문(Luft,1970)이다(윤점용외 2인,1986). <그림 II-1>을 참고하면 사분 정방형으로 도식화된 이 모형에서 우리들에게는 느낌, 생각, 행동 등이 자신과 타인에게 함께 알려져 있는 개방된 부분(Ⅰ), 타인에게 알려져 있어도 자기 자신은 자각하지 못하는 영역(Ⅱ), 자신은 알고 있지만 타인에게는 은폐된 영역(Ⅲ), 그리고 자신과 타인에게 전혀

알려지지 않는 영역(Ⅳ)이 있다.

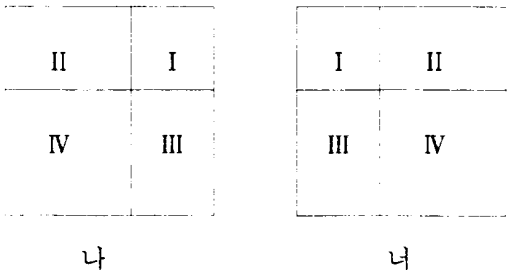
	자신에게 알려짐	자신에게 알려지지 않음
타인에게 알려짐	나와 너에게 개방된 자유영역 I	너에게는 보여지나 나 자신은 자각하지 못하고 있는 영역 II
타인에게 알려지지 않음	나는 알고 있으나 너에게는 숨기고 있는 영역 III	나와 너에게 전혀 알려져 있지 않은 영역 IV

<그림 II-1>Johari의 창문

<그림 II- 2>는 만남의 관계를 나타내고, <그림 II-3>은 스침의 관계를 나타낸다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<그림 II-2>만남의 관계



<그림 II-3>스침의 관계

<그림 II-3>과 같이되면 오해도 많고 상호작용도 어색하고 불편하다. 그러나 허물없이 서로의 장점과 실수를 알고 허물없이 가까워진 사이가 되면 <그림 II-2>와 같이되어 서로 용납하면서 의사거래가 자유로워진다. 따라서 스침의 관계에서 만남의 관계로 발전하기 위해서는 솔직하고 대담한 자기개방의 노력과 타인의 충고와 피이드백을 방어없이 받아들이는 아량이 필요하다(남궁기홍,1990).

일반적으로 自己表現을 안하기 때문에 그 속에 어떠한 생각이나 느낌을 갖고 있는지 알 수가 없어서 쉽사리 접근하기 힘든 사람은 III의 영역을 넓게 소유하고 있는 사람이라 할 수 있겠다. 이와 같은 사람에게 특히 자기개방의 용기와 훈련이 필요하다(장혁표· 정홍섭,1983). 결국 우리는 인간관계 훈련을 통하여 I의 영역을 넓히고 II, III, IV의 영역을 축소함으로써 자기성장은 물론 타인과의 효과적인 관계를 형성 발전시키는데 힘써야 할 것이다(이형득,1989).

인간관계를 개선하기 위한 집단상담의 한 방법으로는 Rogers의 自己理論을 중심으로 해서 Patterson이 참 만남 집단(encounter group)을 제안하였고, K.Lewin과 Lippit, 그리고 L.Bradford와 K.Benne 등 네 사람에 의해 제안된 T-Group이 있다(장대운,1982).

집단상담과 인간관계에 관한 先行硏究를 살펴보면, 문선모(1980)는 대학생을 대상으로한 인간관계 훈련 집단상담이 의사소통, 민감성, 개방성, 이해성 및 인간관계 원활성을 증진시켰다고 보고하였고, 배승애(1980)는 여대생을 대상으로 한 집단상담이 여대생들의 자기 및 타인 이해, 신뢰 그리고 표현력 및 민감성을 증진시켰다고 보고했다. 남궁기홍(1990)은 중학생을 대상으로 잠재력 개발 집단상담을 실시한 결과 중학생의 상호 인간관계의 하위 요인인 신뢰감, 존중감, 자기개방 그리고 友好關係에서 그리고 사제간의 신뢰감과 애정 지각 및 존경심에서 실험집단과 통제집단간에 유의한 차이가 나타났다고 보고했다.

이상과 같이 집단상담과 인간관계에 관한 여러 연구 결과를 종합해 보면 집단상담은 자기문제를 탐색함으로써 자기를 이해, 수용하고 타인을 이해함으로써 인간관계의 개선에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

3. 先行研究 考察

집단상담을 통한 자아개념과 인간관계 개선에 대한 선행 연구를 살펴보면 다음과 같다.

외국의 경우, Gergen(1972)은 피이드백 훈련이 여대생의 自我評價를 긍정적으로 변화시켰다고 했다. Worthen & Maloney(1973~1974)는 부부를 대상으로 하여 肯定的 피이드백 마라톤 집단과 否定的 피이드백 마라톤집단을 비교한데서 긍정적 피이드백 마라톤집단이 부정적 피이드백 마라톤집단 보다 자아개념을 유의하게 변화시켰으며 대인관계를 원만히 하는데 효과적이었다고 보고했다.

Johnson & Ridener(1974)는 대학생을 대상으로한 소집단 훈련에서 自己露出이 집단 凝集力을 높였다고 보고했다. Marks & Vestre(1974)는 대학생을 대상으로 集中的 소집단 훈련과 分散的 소집단 훈련을 실시하여 P.O.I(Personal Orientation Inventory)의 효과를 측정한 결과 두 유형의 소집단 훈련이 모두 통제집단보다 긍정적 효과가 있다고 보고했다. Levin & Kurtz(1974)는 대학생을 대상으로한 조직적인 인간관계 훈련과 비조직적인 인간관계 훈련을 비교한데서 조직적인 인간관계 훈련이 비조직적인 인간관계 훈련에 비해 자아개념 및 집단의 응집도를 효과적으로 발전시켰다고 보고하였다. Reddy & Beers(1977)는 일주일동안 같이 기숙하는 집중적 E-집단 훈련을 시행하고 그 결과를 P.O.I로 측정하여 자아개념과의 관계를 試驗한 결과 사후 검사에서 긍정적 변화를 발견할 수 있었다고 보고하였다. Guinan & Foulds(1970)는 10명의 대학생을 대상으로 E-집단상담을 실시한 결과 P.O.I의 內部指向性, 感受性, 實存性, 包容性 등에서 의미 있는 정적 변화가 있었다고 보고하였다. Rogers(1969)는 자신이 촉진했던 참 만남 집단 참가자들이 현상적 보고들을 정리하여 집단의 긍정적 효과에 대한 그의 신념을 강조했다.

Hipple(1973)은 남녀 대학생을 대상으로 개인의 성장을 위한 인간관계 훈련에서 T-집단 모형과 이론의 강의, 집중적 연습 등의 다양한 훈련을 적용한 결과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

통제집단보다 실험집단이 個人成長(personal growth)의 효과가 크다고 하였다.

그러나 일부 연구자들은 참 만남 집단 효과에 대한 부정적 보고를 하고 있다. Liberman과 Yalom 및 Miles(1973)는 대학생을 대상으로 대단위 연구를 한 결과 전체 참가자 총 206명중 7.8%가 집단활동 후에 心理治療나 상담을 요하는 心理的 負傷者(casualties)로 밝혀졌으며 다른 8%는 효과 측정 도구 상에서 하향 변화를 보였다고 발표하였다.

Hartley 와 Roback 및 Abramowitz(1976)는 참 만남 집단의 심리적 부상자에 대한 9개의 연구를 개관하고 심리적 부상자가 1%에서 47%에 이르고 있음을 확인하였으나 각 연구마다 이들에 대한 정의가 달랐고 또 집단활동의 부정적 효과는 집단의 참가자, 촉진자, 그리고 집단과정의 특성과 밀접한 관련이 있다 하였다.

국내연구로는, 이형득(1978)은 체계적인 인간관계 훈련 모형을 제시하고, 자진하여 집단상담에 참여한 남녀대학생을 대상으로 사전-사후로 「 人間關係尺度 」를 실시한 결과 意思疏通, 感受性 및 開放性의 3개 하위 영역에서 의미 있는 변화를 보였다고 했다.

김여옥(1973)은 집단경험학습이 중학생의 心性開發에 효과적이었다고 보고했으며, 김선남(1979)은 중학생을 대상으로한 T-집단 훈련이 중학생의 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 효과적이었음을 보고하였고, 안덕자와 배승애(1978)는 여대생을 대상으로한 집단상담이 여대생들의 자기 및 타인이해, 타인신뢰, 그리고 표현력 및 민감성 증진과 더불어 자아실현 수준을 향상시켰다고 보고했다. 최웅, 유재만, 홍경자(1980)는 대학생을 대상으로한 집단상담이 자기표현력, 자아개념 및 적응력을 향상시켰다고 했고, 문선모(1981)는 대학생을 대상으로 한 인간관계 훈련 집단상담이 의사소통, 민감성, 개방성, 이해성 및 인간관계의 원활성을 증진시켰다고 했고, 이수용(1982)은 대학생을 대상으로 집단상담을 실시한 결과 자아개념 검사에서 自我同一性, 社會的 自我, 性格的 自我, 自我受容의 변화에 효과적이었으며, 김순원(1983)은 중학생을 대상으로 조직적인 프로그램을 가지고 집단상담을 실시한 결과 긍정적 자아개념의 변화를 가져올 수 있었

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

으며, 그 중 사회적 자아, 자아동일성, 자아수용, 성격적 자아, 總自我肯定 점수에서 긍정도가 높은 것으로 나타났다고 보고했다. 조의식(1986)은 남자 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 국민학생을 대상으로 집단상담을 실시한 결과 부정적인 자아개념을 갖고 있는 아동은 긍정적인 자아개념으로 변화시킬 수가 있었으며, 학급내 아동상호간의 인간관계도 우호적으로 변화되었다고 보고했다.

이상의 연구들을 살펴볼 때 集團相談이 自我槪念이나 人間關係의 變化에 肯定的으로 影響을 미치고 있음을 보고한 내용들인데, 순수하게 여자중학생을 대상으로 한 연구는 찾아보기 힘들었다. 이러한 연구 결과들을 바탕으로 여자중학생들에게 自己成長 學習프로그램을 投與하여 집단상담을 실시함으로써 자아개념과 인간관계의 변화를 도모하고자 하는 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

III. 研究問題 및 假說

본 연구에서는 자기성장 집단상담이 자아개념과 인간관계의 변화에 효과가 있을 것인가를 밝히기 위하여 다음과 같은 **研究問題**를 설정하였다.

