

---

碩士學位 請求論文

# REBT集團相談이 自我正體感에 미치는 效果

- 實業界 女高生을 中心으로 -

指導教授 許 鐵 洙



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

宋 美 京

1996年 2月

# REBT 集團相談이 自我正體感에 미치는 效果

- 實業系 女高生을 중심으로 -

指導教授 許 鐵 洙

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

1995年 10月 日

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 宋 美 京



宋美京의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

1995年 12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 自我正體感에 미치는 效果  
- 實業係 女高生을 중심으로 -

宋 美 京

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻  
指導教授 許 鐵 洙

본 연구는 REBT에 근거하여 재구성한 집단상담이 실업계 여고생의 자아정체감에 미치는 효과가 있는지를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단으로 나누어 검증하는데에 연구의 목적이 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 I. REBT 집단상담 실시전의 자아정체감의 총 득점과 실시 후의 총 득점 간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. 아래와 같이 REBT 집단상담 실시전의 자아정체감 하위요인의 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1) 안정성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2) 목표지향성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 3) 독특성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 4) 대인역할기대 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 5) 자기수용 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 6) 자기주장 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 7) 자기존재의식 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 8) 대인관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

본 연구의 대상자는 제주시내 S고등학교(실업계 고등학교) 2학년 여학생 중

자발적으로 참여한 24명을 상담집단 12명, 비교집단 12명으로 무선 배정하여 상담집단에는 본 연구자가 재구성한 “REBT 집단상담 프로그램”을 가지고 1주에 4회 60-90분 씩 총 12회에 걸쳐 집단상담을 실시하였고 비교집단은 사전-사후 검사에만 참여하였다.

측정 도구는 Digan이 제작한 것을 서봉연이 우리실정에 맞게 번안한 자아정체감 척도이다.

자료처리는 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 사전검사, 두 집단의 집단내 사전-사후, 집단간 사전-사후 검사에 대해 t-검증을 실시하여 자아정체감 각영역별로 유의한 차이를 나타내 보였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

- 1) 일정기간 REBT 집단상담 프로그램을 이용하여 조직적인 집단상담을 실시하면 실업계 여고생의 자아정체감 특점 총점 평균에서 비교집단보다 상담집단에서 효과가 있다.
- 2) 일정기간 REBT 집단상담 프로그램을 이용하여 조직적인 집단상담을 받은 여고생은 자아정체감 8개의 하위 내용 영역중에서 목표지향성, 대인역할 기대, 자기수용, 자기주장, 대인관계를 긍정적으로 변화시켰으므로 REBT 집단상담 프로그램은 자아정체감 하위영역을 긍정적으로 변화시키는데 효과가 있다.

따라서 REBT 집단상담 프로그램은 자아정체감에 미치는 관계가 크다고 할 수 있다.

# 目 次

I. 序 論.....	1
1. 연구의 필요성 및 목적.....	1
2. 연구가설.....	4
II. 理論的 背景 .....	5
1. 자아정체감 .....	5
2. REBT 이론 .....	11
3. 자아정체감과 REBT와의 관련 선행연구 .....	23
III. 研究의 方法 .....	26
1. 표집대상.....	26
2. 실험설계.....	27
3. 측정도구.....	28
4. 연구절차.....	34
5. 자료처리.....	35
IV. 結果 및 論議.....	36
1. 결과 해석.....	36
V. 要約 및 結論.....	44
1. 요약 및 결론.....	44
2. 제언.....	45
參 考 文 獻 .....	47
<Abstract> .....	52
< 附 錄 > .....	55

## <表 目 次>

<표 III-1> 자아정체감 사전검사 평균 및 표준편차 .....	26
<표 III-2> 자아정체감 하위영역별 상담집단과 비교집단의 동질성 비교.....	27
<표 III-3> REBT집단상담 프로그램.....	29
<표 III-4> Cronbach $\alpha$ 계수에 의한 자아정체감의 8개 하위척도에 대한 내적합치도.....	32
<표 IV-1> 집단별 자아정체감 점수 평균치 차이 검증.....	36
<표 IV-2> 비교집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 I .....	38
<표 IV-3> 상담집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 I .....	39
<표 IV-4> 비교집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 II .....	40
<표 IV-5> 상담집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 II .....	40
<표 IV-6> 비교집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 III.....	41
<표 IV-7> 상담집단의 자아정체감 하위요인별 득점에 대한 t-검증 III.....	42



## <그림 目 次>

<그림 II-1> A-B-C-D-E 모형.....	19
-----------------------------	----

# I. 序 論

## 1. 研究의 必要性 및 目的

청소년기는 아동과 성인기를 연결하며 이전 단계의 동일시 경험을 통합하고 새로운 차원의 자아를 형성하면서 한 인간으로서의 행동규준과 가치관을 정립해 나가는 과도기적인 시기라고 할 수 있다. 이와 같은 특성을 지니고 있는 청소년기는 “내가 누구이며, 무엇인가?”에 대한 의문을 가지고 자신을 발견하고 형성하는 시기로 Erikson(1963)은 이를 자아정체감의 형성시기라고 보았다. 그는 이러한 자아정체감 형성이라는 발달과업에 차질이 생기면 성인이 되어서도 성격적으로 부적응을 겪게 되고 일생을 표류하는 인간이 된다고 함으로써 청소년기 자아정체감 형성의 중요성을 시사하고 있다.

그리고 Erikson은 이 시기에 성공적으로 자아정체감을 형성하지 못하면 정체감의 혼미가 일어나 부정적인 자아정체감을 형성한다고 하였다. 부정적 자아정체감이란 자기를 무가치하고 무능한 존재로 열등시하며, 타인을 불신하고 비효율적인 행동을 하며 사회적 적응에 부정적 영향을 주는 자아정체감을 말한다. 반면, 긍정적인 자아정체감도 형성한다고 보았는데, 이는 자신에 대한 신념과 수용적 태도로, 현실에 대해 건전하고 긍정적인 자세로 대응하고, 타인과의 동일시 및 공동체 의식을 가짐으로써 원만한 사회적 적응을 가능케 하는 자아정체감을 말한다. 그러나 자아정체감의 형성은 청년기에 시작하여 청년기에 종

결되는 문제는 아니다. 그러나 자아정체감은 인생의 전단계를 거쳐서 발달, 형성되는 것이며, 건전한 인격의 발달과 진정한 의미의 자아정체감 형성은 청소년기에 정체위기를 어떻게 해결하느냐에 달려있다고 하였다(Erikson, 1954).

Lewin은 청소년기를 아동기와 성인기 사이의 과도기이므로 아동도 아니며 그렇다고 성인도 아니라고 보았다. 그는 청소년들의 지위가 다수파나 소수파에 분명히 속하지 못하는 소수집단 구성원들과 유사하다고 가정하고, 그들을 주변인(marginal man)이라고 불렀다. 주변인적인 지위는 청소년들로 하여금 상충된 역할요구에 직면하게 한다. 신체적으로는 이미 성인이지만, 그들은 아직도 경제적으로 부모에게 의존하게 된다. 사회는 그들에게 의젓하고 책임 있는 행동을 요구하면서도 사회문제에 대한 그들의 관심을 제한한다. 이때 청소년들은 자신의 모호성에서 벗어나기 위해 노력하게 되므로 이에 대한 적절한 부모와 교사 및 동료의 협력과 지원이 필요하다(오만록, 1995).

위에서 전술한 바와 같이 청소년기의 자아정체감의 형성은 매우 중요하며 이에 대한 조력이 요구됨을 알 수 있다. 손해곤(1992)의 연구에 따르면 우리나라의 교육특성상 대학에 진학해서까지 정체감 확립에 어려움을 겪고 있는 상태를 나타내고 있어서 청소년기에 자아정체감의 형성을 조력해줄 프로그램이 시급함을 시사하고있다. 또한 정체감은 단계적으로 성취과정을 거치는데 이시기에 단기적인 집중프로그램을 투여하여 정체감의 증진에 효과를 얻을 프로그램의 실시가 필요하다는 연구도 있다(안기호, 1992).

자아정체감에 대한 우리 나라에서 선행되어온 연구들은 자아정체감의 발달특성에 관한 것과 자아정체감의 타변인들과의 상관연구, 그리고 자아정체감 수준에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구 등이 있으며 자아정체감 수준을 변화시키려는 연구는 집단상담 프로그램(박준철, 1984; 강상익, 1986; 권병언, 1992; 소



병욱,1994), 합리-정서적 치료방법(안기호, 1992) 등이 있었다. 도구의 사용 면에서 강상익(1986), 권병언(1992), 소병욱(1993)등은 Digan(1965)의 자아정체감 척도를 변경하여 사용하였다. 또한 자아정체감 하위 내용 영역별로는 대인관계 영역(소병욱,1992), 목표지향성,자기주장 영역(강상익,1986), 목표지향성,자기수용,자기존재의식 영역(안기호,1992), 대인역할기대,자기수용,대인관계 영역(권병언,1992), 안정성,목표지향성,자기수용,대인관계 영역(박준철,1984)의 변화동자아정체감 8개 영역중 어느 특정한 영역에만 유의한 차이를 보였다. 이에 이전 연구를 보완하는 측면에서 자아정체감 각 하위영역별로 고른 증진을 위한 프로그램 개발이 필요하다.

또한 자아정체감의 전체 특점에서 인문계 고교생보다 실업계 고교생이, 남학생보다 여학생이 정체감수준이 낮다(최양임,1994)는 보고에 의해, 실업계 여자 고등학생들을 대상으로 한 프로그램 개발의 필요성이 있으며, 정체감 수준에 낮은 학생이 정체감 수준이 보통 이상인 집단보다 집단상담의 효과가 크다는 박준철(1984)의 연구에 비추어 볼 때 이들을 대상으로 한 집단상담의 효과는 긍정적이라는 기대를 할 수 있겠다.

위와 같은 필요성에 비추어 본 연구는 기존에 집단상담 장면에서 투여되었던 여러 프로그램들 중에서 단기간 실시하여 효과가 있다고 이미 보고된 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 집단상담 프로그램을 재구성하여 실업계 여고생의 자아정체감 하위 내용 영역별 증진의 가능성을 탐색하고자 한다.

## 2. 研究假說

본 연구는 단기간 실시하여 효과 있다고 보고된 REBT에 근거하여 재구성된 집단상담 프로그램이 실업계 여고생의 자아정체감 하위영역별 고른 증진을 기대하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

가설 I. REBT집단상담 실시전의 자아정체감의 총 득점과 실시 후의 총 득점 간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 II. 아래와 같이 REBT집단상담 실시전의 자아정체감 하위요인의 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1) 안정성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2) 목표지향성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 3) 독특성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 4) 대인역할기대 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 5) 자기수용 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 6) 자기주장 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 7) 자기존재의식 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 8) 대인관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

## II. 理論的 背景

자아정체감과 REBT의 이론적 고찰은 여러 학자에 의해 개념화되고 연구되어왔기 때문에 다양하고 폭넓게 볼 수 있겠으나 본 연구에서는 자아정체감 및, REBT의 개념정의와 특성, 자아정체감과 REBT와의 관련 선행연구 순으로 고찰해보고자 한다.

### 1. 自我正體感

#### 1) 자아정체감의 정의

자아정체감(ego-identity)이란 용어는 아이덴티티(identity)라고도 하는데, 아이덴티티를 우리말로 옮기면 동일성, 주체성, 자기정의, 존재증명, 정체감 등 여러 가지로 번역하고 있으나 이제는 우리 나라에서도 용어 그대로 통용될 만큼 일반화되었다고 보기 때문에 아이덴티티를 번역하지 않고 그대로 사용하려는 경향이 있다(박아청, 1984).

아이덴티티는 라틴어의 *identitas*에서 유래한 것으로 “전적으로 동일한 것이다.” “그 사람임에 틀림없는 본인이다.” “그것의 자기자신” “정체” 등의 의미를 가진다. 그러나 아이덴티티는 “나는 틀림없이 무엇이다.”라고 허용하는 실감이기 때문에 애매하고 유전적인 것이 아니며 몇 개의 아이덴티티로 분열될 수가 없다. 개인이 집에 있을 때와 직장에 있을 때 다른 자기(self)를 보이기 위하여 역할에 맞추어 몇 개의 자기(selves)를 연출하고 있으나 역시 그 배경에는 통일된 자아를 갖추고 있으며, 아이덴티티는 *personality*로서 자신을 총체

적으로 통합시키고자 한다. 즉 아이덴티티란 자기의 연속성, 단일성 또는 독특성, 불변성이고 개인의 동일성에 대한 의식적 감각(conscious sense of individual identity)으로, 자기 내면의 깊은 밑바탕에 있으면서 “언제든지” 그 관점에서 인생의 모든 것을 볼 수 있을 정도로 개인에게 강한 영향력을 갖는다(Erikson, 1968).

Erikson은 1950년부터 10여년간 청소년기에 대한 임상경험을 중심으로 자아정체감을 발달시켰으며 특히 그의 저서 “자아정체감과 생애주기”(1980)에서 그 개념을 확립하였다. 그는 자아정체감의 개념을 傳記的이고 병리적이며 이론적인 측면에서 함축적으로 규정되어야 한다고 보면서, 개인적인 정체감의 의식적 감각, 개인적인 성격의 연속성을 추구하는 무의식적 지향성, 자아통합(ego synthesis)의 무언의 활동에 대한 하나의 기준, 특정한 집단의 이상과 정체감에 대한 내적일치 등으로 정체감의 내용을 표현하였다(김형태, 1989).

Rasmussen(1964)은 에릭슨의 심리 사회적인 위기단계에 관해 연구하면서 자아정체감의 하위구성요인을 신뢰성, 자율성, 숭선성, 근면성, 자아정체감 및 친밀성으로 규정하였으며 이는 Rosenthal(1981)의 연구에서도 그대로 인용되고 있다.

Dignan(1965)은 자아정체감을 사회적 상호작용을 통해 발달되는 것이며 자기를 묘사해 주는 자기 창조적 이미지들의 복합이라고 정의하고 그 구성요인을 자기의 감각, 독자성, 자기수용, 역할기대, 안정성, 목표지향성, 대인관계로 규정하고 있으며, 서봉연(1975)의 연구에서도 자기주장을 하나 추가하여 그대로 인용하고 있다.

Marcia(1980)는 에릭슨의 정체감 위기개념을 새로운 차원에 근거해 조작적 정의를 내렸다. 그는 정체감을 자기구조라고 정의하고 그것은 정적인 것이 아니라 역동적인 것이라고 보았다. 즉 에릭슨이 정체감 확립과 혼미를 1차원적인

대칭으로 하여 청소년기의 위기를 파악한데 비해 위기의 유무와 정체감에 관련된 관여정도의 2차원에서 자아정체감 성취지위를 파악하려고 했으며 청소년이 관련된 종교, 정치, 직업의 영역을 조사대상 영역으로 설정하였다.