1) 자기성장 집단상담을 경험한 여중생들의 자아개념이 얼마나 긍정적으로 변할 것인가?
2) 자기성장 집단상담을 경험한 여중생들의 인간관계가 얼마나 우호적으로 변할 것인가?

위의 **研究問題**의 **檢證**을 위해서 설정한 **假說**은 다음과 같다.

1) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균보다 **有意**하게 높게 나타날 것이다.
2) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 자아개념 하위 영역의 득점이 **有意**하게 높게 나타날 것이다.
3) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 인간관계 하위 영역의 득점이 **有意**하게 높게 나타날 것이다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 研究方法 및 節次

1. 研究의 對象

본 연구의 대상자는 제주시내 모 여자중학교 1학년에 재학중인 학생으로 홍보를 통해 신청한 학생 20명을 상담집단과 비교집단으로 10명씩 배정하였다.

1) 相談集團

상담집단은 본 연구의 목적달성을 위하여 집단상담 프로그램이 실제로 적용되는 집단으로 매주 1회 목요일 방과후 약 60분간씩 13회에 걸쳐 자기성장 학습 프로그램을 가지고 집단상담을 실시하였다.

2) 比較集團(非相談集團)

비교집단은 실험집단에 대한 비교집단으로서 아무런 집단상담을 하지 않았으며 사전-사후 검사만 실시하였다.

제주대학교중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 研究期間

1) **事前檢査** : 1994년 9월 15일

2) **集團相談實施** : 1994년 9월 30일 - 12월 20일

3) **事後檢査** :1994년 12월 22일

3. 測定道具

본 연구에서 자아개념을 측정하기 위해 W.H.Fitts가 1965년에 제작한 것을 정원식이 우리의 실정에 맞게 번안, 개정한 標準化된 자아개념 검사를 사용하였다(부록2).

이 검사의 내용을 보면 타당도 척도(자아평가), 자아긍정 척도, 변산성 척도, 분포 척도로 구분되어 있고, 그 중 자아긍정 척도는 자아개념 검사를 대표하는 가장 중요한 점수로서 개인의 전체적인 자기 존중감을 나타내는 總自我肯定(total positive self)을 비롯하여 9개의 하위 점수로 구분된다. 즉 내적 자아 준거 체제로서 자기의 존재 가치에 대한 존중의 정도를 나타내는 自我同一性(self identity), 개인이 자기 자신을 어떻게 보며 어떻게 느끼고 있는가를 알아보는 自我受容(self satisfaction), 개인이 자기 행동에 대해 어떻게 지각하며 그가 취하는 행동방식에 얼마나 긍정적인가 혹은 부정적인가를 나타내는 自我行動(self behavior)의 차원과 외적 자아 준거체제로서 자신에 대한 견해, 건강상태, 신체적 외모, 본능 및 성적 매력을 나타내는 身體的 自我(physical self), 개인의 윤리적, 도덕적인 면을 어떻게 느끼고 생각하는가를 나타내는 道德的 自我(moral ethical self), 개인의 자기 존중감, 한 사람으로서의 자족의 느낌, 자기 성격에 대한 자신의 평가를 의미하는 性格的 自我(personal self), 얼마나 평안하고, 인간적 가치가 인정되고, 원만한 가정생활을 누리고 있는가를 보여주는 家庭的 自我(family self), 대인관계에서 원만한 사회생활을 하고 있는지를 판단하는 社會的 自我(social self)의 차원으로 되어 있다.

그리고, 본 연구에 사용된 인간관계 척도는 Schlin과 Guerney(1971)의 "Relationship Change Scale" 을 우리 실정에 맞게 이형득과 문선모(1979)가 번안한 척도로서 표준화된 검사는 아니다(부록 3 참조).

이 인간관계 척도는 7가지 하위 영역에 걸쳐 총 25개 문항으로 구성되어 있는 5품등 평정 척도이다. 하위 영역으로는 동료들과의 관계가 바라던 대로 이루

어져 흐뭇하게 여기는 **滿足感**(satisfaction), 마음먹은 바의 뜻을 능동적으로 전달하고 수용하는 능력인 **意思疏通**(communication), 동료를 믿고 있는지 않는지의 심리적 영향을 말하는 **信賴感**(trust), 동료들과 사귀어 지내는 사이가 매우 가까운 느낌을 말하는 **親近感**(intimacy), 느낌이 날카롭고 빠르며 예민한 성질인 **敏感性**(sensitivity), 자신의 내면 및 행동을 동료에게 솔직하고 정직하게 드러낼 수 있는 **開放性**(openness), 이성적으로 사리를 분별하여 해석하며 포용할 수 있는 **理解性**(understanding)으로 구성되어 있다.

4. 研究設計

본 연구에서 **獨立變因**은 조직적인 자기성장 집단상담 즉, 윤홍섭,이형득(1979)이 제작한 "자기 성장을 위한 학습프로그램"에 의한 집단상담이고, **從屬變因**은 자아개념과 인간관계에서의 하위 영역별 득점이다.

본 연구의 실험설계는 사전-사후 검사 실험설계(pre-post test true experimental design)로, 집단의 무선배정을 R , 실험처치를 X, 실험을 통한 관찰을 O, 행을 집단별, 열사이의 간격을 시간차원이라고 했을 때 본 연구의 실험설계는 다음과 같이 표시할 수 있다.

제주대학교 중앙도서관

< 표Ⅳ-1 > 사전-사후 검사 실험설계

R	O_1	X	O_2	(실험군)
R	O_3		O_4	(통제군)

* O_1, O_3 : 상담집단 및 비교집단의 사전 자아개념 검사 및 인간관계 검사 결과
* O_2, O_4 : 상담집단 및 비교집단의 사후 자아개념 검사 및 인간관계 검사결과
* X : 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담

5. 研究節次

본 연구 대상으로 선정된 학생 10명에게 집단상담이란 무엇인가, 이를 통하여 어떤 도움을 받을 수 있을 것인가, 상담시간, 장소 등에 대해 사전 교육을 실시하였다. 집단상담의 진행은 ① 講義 ② 示範 ③ 活動 ④ 討議 ⑤ 評價 및 整理의 순서로 하였다.

< 표Ⅳ- 2 > 자기성장을 위한 학습 프로그램

회 수	주 제	활 동 목 표	실시일자	비 고
1회	오리엔테이션 및 자기소개	집단원들간의 이해 및 신뢰감 형성	94.9.30	
2회	나는 어떤 사람인가?	자신을 이해, 수용, 개방하는 학습의 경험	10.6	
3회	신뢰감 형성	느낌을 개방하여 상호작용 촉진	10.13	
4회	자기각성	심신상태의 정확한 각성기회 제공	10.20	
5회	경청하기	남의 말을 주의 깊게 듣는 기술의 습득	10.27	
6회	느낌의 확인과 보고	자신의 느낌을 있는 그대로 보고하는 기술습득	11.3	
7회	가치관의 명료화	자신의 행동에 영향을 미치는 가치관 확인	11.10	
8회	자기노출	사적인 사실들을 공개, 내심의 자유와 참 만남의 경험	11.17	
9회	피이드백 주고 받기	긍정적, 부정적 피이드백 확인 방법 습득	11.24	
10회	유사점과 차이점	있는 그대로의 자기이해	12.1	
11회	생활자세	건전한 생활자세 확립	12.8	
12회	장점과 약점	자신의 장점, 단점 수용	12.14	
13회	마무리	학습경험을 중심으로 자기 자신을 정리	12.20	

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

연구자는 먼저 그 시간의 주제와 학습목표를 제시하고 이에 대한 강의를 하여 집단상담의 중요성과 **動機誘發**을 자극하며 바로 활동에 들어갔다. 활동할 때의 원칙으로서 "너와 나(You and I)" "여기-지금(here and now)" 그리고 "감정(feeling)"으로 제한하였다. 즉, 너와 나에 대한 감정이나 현재의 느낌만을 이야기하지 제3자나 과거에 대한 이야기를 하지 않도록 하였다. 그리고 知的인 이야기도 금지하도록 했다. 기법의 측면에서는 피이드백, 자기노출, 관심 기울이기, **傾聽**을 강조하였다.

그리고 활동경험에 대한 서로간의 소감 교환과 아울러 그날 경험에 대한 평가 시간을 가졌다. 즉 자신이 깨달은 점, 또한 느낀 점을 돌아가면서 간단하게 말하고, 마지막에 연구자가 오늘의 학습을 요약하였다.

6. 資料處理

자료는 채점한 다음 SPSS전산 프로그램에 의하여 기호화(coding), 전산 처리, **統計的 解釋** 등의 순서로 처리하였는데, 두 집단간의 **同質性**을 입증하기 위해 사전 검사에 대해 t검증을 실시하였다. 그리고 본 연구의 가설을 검증하기 위해 두 집단의 자아개념과 인간관계의 사전 검사 비교, 사전- 사후 검사비교, 사후 검사 비교를 하여 하위 영역별로 t검증을 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 研究結果 및 解釋

1. 研究結果

본 연구의 가설은 자기성장 집단상담이 여중생의 자아개념 및 인간관계에 미치는 효과를 검증하려는 것으로서, 다음은 연구설계에 의해 가설에 따라 연구결과를 분석하고 해석한 것이다.

1) 相談集團과 比較集團의 事前 檢査 比較(O_1-O_3)

(1) 自我槪念 檢査의 事前 比較

상담집단과 비교집단간의 실험전 자아개념의 同質性 여부를 검증하기 위해 두 집단의 총자아긍정 득점평균과 표준편차 및 t-검증한 결과는 <표Ⅴ-1>과 같다.

< 표Ⅴ-1 > 상담집단과 비교집단의 자아개념 검사 사전 비교

검사 통계치 / 영역	상담집단		비교집단		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
총자아긍정(TP)	287.40	13.83	286.60	10.17	0.15
자아동일성(Ⅰ)	102.10	7.43	98.90	3.78	1.21
자아수용(Ⅱ)	88.20	4.85	90.30	3.50	-1.11
자아행동(Ⅲ)	96.10	7.56	97.40	6.77	-0.40
신체적 자아(A)	59.50	7.43	63.30	5.21	-1.32
도덕적 자아(B)	56.30	5.17	55.70	3.68	0.30
성격적 자아(C)	55.90	5.67	56.50	6.24	-0.23
가정적 자아(D)	58.90	6.79	56.60	4.53	0.89
사회적 자아(E)	56.80	6.75	54.50	5.52	0.83

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표Ⅴ-1 >에서와 같이 상담집단과 비교집단간의 사전 검사 결과 총자아긍정 평균득점에서 상담집단이 287.40, 비교집단이 286.60으로서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았고, 자아개념 각 하위영역에 대한 사전 검사를 비교해 보아도 자아동일성을 포함한 모든 하위 영역에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으므로 두 집단은 同質集團이라고 할 수 있다.

(2) 人間關係 檢査의 事前 比較

상담집단과 비교집단의 실험전 인간관계의 同質性 여부를 검증하기 위해 사전 비교하면 다음의 <표 Ⅴ-2>와 같이 나타나고 있다.

<표Ⅴ-2> 상담집단과 비교집단의 인간관계 검사 사전 비교

검사 통계치 / 영역	상담집단		비교집단		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
만족감(S)	11.40	2.17	12.90	2.69	-1.37
의사소통(C)	13.10	2.23	13.10	3.07	0.00
신뢰감(T)	10.00	1.63	10.20	2.70	-0.20
친근감(I)	10.00	0.94	9.80	1.23	0.41
민감성(Se)	5.70	1.64	6.50	1.43	-1.16
개방성(O)	14.50	2.27	16.00	1.56	-1.72
이해성(U)	11.60	1.71	12.60	1.84	-1.78

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<표Ⅴ-2>에서와 같이 상담집단과 비교집단의 인간관계 검사 결과를 사전에 비교해 본 결과 만족감 등 모든 영역에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나고 있어 두 집단은 동질적인 집단이라고 볼 수 있다.

2) 相談集團과 比較集團의 事前-事後 檢査 比較

(1) 比較集團의 事前-事後 檢査 比較(O_3-O_4)

① 自我槪念의 사전-사후 검사 비교

비교집단의 자아개념 각 하위영역에 대한 사전-사후 검사 결과는 <표Ⅴ-3>과 같다.

<표Ⅴ-3> 비교집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교

검사 통계치 / 영역	사전		사후		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
총자아긍정(TP)	286.60	10.17	290.20	12.52	-2.02
자아동일성(Ⅰ)	98.90	3.78	100.20	3.74	-0.88
자아수용(Ⅱ)	90.30	3.50	91.60	5.30	-0.99
자아행동(Ⅲ)	97.40	6.77	99.40	8.59	-1.36
신체적 자아(A)	63.30	5.21	63.50	5.19	-0.12
도덕적 자아(B)	55.70	3.68	57.70	4.11	-1.64
성격적 자아(C)	56.50	6.24	56.00	5.44	0.30
가정적 자아(D)	56.60	4.53	57.90	5.92	-0.73
사회적 자아(E)	54.50	5.52	55.20	5.31	-0.46

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

비교집단의 자아개념 각 하위 영역에 대한 사전-사후 검사 결과는 <표Ⅴ-3>과 같이 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

② 人間關係의 사전-사후 검사 비교

비교집단의 인간관계 사전-사후 검사 결과는 다음의 <표Ⅴ-4>에서와 같이 모든 하위 영역에서 유의한 차이가 없는 것으로 나타나 자기성장 집단상담이

인간관계의 개선에 미치는 효과가 큼을 알 수 있다.

<표Ⅴ-4> 비교집단의 인간관계 사전-사후 검사 비교

영역 \ 검사 통계치	비교 집단				t
	사 전		사 후		
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
만족감(S)	12.90	2.69	12.30	1.64	0.80
의사소통(C)	13.10	3.07	13.40	2.17	-0.40
신뢰감(T)	10.20	2.70	10.10	2.23	0.17
친근감(I)	9.80	1.23	9.80	1.93	0.00
민감성(Se)	6.50	1.43	6.50	1.72	0.00
개방성(O)	16.00	1.56	15.90	2.64	0.16
이해성(U)	14.60	1.84	13.90	2.03	1.41

(2) **相談集團의 事前-事後 檢査 比較** (O_1-O_2)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

① **自我槪念의 사전-사후 검사 비교**

상담집단의 자아개념 및 각 하위 영역에 대한 사전-사후 검사 결과는 <표Ⅴ-5>와 같이 모든 영역에서 유의한 차이가 나타났으며, 도덕적 자아(B)와 사회적 자아(E)는 $P<.05$의 유의 수준에서 유의한 차이를 나타내고 있다. 그리고 총자아긍정(TP), 자아동일성(Ⅰ), 자아수용(Ⅱ), 자아행동(Ⅲ), 신체적 자아(A), 성격적 자아(C), 가정적 자아(D)는 $P<.01$의 유의 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이는 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담 경험이 자아개념을 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있음을 보여주고 있다.

<표 V-5> 상담집단의 자아개념 사전-사후 검사 비교

검사 / 통계치 / 영역	사전		사후		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
총자아긍정(TP)	287.40	13.83	323.30	16.72	-7.77**
자아동일성(Ⅰ)	102.10	7.43	114.20	4.32	-4.10**
자아수용(Ⅱ)	88.20	4.85	103.30	9.02	-6.98**
자아행동(Ⅲ)	96.10	7.56	108.80	8.94	-3.74**
신체적 자아(A)	59.50	7.43	68.40	4.72	-5.25**
도덕적 자아(B)	56.30	5.17	60.50	7.00	-2.62*
성격적 자아(C)	55.90	5.67	62.10	4.31	-4.91**
가정적 자아(D)	58.90	6.79	70.30	8.39	-7.60**
사회적 자아(E)	56.80	6.75	62.00	7.15	-2.35*

* $P<.05$ ** $P<.01$

② 人間關係의 사전-사후 검사 비교

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상담집단의 인간관계 사전-사후 검사 결과를 비교해 보면 다음의 <표 V-6>과 같다.

이 비교에서 보면 신뢰감(T)을 제외한 만족감(S), 의사소통(C), 친근감(I), 민감성(Se), 개방성(O), 이해성(U) 등 모든 하위 영역에서 $P<.01$의 수준에서 유의한 차이가 있음을 보여주고 있다.

이것으로 미루어 보아 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담이 인간관계의 여러 영역에 걸쳐 우호적인 변화에 영향을 미치고 있음을 알 수 있다.

<표 V-6> 상담집단의 인간관계 사전-사후 검사 비교

영역 \ 검사통계치	상담집단				t
	사 전		사 후		
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
만족감(S)	11.40	2.17	14.30	1.64	-4.41**
의사소통(C)	13.10	2.23	15.10	2.23	-5.48**
신뢰감(T)	10.00	1.63	10.90	1.66	-1.87
친근감(I)	10.00	0.94	11.20	0.92	-3.67**
민감성(Se)	5.70	1.64	7.60	1.27	-6.04**
개방성(O)	14.50	2.27	18.70	2.45	-6.18**
이해성(U)	11.60	1.71	14.70	0.95	-5.29**

** $P<.01$

3) 相談集團과 比較集團의 事後 檢査 比較(O_2-O_4)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(1) 自我槪念 검사의 사후 비교

상담집단과 비교집단의 자아개념 각 하위 영역에 대한 사후 검사 결과는 다음의 <표V-7>과 같이 도덕적 자아(B)를 제외한 전 영역에서 모두 유의한 차이를 나타냈다. 즉 총자아긍정(TP), 자아동일성(Ⅰ), 자아수용(Ⅱ), 가정적 자아(D)는 $P<.01$의 수준에서, 자아행동(Ⅲ), 신체적 자아(A), 성격적 자아(C), 사회적 자아(E)는 $P<.05$의 수준에서 유의한 차이를 나타내 보이고 있다. 그러므로 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담을 경험한 상담집단이 비교집단보다 자아개념 변화에 더 긍정적 효과가 있는 것으로 볼 수 있다. 도덕적 자아가 유의한 차이를 나타내지 않는 것은 두 집단 모두 道德的 價値, 인간 됨에 대한

善惡 意識 등 倫理的 基準이 낮기 때문이라 할 수 있다.

<표Ⅴ-7> 상담집단과 비교집단의 자아개념 사후 검사 비교

검사 통계치 / 영역	상담집단		비교집단		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
총자아긍정(TP)	323.30	16.72	290.20	12.52	5.01**
자아동일성(Ⅰ)	114.20	4.32	100.20	3.74	7.76**
자아수용(Ⅱ)	103.30	9.02	91.60	5.30	3.54**
자아행동(Ⅲ)	108.80	8.94	99.40	8.59	2.40*
신체적 자아(A)	68.40	4.72	63.50	5.19	2.21*
도덕적 자아(B)	60.50	7.00	57.70	4.11	1.09
성격적 자아(C)	62.10	4.31	56.00	5.44	2.78*
가정적 자아(D)	70.30	8.39	57.90	5.92	3.82**
사회적 자아(E)	62.00	7.15	55.20	5.31	2.41*

* $P<.05$ ** $P<.01$

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(2) 人間關係 검사의 사후 비교

상담집단과 비교집단의 인간관계 사후 검사를 비교해 보면 다음의 <표 Ⅴ-8>과 같이 만족감(S), 개방성(O)에서 $P<.05$의 수준에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타나는 것으로 보아 자기성장 집단상담이 인간관계 개선에 긍정적 효과가 있음을 알 수 있다.

<표Ⅴ-8> 상담집단과 비교집단의 인간관계 검사 사후 비교

검사 통계치 / 영역	상담집단		비교집단		t
	$\overline{X}$	SD	$\overline{X}$	SD	
만족감(S)	14.30	1.64	12.30	1.64	2.73*
의사소통(C)	15.10	2.23	13.40	2.17	1.73
신뢰감(T)	10.90	1.66	10.10	2.23	0.91
친근감(I)	11.20	0.92	9.80	1.93	2.07
민감성(Se)	7.60	1.27	6.50	1.72	1.63
개방성(O)	18.70	2.45	15.90	2.64	2.46*
이해성(U)	14.70	0.95	13.90	2.03	1.13

* $P<.05$

2. 結果의 分析

본 연구는 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담이 여중생의 자아개념과 인간관계에 미치는 효과를 알아보기 위하여 실시되었다. 매주 1회 60분씩 총 13회에 걸쳐 실시한 결과를 보면 다음과 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상담집단과 비교집단에 대한 자아개념 및 인간관계 검사에서<표Ⅴ-5>, <표Ⅴ-6>, <표Ⅴ-7>, <표Ⅴ-8> 등에서와 같이 사전-사후 및 사후 검사의 득점간에 유의한 차이가 나타났다.