위의 정의들을 종합하면 자아정체감이란 자기의 연속성에 대한 의식적 감각이며, 사회적 상호작용을 통해 발달되는 자기역할에의 인식과 자기 창조적 이미지들의 복합이다. 또한 자아정체감의 구성요인은 신뢰성, 자율성, 숭선성, 근면성, 친밀성, 자기의 감각, 독자성, 자기수용, 역할기대, 안정성, 목표지향성, 대인관계, 자기주장, 목표의 설정 등으로 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서 사용된 자아정체감 하위영역은 내용영역별 분류 체계에 의한 분류로 자아정체감의 하위내용 영역을 안정성, 목표지향성, 독특성, 대인역할기대, 자기수용, 자기주장, 자기존재의식, 대인관계로 8개 영역으로 규정한다.

## 2) 자아정체감의 형성 및 특징

Erikson에 있어서 청소년기의 자아정체감 형성발달은 아래와 같은 의미를 가지고 이루어진다(서봉연, 1975).

가. 아동기의 여러 가지 동일시 가운데서 선택적으로 거부(拒否), 배척(排斥) 하기도 하고 또 이 단계에 새로 획득한 동일시가 서로 동화되고 새로운 짜임새(configuration)속에 짜여 들어감으로써 정체감형성이 일어나는 것으로 청소년기에서 진정한 정체감이 형성되어 진다.

나. 청소년기는 새로운 정체감 형성을 위해 전 단계의 동일시의 요소들이 새로운 구조화의 과정을 결합하는 것이다.

다. 이 시기의 청소년들은 개체내에서 일어나는 심리학적 변혁과 외부에서

밀려오는 심리사회적 요구에 직면하여 정체감 위기를 경험하게 되거나 발달적 측면에서 일시적인 현상이므로 정체감 형성의 과정이 진화되어 진다는 것이다.

박아청(1990)에 의하면 아이덴티티의 특징은 다음과 같다.

첫째, 아이덴티티는 개인에 대한 통일성을 의미한다. 同一視(identification)의 단계에서는 그 대상이 일정하게 고정된 것이 아니라 다분히 비현실적이고 유전적이고 일시적이지만, 아이덴티티는 자기 존재의 근본이기 때문에 애매모호한 것이 아니고, 유전적인 것은 더욱 아니며, 동시에 여러 개의 아이덴티티를 갖고 있을 수도 없다. 그러므로 여러 가지 역할 속에서 통일된 자아(self)이며 인격의 핵으로서의 자아가 아이덴티티이다.

둘째, 아이덴티티는 포용적 의미를 갖는다. 타인과 비교해서 우수하다든지 열등하다든지 하는 평가의 차원에서의 자아개념과는 달리 아이덴티티는 이보다 훨씬 폭넓게 자신의 이상형이라든가 장래에 갖고 싶은 직업 등과의 관련 속에서 갖는 의미이므로 본래 있는 현상을 자세히 분석하기 위한 용어가 아니라 종합적으로 전체를 파악하려는 것이므로, 아이덴티티는 종래의 어떤 용어보다도 포용성을 갖는다.

셋째, 아이덴티티는 전체성을 갖는다. 청년의 아이덴티티라 할 때 청년의 불안이라든가 고독감 등과 같은 생활감정을 분석하는 것을 의미하기도 하고, 우울감 및 열등감과 같은 자아의식을 의미하기도 하며, 사명감이라든가 생의 보람과 같은 자기자신의 존재를 어떻게 느끼는가 하는 것까지 총괄하는 전체성을 갖는다.

### 3) 자아정체감의 위기

청소년기 자아정체감 문제를 Erikson의 이론으로 전개시킨 Marcia는 Erikson의 자아정체감과 위기를 4단계로 분류 하였다. 그 중 첫 단계는 위기 의식도 경험하지 못했고 적극적으로 사물과 부딪히려는 의욕도 가지지 않는 가장 낮은 수준의 자아혼미(identity diffusion)의 단계, 둘째 단계로 자력으로 위기를 극복하지 못하는 자아미숙(foreclosure)의 단계, 셋째 단계는 위기 의식도 경험하고 참여 의식도 있으나 현재의 위치를 바꾸지 못하는 자아유예의 단계(moratorium), 넷째 단계는 자아의 완전 성숙을 의미하는 자아 확립(identity achieved)의 단계로 보았다(mercia, 1966).

Erikson은 인생주기(life-cycle)에서 청년기를 특히 강조하는데, 청년기는 아동기와 성인기 사이의 전환의 시기로서 성격형성에 가장 중요한 의미를 가지며, 이 시기의 가장 중요한 발달과제(developmental tasks)는 자아정체감의 확립이고, 이는 자아발달에 대한 Erikson의 이론에서 핵심적인 개념이다(Muss, 1968). Erikson은 사회적인 대인과정이나 역할달성, 자아존중의 漸成的 발달의 도식에 적용하여 자아의 발달은 8단계로 이루어진다고 하였는데, 각 발달단계에 고유한 발달과제와 위기가 있다고 하였다. 즉, 각 단계마다 생물적, 심리적, 사회적 차원에 걸쳐 달성해야 할 고유의 과제에 직면하는 동시에, 이와 같은 성장발달은 지금까지의 발달과정에서 적용해온 내적, 외적인 환경과 변화를 불러일으키고 생의 스타일이나 적응양식의 변화를 요구한다.

이때의 성장발달은 일종의 根絶感(uprootedness)의 체험이며 새로운 단계에 알맞은 생의 스타일에 뿌리를 내리고자 하는 노력이다. 그래서, 이 '위기' 속에서는 항상 낡은 것과 새로운 것의 만남(encounter)과 갈등이 일어나고 그 통합이 과제가 된다.

이 갈등이나 위기가 선명하게 자각되는 시기가 청소년기이므로 Erikson은

이 위기를 '청년기의 위기'라 하였으며 자아정체감의 확립이 이 시기의 과제로 설정하였다(안기호, 1992).

전기적 입장에서는, 심리 사회적 8단계중 유아기에서 청소년기까지의 정체감의 수직선적 발달과 청소년기에 있어서의 정체감 발달과 역할혼미의 수평선적 측면을 다룬다. 병리적 입장에서는 청소년에게 임상적으로 정체감의 혼미가 나타나는 것을 친밀감의 문제, 시간전망의 혼미, 근면성의 혼미, 부정적 정체감의 선택으로 나누어 증상을 설명하는 것으로서 에릭슨은 치료계획의 일환으로 설명한다(Erikson, 1968).

자아정체감이 형성되면 청소년들은 성실성을 갖게 되는데 이것은 사회적 습관, 윤리, 이데올로기를 지각하고 이를 지키려는 신념이며, 능력을 획득하는 것을 의미한다(Lerner & Hultsch, 1993). 그러나 명확하고 안정된 자아정체감이 결핍되면 강한 불만을 유발시키고 어떤 신념 체계를 광적으로 추구하게 되는데 Erikson은 이런 의미에서 청소년기를 정체 혼미(identity diffusion)의 시기라고 하였다(Erikson,1965).

청년기를 전기,중기,후기로 나눈 Konopka(1973)는 청년 전기를 자아의 불안동요기라고 하여 이 시기에는 자아의식 발달에서 반항 현상으로 볼 수 있으며 이는 자아의식에 기초를 둔 자기 주장의 표현방식이라고 하였다. 중기는 자아의식의 고양기로 자아의식이 급격히 높아지며 유아독존적으로 타인의 말을 들으려 하지 않고 권위에 저항하여 자기주장이 더욱 뚜렷하게 되고 성인의식이 고양되며 자유분방하여 자기 도취적, 독신적인 사상과 행동이 나타난다고 하였다. 후기는 자아의식의 안정기로 윗사람의 지시, 타인의 의견에도 관심을 기울이며, 현실을 직시, 사리에 맞게 행동하며 자기 반성에 의해 자기의 진실을 알려하는 시기라고 하였다.



청년기 중기에 속하는 고등학교 시기는 자아정체감 형성 발달에 결정적 시기도 대학생에 이르는 동안 큰 폭으로 신장되는 시기이다. 즉, 청소년들은 고등학교 시절에 자아정체감 확립을 위한 위기와 갈등을 경험하며 자아정체감의 개인차도 이때 가장 많이 나타난다(김형태,1989).

## 2. REBT 理論

### 1) REBT의 정의

REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)는 Ellis에 의해 구미에서 1960년대 이후로 태동하여 현재까지 연구되어오는 인지상담 이론 중에서 인지재구성에 초점을 둔 이론으로서 90년대 이전까지는 RET(Rational Emotive Therapy)로 또는 우리말로는 지정요법, 합리적-정서적 치료라고 불리어왔다. 90년대 이후로 Ellis는 그의 이론에 행동적 측면을 더 부가하여 REBT 라고 다시 개명하였으나 그 이론의 핵심은 변함이 없다(박경애,1994).

### 2) REBT의 철학적 기초

REBT는 강한 철학적 토대를 기반으로 하고 있다(Walen S, 1992). 실제로 Ellis는 A.D. 1세기의 스토아 철학자 Epictetus의 말을 자주 언급하고 있다.“인간이 방해를 받는 것은 사물에 의해서가 아니고 그 사물을 보는 견해에 의해서이다.”가 바로 그 인용구이다. 다른 말로 하자면 장애란 대체로 인간의 지각,

평가, 그리고 개인의 철학적 요소로 구성된 인간의 가치체계의 여과를 통해 생성된다는 의미이다.

REBT는 부분적으로 인식론(epistemology), 변증법(dialectics), 의미를 추론해 가는 체계(a system of reasoning), 가치의 체계( a system of value)나 윤리적 원리들(ethical principles)을 포함하는 철학적 모델을 지니고 있다(박경애, 1994).

REBT에서 인식론적 입장에서는 지식을 습득하는 방법이 신뢰롭고 타당하기를 요구한다. 즉 이 기법의 토대를 구축하는 지식에 대한 철학은 자기자신이나, 타인이나 세상에 대한 최상의 지식을 획득하는 것은 과학의 방법론을 통해야 한다고 주장하고 있다. REBT는 과학적 사고를 지지하며 지식의 경험적 증거를 요구한다. 내담자에 의해서 표현되는 모든 생각이나 신념은 “ 당신의 그 생각을 믿는 증거가 어디 있습니까?”라는 질문을 통해 검증해야만 한다. 이러한 과정을 통하여 REBT에서는 내담자를 과학적으로 사고하도록 가르치며 그 결과로 내담자들은 자신의 생각에 대한 증거를 논리적으로 사용하여 올바른 정보를 수집하고, 건강하고 자조적(self help)인 신념체계를 구축하도록 한다. 지식에 대한 REBT의 견해는 결론적으로 인간은 지속적이고 계속적으로 새로운 사물이나 사실에 의문을 가지고 질문을 던지며 새로운 증거가 출현할 가능성에 대해서는 항상 열린 채 두어야 한다는 것이다.

변증법적 사고와 사고하는 기술에 있어서, 이는 쉽게 획득되는 것이 아니라고 보고 있다. 대부분의 내담자들은 그들 사고체계의 중요한 전제나 그들 사고의 삼단논법적인 흐름을 의식하지 못하고 지나가는 경우가 많다. 대개는 3단계의 결론적인 생각에만 초점을 두는 경향이 강하며 만약 이 생각이 왜곡되었다면 정서적 문제를 야기하기 쉽다. 전형적인 비논리적 사고의 예는 다음과 같

다. “나는 반드시 완전해야만 한다.” “내가 실수를 하다니, 세상에 맴소사! 이는 끔찍하고 있을 수 없는 일이다.” “그것은 바로 내가 불완전하며, 가치 없는 인간임을 증명하는 길이다.” 이와 같은 추리는 전혀 논리적이지 못하다. 이에 합리적인 사고는 경험적으로 증명되었거나 증명할 수 있는 문장으로 구성된 논리적 추론을 포함한다. 합리적 사고는 극단적으로 부적절한 정서를 결코 유발하지 않는다.

가치의 체계에 있어서는 REBT철학에서 드러난 두 개의 명백한 가치는 인간이 지니고 있으나 언어화하지 않은 경향이 있다. 이 두개의 가치는 생존(survival)과 생활의 즐거움(enjoyment)이다. 이러한 가치로부터 파생된 상담이나 심리치료의 체계는 내담자들이 행복하게 오래 살고, 정서적 격동이나 자기파괴적 행동을 최소화하며, 삶에 더욱 만족하며 행복한 존재로의 꿈을 실현하도록 도와준다. 만약 인간이 보다 합리적으로 탄력 있게 그리고 보다 과학적으로 사고할 수 있는 능력이 있다면 그들은 더욱 행복하게 오래 살 수 있다는 것이 REBT의 이론 속에 잠재되어 있는 개념이다. 이와 유사하게 적절한 행동은 생존과 행복을 증진시키며, 부적절한 행동은 인간을 파괴적으로 이끌며 사회적으로 해악을 야기하게 된다. 아울러 적절한 정서는 그것이 부정적이건 긍정적이건 상관없이 인간의 수명과 삶의 만족도를 증가시킨다고 보고 있다.

그러므로 상담자의 목적은 물리적이고 사회적인 세상의 제약 속에서도 삶이 재미있고 즐거울 수 있도록 돕는 것이다. 이러한 것들이 REBT에 의해 표방되는 외면화된 가치들이다. REBT에서는 이러한 가치를 포함하고 있는 구체적인 상담목표를 자기흥미(self-interest), 사회적 관심(social-interest), 관용(tolerance), 융통성(flexibility), 과학적 사고(scientific thinking)등으로 제시하고 있다.

REBT에 있어서 윤리관은 인간의 이성과 인간행동의 결과로 야기되고 이해되는 것에 기초하여 타인을 공정하게 대하는 윤리적 안내 지침을 제공하고 있다. REBT 이론은 이성적인 기능을 발휘하는 인간에게 “옳고”, “그름”에 대한 일반적인 윤리적 원리들은 왜곡되었으며 과잉단순화된 경향이 있음을 시사해 주고 있다.

REBT에서는 윤리적이라는 의미는 결코 일반화될 수 없으며, 각 상황에서 독특하게 적용될 수 있음을 강조하고 있다. 그러므로 절대적인 “선”이나, “악”을 인정하지 않는다. 다만 개인이 스스로가 의미를 부여한 절대적인 선이나 악이 있을 뿐이라고 주장한다. REBT는 경직되고 권위주의적이며 독단적이고 절대적인 생각들을 여느 철학적 지식의 가장 나쁜 특성이라고 지적하며 이런 스타일의 생각은 신경증과 장애에 도달하는 지름길이라고 주장한다.