그러므로 자기성장을 위한 학습프로그램을 적용한 집단상담이 자아개념 및 인간관계에 긍정적인 효과를 보였다고 할 수 있다. 이에 대하여 좀 더 자세히 살펴보면,

1) 자아개념 변화에 대한 연구에서 <표Ⅴ-1>에서와 같이 상담집단과 비교집단의 사전 검사를 보면 總自我肯定 득점이나 자아개념의 각 하위 영역에서 有

意한 차이가 나타나지 않고 있다. 따라서 두 집단은 동질적인 집단이라 할 수 있다.

2) 假說 (1)의 檢證

<표Ⅴ-1>과 <표Ⅴ-7>에서와 같이 상담집단과 비교집단의 총자아긍정 평균 득점에서 사전에는 상담집단이 287.40, 비교집단이 286.60으로 차이가 없는 것으로 나타났지만, 사후에는 상담집단이 323.30, 비교집단이 290.20으로서 $P<.01$의 수준에서 有意한 차이를 보여 주어 가설(1)을 받아들이고 있다.

3) 假說 (2)의 檢證

<표Ⅴ-1>, <표Ⅴ-3>, <표Ⅴ-5>, <표Ⅴ-7>에서와 같이 상담집단과 비교집단의 자아개념 사전 검사에서는 有意한 차이가 없었는데, 사후 검사에서 보면 두 집단간에 총자아긍정(TP), 자아동일성(Ⅰ), 자아수용(Ⅱ), 가정적자아(D)는 $P<.01$의 수준에서, 자아행동(Ⅲ), 신체적 자아(A), 성격적 자아(C), 사회적 자아(E)는 $P<.05$의 수준에서 有意한 차이를 보여주어 가설(2)를 받아들이고 있다. 이는 집단상담이 자아개념 변화에 긍정적 효과를 보인다는 先行硏究들 가운데, Gergen(1972)은 피이드백 훈련이 여대생의 자아평가를 긍정적으로 변화시켰고, Levin & Kurtz(1974)는 대학생을 대상으로 한 조직적인 인간관계 훈련이 비조직적인 인간관계 훈련에 비해 자아개념을 효과적으로 발전시켰다고 보고했으며, Reddy & Beers(1977)는 대학생을 대상으로 한 1주일간의 집중적인 E-집단을 실시한 결과 자아개념에 긍정적인 변화를 보였다고 보고했다.

그리고, 국내 연구로는 집단상담이 자아개념의 변화에 긍정적 효과가 있다는 김여옥(1973), 김선남(1979), 장성숙(1980), 문선모(1981), 김인숙(1982), 김순원(1983), 홍영자(1984), 조의식(1986), 김선희(1986), 이휴성(1988), 송홍근(1990), 황호갑(1991), 강원식(1994) 등의 연구 결과와도 일치한다.

따라서, 假說(1)과 假說(2)는 입증되었다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4) 假說(3)의 檢證

상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 <표Ⅴ-2>와 같이 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고, 사후 검사에서는 <표Ⅴ-8>과 같이 만족감(M)과 개방성(O)이 $P<.05$의 수준에서 有意한 차이를 나타냈다.

또한 비교집단의 인간관계 사전-사후 검사에서는 <표Ⅴ-4>와 같이 모든 영역에서 有意한 差異가 없었고, 상담집단의 인간관계 사전-사후 검사에서는 <표Ⅴ-6>에서와 같이 신뢰감(T)을 제외하고는 만족감(S), 의사소통(C), 친근감(I), 민감성(S), 개방성(O), 이해성(U) 등 하위 영역이 $P<.01$의 수준에서 有意한 차이를 보여주어 假說(3)을 받아들이고 있다.

이는 집단상담이 인간관계 변화에 전체적으로 긍정적 영향을 미친다는 Guinan & Foulds(1970), Hipple(1973), Archer & kagan(1973)의 연구와 문선모(1980), 배승애(1980), 박헌달(1983), 이영희(1986), 유헌식(1989), 김길자(1991), 황호갑(1991), 정은수(1992), 강원식(1994) 등의 선행연구와 일치한다. 따라서 假說(3)은 입증이 되었다.

自己成長 학습 프로그램을 가지고 집단상담을 실시함으로써 지금까지 자아개념이 제대로 정립되지 않았거나 부정적 자아개념을 가졌던 학생들의 생활면에 많은 변화가 일어나 하루하루의 생활이 보다 보람있고 의미 있게 느껴질 것이다. 그리고 자신의 변화를 거울 삼아 비슷한 처지의 급우들에게도 올바른 자아개념을 갖도록 영향을 미칠 것이다.

또한 급우들간의 인간관계면에서도 지금까지의 불신 풍조가 사라지고 서로의 人格을 尊重하고 서로를 신뢰하는 훈훈한 人間美가 넘치는 학급분위기를 만들 수 있을 것이다.

이렇게 되면 현대 산업사회의 급격한 변화의 소용돌이 속에서 적응하지 못해 방황하는 청소년들의 생활지도와 인격형성, 그리고 좋은 만남의 관계를 유지, 발전시키는 데에도 크게 기여하리라고 생각한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅵ. 要約 및 結論

1. 要約

본 연구는 자기성장 학습프로그램을 적용한 집단상담이 자아개념과 인간관계에 미치는 효과를 알아보기 위하여 일정 기간 동안 윤홍섭·이형득(1979)이 개발한 "자기 성장을 위한 학습프로그램"을 적용하여 집단상담을 실시하여 그 효과를 알아보는 데 目的이 있다.

본 연구에서 논의하고자 하여 설정된 **具體的인 硏究問題**는

1) 자기성장 집단상담을 실시하면 자아개념이 얼마나 긍정적으로 변할 것인가?
2) 자기성장 집단상담을 실시하면 인간관계가 얼마나 우호적으로 변할 것인가?

이상과 같이 제기된 문제를 해결하기 위하여 설정한 **假說**은 다음과 같다.

1) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단의 총자아 긍정 득점 평균보다 유의하게 높게 나타날 것이다.
2) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 자아개념 하위 영역의 득점이 유의하게 높게 나타날 것이다.
3) 일정 기간 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 상담집단은 비교집단보다 인간관계 하위 영역의 득점이 유의하게 높게 나타날 것이다.

위의 **假說**을 **檢證**하기 위해 본 연구의 대상자는 자발적으로 참여한 제주시내 모 여자중학교 1학년 학생 20명중 상담집단 10명, 비교집단 10명으로 무선 배정하여 상담집단은 매주 1회 60분씩 총13회에 걸쳐 조직적인 자기성장 집단상담을 실시하고, 비교집단은 사전-사후 검사에만 참여하였다.

측정 도구로서 자아개념 검사에는 W.H.Fitts가 제작한 것을 정원식(1965)이

제주대학교 중앙도서관

우리 실정에 맞게 번안, 개정한 표준화된 자아개념 검사를 사용했고, 인간관계 검사에는 Schlin과 Guerney(1971)의 "Relationship Change Scale" 을 우리 실정에 맞게 이형득과 문선모(1979)가 번안한 척도를 사용하였다.

자아개념 및 인간관계 검사는 SPSS전산 처리하여 상담집단과 비교집단간 사전 검사, 상담집단과 비교집단내 사전-사후검사, 상담집단과 비교집단간 사후검사에 대해 평균과 표준편차를 산출하고 t검증을 하였는데 연구결과는

첫째, 상담집단과 비교집단의 총자아긍정 득점(TP) 평균 점수가 사전 검사에서는 상담집단이 287.40, 비교집단이 286.60으로 有意한 차이가 없었으나, 사후검사에서는 상담집단이 323.30, 비교집단이 290.20으로 $P<.01$의 수준에서 有意한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 상담집단과 비교집단의 자아개념 하위 영역에 대한 사전-사후 검사를 해본 결과 사전검사에서는 有意한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후 검사에서는 자아동일성, 자아수용, 가정적 자아는 $P<.01$의 수준에서, 자아행동, 신체적 자아, 성격적 자아, 사회적 자아에서는 $P<.05$의 수준에서 有意한 차이를 나타냈다. 또한 상담집단내의 사전-사후검사를 비교해 보면 자아동일성, 자아수용,자아행동, 신체적 자아, 성격적 자아, 가정적 자아는 $P<.01$의 수준에서 有意한 차이를 나타냈고 도덕적 자아, 사회적 자아는 $P<.05$의 수준에서 有意한 차이를 나타내 보였다.

세째, 상담집단과 비교집단의 인간관계 하위 영역에 대한 사전-사후검사를 해본 결과 사전 검사에서는 有意한 차이가 없는 것으로 나타났으나, 사후 검사에서는 하위 영역은 만족감과 개방성에서 $P<.05$의 수준에서 有意한 차이를 나타내고 있다. 또한 상담집단내의 사전-사후 검사를 비교해 보면 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성이 $P<.01$의 수준에서 有意한 차이를 나타내 보였다.

따라서 일정 기간 동안 自己成長 프로그램을 가지고 실시한 自己成長 集團相

제주대학교 중앙도서관

談은 自我槪念만이 아니라 人間關係의 變化에서도 肯定的인 效果가 있음을 알 수 있다.

2. 結論

본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 結論을 얻었다.

1) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 실시하면 여중생의 총자아긍정 득점 평균에서 비교집단보다 상담집단에서 긍정적인 효과가 있다.

2) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 실시하면 자아동일성, 자아수용, 자아행동, 가정적 자아 등 여중생의 자아개념 하위 영역에도 긍정적인 효과가 있다.

3) 일정 기간 자기성장 학습프로그램을 이용하여 조직적인 자기성장 집단상담을 받은 여중생은 인간관계의 하위 영역 중 만족감, 의사소통, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성을 긍정적으로 변화시켰다. 그러므로 자기성장 집단상담은 인간관계의 하위 영역들을 긍정적으로 변화시키는 데 효과가 있다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 提言

본 연구의 과정 및 결과에 비추어 몇 가지 提言하면 다음과 같다.

1) 자기성장 집단상담을 실시하는 시간이 수업이 끝나서 학교 폐문 직전까지의 방과후 시간을 이용하여야 하므로 시간적으로 여유가 부족하여 지도에 어려움이 있었다. 시간적으로 안정된 상태에서 단기 집중적인 집단상담을 실시한다면 더 좋은 효과가 나타날 것이다.