REBT는 종교적 정설보다도 윤리적인 인본주의 사상과 같은 노선을 취하고 있다. 지혜의 원천은 전지전능하신 신이 아니고 이성적 인간임을 강조한다. 그러나 실질적으로 모든 종류의 기독교 신앙은 황금률에 기초하여 있으며 이 황금률은 REBT 철학의 본질이라고 주장한다. Ellis는 향락주의자이고 인간주의자이며 무신론자라 할지라도 각 상담자나 내담자 개인이 지니고 있는 여러 가지 형태의 종교적 신념을 포기하라고 강요하지 않는다고 주장한다(Dryden, 1991).

REBT는 개인적 철학으로서의 합리성을 지니고 있는데 이는 REBT 상담자들은 내담자들이 삶의 새로운 철학을 개발시키도록 도와주기를 원한다. 특히, 그들은 인간은 자신들이 소유한 비과학적이고 비논리적인 사고 때문에 기인하는 정신적 고통을 부가한다고 한다. 아울러 인간이 소유한 지식은 그 지식의 과학적 증거를 통한 신중한 사유를 통해서 삶의 기쁨을 신장시킬 수 있다고

주장한다. 합리적 철학의 목적은 다음과 같은 개념과 일치를 이루고 있다. 생존, 삶의 만족감 성취, 타인과의 조화로운 삶을 영위하는 것, 자신의 생애에서 중요한 몇 명의 사람들과 친밀한 관계를 형성하는 것, 자기가 만족할 수 있는 일에 몰두하는 것 등이다.

### 3) Ellis의 基本的 主張

Ellis는 REBT가 다음과 같은 8가지 기본적 명제에 기초를 두고 있다고 보았다(정원식, 박성수, 1984).

① 인간은 비합리적이고 왜곡된 사고를 할 수 있음과 동시에 합리적이고 옳고 곧은 사고를 할 수 있는 능력을 가지고 있다.

② 비합리적이고 자기 파괴적이며 비현실적 사고는 사회적인 문화, 특히 가정에서 외부 영향에 민감한 아동기에 비합리적인 사고가 습득된다.

③ 인간은 동시에 지각하고, 느끼고, 행동하게 된다. 따라서 인지, 정서, 행동의 여러 가지 과정은 동시적인 경우가 대부분이다.

④ 사고의 변화에 의한 심리치료는 인지적 측면을 강조하지 않는 다른 접근 방법보다 더 효과적이고, 보다 짧은 기간에 치료성과를 거둘 수 있다.

⑤ 피상담자와 카운슬러의 관계에 있어서 피상담자를 수용하고 용납하는 것은 무척 바람직한 일이다. 그러나 일단 카운슬러가 피상담자에 대하여, 과오를 범할 수 있고 용납 받을 수 있는 사람으로 수용한다면, 교훈적 토의나 행동수정, 서적치료(書籍治療), 과제부과 등의 치료방법만을 가지고도 성공적으로 부적응 행동을 치료할 수 있다.

⑥ 행동적 접근을 하는 사람들과 마찬가지로 합리적 심리치료자들은 주장적 훈련, 체계적 감감법(減感法), 작동조건화, 암시, 모형학습, 역할연기 등의 기술

과 절차를 사용한다. 그러한 합리적 심리치료자들은 심층적 사고를 변화시키므로 증상 자체만이 아니라 원인까지도 치료할 수 있다.

⑦ 인간의 정서적 혼란은 개인이 지니고 있는 마술적, 미신적, 비현실적 사고에 기인된다.

⑧ 전통적 심리요법에서 통찰은 피상담자가 자기 스스로 문제 자체와 문제에 대한 선행의 원인이 있다는 것을 이해하는 것에 도움이 될 뿐, 경우에 따라서는 심리치료의 과정을 오도(誤導)할 수도 있다. 왜냐하면 현재 어떤 개인이 부적응행동을 하는 것은 선행의 사실이나 현상 때문이 아니라 그에 대한 개인의 사고에 의해 계속되기 때문이다. 그러므로 부적응행동의 진정한 원인은 외부환경에 있는 것이 아니라 개인의 자신 속에 있는 것이다.

REBT 이론은 인간의 행동이나 감정은 사고나 신념에 기인하고 있다는 입장을 취하고 있으며, 합리적 사고방식은 온당한 감정을 유발시키고, 비합리적 사고방식은 감정에 치우치게 하거나 온당치 못한 감정을 유발시킨다고 본다. 상담의 과정에서 상담자는 내담자 스스로가 효율적인 자기분석을 통하여 상대방을 방해하지 않으면서 자기 자신의 원하는 일을 할 수 있게 되는 것을 가르치는 것이 REBT치료의 핵심이다(홍경자역, 1987).

#### 4) 非合理的 信念

Ellis에 의하면 대부분의 사람들이 자기자신과 세상에 대해서 너무 많은 것을 기대하거나 또는 완전주의적인 것을 추구하기 때문에 죄의식, 열등의식과 불안, 분노, 적개심, 자포자기 등의 불필요한 심리적 고통을 경험한다고 한다. 대부분의 인간들이 일반적으로 범하기 쉬운 비합리적 상념 내지 신념체제를 그는 다음과 같이 12가지로 제시하고 있다(홍경자 역, 1987).

- ① 모든 인간은 자기가 중요하다고 생각되는 사람으로부터 항상 인정받고 사랑 받아야만 된다고 생각하는 것
- ② 자기 자신이 가치 있는 인간이 되려면 아주 유능하고 성공적이어야 한다는 생각과 최소한 중요하다고 인정되는 한두 가지 분야에서만 진정한 능력이나 재능을 가져야 한다고 생각하는 것
- ③ 자신에게 해를 끼치거나 악행을 저지르는 사람은 일반적으로 나쁘고 야비하며 비열한 사람이라고 생각하고 이들은 중하게 질책되어야 하며 마땅히 벌을 받아야만 된다고 하는 생각
- ④ 일이 뜻대로 되지 않을 때 인생은 끔찍스럽고 엉망진창이며 아무런 가치가 없다고 생각하는 것
- ⑤ 인간의 불행은 외적인 조건에 의해서 비롯된 것이며 자신은 그런 비극과 장애를 극복할 수 있는 능력을 지니고 있지 않고 따라서 우울증과 적개심을 느낄 수밖에 없다고 하는 생각
- ⑥ 어떤 상황이 위험하거나 두려운 것처럼 보이면 그것에 완전히 압도되어 당황해야만 한다는 생각
- ⑦ 어려운 인생살이에서 자기훈련이라는 좀더 보상적인 형태를 택하기보다는 여러 가지 난관이나 자기 책임을 회피하는 것이 쉬우리라는 생각
- ⑧ 인간의 과거 역사는 인간의 현대 행동을 결정하며 어떠한 일이 한 사람의 삶에 큰 영향을 주기 마련이라는 생각
- ⑨ 인생에서 모든 사람과 모든 사물이 실제보다 마땅히 더 잘되어 있어야 한다는 생각과, 삶의 갈등에 있어야 한다는 생각과 삶의 갈등에 있어서 신속한 해결책이 나타나지 않게 되면 그것은 두렵고 끔찍한 것이라는 생각
- ⑩ 아무런 수고함이 없이 수동적으로 자기자신을 즐겁으로써 또는 무사안일

한 자세로 있으면서도 얼마든지 행복을 얻을 수 있다는 생각

⑪ 인간이 안락하게 느끼기 위해서는 세상에는 확실성이나 '고차원적인 질서'가 있어야 한다는 생각, 또는 의지할 수 있는 초자연적인 힘이 필요하다는 생각

⑫ 자신이 위대한 인물로 평가되고 가치 있는 사람이라고 용납되는 것은 자신이 행한 선한 행동과 타인이 인정해 주는 정도에 의해서 좌우된다고 하는 생각

Ellis는 이상의 12가지 비합리적 신념들의 대부분은 부모와 문화에 의해서 개인에게 특별히 가르쳐진 것이며, 대부분의 성인들이 이러한 신념들을 믿고 있다고 한다. 이는 결과적으로 통계상 정상이라고 하는 대부분의 사람들이 비합리적 사고로 특징 지워지는 신경증적인 경향을 지니고 있다는 말로 대치될 수도 있는 것이다(이형득 외, 1991). 그러나 자신의 삶을 주체적으로 살아가는 합리적 신념과, 있는 그대로의 자신을 가치로운 인간으로 자각하는 자아정체감을 확고히 함으로써 부적응 행동에 빠지지 않게 될 것이다(안기호, 1992).



## 5) REBT 相談의 實際

### 가. REBT 상담 과정

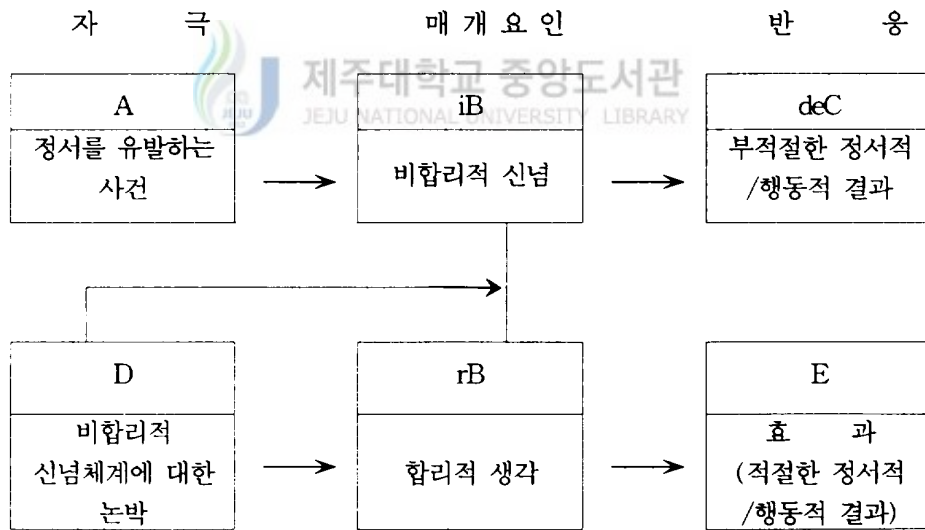
REBT 상담과정의 핵심부분은 A-B-C-D-E로 불리는 틀이다. A(Activating Event)는 사건, 상황, 행동 또는 개인의 태도이며, C(Consequence)는 각 개인의 반응이나 정서적 결과이다. 이 반응은 적절할 수도 있으며 부적절할 수도 있다. REBT에서는 A가 C를 초래한다고 보는 것이 아니라 각 개인의 A에 대한 믿음인 B(Belief)가 C인 정서적 반응을 초래한다고 본다. 예컨대, P라는 학생이 시험성적이 떨어져서 극심한 무가치감을 경험한다고 하면, 시험성적이 떨어



진 사건 자체가 P로 하여금 무가치감을 경험하게 하는 원인이 아니라 시험성이 떨어진 사실에 대한 P의 믿음이나 생각이 무가치감을 초래한다고 보는 것이다. 그리하여 인간은 자신의 정서반응이나 장애를 일으키는 비합리적인 생각을 어떻게 바꾸는지 내담자에게 제시하는 것이 REBT의 핵심이다. 이 방법이 바로 D(Dispute)로 표현되는 논박이다. 특별히 D는 내담자가 자신의 비합리적인 생각을 고치는데 적용될 수 있는 과학적 방법이다. 비현실적이고 검증될 수 없는 자기 파괴적 가설들을 논리의 원리를 가르침으로써 포기하게 할 수 있다. Ellis에 의하면 성공적인 상담은 비합리적 사고를 계속적으로 논박하여 어느 정도 재교육에 성공하느냐에 좌우된다고 강조하고 있다. 일반 논박이 성공을 하면 E(Effect, 효과)로서 내담자의 적절한 정서와 적응적 행동이 드러난다.

이 내용을 도표로 표현하면 [ 그림 II-1 ]과 같다.

[ 그림 II-1 ] A-B-C-D-E 모형



<석수용, 경북대 학생지도연구1992, p65>

## 나. REBT 상담 기술

### 가) 주요기술

REBT에서 주요 상담기술로 들고 있는 것은 인지적 변화를 기본으로 하되 구체적 방법으로는 인지적 기술, 정서적-환기적 기술, 행동적 기술의 세 가지가 있다(이석주 외, 1984).

#### ① 인지적 기술

이것은 인간의 사상에 있어서 논리와 이성의 중요성을 강조하는 가장 지시적인 방법으로, 내담자에게 그가 가지고 있는 불안이나 정서적 혼란의 A-B-C를 자각하게 하고, 그의 불합리성에 대한 논박(D)을 하도록 함으로써 인지적 재구조화(E)를 가져오게 하는 것이다(Ellis, 1979). 그러므로 정보를 제공하고, 설명을 하고, 지시를 하며, 여타의 교수자료(예컨대, REBT에 관한 팸플렛, 책자, 테이프, 레코드, 필름, 영사 슬라이드 등)를 통해 정서적 혼란을 일으키지 않는 방향으로 이끄는 것이다.

#### ② 정서적-환기적 기법

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, 내담자에게 그의 것과는 다른 가치체계를 보여주기 위해 시범을 사용할 수도 있다. 내담자가 실수를 하거나 그릇된 행동을 한다 할지라도 상담자에게 수용을 받을 수 있고, 그 자신도 스스로를 받아들일 수 있다는 것을 입증해 보이기 위해 “무조건적 수용을 사용할 수도 있으며, 내담자가 자신을 노출시키고 그의 실패에 관계없이 다른 사람들이 그를 수용한다는 확신을 갖도록 하기 위해서 “부끄러운” 감정이나 “치욕적이고 우울한”

감정에 접하도록 제시할 수도 있다(Ellis, 1979).

### ③ 행동적 기술

내담자가 지금까지의 사고와 행동에서 잘못된 점을 인정한다면 상담자는 그의 역기능적 증상을 변화시키도록 도와주고 더욱 효과적인 수행방식을 습관화 하도록 하기 위해서 뿐만 아니라 그의 인식을 변화시키기 위해서 사용된다. 행동적 기법은 활동 지향적인 과제부과, 조작적 조건화, 긴장이완 및 인지-정서-행동이 하나로 통합된 이성적-정서적 방법을 가끔 사용한다(Ellis,1979).

#### 나) 논박의 방법

① 인지적 논박 : 인지적 논박은 철학적 설득이나 교훈적 제시, 대리경험, 그리고 소크라테스식의 대화법을 통하여 내담자의 비합리적 생각을 변화시키기 위한 노력이다. 가장 많이 이용하는 기법중의 하나가 질문기법이다. 질문기법은 상담자에 대한 일방적인 설명이 아니고 내담자를 상담과정에 참여시키기 때문에 상담자체가 활기를 띌 수 있다. 질문기법을 쓸 때는 주로 내담자가 지닌 비합리적 생각의 비현실성, 비논리성, 비실용성에 초점을 맞춘다.