2) 자기성장 집단상담을 자발적으로 참여하는 학생만 할 것이 아니라 장기적인 계획을 세워 학급의 학생들을 체계적으로 지도한다면 자아개념이나 인간관

계가 긍정적으로 변화되어 학급의 풍토가 좋아질 것이다.

3) 본 연구에서는 여중생만을 실험대상으로 삼았으나, 남녀 혼성 집단을 편성하여 연구함으로써 자아개념이나 인간관계의 변화에 남녀간의 性別 차이가 어떠한 영향을 주는 지를 연구해 보아야 할 것이다.

4) 변화되어진 자아개념과 인간관계의 지속성에 대한 계속적인 연구가 필요하다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<參考 文獻>

강원식(1994),"인간관계 증진을 위한 집단상담이 고등학생의 자아개념 및 대인관계에 미치는 효과" 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.

고명규(1991)," SKINNER와 ROGERS의 상담이론 분석을 통한 절충적 상담 모형탐색" 박사학위논문, 충남대학교 대학원.

권기덕,윤 옥,이수도(1987), 「 인간관계론 」,서울:형설출판사.

김길자(1991),"국민학생을 대상으로한 의사소통 기법훈련 프로그램이 사회적 자아개념과 인간관계 증진에 미치는 효과" 석사학위논문, 부산 대학교 교육대학원.

김동주(1987),"만남의 집단경험이 고등학생의 자아개념 및 자아실현에 미치는 효과" 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.

김봉소(1975),"청년기의 자아개념, 사회적 태도 및 적응에 관한 연구" 박사학위 논문, 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.

김순원(1983),"집단상담이 긍정적 자아개념 변화에 미치는 효과" 석사학위 논문, 고려대학교 교육대학원.

김언주(1992),「 신교육심리학 」,서울: 문음사,

김여옥(1973),"집단경험학습을 통한 중학생의 심성개발" 상담과 지도,제8집, 서울특별시 교육연구원,pp .44~70.

김인숙(1982),"집단상담의 효과와 집단상담의 발달에 관한 연구" 석사학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.

김재은(1994),「 연구방법 」,서울:교육과학사,

김춘봉(1989),"국민학교 집단상담활동이 아동의 자아개념 변화에 미치는 효과" 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.

제주대학교 중앙도서관

김충기(1990),「 생활지도와 상담 」,서울: 교육과학사 .

권이종(1992),「 청소년과 교육병리 」,서울:양서원 .

남궁기홍(1990),"잠재력개발 집단상담 PROGRAM을 통한 인간관계 개선에 관한 연구" 석사학위논문, 전북대학교 교육대학원.

문선모(1980),"인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 연구" 경상대학교 논문집 (인문·사회)19.pp.195~204.

박용서(1992),"만남의 집단경험이 초등학교 아동의 자아개념과 자기 존중감 발달에 미치는 영향" 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.

박용헌(1977),「 사회적 행동과 학습 」,서울:교육출판사.

박헌달(1983),"여고생을 대상으로 한 인간관계 훈련의 효과." 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.

박현경(1990),"집단상담이 여대생의 자아실현 및 인간관계에 미치는 영향" 석사학위논문, 성신여자대학교 대학원.

배승애(1979),"집단상담과정에서의 의사소통과 상담효과에 관한 연구" 석사 학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.

서봉연(1975),"자아정체감에 관한 심리학적 연구" 박사학위논문, 경북대학교 대학원.

송홍근(1990),"자기성장 훈련을 통한 집단상담이 자아개념 변화에 미치는 효과" 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.

오세덕(1989),"자기성장 훈련이 여고생의 자아개념 및 인간관계 능력에 미치는 효과" 석사학위 논문, 전남대학교 대학원.

유헌식(1989),"또래에 의한 집단상담이 자존감 및 인간관계 변화에 미치는 효과" 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.

윤점용,라 정,최운실(1986),"청소년의 자아개념 및 가치관 확립 프로그램 개발 연구" 한국교육개발원, 서울:민족문화문고간행위원회.

이수용(1982),"집단상담이 대학생의 자아개념에 미치는 효과" 지도상담 제7집, 계명대학교 학생생활연구소.

제주대학교 중앙도서관

이영희(1986),"여자중학생을 대상으로한 인간관계 훈련의 효과" 석사학위논문, 경상대학교 교육대학원.

이옥희(1983),"집단상담이 여학생의 인성 변화에 미치는 효과" 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.

이장호(1992),「 상담심리학입문 」,서울:박영사 .

이장호·김정희(1992),「 집단상담의 원리와 실제 」,서울:법문사 .

이종승(1970),"자아개념의 변화에 관한 실험연구" 서울대학교 대학원.

이한검(1990),「 현대적 인간관계론 」,서울:형설출판사.

이형득(1989),「 집단상담의 실제 」,서울:중앙적성출판사.

이형득(1989),「 인간관계훈련의 실제 」,서울:중앙적성출판사.

이휴성(1988),"소집단상담이 긍정적 자아개념에 미치는 효과" 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.

장대운(1982),인간주의 교육과 집단상담연구,전북대 사범대논문집,제8집,전북대학교 사범대학.

장성숙(1980),"자아개념 변화에 미치는 소집단 훈련의 효과" 석사학위논문 , 고려대학교 교육대학원.

장혁표(1986),동료집단상담을 위한 훈련 프로그램,연구보고 제22집, 부산대 학생생활연구소.

장혁표,정홍섭(1983),「 자아성장 훈련의 실제 」,한국카운슬러협회부산지회.

정은수(1992),"인간관계 훈련이 피배척 아동의 교우관계 개선에 미치는 효과" 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.

조대봉(1990),「 인간행동의 이해와 자아실현 」,서울:문음사 .

조의식(1986),"중학생의 자아개념 발달에 미치는 E-집단훈련의 효과" 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.

최 웅,유재만,홍경자(1980),"자기발표력 향상을 위한 연구" 학생생활연구, 전남대학생지도연구소 .

하상훈(1990),"자아개념증진 프로그램이 자아개념 및 통제소재에 미치는

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

효과" 석사학위논문, 고려대학교교육대학원.

허철수(1990),"자아실현 성장모형에 의한 집단상담이 대학생의 자아실현 행동 특성에 미치는 효과" 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.

홍영자(1984),"집단활동이 자아개념 변화에 미치는 효과" 석사학위논문,고려 대학교 교육대학원.

황호갑(1991),"집단상담이 자아개념 및 인간관계 변화에 미치는 영향" 석사학위 논문, 전주우석대학교 교육대학원.

Archer.JR,J, & Kagan,N.(1973), Teaching interpersonal relationship skills on campus: A pyramid approach, *Journal of counseling psychology*,20:535-540

Blocher,D.H.(1966), *Developmental Counseling*,N.Y.:Ronald Press.

Corey,G., & Corey,M.S.(1977), *Groups*: Process & Practice Monterey,CA: Books/ Cole Publishing Co.

D'Augelli,A.R.(1974), "Changes in Self-Reported Anxiety During A Small Group Experience" *Journal of Counseling Psychologist.*

Gazda(1978), *Group Counseling*: A Developmental Approach(2nd ed,), Boston: Allyn and Bacon.

Gazda,G.M., Duncan,J., & Meadows,M.(1967), Counseling and group procedures: Report of a survey, *Counselor Education and Supervision*,6, 305~310.

Gergen,F.(1972), Multiple Identity, The Healthy, Happy Human Being Wears Many Masks, *Psychology Today*,pp31~35.

Guinan,J.F. & Foulds,M.L.(1970), Maraton groups: Facilitator of personal growth? *Journal of Counseling psychology*,pp.145~149.

Hipple,J.L.(1973), Personal growth outcomes due to human relations training experiences, *Journal of college student personal,*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

pp.156~163.

Hilgard,E.(1962), *Introduction to Psychology*, 3rd ed.Harcourt: Brace and World.

Johnson,D.L. & Ridener,L.R.(1974), *Psychological Reports*,pp.361~362.

Lee,Hyung Deuk(1977) , "The development of a global human relationship training model: an integration of eastern-western thoughts and method," *Unpublished doctoral dissertation*,Saint Louis University.

Levin,E.M. & Kurtz,R.R.(1974), Structured and Nonstructured Human Relation Training, *Journal of Counseling Psychology*,pp.526~531.

Lieberman,M.A., Yalom,I.D., & Miles,M.B.(1973), *Encounter group: first facts*, New York: Basic Books.

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.

Patterson,C.H.(1965), *Subprofessional Functions and Short-term Training*, Counselor Education and Supervision,4,144-146.

Philip,F.Rice.(1978), *The Adolescent(2nd ed.)Boston*: Allyn and Bacon,Inc., pp235~237.

Powell,J.(1969), *Why am I afraid to tell you who I am?* Chicago: Argus Communication.

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.

제주대학교 중앙도서관

Rogers,C.R.(1970), *Carl rogers on encounter groups*. New York:Harper & Row.

Swensen,C,H.,Jr.(1973), *Introduction to interpersonal relations*. Glenview, Ill.: Scott, foreman & Co.

Woolams,S., Brown,M., & Huige,K.(1974), *transactional analysis in brief*, Ann Arbor, Michigan: Huron Valley Institute.

Worthen.V.K. & Maloney.H.N.(1973~1974), *Potential Strengths*: A conparative study of positive and negative oriented marathon groups experience for couples, Interpersonal Development, pp.243~253.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

< Abstract >

Effects of Group counseling for Self-growth which has Influence on Self-concept and Human Relations.

Kim, Hong-Bae

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 for Self-growth, using the learning program for Self-growth has on the forming of Self-concept and Human Relations of middle school girl students. It is testified, divided into two groups - Counseling Group and Non-counseling Group.

For this purpose, there are some assumptions in the followings:

1. Counseling Group, which has taken Group Counseling for self growth, will show much higher average in the forming of Total Positive Self than Non-counseling Group.
2. Counseling Group, which has taken Group Counseling for Self-growth, will show much higher marks in the infrastructures of Self-concept than Non-counseling Group.
3. Counseling Group, which has taken Group Counseling for self-growth, will show much higher marks in the infrastructures of Human Relations than Non-counseling Group.

20 Volunteer students took part in this study. They are the first grade students in one of middle school in the city. They were randomly divided into Counseling

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

---

* 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, 1995.

Group -10 students and Non-counseling Group - 10 students. Counseling Group has taken group counseling, "Learning Program for Self-growth" produced by Yun, Heung-seop and Lee, Hyung-deuk, 60 minutes each time, once a week, in all 13 times. Non-counseling Group took part in just pre-post test.