② 정서적 논박 : 정서적 논박은 상상하는 기능에 초점을 둔다. 언어적 기능을 동원한 인지적 논박이 행해진 후에 상담자가 내담자에게 자신이 다시 곤경에 처한 상황을 상상해 보라고 요구한다. 그런 다음 내담자가 더욱 합리적인 생각을 연습하기 위한 방법으로 자신에게 무슨 말을 하고 있는지를 물어본다. 이렇게 상상하는 방법은 비합리적 생각을 떠오르게 하는데 도움이 된다. 이런 상상법을 REBT이론에 맞추어 고안한 정서적 논박이 합리적-정서적 심상법이다. 합리적 정서적 심상법(REI:Rational Emotive Imagery)에는 부정적인 합리적 정서적 심상법(NREI:Negative Rational Emotive Imagery)과 긍정적인 합리적 심상법(PREI: Positive Rational Emotive Imagery)이 있다. NREI에서는 내

담자로 하여금 눈을 감고 자신들이 문제상황(A)에 있는 모습을 상상해 보라고 한다. 그리고 대체로 겪을 수 있는 정서적 격동을(C)을 경험하도록 한다. 내담자가 경험한 C를 보고할 때까지 기다렸다가 이러한 정서적 결과와 관련되는 것으로 보이는 내재된 자기언어에 집중하라고 요구한다. 그리고 나서 내담자가 부정적 정서에서 적절한 정서로 바꾸어 보라고 지시를 준다. PREI는 내담자로 하여금 긍정적인 계획을 연습하게 하고 새로운 대처기술을 개발하기 때문에 아주 유용하다.

③ 행동적 논박 : 행동적 논박에는 대표적으로 역할 연습과 합리적 역할 바꾸기가 있다. 역할연습은 상담자의 감독 하에서 자신이 새롭게 획득한 합리적 철학과 일치되는 새로운 행동을 연습해보게 하는 것이다. 합리적 역할 바꾸기는 상담자는 내담자의 비합리적 신념을 모델로 해서 고집스럽게 우기고 주장해 보고, 내담자는 상담자의 입장에서 이성의 소리, 합리적 생각을 이야기해보게 하는 것이다. 이 전략은 내담자의 합리적 철학에 대한 확신을 강화시킬 수가 있다.

다) 문제해결 상태의 유지 및 실천(숙제의 사용)

REBT에서는 문제해결 상태를 유지하고 실천하는데 주요방법으로 숙제의 사용을 강조한다. 여기서 많이 쓰는 방법 중의 하나가 자기언어법이다.

자기언어는 어의론적 기법을 말한다. 러시아의 과학자 Luria(1957) Vygotsky(1962)는 사고와 언어발달의 근원은 다르나 아동들이 대략 2세가 될 때 언어와 사고능력이 서로 의존적이 되기 시작한다고 주장한다. 2세 이후에는 말할 것도 없이 언어능력의 발달은 사고 능력의 발달에 사고능력의 발달은 언어능력의 발달에 의존한다고 본다.

어의론적 이론이나 언어와 사고 가설을 통해 언어와 생각은 불가분의 관계

에 있으며 인간은 언어와 더불어 비로소 생각할 수 있는 존재임을 알 수 있다. 우리가 지니고 있는 비합리적인 생각도 바로 우리 자신에게 스스로 수없이 반복하여 되뇌임으로써 합리적인 생각으로 변화시킬 수 있는 것이다(박경애, 1994).

### 3. 자아정체감과 REBT와의 관련 선행연구

자아정체감형성에 미치는 REBT집단상담의 효과를 구체적으로 규명한 연구는 매우 희소한 편이다. 그러나 자아정체감에 내포되어진 하위구성개념인 여러 요인과 관련해서 집단상담을 실시하여 그 효과를 검증한 연구를 개관하면 다음과 같다.

김성희(1982)는 고등학생을 대상으로 주장훈련을 실시한 결과 주장행동이 향상되었음을 보고하였으며, 노안영(1982)은 비행청소년들을 대상으로 주장훈련을 실시한 결과 그들의 불안 및 공격성의 감소에 효과가 있음을 보고하였고, 김선남(1981)은 자아실현의 향상을 위해 자아실현 소집단훈련 프로그램이 효과가 있음을 입증하였고, 홍경자(1981)는 주장훈련이 대학생들의 자기발표력을 향상시켰으며, 집단행동치료가 대중 앞 발표력 증진에 효과가 있음을 보고하였다. 문선모(1980)는 인간관계훈련 집단상담이 대학생들의 의사소통, 인간성, 개방성, 이해성 및 인간관계의 원활성을 증진시켰다고 보고하였다. 최웅, 유재만, 홍경자(1980)는 대학생 대상의 한 집단상담이 자기발표력, 자기개념 및 적응면에 진전을 가져왔음을 증명하였으며, 김인숙, 박영태, 금명자, 이장호, 배승애(1978)등은 대인관계에 대하여 효과를 가져왔음을 보고하였고, 이승구, 이종승,

김정숙,김순원(1983)등은 자아개념에 대하여 효과를 가져왔다고 보고하였다.

이상의 선행연구를 종합하여 볼 때 집단상담은 자아개념,자아실현,성격형성,대인관계, 주장적행동,자기표현,자기표출등에 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다.

그런데 자아정체감 형성과 관련지어 집단상담의 효용성에 대하여 이형득(1979)은 자아정체감 확립을 위한 자기탐색의 과정을 통하여 보다 더 성숙된 자기 자신이 되어진다고 하였으며, 장혁표(1984)는 집단경험학습의 중요기능은 학생들의 정체감을 확립하도록 도와주며 긍정적인 자아개념을 형성해 가는 근원이 된다고 하였다. 이것은 결국 상담의 목적이 실현의 세계를 수용하고 욕구를 충족하게 함으로써 내담자의 성공적인 자아정체감형성을 촉진하도록 도와준다(홍경자,1985)고 볼 수 있다. 또한 안기호(1992)는 자아정체감이 낮은 사람의 일반적인 사고방식과 REBT에서 논박의 대상이 되는 비합리적 신념체계를 가진 내담자의 행동특성이 유사하며, 자아정체감을 긍정적으로 변화시키는 조건과 REBT에 의해 인지구조를 변화시키는 방법이 일맥상통 하다고 보았다.

이상에서와 같이 모든 것을 종합하여 볼 때 자아정체감 하위영역과 관련된 영역을 집단상담을 실시한 결과 효과가 입증되어왔으며 또한 REBT집단상담을 실시할 경우 자아정체감 증진에 긍정적인 효과가 있을 것이라는 것을 시사해 준다고 하겠다.

다시 말해서 청소년기 특히 고등학교 시절은 성인으로 이행하는 과도기로서 내가 누구이며 누구에게 속해 있는 것인가라는 의문을 갖게 되어 실현사회경향과의 관계 속에서 자기를 평가하고자 한다. 즉 이 시기는 집단정체감 대 소외로 표현되는 심리사회적 위기의 발달단계이며, 이러한 위기와 갈등을 해결하기 위하여 학생들은 대인간에 대한 선택이 중요한 역할을 지니게 되며, 특히

---

동료집단과의 의미 있는 관계를 갖음으로서 그들의 자아정체감의 확립을 추구하게 된다(박아청, 1983)는 것에서 REBT집단상담은 긍정적인 자아정체감 형성을 위한 매우 효과적인 한 방법이라 볼 수 있다.



### Ⅲ. 研究의 方法

#### 1. 研究對象

본 연구의 대상은 제주도내 S고등학교(실업계 고등학교) 2학년 여학생 24명이었다. 이들을 대상으로 선정하기 위한 예비작업으로 2학년 200여명에게 자아정체감 검사를 실시한 후 자아정체감 득점이 30%-60% 사이의 득점 학생 60명을 1차 표집대상으로 선정하였다. 이들 중에서 프로그램에 참여하기를 희망하는 학생 중에서 무선표집하여 상담집단 12명, 비교집단 12명을 최종적으로 선정하였다. 자아정체감 득점에서 상담집단과 비교집단의 동질성 여부의 조사 결과는 <표 Ⅲ-1>과 <표 Ⅲ-2>에서 나타난 바와 같이 집단간 전체점수와 각 하위영역별로 차이가 없었으므로 실험전의 두 집단을 동질집단으로 간주하였다.

<표 Ⅲ-1> 자아정체감 사전검사 평균 및 표준편차

구 분 집 단	자아정체감	
	M	SD
상담집단 (N=12)	154.92	10.03
비교집단 (N=12)	156.33	10.73
t	- 0.71	

df=11, p> 0.05



<표 III-2> 자아정체감 하위영역별 상담집단과

비교집단의 동질성 비교

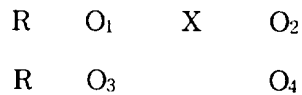
요인 \ 집단	상 담 집 단		비 교 집 단		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
안 정 성	20.17	3.46	20.42	3.80	- 0.48
목 표 지향성	18.50	3.34	19.17	2.69	- 0.82
독 특 성	20.25	3.33	19.50	1.68	0.73
대인역할기대	21.42	3.58	20.92	3.53	0.68
자 기 수 용	16.08	5.14	16.42	2.15	-0.26
자 기 주 장	17.33	1.97	18.17	2.76	-0.99
대 인 관 계	18.00	3.74	19.08	4.62	-1.07
자기존재의식	23.16	2.55	22.67	3.87	0.47

\* p < .05    \*\* p < .01

2. 實驗設計



제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY



- \* O<sub>1</sub>O<sub>3</sub> : 상담집단 및 비교집단의 사전 자아정체감 검사 결과
- \* O<sub>2</sub>O<sub>4</sub> : 상담집단 및 비교집단의 사후 자아정체감 검사 결과
- \* X : REBT집단상프로그램을 적용한 집단상담

실험설계는 전후검사 비교집단 설계(pretest-posttest control group design)이다. 집단의 무선배정을 R, 상담집단은 O<sub>1</sub> (사전검사)후 X(실험처치)를 투입한 다음 O<sub>2</sub> (사후검사)를 실시하였고, 비교집단은 같은 시기에 O<sub>3</sub> (사전검사)와 O<sub>4</sub>(사후검사)만을 실시하였다.

### 3. 測定道具

#### 1) REBT 집단상담 프로그램

본 연구에 사용된 프로그램은 본 연구자가 재구성한 REBT 집단상담 프로그램으로서 고등학생들의 영역분류형 자아정체감의 하위요인별로 증진을 위해 고안되었으며, 총 12회기 분으로 구성되었다. 1회기의 모임은 60분-90분간 소요되며 1주일에 4회기 씩 총 3주간 실시하였으며, 프로그램 진행은 매 회기마다 강의 및 활동, 과제부여, 토의 및 평가의 5가지 순서를 거친다.

본 연구에서 REBT 집단상담프로그램의 특성요인은 다음과 같다.

- ① 집단상담 특성 : 본 프로그램은 집단상담의 여러 기법들을 활용하여 교정적 정서적 체험과 대인관계 역할 학습의 측면을 중시하였다.
- ② REBT 특성 : 본 프로그램은 REBT 여러 가지 특성중 절대론적인 사고 분쇄, 자기평가 내지 자기비판 습성 파기, 숙제해 오기 요구, 자책의 습관 박멸, 직면화, 정서유발적 방법, 부정적, 적극적인 상상의 기법, 자기-강화의 기법 등 교육적 기법들을 사용하였다.
- ③ 상담자의 역할 : 본 프로그램에서 상담자의 역할은 첫째, 각 회기별 프로

그럼의 목적, 순서에 대한 오리엔테이션하기, 둘째로, 프로그램 실시, 셋째로, 프로그램 참여에 대한 피드백하기, 넷째로, 과제부여(숙제해오기)하기, 다섯째로, 다음프로그램에 대한 안내하기 등의 역할을 한다.

본 연구의 REBT 집단상담 프로그램의 회기별 주제와 활동은 다음의 <표 III-3> 과 같다

< 표 III- 3 > REBT 집단상담 프로그램

회 기	목 표 및 활 동
1	오리엔테이션- 사전검사에 대한 해석, REBT 집단상담의 목적, 내용 소개, 유의점 설명 REBT에 대한 기초지식을 갖게함
2	자기소개: 이름, 가족사항, 취미, 성격의 장단점, 프로그램에 참여한 동기, 애칭짓기
3	ABCDE 원리 이해: 정서적 혼란을 이해하기 I REBT원리 강의 및 ABCDE 구분·토의, 느낌나누기, 과제 : 자기의 단점, 정서적 혼란경험 써오기
4	비합리적 사고특징- 정서적 혼란을 이해하기II 비합리적 신념은 자신의 성장에 방해가 됨을 이해한다. 부정적 정서반응 일으킨 사건 발표, ABC 모형 분석, 비합리적 사고유형 소개 및 자기분석 과제부여
5	부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기 I 정서의 정의, 부적절한 정서 발생과정, 적절한 정서와 부적절한 정서 구분 연습, 자신의 정서자료 검토하기

회 기	목 표 및 활 동
6	부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기Ⅱ 자신의 경우를 들어 정서구분을 해본다. 적절한 정서구분 실습
7	비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 이해 12가지 비합리적 신념중 자신에 해당되는 비합리적 신념을 알고, 비합리적 생각 탐색지 작성과 자신의 경험개방
8	합리적 재구성법 익히기 I 비합리적 신념에 대한 논박의 방법을 알고 효과적인 논박하기 합리적재구성법의 일반원리 설명 및 비합리적 진술을 합리적으로 재구성하는 연습
9	합리적 재구성법 익히기 Ⅱ 자신의 문제로 합리적 재구성법을 익히기
10	자기교시법 이해 비합리적으로 생각해 했던 자기독백을 알고 재구성해보기
11	자기수용- 자기교시법 익히기 자신이 비합리적으로 대처해왔던 신념 및 자기독백을 알고 바꾸어보기
12	자기 주장 자신의 장, 단점을 합리적인 방향으로 표현해보기
13	정리 REBT의 원리를 알고 생활에 적용하기, 집단경험에 대한 소감나누기

## 2) 자아정체감 검사

본 연구에서 자아정체감을 측정하는 도구로서 영역분류형 정체감 척도를 사용하였다. 자아정체감의 주관적 체험적 측면의 측정을 목적으로 Dignan(1965)은 Erikson을 비롯한 제 연구가들이 표명한 다양한 자아정체감 개념 묘사에서 자아정체감의 구성요소를 자기 존재 의식, 독특성, 자기수용, 역할기대, 안정성, 목표지향성, 대인관계 등으로 분류하여 7가지의 영역으로 보고 이들을 측정하는 150개 문항의 자아정체감 척도(Ego identity scale)를 제작하였다(Erikson, 1965). 이를 서봉연(1975)이 한국학생에게 맞게 번안하여 문항 150개중  $r=.30$  이상 되는 것과, 선택지별 반응분포가 각 7 이상씩 비교적 고루 분포된 문항 62개를 선택하고, 2개 문항을 수정 추가 제작한 후, 자기 주장을 나타내는 문항을 따로 모아 자기주장이라는 하위 영역을 하나 더 만들어 8개의 하위영역과 총 64개 문항으로 구성된 자아정체감 척도를 사용하였다.

본 연구에서는 자아정체감의 형성기에 있는 청소년을 대상으로 하여 REBT 집단상담의 효과를 알아보는 것으로서 정체감의 측정을 각 하위영역별 발달상황을 측정하는 것이 의미가 있다고 생각되어진다. 본 연구의 측정 도구로는 개인 연구에 이용하기 편리하고, 충분한 이론적 검토를 통해 신뢰도와 타당도가 인정되고, 자아정체감의 제측면을 하나의 검사로 측정할 수 있는 Dignan의 자아정체감 척도를 번안하여 수정한 서봉연의 척도를 사용하고자 한다.

본 검사의 문항 동질성을 검증하기 위하여 Cronbach  $\alpha$  계수를 산출한 결과는 다음 <표 III-4>와 같다.

<표 III- 4 > Cronbach  $\alpha$  계수에 의한 자아정체감의

8개 하위척도에 대한 내적 합치도

하위척도	자기주장	대인관계	안정성	대인역할기대
$\alpha$ 계수	. 72	. 68	. 70	. 61
하위척도	목표지향성	자기수용	자기존재의식	독특성
$\alpha$ 계수	. 77	. 69	. 71	. 60

위 표에 의하면 자아정체감 척도는 8개의 하위영역에서 최저 . 60에서 최고 . 77의 신뢰도 수준을 보이고 있다.

각 문항은 4점 척도이며 하위요인별 점수범위는 8-32점이다. 이 검사에 포함된 8개 하위척도의 내용과 문항 번호는 다음과 같다.

① 안정성(Stability) : 시간의 경과와 유동적인 대인관계 속에서도 '일관되고 동질적인 나'에 대한 생각과 느낌을 말한다.

문항번호 : 1. 16. 23. 30. 44. 51. 57. 58.

② 목표지향성(goal-directedness) : 자신의 인생목표가 무엇이며 자기의 행동의 방향과 요구가 어떤 것인지에 대한 명확한 인식을 뜻한다.

문항번호 : 2. 9. 24. 31. 38. 45. 52. 59.

③ 독특성( uniqueness) : 현재의 능력, 신체적-심리적 특성면에서 다른 사람

과 구별되는 자아상을 말한다.

문항번호 : 3. 10. 17. 32. 39. 46. 53. 60.

④ 대인역할기대(interpersonal role expectation) : 다른 사람에 대한 자신의 상이한 여러 역할에 따라 기대되는 다소 일시적이고 특정적인 여러 가지 자아상을 말한다.

문항번호 : 4. 11. 18. 25. 40. 47. 54. 61.

⑤ 자기수용(self-acceptance) : 자신이 속한 사회와 문화의 규준에 비추어 좋게 생각되기 때문에 받아들이거나 혹은 좋지 못하기 때문에 거부하는 자아상을 말한다.

문항번호 : 5. 12. 19. 26. 33. 48. 55. 62.

⑥ 자기주장(self-assertiveness) : 자기가 원하는 바를 분명히 인식하고 타인에 대해 이를 표명할 수 있는 태도와 경향성이다.

문항번호 : 6. 13. 20. 27. 34. 41. 56. 63.

⑦ 자기존재의식(sence of self) : 자기 존재와 자신의 심리-신체적 특징들에 대한 분명한 인식을 말한다.

문항번호 : 7. 14. 21. 28. 35. 42. 49. 64.

⑧ 대인관계(interpersonal relation) : 대인관계에 있어서 자신이 취하는 일반적인 경향성을 의미한다.

문항번호 : 8. 15. 22. 29. 36. 37. 43. 50.

채점방법은 전체 64문항중 29개 문항은 정적 방향 4점 척도이고, 35개 문항은 부적 방향으로 채점하도록 되어 있다. 부적방향 채점 문항 번호: 2. 4. 6. 7. 8. 9. 10. 12. 14. 16. 18. 20. 21. 22. 24. 26. 28. 30. 34. 36. 38. 40. 42. 44. 45. 46. 48. 49. 50. 52. 56. 58. 60. 62. 64.

#### 4. 연구절차

본 연구의 진행은 사전검사, 및 무선표집, 오리엔테이션, 프로그램의 실시, 결과처리의 순으로 진행되었다.

가. 사전검사(1995년 10월 21일) : 본 연구를 위해 제주도내에 있는 실업계 S고등학교 2학년 여학생 200여명을 대상으로 자아정체감 검사를 실시하였다.

나. 처치(1995년 10월 24일) : 사전검사에서 자아정체감 검사가 낮은(20% - 60%) 학생 60명중 프로그램에 참여하기를 희망한 24명의 학생을 대상으로 이들을 상담집단과 비교집단에 12명씩 무선표집 하였다. 비교집단의 학생들에게는 다음 학기에 집단상담을 실시할 것을 약속하고 사후검사에 참석해 줄 것을 요구하였다.

다. 오리엔테이션(1995년 10월 25일) : 상담집단의 학생들에게 REBT집단 상담프로그램에 대한 자세한 안내와 소개를 하였다. 주요내용으로는 목적, 시간, 장소, 주의사항 등에 대해 소개하였다.

라. 프로그램 실시(1995년 10월 26일- 11월 10일) : 상담집단에 3주에 걸쳐 프로그램의 절차에 따라 집단상담을 실시하였다. 장소는 집단에 방해가 되지 않을 정도의 조용한 상담실에서 매회 60분에서 90분간 실시하였다.

마. 사후검사(1995년 11월 10일) : 상담집단과 비교집단 모두에게 사전검사와 동일한 검사지로 사후검사를 실시하였다.



## 5. 자료처리

수집된 자료를 각 집단별로 분류하고, 집단별, 하위영역별로 채점을 하여 평균과 표준편차를 산출하였다. 두 집단의 사전검사 득점간의 차이 유무를 알아보기 위해 t-test를 실시하였으며, 프로그램 실시 후 효과가 있는지를 알아보기 위하여 각 집단의 차이점수(사전-사후)에 대해 t-test를 실시하였다. 자료의 처리는 SPSS 전산 프로그램을 사용하였다.



## IV. 結果 및 論議

### 1. 結果 해석

자아정체감 검사에 대한 각 하위요인별 평균점으로 상담집단과 비교집단의 동질성 여부의 조사결과는 <표 III-1>과 <표 III-2>에서 나타난 바와 같이 차이가 없으므로 동질집단으로 간주하였다.

<가설 I> : REBT집단상담 실시전의 자아정체감 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

<가설 I> 의 결과해석

일정 기간동안 REBT집단상담을 받은 상담대상 학생에 대한 자아정체감 검사의 전체점수에 있어서 사전-사후 검사의 차이를 검증하기 위하여 t-검증을 한 결과는 다음 <표 IV- 5>와 같다.

**< 표 IV- 1 > 집단별 자아정체감 점수 평균치 차의 검증**

구 분 집 단	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
상담집단 (N=12)	154.92	10.03	170.67	14.55	-4.45**
비교집단 (N=12)	156.33	10.73	157.33	9.86	-0.49

\* p < .05    \*\* p < .01

<표 IV-1>를 보면 사전 검사에서 상담집단과 비교집단간에 동질성이 확인되었었다( $p>0.05$ ) 그리고 위의 표에 의하면 상담집단의 사후검사 평균점수가 사전검사 평균점수보다 높게 나타났으며 t-검증결과 1%의 유의수준 ( $p<0.01$ )에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 또한 비교집단의 사전 사후 검사에는 평균점수 차이가 거의 없었고 t-검증 결과도 의의없는 것으로 나타났다. 이는 REBT집단상담에 참여하지 않았던 집단은 사전 사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다. 또한 상담집단의 사전 사후의 변화와 비교해 볼 때 REBT집단상담이 자아정체감 수준을 긍정적으로 변화시키는데 효과적임을 증명해 준다고 하겠다. 따라서 <가설 I>은 채택되었다.

본 연구의 결과에 의하면 REBT집단상담 실시가 자아정체감 형성수준에 미치는 효과는 상담대상 집단에 있어서의 사전, 사후검사의 득점간에 대하여  $p<0.01$ 의 유의수준에서 유의한 차이가 나타났으므로 REBT집단상담이 자아정체감 형성에 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다.

여기에서 자아정체감형성에 효과를 규명한 REBT집단상담의 실시에 대해서 직접적인 선행연구중에 안기호(1992)의 연구와 일치하며, 상담의 목적이 현실의 세계를 수용하고 성취를 충족케 함으로써 내담자의 성공적인 자아정체감을 도와준다는 홍경자(1984)의 연구와도 일치한다. 이외에 자아정체감과 비슷한 영역인 자아개념 변화에 REBT가 긍정적인 효과가 있음을 밝힌 Knaus와 Block(1976), Solomo와 Ray(1984), 김선남(1979), 및 REBT가 자아실현 및 실존성 향상에 효과적임을 밝힌 정의락(1989)의 연구와 일치한다. 또한 REBT와 관련된 많은 연구들이 REBT가 자존심, 자기주장, 시험

불안, 학업성취, 문제행동 감소 등에 효과적이었다고 보고한 선행 연구들과도 일맥상통한다.

- < 가설 II > 1) 안정성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.  
 2) 목표지향성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.  
 3) 독특성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

< 가설 II > 1),2),3)의 해석

비교집단의 자아정체감 하위 내용 영역의 사전-사후 검사간의 차이점증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-2> 과 같다

**<표 IV-2> 비교집단의 자아정체감 하위요인별  
 득점에 대한 t-검증 I**

비교집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
안 정 성	20.42	3.80	20.50	2.68	- 0.18
목 표 지향성	19.17	2.69	19.67	2.54	- 1.20
독 특 성	19.50	1.68	19.33	1.72	0.27

\* p < .05    \*\* p < .01

위 표에 의하면 비교집단에서 자아정체감 영역중 안정성, 목표지향성, 독특성영역은 점수의 차이가 거의 없었다. 이는 t-검증 결과도 의의 없는 것으로 나타났다. 이는 REBT집단상담에 참여하지 않았던 집단은 사전-사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다.

또한 상담집단에서 위의 자아정체감 하위영역의 사전-사후 검사간의 차이검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-3> 과 같다

**<표 IV-3> 상담집단의 자아정체감 하위요인별  
득점에 대한 t-검증 I**

상담집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
안 정 성	20.16	3.46	19.17	2.32	0.87
목 표 지향성	18.5	3.34	22.42	4.46	- 4.13**
독 특 성	20.25	3.33	19.00	4.31	1.27

\* p < .05    \*\* p < .01

위 표에 의하면 상담집단에서 자아정체감 하위영역 중에서 목표지향성 영역은 1%의 유의수준(p<0.01)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러므로 본 연구에서의 REBT집단상담은 자아정체감의 하위 내용 영역 중에서 목표지향성에 대하여 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II>의 3)항이 채택되었다. 나머지 하위영역인 안정성, 독특성 영역은 유의한 차이가 없으므로 1),2)항은 기각되어졌다고 볼 수 있다.

< 가설 II > 4) 대인역할기대 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

5) 자기수용 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

6) 자기주장 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

< 가설 II > 4),5),6)의 해석

비교집단의 자아정체감 하위 내용 영역의 사전-사후 검사간의 차이검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-4> 과 같다

**<표 IV-4> 비교집단의 자아정체감 하위요인별  
특점에 대한 t-검증 II**

통제집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
대인역할기대	20.92	3.53	20.92	2.23	0.00
자 기 수 용	16.42	2.15	17.17	2.66	-1.75
자 기 주 장	18.17	2.76	19.17	2.33	-1.82

\* p < .05    \*\* p < .01

위 표에 의하면 비교집단에서 자아정체감 영역중 대인역할기대, 자기수용, 자기주장 영역은 점수의 차이가 거의 없었다. 이는 t-검증 결과도 의의 없는 것으로 나타났다. 이는 REBT집단상담에 참여하지 않았던 집단은 사전 사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다.

또한 상담집단에서 위의 자아정체감 하위영역의 사전-사후 검사간의 차이검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-5>와 같다

**<표 IV-5> 상담집단의 자아정체감 하위요인별  
특점에 대한 t-검증 II**

상담집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
대인역할기대	21.42	3.58	24.08	2.31	-2.70*
자 기 수 용	16.08	5.14	20.33	4.27	-4.53**
자 기 주 장	17.33	1.97	19.83	4.15	-2.34*

\* p < .05    \*\* p < .01

위 표에 의하면 상담집단에서 자아정체감 하위영역 중에서 대인역할기대, 자기주장 영역은 5%의 유의수준( $p < 0.05$ )에서, 자기수용 영역은 1%의 유의수준( $p < 0.05$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러므로 본 연구에서의 REBT집단상담은 자아정체감의 하위 내용 영역 중에서 목표지향성, 자기수용, 자기주장에 대하여 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II>의 4),5),6)항이 채택되었다.

< 가설 II > 7) 자기존재의식 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

8) 대인관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

< 가설 II > 7),8)의 해석

비교집단의 자아정체감 하위 내용 영역의 사전-사후 검사간의 차이검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-6>과 같다

<표 IV-6> 비교집단의 자아정체감 하위요인별

득점에 대한 t-검증 III

비교집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
대 인 관 계	19.08	4.62	19.33	4.27	-0.35
자기존재의식	21.67	4.41	21.33	3.75	0.48

\*  $p < .05$     \*\*  $p < .01$

위 표에 의하면 비교집단에서 자아정체감 영역중 대인관계, 자기존재의식 영역은 점수의 차이가 거의 없었다. 이는 t-검증 결과도 의의 없는 것으로

나타났다. 이는 REBT집단상담에 참여하지 않았던 집단은 사전 사후에 아무런 변화가 없었음을 시사해 준다.

또한 상담집단에서 위의 자아정체감 하위영역의 사전-사후 검사간의 차이검증을 위하여 t-검정한 결과는 다음 <표 IV-7>과 같다

<표 IV-7> 상담집단의 자아정체감 하위요인별

득점에 대한 t-검증 III

상담집단 요인	사 전 검 사		사 후 검 사		t (df=11)
	M	SD	M	SD	
대 인 관 계	18.00	3.74	21.50	4.85	-2.91*
자기존재의식	23.16	2.55	24.25	2.63	-1.23

\* p < .05    \*\* p < .01

위 표에 의하면 상담집단에서 자아정체감 하위영역 중에서 대인관계 영역은 5%의 유의수준(p<0.05)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러므로 본 연구에서의 REBT집단상담은 자아정체감의 하위 내용 영역중에서 대인관계영역에 대하여 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II>의 7)항은 채택되었다. 나머지 하위영역인 자기존재의식 영역은 유의한 차이가 없으므로 8)항은 기각되어졌다고 볼 수 있다.