For the study, I took W.H.Fitts' Self-concept Test, adapted by Jeong, Won-shik, and also took Schlin and Guerney' Human Relations Test, adapted by Lee, Hyung-deuk and Moon, Sun-mo.

In handling materials, I took SPSS computer program. Through testing the pre-test of Counseling Group and Non-counseling Group, the pre-post test of intra-two groups, the pre-post between two groups, I found out the relativity between Self-concept and Human Relations.

The results are as follows:

1) If we have taken Group Counseling for Self-growth systematically, for some periods, using the learning program for self-growth in forming the Total Positive Self of middle school girl students, the effects is much more positive in Counseling Group than in Non-counseling Group.

2) If we have taken Group Counseling for Self-growth systematically, for some periods, using the learning program for Self-growth, there are some positive effects in the infrastructures of self-concept of girl students — Self identity, Self-satisfaction, Self-behavior, and Family self.

3) Students which had taken Group Counseling for Self-growth systematically for some periods, using the learning program for Self-growth, has changed positively in the infrastructures of Human Relations, especially Satisfaction, Communication, Intimacy, Sensitivity, Openness and Understanding.

So Group Counseling for Self-growth is good at changing the infrastructures of Human Relations positively.

As a result, Group Counseling for self-growth, using the learning program for Self-growth, has good effects on the forming of Self-concept and human Relations.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

< 부 록 1 >

---- 자기성장 집단상담 활동 내용 ----

제 1 회 : 오리엔테이션 및 자기소개

*오리엔테이션--- 본 프로그램의 목적은 각 개인의 자기성장에 있으며 이를 위하여 각자는 시종 ① 자기이해, ② 자기수용, ③ 자기개방에 힘쓸 것과 이와 같은 목적 달성이 궁극에는 긍정적 자아개념의 형성과 대인관계의 발전에 필수적인 조건이 된다는 사실을 분명히 제시한다.

1. 목적

자신의 특징들이 무엇인가 확인해 볼 수 있는 기회를 통하여 자신의 이해에 도움을 얻고, 또한 그 특징을 다른 사람들에게 소개함으로써 집단원간의 이해 및 신뢰감의 형성에 도움을 준다.

2. 강의

처음 만난 집단원들이기 때문에 분위기가 어색하고 긴장감이 생기기 쉽다. 각자의 별칭 소개를 포함한 자신들을 잘 나타낼 수 있는 특징들을 소개함으로써 상호간의 친근감을 느낄 수 있고 서로간의 이해는 물론 자기수용과 자기개방에도 도움을 줄 것이다.

3. 활동

주어진 종이에 자신의 성명, 주소, 생년월일, 가족관계, 별명, 취미, 장래희망, 성격, 신체적 특징, 별칭을 붙인 이유 등을 기록하여 집단원 앞에서 발표한다.

4. 토의 및 평가

활동과정에서 자신의 느낌이나 생각을 각자 한 번씩 발표하고, 가급적 전원이

발표하도록 도와주며, 학습과정을 요약하고 다음 회기를 예고한다.

제 2 회 : 나는 어떤 사람인가?

1. 목적

자기 자신에 대하여 구체적으로 기술해 보고, 집단 앞에서 발표해 봄으로써 자신을 이해하게 되고, 있는 그대로 자신을 용납하고 수용하며 개방하는 학습태도를 기른다.

2. 강의

자신에 대하여 학습할 기회를 가진다. 즉 나는 어떤 성격의 소유자인가? 어떤 때에 즐거워하고 어떤 때에 슬퍼하며 어떤 때에 화를 내는가? 나는 무엇을 싫어하고 어떤 것을 좋아하는가? 나의 장래 희망은? 등 자신에 대한 여러 가지 사실에 대하여 정확하게 이해하면 할수록 우리는 바람직한 삶을 꾸려 갈 수 있는 바탕을 구축하게 된다.

제주대학교 중앙도서관

3. 활동

종이를 나누어 준 다음 약 30분간 다음과 같은 내용들을 중심으로 자기 자신에 대하여 가능한 한 구체적으로 쓴다.

1) 나는 어떤 성격의 소유자인가?
2) 나는 어떤 가능성을 지니고 있는 인간인가?
3) 나의 가치관은?
4) 나의 삶의 목적은?
5) 나는 무엇을 싫어하고 어떤 것을 좋아하는가?
6) 나는 나 자신을 어떻게 보고 있는가?---잘났다, 열등하다 등
7) 나는 나의 현실을 용납하고 받아들이는가? 아니면 남에게 책임을 전가하는가?

8) 나는 남에게 나를 개방하고 있는가, 은폐하고 있는가?

9) 나는 다른 사람들과 잘 사귀고 있는가? 혼자서 외로워하고 있는가?

등을 전체 집단 앞에서 내용을 발표한다.

4. 토의 및 평가

자신 또는 다른 사람이 그것을 읽는 동안 느낀 점이나 경험한 사실에 대하여 서로 토의하게 한다. 그리고 오늘의 활동을 통하여 새롭게 느낀 것이 있으면 한 마디씩 한 다음 학습내용을 요약하고 마친다.

제 3 회 : 신뢰감 형성

1. 목적

신뢰로운 집단 분위기를 조성하여 상호간에 지지를 교환하고 협동의 필요성을 탐색하고, 보다 자유로운 상호작용을 촉진하는데 도움을 받게 된다.

2. 강의

누구든지 사적으로 의미 있는 느낌이나 생각을 집단 안에 내어놓았을 때, 비웃음을 사거나 무시를 당할 것이라고 생각하면 자기를 노출하거나 적극적으로 활동에 참여하기를 거부할 수밖에 없을 것이다. 그러므로 참여자들이 학습집단에서 적극적으로 자신을 탐색하고 노출할 수 있게 하기 위해서는 상호간에 신뢰감을 발전시켜야만 한다.

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 활동

1) 세 사람이 한 집단이 되게 한다.

2) 그 중 한 사람은 눈을 감은 채 그의 등을 다른 두 사람을 향해 돌리고 뒤로 넘어지게 한다.

3) 그 때 다른 두 사람은 그가 넘어지지 않게 부드럽게 받쳐 준다.

4) 차례로 역할을 바꾸어서 경험한 후에 각자의 느낌, 생각, 특징 등에 대하여 서로 의견을 교환한다.
(상호간에 신뢰하지 못하면 몸을 맡기고 넘어지기가 불안할 것이고, 넘어지는 과정에서 부드러운 지지를 경험할 때 신뢰감이 발달한다.)

4. 토의 및 평가

집단활동에서 경험한 신뢰감의 중요성에 대해서 각자의 소감을 토의하게 하고, 전체 진행과정에 대한 자신이 관찰한 바를 보고하도록 한다.

제 4 회 : 자기각성

1. 목적

순간적 심신의 상태에 대한 보다 정확한 각성을 통하여 자기 이해를 증진시킨다.

2. 강의

어렸을 때 우리는 신체의 각 부위에 대해서 신기함을 느끼면서 있는 그대로 경험하고 감상할 수 있었다. 그러나 성인이 된 오늘 우리의 신체를 자유롭게 조종하는데 너무 익숙해진 나머지 이목구비나 수족의 존재와 기능에 관하여 자각하지 못하고 지나치는 경우가 많다.

자기 각성이란 자신의 신체적 조건이나 느낌 또는 사고가 현재 어떠한 상태에 있는가를 스스로 인식하는 것을 말한다. 자기 자신을 지각하고 분석하기 위해서 제3의 눈 즉 마음의 눈으로 학습하는 방법을 배운다.

3. 활동

1) 지도자는 모든 집단원으로 하여금 편안한 자세로 눈을 감아 앉게 한 후 지도자의 지시에 따라 신체 각 부위를 천천히 하나 하나 차례로 느껴 보게 한다.

0.“이제부터 잠시 동안 눈을 감고 지도자가 지시하는 대로 각자의 신체 부위에 대하여 느껴 보도록 합시다.”

0.“어떻게 느껴집니까? 부드럽습니까? 뻣뻣합니까? 색깔이 보입니까? 맛을 보세요, 냄새를 맡으세요. 만약 머리카락이 당신에게 말을 한다면 무슨 말을 할 것 같습니까?

0.“다음은 두개골 속으로 들어가 봅시다. 무엇이 보입니까? 무슨 냄새가 납니까? 촉감이 어떠합니까? 이마를 느껴 봅시다.”

0.눈을 뜨고 소감을 교환한 후 신체의 다른 부위로 옮겨간다.

4. 토의 및 평가

전체 집단에서 오늘의 학습활동 전반에 관하여 소감을 교환한 후, 마치기 전에 각자가 오늘의 활동에 대하여 특별히 학습한 것이 있으면 한마디씩 발표하게 하고, 학습내용을 요약한 후 마친다.

제 5 주 : 경청하기

1. 목적

타인의 말에 주위를 기울여 듣는 기술을 학습한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 강의

상대방의 대화에 귀를 기울여 말의 내용을 파악함은 물론 몸짓, 표정, 그리고 음성에서 섬세한 변화를 알아차리고 저변에 깔려 있는 메시지를 감지하여 그 사람이 말하지 않은 내용까지도 육감적으로 직감하는 훈련을 학습한다.

3. 활동

두 사람씩 짝을 짓게 한 후 경청하지 않은 행동과 경청하는 행동의 두 가지 역할을 하게 한다.

1) 경청하지 않는 역할놀이

0.상대방을 설득시키기 위하여 중요한 이야기를 임의로 만들어 열심히 한다.

0.경청하는 사람의 입장에서 과장된 행동으로 상대방의 이야기를 경청하지 않는 채 한다.(시계를 보는 등 딴 짓을 한다.)

2) 경청하는 역할놀이

0.상대방에게 의미 심장한 이야기를 들려주려고 노력한다.

0.듣는 입장에서는 경청하는 반응을 보인다.(부드럽게 시선을 마주치고 재미있는 자세로 고개를 끄덕이거나 그래요? 등 반응을 보인다.)

4. 토의 및 평가

오늘 활동에 대해서 특별히 깨달은 점, 배운 점 등에 대하여 한마디씩 하게 한 후 요약하고 마친다.