이상에서의 결과를 종합하여 볼 때 상담집단에서 자아정체감 8개 하위영역 중에서 대인역할기대, 자기주장, 대인관계 영역은 5%의 유의수준(p<0.05)에서, 목표지향성, 자기수용 영역은 1%의 유의수준(p<0.01)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 그러므로 본 연구에서의 REBT집단상담은 자아정체감의 하위 내용 영역중에서 특히 목표지향성, 대인역할기대, 자기수용, 자



기주장, 대인관계에 대하여 긍정적인 효과를 가져왔다고 볼 수 있다. 따라서 <가설 II>의 자아정체감 8개의 하위 내용 영역중에서 목표지향성, 대인역할 기대, 자기수용, 자기주장, 대인관계는 채택되었으며 나머지 하위영역인 안정성, 독특성, 자기존재의식은 기각되어졌다고 볼 수 있다.

다시 말하면, 자아정체감 하위 내용영역별로 목표지향성, 대인역할 기대, 자기수용, 자기주장, 대인관계가 증진되었으며, 나머지 하위영역인 안정성, 독특성, 자기존재의식은 변화가 없었다. 이러한 결과는 집단상담을 통해 자아정체감의 하위영역중에 목표지향성, 자기주장, 자기수용, 대인관계에 영역의 증진에 효과가 있다는 박준철(1984), 강상익(1986), 안기호(1992)의 연구결과와 일치한다. 그리고 안정성, 독특성, 자기존재의식 영역의 변화가 일어나지 않았던 것은 권병언(1992), 소병욱(1993)의 연구와 일치하기도 한다.

본 연구에서 나온 결과를 토대로 종합해 볼 때, REBT 집단상담은 고등학교 학생들의 자아정체감 형성에 더 큰 영향을 미치며 특히 목표지향성, 자기주장, 자기수용, 대인관계에 영향을 미친다고 볼 수 있다.



## V. 要約 및 結論

### 1. 요약 및 결론

고등학생에서 대학생에 이르는 청소년기는 인간의 발달단계 중에서 자아정체감(identity)이 형성되는 중요한 시기이다. 그러나 청소년기는 아동기와 성인기의 과도기로서 이상과 현실의 갈등 및 불안으로 부적응과 정체의식의 위기(identity crisis)를 경험하기도 한다. 최근 우리사회는 여유있는 삶을 향유하게 되었지만 청소년들은 급격한 사회변화와 물질만능주의 및 입시위주의 교육환경속에서 심리적 갈등과 혼란을 겪고 있다. 특히 실업계 여자 고등학생들은 이러한 환경 속에서 더 큰 소외감과 열등의식 및 성역할에 대한 정체감 형성에 어려움을 겪고 있다. 따라서 본 연구는 역할혼미와 정체감의 위기에 놓여있는 실업계 청소년들의 자아정체감을 긍정적인 방향으로 변화시키며 스스로 학습하면서 정체감을 형성해 가는데 도움을 줄 방안으로 재구성한 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)의 효과를 밝히고자 다음과 같이 가설을 수립, 검증하였다.

가설 I : REBT집단상담 실시전의 자아정체감의 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

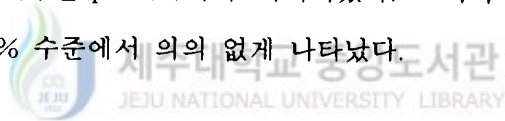
가설 II : 아래와 같이 REBT집단상담 실시전의 자아정체감 하위요인의 총 득점과 실시 후의 총 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1) 안정성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 2) 목표지향성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

- 3) 독특성 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 4) 대인역할기대 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 5) 자기수용 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 6) 자기주장 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 7) 자기존재의식 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.
- 8) 대인관계 영역에서 유의한 차이가 있을 것이다.

연구자는 본 연구의 대상을 제주도내 S고등학교(실업계 고등학교) 2학년 24명으로 상담집단 12명, 비교집단 12명으로 무선정하였다. 상담집단은 3주간 12회(주4회, 매회 60분-90분간) REBT집단상담을 실시하였고 사전-사후검사 측정도구로는 영역분류형 정체감 척도를 사용하였다.

실험결과 REBT집단상담이 자아정체감 총득점을 변화시킬 것이라는 <가설 I>이 긍정되었다( $p < .01$ ) 또한 자아정체감 8개 하위영역 중에서 대인역할기대, 자기주장, 대인관계 영역은 5%의 유의수준( $p < 0.05$ )에서, 목표지향성, 자기수용 영역은 1%의 유의수준( $p < 0.01$ )에서 지지되었다. 그러나 안정성, 독특성, 자기존재의식 등은 5% 수준에서 유의하게 나타났지 않았다.



## 2. 제 언

본 연구의 결과를 토대로 하여 앞으로의 연구를 위해 다음을 제안해 볼 수 있다.

첫째, 본 연구자가 제작한 REBT집단상담이 비교적 집중적이긴 하나 단기간에 실시되었으므로 일정한 시일이 경과한 이후의 추후연구가 요구된다.

둘째, 본 연구에서 사용한 자아정체감척도는 영역분류형 척도인데 이 이외

에 지위분류형 척도나 또는 자아정체감을 포괄적으로 측정할 수 있는 다른 도구를 사용하여 본 연구의 타당성을 증명해 볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 자아정체감 하위영역중에서 안정성, 독특성, 자기존재의식의 변화가 이루어지지 않았는데 이 문제에 대해서 앞으로 다른 연구자가 더욱 신뢰성있고 효과 있는 REBT집단상담을 개발해내는 연구가 수행될 것이 요청된다.



## 參 考 文 獻

- 강미애.(1991). 농어촌 지역 여고생의 자아정체감에 관한 연구. 이화여대 대학원, 석사학위논문
- 강상익.(1986). 집단상담이 고교생의 자아정체감형성에 미치는 효과, 동아 대학교 교육대학원, 석사 학위논문
- 권병언.(1993). 집단상담이 실업계고교생의 자아정체감 형성에 미치는 효과. 울산대 대학원, 석사학위논문
- 권혜진.(1993). 모-자녀간의 의사소통유형과 청소년의 자아정체감에 관한 연구. 동덕여대 대학원, 석사학위논문
- 고영규.(1993). 어머니의 의사소통수준과 자녀의 자아정체감과의 관계. 전남대 대학원, 석사학위논문
- 김중녀.(1993). 심리적 학교환경과 여고생의 자아정체감; 실업계, 인문계의 비교. 한국교원대 대학원. 석사학위논문
- 김형태.(1989). 청소년기 자아정체감의 발달 및 측정에 관한 연구. 충남대학교 대학원, 박사학위논문
- 김희영.(1986). 청소년기 자아정체감의 발달과 가정의 심리적 환경변인과의 관계. 연세대학교 대학원, 석사학위논문
- 박승윤.(1990). 여고생의 자아정체감에 관한 연구. 연세대학교 대학원, 석사학위 논문
- 박아청.(1984) 아이덴티티의 탐색. 서울: 정민사
- 박아청.(1990a) 아이덴티티의 세계. 서울: 교육과학사
- 박아청.(1990b) 아이덴티티론. 서울: 교육과학사

- 박완성.(1991). 고교생이 지각한 가정환경과 자아정체감에 관한 연구. 고려대 대학원, 석사학위논문
- 박은아.(1993). 가족구조,가정생활 및 학교생활 적응에 따른 자아정체감. 이화여대 대학원, 석사학위논문
- 서봉연. (1975). 자아정체감 형성에 관한 연구, 경북대학교대학원 박사학위논문
- 송병용.(1993). 인문·실업고교생들의 자아정체감 발달과 직업의식의 비교. 전주우석대 대학원, 석사학위논문
- 안기호.(1992). 합리-정서적 치료방법에 의한 고등학생의 자아정체감의 변화에 관한 연구. 충북대학교 교육대학원, 석사학위논문
- 이석주,임봉순,석수용.(1984). “ Rational Emotive Therapy에 대한 이론적 고찰”. 경남대학생활연구 3-1
- 이세호.(1984). 능력적 자아개념의 변화에 미치는 RET 집단상담의 효과. 국민대학교 교육대학원, 석사학위논문
- 이형득 외.(1982). 인간관계 훈련의 실제, 서울: 중앙적성연구소
- 이형득.(1983) 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성출판사
- 이형득.(1984) 상담의 이론적 접근, 서울: 형설출판사
- 소병욱.(1994). 집단상담에 의한 고등학교 학생의 자아정체감 향상. 한국교원대학교 대학원, 석사학위논문
- 장영인.(1991). 농촌 청소년의 자아정체감 발달과 관련변인. 서울대학교 대학원, 석사학위논문
- 정원식, 박성수.(1984). 카운슬링의 원리. 서울: 교육과학사
- 정의락.(1989). 합리적 정서훈련과 인간관계기법 훈련이 중학생의 자아실현 검사 특점에 미치는 효과. 경북대 교육대학원 석사학위논문

- 정현숙.(1994). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 자아정체감의 발달수준과의 관계. 전주우석대 대학원, 석사학위논문
- 최양임(1994). 가정환경과 청소년 자아정체감 형성간의 상관성 연구. 이화여대 대학원, 석사학위논문
- 홍경자.(1984). 이성을 통한 자기성장. 서울:탐구당
- 홍경자.(1987). 정신건강적 사고. 대구:이문출판사
- 홍현덕(1993). 계열별 여고생의 자아정체감과 교우관계에 관한 연구. 충북대 대학원, 석사학위논문
- Corey. Gerald.(1985). Theory and Practice of Group Counseling,(2nd ed). Belmont, CA Wadworth, Inc.
- Corey. G.(1977). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Monterey, CA: Brooks/Cole
- Corsini, R.J.(1984). Current Psychotherapies(3rd ed). Itasca, IL: Peacock.
- Digan, S.M.H.(1965). Ego Identity and maternal identification, Journal of personality and social psychology. Vol.1, No.5
- Dryden. W.(1991). A Dialogue with Albert Ellis: Against Dogma. Open University Press : U.S.A
- Ellis, A. (1973). Humanistic Psychotherapy : The Rational-emotive Approach. New York: Julian Press.
- Ellis, A. (1977). Intimacy in Psychotherapy. Rational Living.
- Ellis, A. (1979). The theory og rational-emotive therapy. In A. Ellis & J. Whiteley(Eds.), Theories and Empirical Foundations of Rational

- 
- Emotive Therapy. monterey, Calif. : Brooks / cole Publishing  
Company.
- Erikson, E.(1950). Childhood and Society. New York : Norton
- Erikson, E.(1954). Identity & Life cycle, Psychological issues, Monograph  
No.1
- Erikson, E.(1963). Childhood and Society. 2nd ed., New York : W.W & Co
- Erikson, E.(1967). Psycho-social Theory of Human Development. New York  
: Norton
- Erikson, E.(1968). Identity : Youth and Crisis, New York : Norton
- Gilliland, B. E., James, R. K., Roberts, G. T. & Bowman, J. T.(1984).  
Theories and Strategies in Counseling and Psychotherapy, Englewood  
Cliffs: N. Prentice-Hall, Inc.
- Ivey, Allyn E., and Lynn Simek-Downing,(1980) Counseling and  
Psychotherapy : Skills, Theories, and practice, Englewood Cliffs: N.  
Prentice-Hall.
- Luria, A. R.(1957). The Role of Language in the Formation of Temporary  
Connections. In B. Simon(Ed.), Psychology in the Soviet Union.  
Stanford, C.A. : Stanford University Press
- Marcia. (1966). Development and Validation of ego identity status.  
Dissertation Abstracts(Ohio state Univ. Dissertation,1964)
- Marcia. (1980). Identity in adolescence. In J. Adolson(ed.). Handbook of  
adolescent psychology. New York: John Wiley
- Muss. R, E. (1968). Theories of adolescence. New York: Random House



- 
- Patterson, C. H. (1980). *Theories of Counseling and Psychotherapy*(3rd ed.).  
New York: Harper & Row Publishers.
- Rasmussen. (1964). The relationship of ego identity to psychosocial  
effectiveness. *Psychological Reports*
- Rogental, D.A., Gurney, R.M.,& Moore,S.M.(1981). From trust to intimacy:  
A new inventory for examining Erikson's stages of psychosocial  
development. *Journal of Youth and Adolescence*
- Vygotsky, L.S. (1962). *Thought and Language*. New York : Wiley
- Walén, S., & DiGiuseppe, R., Dryden, W. (1992). *A Practitioner's Guide to  
Rational Emotive Therapy*. New York: Oxford University Press.



---

<Abstract>

Effects of Group counseling for REBT which has  
influence on Ego-identity  
- centering around the vocational high school girls -

Song, Mi-Kyong

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

Supervised by Professor Her, Chul-Su

This study is to testify how much influence Group Counseling restructured on the basis of the REBT(Rational Emotive Behavior Therapy) has on the Ego-Identification of high 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 REBT, will show much higher average in the forming of Total Ego-Identity than Non-counseling Group
2. Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the infrastructures of Ego-Identity than Non-counseling Group in the followings
  - (1) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the stability than Non-counseling Group

---

\* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for degree of Master Education in February, 1996.

(2) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the goal-directedness than Non-counseling Group

(3) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the uniqueness than Non-counseling Group

(4) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the interpersonal role expectation than Non-counseling Group

(5) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the self-acceptance than Non-counseling Group

(6) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the self-assertiveness than Non-counseling Group

(7) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the sense of self than Non-counseling Group

(8) Counseling Group, which has taken Group Counseling for REBT, will show much higher marks in the interpersonal relation than Non-counseling Group

24 Volunteer students took part in this study. They are the first grade students in one of high school in the cheju city. they were randomly divided into Counseling Group-12 students and Non-counseling Group-12 students. Counseling Group has taken group counseling, " REBT Group Counseling Program" reproduced by the present researcher, mi-kyong, 60-90 minutes each time, for times a week, in all 12 times. Non-counseling Group took part in just pre-post test.

For the study, I took Digan' Ego Identity Scale, adapted by Seo, Bong-yon.

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 each infrastructures of Ego-Identity.

---

The results are as followings:

1) If we have taken Group Counseling, for some periods, using the restructured REBT Group Counseling in forming the Total Ego-Identity of high school girls, the effects is much more positive in Counseling Group than in Non-counseling Group.

2) Students which had taken REBT Group Counseling systematically, for some periods, has changed positively in the infrastructures of Ego-Identity, especially goal-directedness, inter personal roal expectation, self-acceptance, self-assertiveness, interpersonal relation.

So REBT Group Counseling is good at as changing the infrastructures of Ego-Identity

As a result, REBT Group Counseling, using the restructured REBT , has good effects on the forming of Ego-Identity.



<부록1>

## 자아정체감 검사

성별(남, 여) ( ) 고등학교 학년 반 번 성명( )

### ■ 일러두기 ■

이 검사는 여러분의 심성발전에 도움을 주기 위한 자료를 얻기 위하여 제작된 것이므로, 시험문제처럼 정답이나 오답이 있는 것은 아닙니다. 평소에 자신에 대해서 생각하고 있던 그대로를 응답하면 됩니다. 오래 생각할 필요없이 문항을 읽고서 얼른 머리에 떠오르는 생각을 응답요령에 따라 0 표하기 바랍니다.

### ■ 응답요령 ■

각 문항을 천천히 읽어 가면서 문항이 당신에게	그렇지 않 다.	그렇지않은 편이다.	그 런 편이다.	그렇다.
「그렇다」고 생각하면 4에 0표 .....	1	2	3	④
「다소 그런편이다」라고 생각되면 3에 0표 .....	1	2	③	4
「그렇지 않은 편이다」라고 생각하면 2에 0표.....	1	②	3	4
「전혀 그렇지 않다」라고 생각하면 1에 0표 하시오 .....	①	2	3	4

	그렇지 않다	그렇지않은 편이다.	그 런 편이다.	그렇다
1. 장래의 나는 현재의 나와 별로 다르지 않을 것이다. ....	1	2	3	4
2. 하고 싶은 일이 너무 많기 때문에 마음을 정할 수가 없다.....	1	2	3	4
3. 나는 남들이 아무개의 "동생" 혹은 아무개의 "아들"이라고 부르는 것이 싫다. ....	1	2	3	4
4. 나에게는 남자들이 하는 일들은 대부분 매우 어리석어 보인다.	1	2	3	4
5. 나는 지금의 나에게 대해서 아무런 유감이 없다.....	1	2	3	4
6. 나는 다른 사람에게 「노=No」라고 대답하기 어렵다.....	1	2	3	4
7. 나는 많은 다른 사람들 틈에 있으면 나 자신을 잃어버린다.....	1	2	3	4

	그렇지 않다	그렇지않은 편이다.	그런 편이다.	그렇다.
8. 나는 처음 보는 사람들과는 별로 얘기를 많이 하지 않는다.....	1	2	3	4
9. 나의 장래 일에 대한 결정은 미리 생각하고 싶지 않다. ....	1	2	3	4
10. 나는 내가보는 나와 남들이 보는 내가 비슷하다고 믿는다.....	1	2	3	4
11. 나의 친구들은 내가 언제나 나자신의 소원하는 바를 의식하고 있는 것 같다고 말한다. ....	1	2	3	4
12. 나는 내가 보잘 것 없는 존재같이 느껴지는 때가 있다.....	1	2	3	4
13. 나는 무엇을 하고 싶지 않을 때 주저없이 그 이유를 말한다...	1	2	3	4
14. 때때로 나는 전혀 나답지 않은 일들을 한다. ....	1	2	3	4
15. 남의 눈에 띄지않고 군중속에 파묻혀 안정되는 것이 마음 편하다. ....	1	2	3	4
16. 고등학교에 들어와서 나는 달라진 것 같다. ....	1	2	3	4
17. 나는 형님을 좋아 하지만 형님과 같아지고 싶지는 않다. ....	1	2	3	4
18. 내 친구와 가족들은 내가 여러 가지 일들에 어떻게 반응할 것인가를 잘 모른다. ....	1	2	3	4
19. 나는 내가 해놓은 일들에 진정한 자부심을 느낀다. ....	1	2	3	4
20. 반대를 무릎쓰고 싸우는 것보다 내 원칙을 포기하는 것이 더 쉬운 일이다. ....	1	2	3	4
21. 우스꽝스러운 작은 일로서도 나는 그만 딴 사람이 된 것처럼 느껴지는 때가 있다. ....	1	2	3	4
22. 저녁시간을 혼자 보내야 할 때는 나는 대개 일찍 잔다. ....	1	2	3	4
23. 나에게 대한 지난날의 추억은 지금의 나의 모습과 같은 바가 있다. ....	1	2	3	4
24. 나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다. ....	1	2	3	4
25. 나는 대개 선생님들이 나에게서 기대하는 바를 잘 알고 있다. ....	1	2	3	4
26. 나는 지금의 내가 아닌 다른 존재가 되고 싶다. ....	1	2	3	4
27. 나는 내 스스로 어떤 일을 결정하려고 하는데에 어려움을 느끼지 않는다. ....	1	2	3	4
28. 때때로 나는 나 자신에게 까지도 생소한 존재로 여겨진다. ....	1	2	3	4
29. 대부분의 사람들은 나의 있는 그대로를 알아준다.....	1	2	3	4
30. 국민학교 혹은 중학교 시절의 나와 지금의 나는 전혀 같지 않다.....	1	2	3	4

	그렇지 않다	그렇지않은 편이다.	그런 편이다.	그렇다.
31. 나의 삶의 목표는 비교적 명확하다. ....	1	2	3	4
32. 내 친한 친구들은 나와 매우 다르다. ....	1	2	3	4
33. 나는 나의 비판에 흥분하지 않는다. ....	1	2	3	4
34. 중요하지 않은 결정을 내릴때에도 나는 대개 다른사람들의 의견을 묻는다. ....	1	2	3	4
35. 나는 나 자신을 정말 잘 안다. ....	1	2	3	4
36. 친구들 사이에서 나는 자신있게 내 자신을 터 놓고 이야기할 수 없다. ....	1	2	3	4
37. 사람들은 나를 어렵지 않게 잘 이해하게 된다. ....	1	2	3	4
38. 나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다. ....	1	2	3	4
39. 나는 친척들이 내가 어머니나 아버지를 꼭 닮았다고 말하는 것이 싫다. ....	1	2	3	4
40. 우리 부모는 나를 어린애로 취급한다. ....	1	2	3	4
41. 내가 찬성하지 않을 때는 나는 남들이 원하는대로 따라갈 수 없다. ....	1	2	3	4
42. 지난 몇주일 동안은 내 자신이 아니었던 것같이 느껴진다. ....	1	2	3	4
43. 나는 대부분의 남자(여자)친구들과 쉽사리 개인적으로 친밀해 진다. ....	1	2	3	4
44. 나는 처음에는 내가 아는 어떤 사람처럼 되려고 애쓰다가 나중에는 또 다른사람처럼 되려고 애쓴다. ....	1	2	3	4
45. 전공을 얼른 선택해야 한다는 말을 들을 때 나는 초조하고 무서워진다. ....	1	2	3	4
46. 남들은 별 어려움 없이 내가 어떤 사람인지를 안다. ....	1	2	3	4
47. 내가 남자(여자)라는 것이 나에게 아무런 문제가 되지 않는다. ....	1	2	3	4
48. 나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 사람처럼 그려보고 싶다. ....	1	2	3	4
49. 때때로 나는-나 자신까지도-내가 신비한 존재로 생각한다. ....	1	2	3	4
50. 나는 새로운 사람을 만나는 것을 꺼린다. ....	1	2	3	4
51. 내 인생관은 언제나 동일하다. ....	1	2	3	4

	그렇지 않다	그렇지않은 편이다.	그런 편이다.	그렇다.
52. 나는 가끔 어느때는 이걸 원했다가 나중에 가서는 또다른 것을 원하곤 한다. ....	1	2	3	4
53. 이만큼 성장한 이상 이제 나는 내 뜻대로 하고 싶다. ....	1	2	3	4
54. 나는 사람들을 대할 때 그들을 어떻게 대해야 할지를 쉽게 알아차린다. ....	1	2	3	4
55. 남들이 할 수 있는 많은 것들을 내가 할 수 없다고 해서 속상하지는 않다. ....	1	2	3	4
56. 내가 진정으로 목숨을 걸고 하고 싶은 일을 할 수 있을 만큼 나는 그렇게 우수하지는 않다. ....	1	2	3	4
57. 나는 고등학교에서는 중학교 때 만큼 많이 변하고 있지는 않은 것 같다. ....	1	2	3	4
58. 나날이 나는 달라져 간다. ....	1	2	3	4
59. 나는 항상 목표를 정해놓고 행동한다. ....	1	2	3	4
60. 사람들은 가끔 나와 나의 친한 친구를 서로 혼동한다. ....	1	2	3	4
61. 나는 언제나 남고생(여고생)으로서의 나를 생각한다. ....	1	2	3	4
62. 나는 선생님들 앞에서는 나의 진정한 모습을 보일수가 없다. ....	1	2	3	4
63. 남들이 나에게서 깊은 인상을 받은 것은 나의 강한 소신 때문이다. ....	1	2	3	4
64. 이따금 내가 나 자신이 아니라는 생각이 순간적으로 머리를 스친다. ....	1	2	3	4

♠ 수고하셨습니다. ♠

하위 영역	안정성	목표 지향성	독특성	대인역할 기대	자기 수용	자기 주장	대인관계 인식	자기 존재	계
Score									



## < 부 록 2 >

### -----REBT 집단상담 프로그램-----

#### 과정 1. 오리엔테이션

- 1) 목표 : REBT집단상담에 대한 기초지식을 갖게함
- 2) 활동 : 집단상담의 필요성, 목적 및 성격에 대해 설명한다.
  - (1) 필요성 및 목적 설명  
자아정체감 검사의 결과를 알려준 후 각 개인이 집단상담을 통하여 정체감 증진에 도움을 주고자함을 밝히며, 구체적으로는 REBT에 대한 기초지식을 갖고 자신의 비합리적 사고를 탐색하는 법을 학습하여 정체감을 증진시키는데 도움을 주고자 함을 설명한다.  
ex) 프로그램을 경험하면 어떤 점이 변화될까? (자기주장, 자기수용, 자기존재인식, 문제해결,대인관계 등에 변화가 올 수 있음을 설명하여 준다.)
  - (2) 내용소개
    - ① 방식: 1회 60분씩 총 10회를 하며, 방과후 상담실에서 모임을 밝힘
    - ② 상담수칙 제시: 참가자 자신의 적극적인 참여 및 개방의 중요성, 참가자 상호간의 존중, 솔직성 경청하기, 논쟁금지 하기, 개인비밀 절대보호 등에 대해 설명한다.
    - ③ REBT 집단상담의 내용 및 과정을 간략히 설명함

#### 과정 2. 참여자 상호소개

- 1) 목표 : 참여자 상호간에 소개를 통해 참여동기를 높임
- 2) 활동 : 자기소개 필요성, 자기소개서 작성 및 발표, 별칭 선택하기, 느낌나누기. 다음 과정소개
  - (1) 자기소개의 필요성 설명
  - (2) 자기소개 내용
    - ① 자기소개서 작성

참여자에게 종이를 나누어주고 반,이름,출신 중학교,가족관계,성격상 장단점, 취미, 처음 이 자리에서 소감, 프로그램을 통해 얻고 싶은 것 등을 기록하게 한 후 발표한다.

② 별칭 선택하기

상담자가 미리 상담 인원의 배수로 긍정성을 상징화한 별칭을 만들어 제시하고 집단원은 무순으로 선택한 후 선택 이유를 발표하게 한다. 선택은 자기 지향적 목표에 맞는 것으로 한다.

예) 나는 '밝은이'로 선택합니다. 내성적인데 남들이 고집이 세다고 하니까 좀 활달하고 고집보다는 보편적이고 싶습니다.

(3) 과정 1의 경험을 집단에 개방하기

참여하면서 느낀점을 얘기해 보도록 한다.

(4) 다음 과정에 대한 소개 및 마무리

(5) 과제 : 자신에 대해 느낀점을 중심으로 일기쓰기

### 과정 3. ABCDE 원리 이해-정서적 혼란을 이해하기 I

1) 목표 : REBT의 원리를 이해시킨다.

2) 활동 : REBT원리 강의 및 ABCDE 구분·토의, 느낌나누기, 정리

(1) REBT 원리 강의

① 준비한 유인물(자료1)을 나누어주고 REBT의 기본개념이 부적응 행동은 비합리적 사고에서 비롯되고, 비합리적 사고는 논박을 통해 바꿀 수 있음을 설명함

② 예문제시 설명 및 의문점 질문하기

(2) ABCDE 구분하기 및 토의하기

① 예문이 담긴 유인물을 나누어주고 ABCDE 구분하여 보기

② ABCDE 구분한 내용을 참가자 상호간에 토의하기

(3) 배운점과 느낌점을 집단에 개방하기

(4) 상담자가 ABCDE 원리를 요약,정리하고 다음 시간에 대한 안내

(5) 과제: ① 부정적 정서반응을 일으키게 했던 최근의 사건 찾아오기

② 일기쓰기

#### 과정 4. 비합리적 사고 특징 - 정서적 혼란을 이해하기 II

- 1) 목표 : 비합리적 신념은 자신의 성장에 방해가 됨을 이해한다.
- 2) 활동 : 부정적 정서반응 일으킨 사건 발표, ABC모형 분석, 비합리적 사고유형 소개 및 자기분석 과제부여
  - (1) 집단원은 부정적 정서반응을 일으켰던 최근의 사건 발표  
예) 공부에는 도저히 자신이 없다. , 친구가 없다. 우울하다.
  - (2) A-B-C (정서적 혼란분석 모형) 분석
    - ① ABC모형 정리 강의 - 개인생활에서 유해한 자극 또는 사건(A)이 발생하는 정서적반응(C)가 일어나게 된다. 이때 C는 A에서 이유가 되는 것이 아니라 개인의 신념체제(B)에 원인이 있다.  
예) 공부에는 도저히 자신이 없다. - 내 지능이 낮다.  
친구가 없다. 우울하다.-나는 사교성이 없다.
    - ② 자신의 부정적 정서에 대한 신념 찾기 연습
  - (3) Ellis의 비합리적 사고유형 소개  
경직된 당위적 사고, 과장적 표현, 자기축점화, 자기 꼬리표 강의  
예) 경직된 당위적 사고 - 꼭 사랑을 받아야만 한다, 아주 완벽해야 한다.  
과장적 표현 - 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다.  
자기꼬리표 - 나는 이 정보를 모른다. 그러므로 나는 얼간이다.  
자기축점화 - 저 사람들이 웃고 있는 이유는 나 때문이야, 내 얼굴을 보고 못생겼다고 생각하면서 웃는 거야.
  - (4) 과정4에 대한 경험을 개방하기
  - (5) 모임에 대한 정리 및 다음 모임의 내용 안내
  - (6) 과제: ① 비합리적 사고유형 탐색지(자료2) 작성해오기  
② 일기쓰기