제 6 회 : 느낌의 확인과 보고

1. 목적

자신의 느낌을 억압하거나 부인하지 않고 그때 그때 확인하여 바로 보고하는 기술을 익힌다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 강의

느낌이란 인간의 행동에 수반되는 심적 상태로서 우리가 원하든 원치 않든 그것을 경험하게 되는데, 느낌에 대한 부정적 문화의 규범 때문에 그 느낌을 생산적으로 활용하는 방법을 학습하지 못했다. 여기서 우리는 느낌을 생산적으로 활용하는 훈련을 쌓을 필요성을 가진다.

3. 활동

1) 10명이 한 집단이 되어 둘러앉아 최근의 경험들 중에서 강렬한 느낌을 불

러 일으켰던 것을 2~3분 동안 묵상하게 한다.

2) 돌아가면서 한 사람씩 자신의 경험을 느낌의 차원에서 줄거리만 간단히 이야기하게 한다.(1~2분 정도 짧은 시간에 줄거리만 이야기한다.)

3) 모든 참여자의 경험 이야기가 끝나면 그 중에서 더 자세히 다루고 싶은 경험 하나를 선정하게 한다.(가능하면 전원 합의에 의하여)

4) 자기 경험이 채택된 집단원은 자세하게 경험을 다시 이야기한다.

5) 청취자는 보고자의 말을 판단하려 하지 말고 동참하는 기분으로 공감한다.

6) 보고자는 자신의 보고가 끝났으면 자신이 보고할 동안의 느낌 및 청취자들로부터 질문을 받고 , 또는 공감적 반응을 받았을 때의 느낌에 관해 보고한다.

4. 토의 및 평가

학습경험에 대하여 상호간에 소감을 교환하고 각자로 하여금 깨달은 점 및 학습한 바에 대하여 말하게 하고 마친다.

제 7 회 : 가치관의 명료화

1. 목적

제주대학교 중앙도서관

자신의 행동이나 전체 생활에 영향을 미치는 주요한 가치관 몇 가지를 확인해 본다.

2. 강의

우리의 행동이나 삶의 방향은 우리 자신이 가지고 있는 가치관에 의하여 선택,결정된다. 그런데도 가치관에 대하여 구체적으로 생각해 보지 않았기 때문에 실제로 우리가 어떤 것에 가장 큰 가치를 두고 있는지 분명한 의식없이 살아가고 있다. 여기서 우리는 의사결정이나 문제 해결 등 실제 생활에 직접, 간접으로 영향을 미치고 있다는 사실을 감안할 때 우리가 가치가 있다고 생각하는 개인적인 성장, 우정, 학문, 직업, 소유물, 행복, 성공 등에 대한 우리의 가치관을

명료히 해볼 필요가 있다.

3. 활동

1) 집단원에게 다음과 같은 유인물을 배부하고 적게 한다.

0.지난 두 주 동안 자신이 내린 결정 사항 두 가지

0.지난 두 주 동안에 자신이 참석한 모임이나 활동 두 가지

0.지금까지 자신의 경험중 의미 있었다고 생각되는 것 두 가지

0.최근에 만족스러운 성취 경험 세 가지

0.자신이 현재 실천하고 있는 생활 실천 두 가지

0.자신을 항상 화나게 하는 경험이나 상황 두 가지

0.자신이 바라는 소원 두 가지

0.행복에 대한 자신의 정의

0.만일 일주일밖에 살 수 없다면 어떻게 보낼 것인가?

0.지금 10만원의 돈이 갑자기 생긴다면 어떻게 할 것인가?

2) 응답한 내용을 분석해서 빈도가 높은 것부터 다섯 가지 정도 추출해서 발표한다. 이것은 자신이 가장 가치 있는 것이라고 생각해 볼 수 있다.

3) 다른 집단원들이 평소 집단원을 관찰한 결과에서 추측하는 집단원의 가치관에 대해 이야기 해준다.

4) 집단원은 자신이 우위에 두고 있는 가치관과 타인의 관찰한 가치관을 비교해 봄으로써 가치관을 보다 명료화할 수 있다.

4. 토의 및 평가

활동이 모두 끝나면 전체 집단에서 활동과정중 경험한 여러 가지에 대하여 서로 소감과 새롭게 발견된 점을 발표하게 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 8 회 : 자기노출

1. 목적

사적인 사실들을 남에게 내어 보이는 행동을 통하여 내심의 자유와 평화를 누리게 할뿐만 아니라 상대방으로 하여금 나를 이해하고 나에게 보다 가깝게 접근하게 함으로써 참 만남의 경험을 학습하게 한다.

2. 강의

우리들 서로간에 오해하고 경원하는 것은 상호간에 내어 보임이 없고 타인들에게 자신을 노출하지 않고 있기 때문이다. 개인적으로 의미 있는 정보를 타인들에게 나타내 보이는 것이 사회 및 정서적 자기 성장을 이룩하는데 필수적인 요소가 된다.

3. 활동

1) 평소에 자기를 괴롭히는 문제나 고민거리를 종이에 적게 한다.

2) 누가 쓴 것인지 알지 못하게 하고 섞은 다음 무작위로 나누어 가진 다음 집단원 앞에서 읽게 한다.

3) "이런 문제를 내가 가졌으면 어떻게 될까?"하고 질문하고 답을 주고받는다.

제주대학교 중앙도서관

4. 토의 및 평가

활동과정에서 느낀 점, 학습한 점 등에 대하여 발표한다.

제 9 회 : 피이드백 주고 받기

1. 목적

남에게 비쳐진 자기 모습을 찾아 자신이 행동 결과를 확인하고 자신을 재인식하고 나아가 자신의 현실과 타인을 수용하게 한다.

2. 강의

우리의 생활은 대부분이 타인과의 접촉에서 상호간에 영향을 주고받으며 생활하고 있다. 이와 같은 생활의 장에서 타인에게 비쳐진 자기의 모습을 솔직하게 교환함으로써 그것을 기초로 하여 자기 자신을 좀 더 잘 이해할 수 있게 되어 자기의 성장에 도움을 줄 수가 있다.

3. 활동

1) 집단원 가운데 한 사람을 선정하거나 지원하는 사람을 잠시 집단밖에 나가 있게 한다.

2) 나머지 집단원 가운데서 한 사람을 다시 선정한다.

3) 집단밖에 있던 사람을 들어오게 한 후 다른 집단원들이 두 번째 선정된 사람의 행동 특성을 열거하면 먼저 선정된 집단원이 그가 누구인지를 알아맞힌다.

4) 역할을 바꾸면서 실시한다.

4. 토의 및 평가

피이드백 활동의 과정에서 느낀 점, 문제점 등에 관하여 토의하고 이 활동을 통해서 깨달은 점, 자신이 경험한 유익한 점 등에 관해 검토, 평가한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 10 회: 유사점과 차이점

1. 목적

상호간에 유사점과 차이점을 찾아봄으로서 정확한 지각력을 기르고 이를 바탕으로 하여 있는 그대로의 나를 이해하고 수용한다.

2. 강의

우리들은 인간이기 때문에 다른 동물들과 달리 특유의 공통점을 가지고 있다.

우리는 비슷한 신체적 구조, 생리, 심리적 현상들을 공유하고 있다. 또한 우리는 유사점만 가지지 않고 차이점도 가지고 있다. 우리는 각기 다른 유전, 환경적 배경에서 자라났기 때문에 사물에 대한 지각력, 사고력, 행동방식에 있어서 개인차를 나타내기 마련이다. 그래서 우리는 독특한 개성을 형성, 발달시키고 있는 것이다.

3. 활동

1) 집단원들 중에서 관심 있는 사람끼리 짝을 짓는다.

2) 짝끼리 서로의 관심사에 대하여 이야기를 나누면서 유사점과 차이점을 찾도록 한다.

3) 유사점과 차이점을 5가지씩 찾아 적는다.

4) 집단 전체가 모여 앉아 각 짝별로 돌아가면서 자기들이 발견한 유사점과 차이점을 보고한다.

4. 토의 및 평가

학습활동과 관련하여 소감이나 의견을 교환하고, 깨달은 점 또는 학습한 것들에 대하여 한 마디씩 하게 한 후 요약한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

제 11 회: 생활자세

1. 목적

건전한 생활 자세인 자기긍정-타인긍정의 자세를 학습한다.

2. 강의

건전한 생활 자세를 가진 사람은 낙관적이고 건전한 인생관을 가지며 생산적인 대인관계를 맺을 수 있고 또한 새로운 환경에도 잘 적응할 수 있다.

3. 활동

1) 두 사람씩 짝을 짓는다.

2) 자기부정-타인긍정

한 사람은 열등하고 부족한 사람으로 가정하고 다른 사람은 훌륭한 사람으로 가정하여, 한 쪽은 상대의 훌륭한 점만, 다른 사람은 상대의 부족한 점만 이야기한다.

3) 다음의 경우들도 앞의 2)와 같이 역할을 바꾸면서 해본다.

4) 자기긍정-타인부정

5) 자기부정-타인부정

6) 자기긍정-타인긍정

4. 토의 및 평가

활동과정에서 느낀 감정이나 새롭게 발견한 점을 발표한다.

제 12 회: 장점과 약점

제주대학교 중앙도서관

1. 목적

상호간에 장·단점으로 보여지는 것들을 솔직하게 지적하여 줌으로써 자기성장 발전과 친근감 형성에 도움을 받는다.

2. 강의

모든 사람은 장·단점을 갖고 있는 데, 장점은 남에게 알리고 싶어하지만 단점은 은폐하려 한다. 성숙한 사람은 자기 자신을 정확히 이해하는 동시에 자기 자신을 있는 그대로 용납하고 받아들이는 아량을 가지고 있다. 자기를 안다는 것은 자신의 장점과 단점을 정확히 가려낼 수 있다는 말로도 해석할 수 있다. 장·단점이라는 것도 문화와 개인차에 따라서 다를 수 있으므로 장점 세례를 받을 때는 흐뭇하지만, 단점을 지적 받을 땐 섭섭해하거나 부정하려 들면 안된다. 상대의

피이드백을 하나의 견해로 받아들인 후 취사 선택은 나중에 하면 된다.

3. 활동

1) 집단원은 종이에 자기의 장·단점을 5개씩 적는다.

2) 둥글게 앉아서 한사람을 지적하고 전 집단원이 차례로 돌아가면서 장점과 단점을 지적한다.

3) 지적 받은 사람은 종이 뒷면에 지적 내용을 적으며, "감사합니다." 하는 반응만 한다.

4) 지적이 다 끝나면 지적해 준 것과 자기가 쓴 장점과 단점을 비교하여 자기의 느낌을 간략히 반응한다.