#### 과정 5. 부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기 I

- 1) 목표 : 부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기
- 2) 활동 : 정서의 정의, 부적절한 정서 발생과정, 적절한 정서와 부적절한 정서 구분 연습, 자신의 정서자료 검토하기
  - (1) 비합리적 사고유형 탐색에 대한 자신의 느낌발표
  - (2) 정서의 정의 및 부적절한 정서의 발생과정 강의

- (3) 나의 정서자료 검토하기: 3명씩 조를 짜서 부적절한 정서반응을 유발했던 사건을 발표하고 토의하기
- (4) 나의 정서표현 방법에 대한 검토 및 느낀점 발표
- (5) 과제 : ① 나의 문제를 쓰고 적절한 정서와 부적절한 정서를 구분하기  
② 일기쓰기

## 과정 6. 부적절한 정서와 적절한 정서를 구분하기 II

- 1) 목표 : 자신의 경우를 들어 정서구분을 해본다.
- 2) 활동 : 적절한 정서구분 실습
  - (1) 과제토의 - 자신의 느낌을 개방하고, 지금까지 해왔던 과제에 대한 느낌 개방
  - (2) 자신의 문제 개방 및 적절한 정서와 부적절한 정서의 구분 실습
    - ① 공감연습 및 느낌 표현 : 2인 1조씩 나누어 10분간 자신의 문제를 말하고 듣는 이는 처음에는 무관심, 4분 뒤에는 소극적 관심, 7분 뒤에는 적극적으로 반영해주고 주의를 기울여 듣는 실습을 해본 후, 서로의 느낌을 집단에 개방
    - ② 자신의 문제로 정서를 구분해보기 실습 : 공감연습을 토대로 듣는 이는 적극적으로 듣고 말하는 이는 자신의 상황(A), 감정(C)을 말하고 듣는 이는 C의 적절성을 탐색하는 것을 돕고, 서로의 경험을 집단에 개방한다.
  - (3) 연습한 후 느낀점 발표
  - (4) 과제 : 독서과제 부과  
정신건강적 사고, 이성을 통한 자기성장, 우울한 현대인에게 주는 7가지 충고 등에서 뽑은 자료중 하나를 선택하여 읽어오기

## 과정 7. 비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 이해

- 1) 목표 : 12가지 비합리적 신념중 자신에 해당되는 비합리적 신념을 알고, 논박의 방법을 이해한다.
- 2) 활동 : 비합리적 생각탐색지 작성 및 자신의 경험개방
  - (1) 과제토의 : 독후감 발표
  - (2) 비합리적 생각 탐색지 작성 및 토의 : 2명이 한조로 자료(자료3)를 통해

자신의 생각을 서로 얘기해보고 서로의 생각을 집단에 발표

- (3) 강의 : 비합리적 생각과 합리적 생각의 차이 설명  
비합리적 신념에 대해 논박하는 방법 소개

(4) 느낀점 발표

(5) 과제: ① 비합리적 사고 탐색지 해오기(자료 4)

② 자신의 문제에 따른 과제를 선택하여 해보기

예) 매일 1회 친구에게 말걸기

매일 1회 자신이 원하는 것에 대한 느낌표현을 해보기

잘한점, 긍정적인 감정을 적어보기

공부 계획 짜고 실천하기

③ 일기쓰기

## 과정 8. 합리적 재구성법 익히기 I

1) 목표 : 비합리적 신념에 대한 논박의 방법을 알고 효과적인 논박하기

2) 활동 : 합리적재구성법의 일반원리 설명 및 비합리적 진술을 합리적으로 재구성하는 연습하기

(1) 과제토의

(2) 논쟁과 논박의 구분,

논박-효과(D-E) 설명

나의 문제를 쓰고 논박자료 작성하기

합리적 재구성법의 일반원리 설명

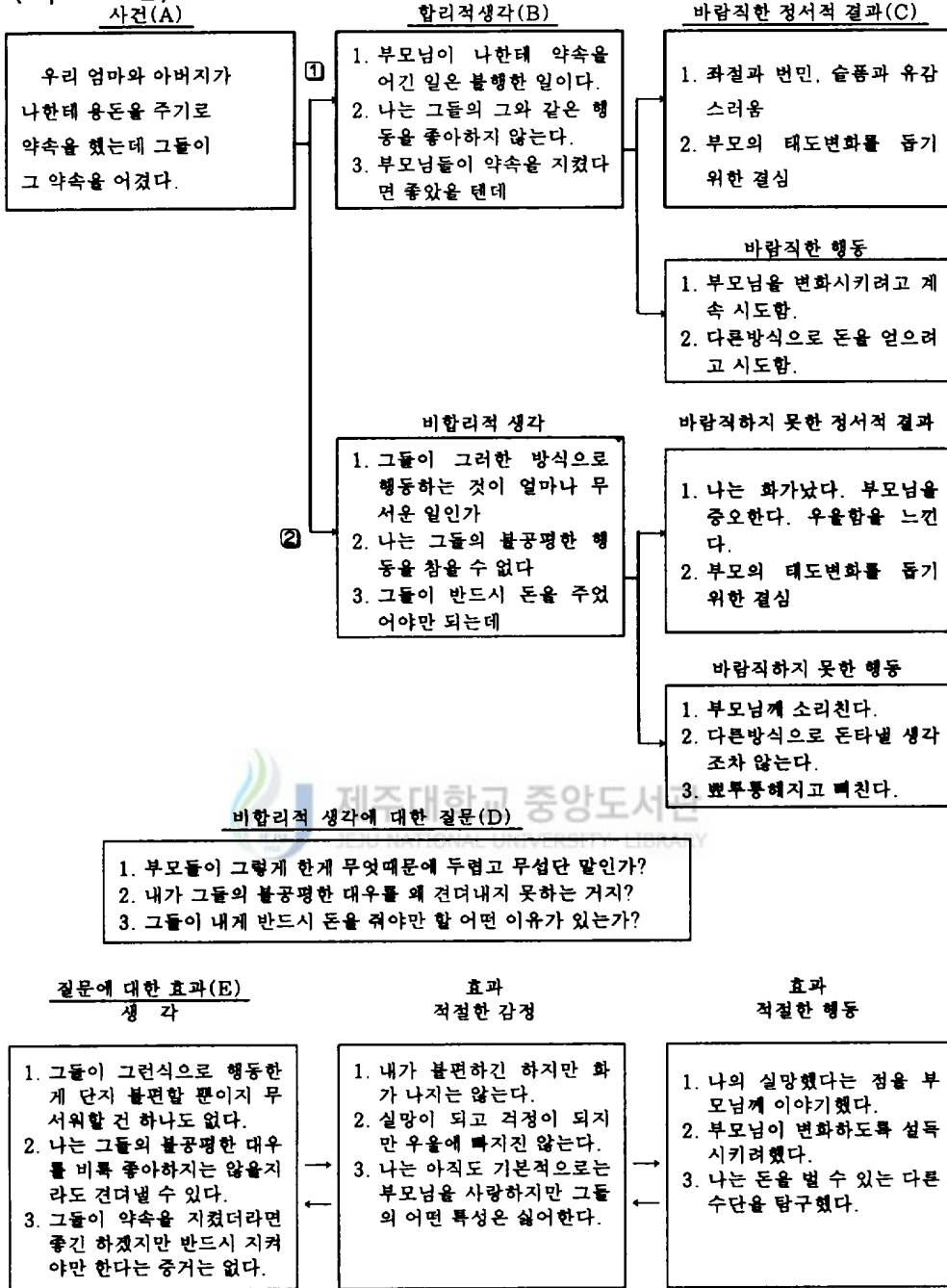
(3) 비합리적 진술을 합리적으로 재구성하는 연습 : 비합리적 사고 탐색 자료를 통해 자신의 비합리적 사고를 분석하여 논박해보기 : 조별 토의 및 집단에 개방

(4) 배운점과 느낀점 개방

(5) 과제 :① 자신의 문제를 가지고 ABCDE의 순서에 따라 진술후 논박해 보기

② 자신의 문제에 따른 과제를 선택하여 해보기

<자 료1>



<자료 2>

경직된 당위적 생각

- 예) 1. 나는 반드시 착한 딸이 되어야만 한다  
 2. 너희들은 절대로 부모님에게 반항하면 안된다  
 3. 세상은 항상 착한 사람의 편이어야 한다

나는 반드시 \_\_\_\_\_ 해야만 한다  
 당신은 반드시 \_\_\_\_\_ 해야만 한다  
 세상은 반드시 \_\_\_\_\_ 해야만 한다

과장적 표현

- 예) 1. 그 친구가 나의 부탁을 거절하면 끔찍한 일이야  
 2. 이 번 시험을 망쳤는데 역시 난 해도 되는게 하나도 없어

1.  
2.  
3.

자기충점화

- 예) 1. 저사람들이 웃고 있는것은 나 때문이야. 내 얼굴을 보고 못생겼다고 생각하면서 웃는거야  
 2. 저 사람이 내게 불친절한건, 내가 보잘것 없는 아이란걸 알기 때문이야. 매일 부모님한테 혼이나 나는 초라한 애

1.  
2.  
3.

자기꼬리표

- 예) 1. 나는 노력하지 않았다 그러므로 나는 패배자이다  
 2. 나는 나쁘게 행동하므로 소용없는 존재이다.

1.  
2.  
3.

### <자료 3>

## 비합리적인 사고 분석해보기

1. 나는 내주변에 있는(나와 중요한 관계를 맺고 있는) 모든 사람들로 부터 인정 받고 사랑 받아야 한다.  
비합리적 생각이라는 이유와 결과 -->  
변화시켜야 할 점 -->  
나 자신의 예 -->
2. 내가 인간적으로 가치있으려면 매사에 유능하고 완벽해야 한다.  
비합리적 생각이라는 이유와 결과 -->  
변화시켜야 할 점 -->  
나 자신의 예 -->
3. 어떤 일이 내가 원하는 대로 되지 않을 때는 절망적이다.  
비합리적 생각이라는 이유와 결과 -->  
변화시켜야 할 점 -->  
나 자신의 예 -->
4. 내 문제는 어쩔 수 없으며 내 힘으로는 해결할 수 없다.  
비합리적 생각이라는 이유와 결과 -->  
변화시켜야 할 점 -->  
나 자신의 예 -->
5. 내가 두려워 하는 일이 언제 어느때에 생길지도 모르며, 그러한 일이 생긴다면 끔찍하다. 그러니 나는 그것에 대비해서 항상 걱정하고 있어야 된다.  
비합리적 생각이라는 이유와 결과 -->  
변화시켜야 할 점 -->  
나 자신의 예 -->



## <자료 4>

다음은 우리나라 청소년에게서 흔히 발견되는 생각 12가지입니다.

자신에게 해당되는 생각이나 친구에게서 발견되었던 생각에 표시해 보고 합리적인 생각인지 비합리적인 생각인 구별해보고 끼치는 결과를 적어봅시다.

1. 친구가 하나도 없는 사람은 반드시 불행하다.
2. 자신의 실수나 잘못에 대해서는 스스로 비난해야 한다.
3. 친한 친구라면 나의 심정을 이해 해야만 한다.
4. 남에게 인정 받을 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 5>

(A) 고민이나 자기비하를 일으키는 사건(혹은 그러한 생각이나 느낌)

(C) 그때 내가 갖게되는 느낌이나 자기패배적인 행동

(B) 위와 같은 결과를 초래한 비합리적 사고(신념)  { 위의 (A)와 관련하여 나에게 해당되는 것에 모두 동그라미 하기 }	(D) 동그라미 된 비합리적 사고를 반박하기 (예: 왜 내가 잘 해야만 되느냐, 내가 나쁜 인간이라는 사실이 어디에 적혀 있느냐, 내가 인정 받고 이해받아야만 한다는 증거는? )	(E) 효과적인 합리적 사고 (예: 내가 잘 해내면 더 좋겠지만 꼭 그래야만 되는 것은 아니다. 나는 나쁘게 행동했을 뿐이지, 나쁜 인간은 아니다. 인정받아야만 한다는 증거는 없다.)
1. 나는 (이 일울) 잘해야만 한다		
2. 내가 잘못 혹은 어리석게 행동하면 나는 <u>못난</u> 또는 <u>무가치한</u> 인간이다.		
3. 내 주변의 사람들에게 인정 받고 사랑 받아야만 한다.		
4. 누군가에게 거부당하면 나는 <u>나쁘고 사랑받을 수 없는</u> 인간이다.		
5. 사람들은 나에게 잘 대해 주어야 하고 내가 원하는 것을 해 주어야 한다.		
6. 비도덕적으로 행동하는 사람들은 <u>무가치하고 썩은</u> 인간들이다.		
7. 사람들은 내가 기대하는 대로 <u>따라주어야</u> 하며 그렇지 않으면 나는 <u>큰일</u> 이다.		

(B) 위와 같은 결과를 초래한 비합리적 사고(신념)  ( 위의 (A)와 관련하여 나에게 해당되는 것에 모두 동그라미 하기 )	(D) 동그라미 된 비합리적 사고를 반박하기 (예: 왜 내가 잘 해야만 되느냐, 내가 나쁜 인간이라는 사실이 어디에 적혀 있느냐, 내가 인정 받고 이해받아야만 한다는 증거는? )	(E) 효과적인 합리적 사고 (예: 내가 잘 해내면 더 좋겠지만 꼭 그래야만 되는 것은 아니다. 나는 나쁘게 행동했을 뿐이지, 나쁜 인간은 아니다. 인정받아야만 한다는 증거는 없다.)
8. 내 인생에는 증대한 위기나 고통이 거의 없어야만 한다.		
9. 나는 좋지 않은 일이나 까다로운 사람들을 견딜수가 없다.		
10. 어떤 중요한 일이 내 뜻대로 되어가지 않을때 나는 정말 심란하고 견딜 수 없다.		
11. 나는 인생이 불공평하다고 느껴질 때 그것을 견딜 수 없다.		
12. 내게 중요한 의미가 있는 어떤 사람에게 나는 사랑 받아야만 한다.		
13. 나는 어떤 일에 즉각적인 만족을 얻어야만 하며, 그렇지 못했을 때에는 좌절되어야 한다.		
(그 밖에 추가할 비합리적인 사고) 14.		
(F) 합리적인 사고 후의 느낌이나 행동 :		

\* 나는 일상생활에서 나의 효과적인 합리적 사고를 나 스스로에게 의무적으로 열심히 반복해 볼 것이며, 그렇게 함으로써 현재의 생활도 덜 고민스럽고 앞으로 자기패배적인 행동을 줄여갈 수 있을 것이다.