5) 차례로 돌아가며 모든 집단원이 지적의 대상이 된다.

4. 토의 및 평가

활동이 끝나면 소감이나 다른 느낌을 교환하고 새롭게 발견한 점은 발표한다.

제 13 회: 마무리

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

1. 목적

이때까지의 학습경험을 토대로 자기 자신을 정리해 보고 집단원 상호간에 감사와 애정의 표시를 함으로써 자기긍정 및 친근한 인간관계를 체험한다.

2. 강의

우리는 지금까지 "자기성장"이라는 주제 하에 여러 가지 의미 있는 활동경험을 하였다. 자기 자신을 있는 그대로 이해하고 받아들이며 타인에게 숨김없이 개방할 수 있는 내가 되는 것이 이 활동의 궁극적인 목적이다.

3. 활동

1) 다음 사항을 구체적으로 적어 본다.

2) "나"라는 인간은 어떤 인간인가?

3) 나는 현재 어떤 모습으로 어떤 위치에 서 있으며 어디로 향해 나아가고 있는가?

4) 이 활동에 처음 참여했을 때와 지금은 어떻게 변해 있는가?

5) 나를 거울에 비추어 보고 솔직하게 숨김없이 기록해 본다.

6) 지금의 느낌은?

7) 기록이 끝나면 집단 앞에서 낭독한다.

4. 토의 및 평가

지도자는 집단원들이 그 동안 협조해 준 데 대하여 감사하고, 손을 마주 잡고 "석별의 정"을 노래하면서 끝마친다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 2 >

------- 자아개념검사 -------

지시

여러분은 자기 자신에 대해서 어떻게 생각하고, 어떻게 느끼고 있습니까? 자기 자신을 선하다고 생각하십니까? 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.

보기

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 그렇다고" 생각되면 5에----------1 2 3 4 ⑤
2. "대체로 그렇다고" 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 ○표를 하시오.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	그런경우가 거의 없다	대체로 그렇지 않다	그렇다와 아니다가 반반이다	대체로 그렇다	항 상 그렇다
1. 나의 몸은 온통 쑤시고 아프다.	1	2	3	4	5
2. 나의 모습에 대하여 나는 만족하고 있다.	1	2	3	4	5
3. 내 신체의 어떤 부분들은 좀 달라졌으면 한다.	1	2	3	4	5
4. 몸이 늘 거뜬하지 않다.	1	2	3	4	5
5. 나는 나의 용모에 대하여 신경을 쓰고 있다.	1	2	3	4	5

6. 나의 몸은 건강하다. 1 2 3 4 5

7. 나는 운동이나 게임(놀이)을 잘 못한다. 1 2 3 4 5

8. 어떤 때에는 어처구니없이 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 마른 편도 아니다. 1 2 3 4 5

12. 나의 용모는 매력 있는 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. 나에게는 성적 매력이 없는 것 같다. 1 2 3 4 5

17. 나는 몸을 상당히 아끼는 편이다. 1 2 3 4 5

18. 나는 잠을 잘못 잔다. 1 2 3 4 5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	6	1	11	4	17	7	
A	13	10	14	3	15	8	계
	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 생각

한다.	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 아니나마 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 물어 보아도 부끄럽지 않을 정도로 체면을 지켜야 할 일은 잘 지킨다.	1	2	3	4	5
27. 자신의 체면을 손상시키는 일을 하고 있다고는 생각하지 않는다.	1	2	3	4	5
28. 나는 나쁜 짓을 하지 않는다.	1	2	3	4	5
29. 나는 남보다 앞서기 위해서 올바르지 못한 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 예절 바른 사람이다.	1	2	3	4	5
36. 올바른 일을 하려고 하면 여러 가지					

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

어려운 일이 따르기 때문에 곤난을

겪게 된다. 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 변하기를 잘한다. 1 2 3 4 5

39. 나는 감정을 격함이 없이 나에 대한
비난을 받아들일 수 있다. 1 2 3 4 5

40. 나는 나의 문제들을 아주 쉽게 해결
해 나간다. 1 2 3 4 5

41. 일을 할 때 나는 그 일에 대해서 먼저
생각해 보지도 않고 무작정 시작한다. 1 2 3 4 5

42. 이만하면 나도 상냥하고 친절한 사람
이라고 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.

46. 나는 나 자신을 멸시하고 있다. 1 2 3 4 5

47. 나는 내가 정말 되고 싶은 그런 사람
이 못된다. 1 2 3 4 5

48. 이만하면 나는 머리가 좋은 편이다. 1 2 3 4 5

49. 나는 남의 미움을 받을 만하다. 1 2 3 4 5

50. 나는 침착하고 조용한 사람이다. 1 2 3 4 5

51. 나는 어떤 일에 부닥치면 나 자신도

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

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 우리 집에서 사랑을 받지 못하고 있다. 1 2 3 4 5

58. 나는 나의 집안 식구에 대해서 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 분담된 일은 자신이 한다. 1 2 3 4 5

61. 나는 집안 식구들이 말하는 일들에 너무 신경을 쓰는 편이다. 1 2 3 4 5

62. 내 딴에는 우리 집 식구들을 잘 이해하고 있다고 생각한다. 1 2 3 4 5

63. 나는 부모님에 대해서 내가 할 도리를 다하고 있다.(부모님이 계시지

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

않으면 과거 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 우리 집 가족이 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. 우리 집은 내가 어떤 어려움에 처하여도 나를 항상 도와 줄 수 있는 가정이다.	1	2	3	4	5
69. 나는 나의 가족에 대해서 상당한 관심을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
70. 나는 우리 집 식구들이 나를 별로 신통치 않게 여기고 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
71. 나는 친구들로부터 신임을 받지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
72. 나와 우리 집 식구들과의 관계는 만족스러운 편이다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

	68	57	72	61	59	67	계
C	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 잘 어울려서 지내야 하겠다. 1 2 3 4 5

77. 사교적인 면에서 볼 때 나에게는 좋은 점이라곤 없다. 1 2 3 4 5

78. 세상 되어가는 일이 나를 격분시킨다. 1 2 3 4 5

79. 나는 남자들간에 인기가 있다. 1 2 3 4 5

80. 낯선 사람들과 이야기하는 것이 나에게는 힘든 일이다. 1 2 3 4 5

81. 남들이 나를 친밀하게 사귀기는 퍽 어렵다. 1 2 3 4 5

82. 이만하면 나도 비사교적인 편은 아니다. 1 2 3 4 5

83. 다른 사람을 대할 때에 좀 더 친해야 하겠다. 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(사회생활을 해나가는 방법)에 대해서 만족하고 있다. 1 2 3 4 5

87. 나는 다른 사람들이 하는 일에 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 어

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

딘지 어색함을 느낀다. 1 2 3 4 5

E	88	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 대상도 없이 욕설을 하고 싶은 때가 있다. 1 2 3 4 5

93. 놀이나 게임을 할 때 될 수 있으면 이기고 싶다. 1 2 3 4 5

94. 이따금 나에게 말하기 어려울 정도로 상스러운 생각을 하는 수가 있다. 1 2 3 4 5

95. 오늘 중에 해야 할 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 가끔 있다. 1 2 3 4 5

99. 나는 가끔 이성에 관한 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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈부록 3 〉

------인간관계검사-----

검사일시:

성　　명:

다음 항목을 잘 읽고 여러분에게 해당되는 것 한 개를 골라서 해당 숫자 위에 ○표를 하십시요. 여러분 자신의 느낌대로 정확히 그리고 솔직하게 답하시기 바랍니다.

	대단히 그렇다	다 소 그렇다	그 저 그렇다	다소그렇 지못하다	전혀그렇 지못하다
1. 나는 인간으로서 나 자신에 대하여 만족한다.	5	4	3	2	1
2. 나는 인간으로서 다른 사람에 대하여 만족한다.	5	4	3	2	1
3. 남들은 나를 행복한 사람으로 보는 것 같다.	5	4	3	2	1
4. 남들은 자기자신을 만족한 사람으로 볼 것 같다.	5	4	3	2	1
5. 다른 사람들과 나의 관계는 원만하다.	5	4	3	2	1
6. 나는 다른 사람과의 욕구나 바라는 것을 잘 깨닫는다.	5	4	3	2	1
7. 나는 나 자신의 느낌을 잘 이해한다.	5	4	3	2	1
8. 나는 다른 사람의 느낌을 잘 이해한다.	5	4	3	2	1
9. 나는 다른 사람과 의사소통을 함에 있어서 어려움이 없다.	5	4	3	2	1
10. 인간으로서 다른 사람에 대한 나의					

제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

감수성은 빠른 편이다.	5	4	3	2	1
11. 다른 사람에 대한 나의 관심이나 온정적인 태도는 많은 편이다.	5	4	3	2	1
12. 다른 사람에 대한 나 자신의 표현이나 개방성은 많은 편이다.	5	4	3	2	1
13. 나는 다른 사람의 느낌을 이해함에 있어서 어려움이 없다.	5	4	3	2	1
14. 나는 다른 사람의 이야기를 듣는 편이다.	5	4	3	2	1
15. 나는 다른 사람을 신뢰한다.	5	4	3	2	1
16. 나는 다른 사람에 대하여 친근감을 느끼는 편이다.	5	4	3	2	1
17. 나는 인간관계에 있어서 자신감이 많다.	5	4	3	2	1
18. 나는 의견의 불일치를 건설적으로 잘 다룰 수 있다.	5	4	3	2	1
19. 나는 다른 사람과 대화를 함에 있어서 어려움을 느끼지 않는다.	5	4	3	2	1
20. 나는 다른 사람에 대하여 긍정적인 느낌을 표현할 수 있다.	5	4	3	2	1
21. 나는 다른 사람에 대하여 부정적인 느낌을 건설적으로 표현할 수 있다.	5	4	3	2	1
22. 나는 다른 사람과 나의 개인적인 관심사를 나누고 싶어한다.	5	4	3	2	1
23. 나는 다른 사람이 나에 대해 표현하는 긍정적인 느낌을 믿고 받아들이는 편이다.	5	4	3	2	1

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

24. 나는 다른 사람이 나에 대하여 표현하는 부정적인 느낌을 건설적으로 대할 수 있다.	5	4	3	2	1
25. 나는 앞으로 다른 사람과 맺고 싶은 인간관계에 대하여 잘 이해하고 있다.	5	4	3	2	1

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY