

---

碩 士 學 位 請 求 論 文

부끄러움 克服 訓練이 女高生の  
自我尊重感에 미치는 效果

指導教授 高 明 奎



濟州大學校 教育大學院

相談心理專攻

姜 晶 實

1996年 8月

부끄러움 克服訓練이 女高生の  
自我尊重感에 미치는 效果

指導教授 高 明 奎

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함.

1996年 6月 日

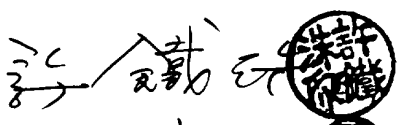

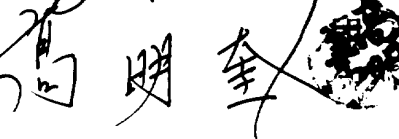
濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

提出者 姜 晶 實



姜晶實의 教育學 碩士學位 論文을 確認함.

1996年 7月 日

審査委員長   
審査委員   
審査委員 

부끄러움 克服訓練이 女高生의 自我尊重感에 미치는 效果\*

姜 晶 實

濟州大學校 教育大學院 相談心理專攻

指導教授 高明奎

본 연구는 부끄러움 극복 훈련 프로그램을 이용한 집단상담이 여고생의 부끄러움 수준과 사회적 자기평가 수준, 그리고 자아존중감에 어떻게 영향을 미치는지를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단으로 나누어 검증하는 데에 연구의 목적이 있다.

이러한 목적에 따라 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 부끄러움수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

가설 2 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 사회적 자기평가 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

가설 3 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 자아존중감 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

본 연구의 대상자는 제주시에 위치한 Y여고의 2학년 8반 학생 45명 중에서 부끄러움 수준검사 결과 부끄러움 수준점수가 높은 24명 학생들 가운데 프로그램에 참여한 11명의 학생을 대상으로 상담집단을 구성하였다. 상담집단에는 Zimbardo와 Radl

---

\* 본 논문은 1996년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

의 부끄러움 극복 프로그램을 설기문(1988)이 번역한 것과 김성찬(1989), 정일호(1990) 양승관(1991), 김미경(1991), 박소영(1994) 등이 개발한 프로그램을 토대로 하여 본 연구자가 체계화시킨 부끄러움 극복 훈련 프로그램을 가지고 매일 2회 회기당 90분씩 총 10회에 걸쳐 집단상담을 실시하였고 비교집단은 사전-사후-추후검사에만 참여하였다.

측정도구는 Zimbardo(1977), Girodo(1978), 이장호(1988), 노경숙(1984)의 기존검사를 참고로 하여 정일호(1990)가 제작한 부끄러움 검사지를 연구대상인 피험자에게 맞도록 수정·적용한 것이다.

자료처리는 SPSS 전산 프로그램을 이용하여 상담집단과 비교집단의 사전검사, 두 집단의 집단내 사전-사후, 두 집단의 집단내 사후-추후, 집단간 사전-사후, 집단간 사후-추후검사에 대해 t검증을 실시한 결과 부끄러움 수준, 사회적 자기평가, 자아존중감 수준에서 유의있는 차이를 나타내 보였다.

이상의 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

1) 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 부끄러움수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 <가설 1>은 기각되었다. 따라서 부끄러움 극복 훈련을 통하여 부끄러움을 타는 여고생들의 부끄러움에는 유의한 변화가 있었다.

2) <가설 2>인 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 사회적 자기평가 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 명제는 연구결과를 통해 기각되었음을 알았다. 따라서 부끄러움 극복 훈련을 통하여 부끄러움을 타는 여고생의 사회적 자기평가 수준에는 유의한 변화가 있었다.

3) 부끄러움 극복 훈련을 통한 여고생들의 자아존중감에는 유의한 변화가 있었으며, 이는 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 자아존중감 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 <가설 3>은 기각되었음을 의미한다.

따라서 부끄러움 극복 훈련 프로그램을 이용한 집단상담 실시결과 부끄러움 수준 뿐만 아니라 사회적 자기평가와 자아존중감 수준에 미치는 효과가 크다고 할 수 있다.

# 목 차

I. 緒 論 .....	1
1. 研究의 必要性 및 目的 .....	1
2. 研究의 制限點 .....	5
3. 用語의 定義 .....	5
II. 理論的 背景 .....	6
1. 부끄러움의 特性 .....	6
2. 自我尊重感 .....	12
3. 부끄러움과 自我尊重感과의 關係 .....	16
4. 先行研究 .....	19
III. 研究問題와 假說 .....	22
1. 研究問題 .....	22
2. 研究假說 .....	22
IV. 研究의 方法 및 節次 .....	23
1. 研究對象 .....	23
2. 研究節次 .....	24
3. 研究方法 .....	27
V. 研究結果 및 解釋 .....	29
1. 부끄러움 水準의 變化 .....	29
2. 社會的 自己評價 水準의 變化 .....	30
3. 自我尊重感 水準의 變化 .....	32
VI. 要約 및 結論 .....	34
1. 要約 .....	34
2. 結論 .....	36
3. 提言 .....	37
參考文獻 .....	38
Abstract .....	44
附錄 .....	46

## 표 및 부록 목차

표 IV-1. 상담-비교집단의 부끄러움 수준 사전 검사 .....	23
표 IV-2. 상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준 사전 검사 .....	24
표 IV-3. 상담-비교집단의 자아존중감 수준 사전 검사 .....	24
표 IV-4. 부끄러움 극복 프로그램 내용 .....	26
표 IV-5. 사전-사후검사 실험설계 .....	28
표 V-1. 부끄러움 수준에 대한 사전-사후간 차이 .....	29
표 V-2. 부끄러움 수준에 대한 사후-추후간 차이 .....	30
표 V-3. 사회적 자기평가 수준에 대한 사전-사후간 차이 .....	30
표 V-4. 사회적 자기평가 수준에 대한 사후-추후간 차이 .....	31
표 V-5. 자아존중감 수준에 대한 사전-사후간 차이 .....	32
표 V-6. 자아존중감 수준에 대한 사후-추후간 차이 .....	33
부 록 1. 부끄러움 극복 훈련 활동 내용 .....	46
부 록 2. 부끄러움 수준 검사 .....	55
부 록 3. 사회적 자기 평가 검사 .....	57
부 록 4. 자아존중감 검사 .....	59
부 록 5. 부끄러움 극복을 위한 행동 계약서 .....	61
부 록 6. 부끄러움의 결과 .....	62
부 록 7. 가치관 경매 .....	63

# I. 緒 論

## 1. 研究의 必要性 및 目的

인간을 바라보는 관점은 다양하지만, 학교의 생활지도나 성격지도 분야에서는 사제관계, 선후배관계, 교우관계, 부모님과과의 관계 등의 다양한 대인관계 형성에 중점을 두고 있으며, 더 나아가 사회의 다양하고 복잡한 제도와 규칙에 잘 적응하는 사람으로 성장해 나가도록 지도하고 있다. 이는 개인 내적성장의 측면이기 보다는 더불어 사는 사회에서의 관계측면에 초점을 두고 있음을 나타낸다. 인간은 사회의 한 구성원으로서의 역할을 담당·수행하며 자신의 능력을 최대한 발휘하여 자신이 간직한 소망을 성취해 나가고자 하는 욕구를 지니고 있다. 그런데, 현대 사회가 복잡화, 다양화, 분업화, 전문화되면서 인간은 낮은 상황, 낮은 사람 앞에서 자신의 존재를 알려야 할 상황에 접하게 된다. 이 경우 대부분의 사람들은 평상시와 다른 가슴떨림과 긴장으로 인해 위축되고, 자신을 제대로 알리지 못하며 이로 인한 불이익을 당하기도 한다. 이런 것을 흔히 '부끄러움을 탄다'라고 표현한다. 부끄러움은 어떤 면으로는 사람들이 살아가면서 일반적으로 경험하는 심리적 반응이며 감정이기에 대부분의 경우에는 자연스러운 감정경험으로 받아 들여지기도 하지만 부끄러움이란 감정으로 인해 인간의 기본적인 욕구랄 수 있는 인정욕구나 애정욕구, 행복의 욕구 등이 좌절되고 거부되었을 때는 심한 불만과 고통을 느끼기도 한다.

Zimbardo와 Radl(1979)은 부끄러움의 부정적인 영향을 대인 관계의 어려움과 건설적인 인간 관계의 형성이나 정신적으로 건강한 삶을 영위하는데 나쁜 영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이에 반해 Ford(1987)는 부끄러움의 긍정적인 영향을 사회적으로 받아들여지지 않는 개인의 행동을 억제함으로써 협동적인 집단 생활을 용이하게 하도록 돕는 면이 있으며, 일시적인 감정 상태로서의 상황적인 부끄러움은 인간발달과 일상의 성인 생활에 있어 정

상적인 일면이라고 하였다.

양승관(1991)의 연구에서 부끄러움은 생존과 자아정체감을 확립하고 건전한 성격을 발달시키는 데 필요한 타인과의 상호작용에 지장을 주게 되어 만족스럽고 생산적이며 능률적인 인간관계 경험을 방해하는 요소로 보고 있다.

그리고, 부끄러움이란 정서상태는 사회·문화적인 영향에 따라 달리 나타난다. 미국인의 30~40%가 자신을 부끄러워하는 사람이라고 여기는데 비해(Zimbardo, 1977) 황정순(1987)의 우리나라 대학생들의 수줍음에 관한 조사보고에서는 무려 65%가량이 자신을 부끄러움을 타는 사람으로 생각하고 있다는 단적인 비교만 보더라도 우리나라 심리학이나 교육 상담 분야에서 부끄러움은 중요한 연구의 주제로써 다루어질만 하다.

부끄러움을 일으키는 요인 중에서 자아개념이 중요하게 꼽히고 있다. 여기서 자아개념과 자아존중감과의 관계를 살펴보면, 자아존중감은 자아개념에 부여되는 가치이며, 자아개념은 자아존중감을 유지시키는 기능을 한다. Liebman & Cheek(1983)의 신체적 자아개념과 부끄러움과의 부적관계에 관한 연구에서 신체적 매력이 총체적 자아개념에 매우 중요하다는 것이 보고되었으며, Greenwald(1988)에 의해서는 외적으로 매력이 있고 없고의 문제가 아니라 자신에 의해서 자기 가치의 충만한 감각 위에서 세워지고 유지되는 인지적 편견의 확산이 부끄러움에 강하게 작용하고 있음이 재조명되었다. 자아개념을 10세, 15세 그리고 20세의 청년을 대상으로 비교연구한 Bernstein(1980)의 연구결과에 의하면 10세와 15세 청소년들의 자아개념에는 차이가 없었으며 15세와 20세 청년 사이에서 유의미한 차이를 발견하였다. 이러한 결과는 중요한 인지적 변화가 15세 이후에 일어나고 있음을 시사하고 있다. 그리고, 5,000명의 고등학생을 대상으로 자아존중감 척도를 실시한 Rosenberg(1965, 1979)는 낮은 자아존중감을 지니고 있는 사람은 높은 자아존중감을 지니고 있는 사람보다 대인관계에서 어색하고 불안해하며 고독을 느끼는 경향이 높으며, 신뢰감이 부족하고 일을 시작하기도 전에 실패할 것으로 예상한다고 보고하였다. 특히, 순종적이고 비독립적이며, 온순하고, 암전한 여성적인 여성들이 높은 불안수준과 낮은 자아존중감 그리고 낮은 자아수용의 경향을 지니고 있다(Bem, 1975). 이는 아동기동안 소년들보다 성과



관련된 제한을 적게 받던 소녀들이 청소년기부터 엄격한 성역할을 강요 받으면서 독립적인 정체감을 갖는 유능한 여성상과 전통적인 성역할을 수행하는 여성상 사이에서 겪는 갈등의 결과이다(Hyde & Rosenberg, 1980; Pleck, 1981). 더우기 우리 전통사회에서 여성의 성취나 자율성은 바람직하지 못한 특성으로 인식되어 왔었기 때문에 청소년기의 소녀들은 아동기보다는 더 수동적, 의존적, 감정적, 비이성적, 순종적으로 전환되는 경향을 보인다. O'Leary(1977)는 혼성집단에서 여성이 남성보다 말을 적게 하고, 집단과정에 영향을 덜 미치며, 지도자의 역할을 떠맡지 않으려 한다는 다양한 연구들을 인용하였다. 그리고 여성이 남성보다 사람에게 관심을 두며 그러기에 사람으로 인한 상처를 더 강하게 받는다는 것이다(김시업, 1994).

여기에서 부끄러움이 심각한 문제가 되는 것은 부끄러움을 나타내는 사람이 부정적인 자아개념을 지니고 있을 때다. 왜냐하면 부정적인 자아개념과 부끄러움이 동반되는 경우에는 사람들의 사회성 발달에 지극히 중요한 대인관계에서 계속적으로 고립될 수 밖에 없게 되어 인간관계에서 인기없는 사람으로 배척당하기 때문이다(Roopnarine & Honig, 1985). 이는 부끄러움을 가지고 있더라도 긍정적인 자아개념을 가지고 있는 사람이라면 부끄러움을 적절하게 표현하고 조절할 수 있으며, 부끄러움으로 인해 자기파괴적인 결과는 가져 오지 않는다. 그리고 실수를 하거나, 남에게 피해를 입혔거나 다른 사람 앞에서 창피를 당했을 때, 그리고 낮은 상황과 많은 사람 앞에서 적절한 부끄러움은 정서적으로 건강한 것이며, 이런 상황속에서도 지나치게 과민한 반응을 표현할 경우에만 문제시된다. 본 연구의 부끄러움은 낮은 자아개념을 바탕으로 한 부적절하고 과민한 부끄러움만을 극복의 대상으로 한다.

부적절한 부끄러움이 왜 극복되어야 하는지를 다음의 악순환을 살펴보면 알 수 있다. 부끄러움은 사회적 기술의 부족, 낮은 자아존중감 그리고 낮은 자기평가 등의 복합적인 원인으로 인해 유발되며 이의 결과로 자기주장을 잘 하지 못하고 사람들과의 대인관계를 피하거나, 자신감 없는 행동을 함으로써 부정적인 자아상을 지니게 되고, 낮은 자아존중감과 열등감 등을 경험하게 된다. 그리고 나면 부끄러움은 한층 더 부적절하게 표현이 되고 이는 남과 더불어 사는 사회에서 점점 더 고립되어 가는 모습으로 나타나게 된다.

이처럼 부끄러움의 극복이 중요한 만큼 그것을 위한 방법의 모색도 중요하다. 이를 위해 학생들이 자발적인 흥미를 가지고 집단경험에 참여할 수 있는 집단훈련이 교사주도적인 일방적 학습에 비해서, 적극적인 직접체험을 통해 사회적 기술의 습득과 자신감 함양, 신뢰감 형성 등의 여러 가지 잇점을 주므로 집단 훈련의 형식으로 부끄러움 극복 훈련을 시도해 보는 것이 바람직하다. 또한 프로그램의 내용과 절차가 잘 구조화되어 있는 집단 훈련의 형식은 학교 현장에 있는 교사들을 집단훈련의 지도자로 훈련시키는 데 타당한 길잡이를 제공할 수 있으며, 그만큼 프로그램의 대중적인 파급효과를 기할 수 있다는 장점도 있다. 그리고 정일호(1990)의 연구에서 분산적인 집단훈련보다는 집중적인 집단훈련이 더 효과적이었음이 실증적으로 보고되었고, 이 결과를 재검증한 연구로서 양승관(1991)과 박소영(1994)의 연구가 있다.

위의 연구결과들에서 얻을 수 있는 시사점으로서는 첫째, 자기 주장을 제대로 못하고, 순종하며, 겸손한 것이 미덕으로 여겨지는 우리나라 문화·사회적인 상황에서 부끄러움 극복 훈련은 남·녀 모두에게 필요하다는 점이다. 둘째, 인지적인 변화가 가능한 청소년들에게 부끄러움 극복 훈련은 그들의 자아상과 정체감 그리고 자아존중감의 형성에 긍정적인 영향을 준다는 점이다. 셋째, 부끄러움 극복 훈련의 실시는 특히 수동적이고, 의존적이며, 비독립적인 것을 미덕이라고 여기면서 자란 여성적인 여자들을 대상으로 하는 것이 바람직하다는 점이다. 넷째, 구성원들이 사회의 역동성을 자연스럽게 배울 수 있는 집단상담의 형식을 도입한 프로그램을 집중적으로 실시하는 것이 부끄러움을 감소시키는 데 효과적이라는 점이다.

이러한 일련의 시사점들은 부끄러움 극복 훈련이 부끄러움을 감소시키고 자아존중감 형성에 좋은 영향을 주고 있음을 말해 주는 실증적인 자료로서 의의가 있다. 따라서, 본 연구의 목적은 여고생들에게 부끄러움 극복 프로그램을 집중적으로 투입함으로써, 첫째, 그들의 부끄러움 감소에 어떠한 영향을 미치는지 둘째, 자기를 객관적이고 긍정적으로 바라보는데 어떠한 영향을 주는지 셋째, 자신에 대한 타인들의 태도와 반응양식, 그리고 타인들에게 자신이 어떻게 비쳐지는지에 대한 인식에 어느 정도의 도움을 주는지를 실증적으로 밝히는 데 있다.

## 2. 研究의 制限點

본 연구의 주요 제한점은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 부끄러움 극복 훈련 프로그램의 효과를 특정 여자 고등학교 2학년생을 대상으로 알아 보았다. 따라서 본 연구결과를 전 남·녀 학생들에게 일반화하기는 어렵다.

둘째, 이 부끄러움 극복 프로그램은 5일 10회기의 단기 집중훈련의 효과만을 검증하였다.

셋째, 다른 부끄러움 극복 프로그램과 본 프로그램과의 효과를 상호비교하지 못했다.

넷째, 프로그램 실시 후 한달 후의 단기효과만을 살펴보았다.

다섯째, 부끄러움 극복에 대한 효과검증이 설문지에만 의존하여 측정되었다. 객관적인 관찰자의 기록이라든가 구성원들의 행동변화에 대한 체크리스트 그리고 이들 자신이 평가한 과정평가서가 동원되지 못함으로써 결과의 포괄성과 객관성이 결여되었다.

여섯째, 적절한 부끄러움과 부적절한 부끄러움과의 구분이 없이 이를 부끄러움이란 하나의 정서상태로 묶어 설문지에 주관적으로 평가하여 나온 결과만을 근거로 하여 부끄러움 극복 훈련의 효과를 살펴 보았다.

## 3. 用語의 定義

1) 부끄러움 감소: 이는 인간관계와 사회적인 상황에서 지나치게 위축되고 과민한 긴장을 하게 되어 적절한 반응을 하지 못하고, 자기주장을 잘 못하며 사람들을 피하게 되는 불안과 조심성 등이 줄어 드는 것을 의미한다. 부끄러움 수준 검사에서 23점을 기준으로 이 점수가 낮으면 낮을수록 부끄러움은 감소됨을 뜻한다.

2) 사회적 자기평가 증진 : 이는 사회에서 접하는 모든 인간관계와 상황에서 자신의 말과 행동이 타인에게 어떻게 비쳐지고 있는지, 그리고 자기를 얼마만큼

긍정적으로 남들이 수용할 것인지에 대해 스스로 판단해 보는 것을 사회적 자기평가라고 정의한다. 사회적 자기평가 검사에서 23점 이상에 해당하는 점수에서 점수가 높으면 높을수록 사회적 자기평가는 향상됨을 의미한다.

3) 자아존중감 증진 : 이는 자신에 대한 만족도, 수용도, 그리고 자신은 사랑받고 사랑할 수 있는 사람이라고 느끼는 정도가 높아지는 것을 뜻한다. 자아존중감 검사에서 25점이상에 해당하는 점수이며, 이 점수가 높으면 높을수록 자아존중감은 증진되는 것을 의미한다.

4) 부끄러움 극복 훈련 : 이는 학생들 서로간에 느끼고 생각하는 것을 주고 받을 수 있고 또 대인관계에 필요한 기술을 배울 수 있는 프로그램을 말한다.

## II. 理論的 背景

이 장에서는 부끄러움 특성, 자아존중감, 부끄러움과 자아존중감과의 관계, 그리고 선행연구를 차례로 살펴보면 다음과 같다.

### 1. 부끄러움의 特性

여기에서는 먼저 부끄러움의 형성이론을 검토한 뒤 부끄러움의 의미, 부끄러움의 원인과 결과 등을 차례로 고찰했다.

#### 1) 부끄러움의 形成理論

부끄러움의 형성이론에 대하여 Zimbardo(1977)는 심리학자, 정신과 의사, 사회학자들의 입장을 5가지로 정리하였는데 이를 살펴보면,

첫째, 성격-특질적 입장인데, 이 입장에서 부끄러움이란 지능이나 신장과 같이 타고난 유전적 특성의 하나에서 기인된다고 본다. 즉, 선천적으로 부끄러움을 타고 나며, 외부적인 자극에 민감하여 신경조직이 쉽게 흥분된다는

것이다.

두번째 입장은 행동주의적인 것인데, 행동주의자들은 모든 행동을 학습된 것으로 보기 때문에 부끄러움은 다른 사람과 효과적으로 인간관계를 맺는 사회적 기술을 학습하지 못한 데서 비롯된다고 한다. 그리고 의미있는 사람이 긍정적인 행동에 대한 부정적 자극은 이 행동의 감소와 소멸을 가져오며, 어떤 면에서 부끄러움이란 특정한 사회적 상황속에서 학습된 대인관계 공포반응이라고도 한다.

세번째는 Freud의 정신분석 심리학에 입각하여 부끄러움을 보는 정신분석적 입장이다. 부끄러움이란 정신내부에 깊숙히 자리잡고 있는 원욕(id), 자아, 초자아간의 무의식적 갈등을 의식으로 표출된 하나의 증상으로 간주하여 충족되지 못한 원욕적 소원에 대한 반응으로 보는 것이다.

네번째는 사회학적 입장인데, 부끄러움이란 사회 환경이나 문화 가치에 의해 유발된다는 것이다. 사회가 사회적인 프로그래밍에 의해서, 즉 현대사회가 이동성의 사회적 구조를 가지고 있기 때문에 자주 새로운 학교, 직장, 거주지로 옮겨다니게 됨으로써 부끄러움을 타게 만든다는 것이다. 이 견해에서는 문화의 차이에 따라 부끄러움을 타는 요인도 다르다고 본다.

다섯번째는 사회심리학적 입장인데, 이는 대인관계에서 스스로 겸손한 것이 지나쳐 자기 비하나 열등감이 행동으로 나타날 때, 자기 자신이나 다른 사람이 부끄러움을 타는 사람이라고 지칭하게 되면 그 결과 부끄러움을 만든다고 보는 것이다.

본 연구자는 행동주의적 입장, 사회학적 입장과 사회심리학적 입장에서 주로 설명하고자 한다. 즉 부끄러움은 사회적 기술을 제대로 학습하지 못한 이가 다른 사람과의 관계에서 드러내는 부적응적 행동 표현 방식이라는 것이다. 그리고, 현대 사회 구조가 빈번하게 낯선 사람과 상황을 접하도록 강요하고 사회적인 관습에 의해 '학생은, 여자는, 아내는'이라는 꼬리표에 따른 강요된 행동의 틀과 '길거리에서는, 교실에서는, 선생님 앞에서는'이라는 상황에 따라 짜여진 행동으로 인해서 부끄러움이 발생하며, 스스로를 부끄러움을 타는 사람이라고 암시를 주거나 주변사람들이 기대하는 눈에 맞추려는 노력으로 인해 발생한다는 것이다.

## 2) 부끄러움의 意味

Zimbardo(1977)는 부끄러움은 도움을 요청할 때나 이성과 접촉할 때, 어떤 모임에 참여할 때 등 특정한 사회적 상황, 즉 상황특수적인(situationally specific) 경우에 경험하는 것으로서 대인관계에 있어서의 지나친 조심(caution)으로 규정하고 있다. Pilkonis(1977)는 부끄러움이란 자신없는 태도 또는 자의식, 대인관계를 피하거나 사회적 상황에 참여하고 직면하는 것을 방해하는 것이라고 정의하고 있다. Buss(1984)는 사회적 상황, 특히 낮은 사람과의 관계에서 나타나는 불편함, 억제(inhibition), 어색함으로 부끄러움을 정의하고 있으며, 부끄러움을 사회 불안의 하위범주로 간주하고 있다. 한편 일본의 Morita식의 심리치료의 계열에 속하는 Ishiyama(1987)와 Morita와 Kora(1953) 등은 부끄러움이란 타인이 자신에 대해 긍정적인 평가를 해주기를 바라는 마음과 부정적인 평가를 할까봐 두려워하는 마음이고, 사회적인 평가에 대한 관심에 수반되는 자의식(self-consciousness)의 경험이라고 지적한다. 이들의 입장은 부끄러움을 부정적인 성격적 특성이나 인간의 비정상적인 정서로서 간주하지 않고, 오히려 인간의 정상적인 정서로 규정하고 있으며 자아실현적인 의미를 갖고 동기자(motivator) 또는 촉진자(facitator)로서 이용될 수 있음에 주목한다. 이는 부끄러움을 병리적인거나 정서장애로 규정짓는 것이 아니라 부끄러움 상황에 대한 부정적인 처리과정(negative processing)의 산물로 보기 때문이다. 다시 말해서 부끄러움을 잘 다루지 못한다면, 인간 생활의 결정적인 장애가 될 수 있으며, 대인관계·사회관계를 통한 자기표현, 자기발전의 기회를 놓치게 되고, 정서적으로 부정적인 결과가 초래되어 어려움을 겪게 된다는 것이다.

정일호(1990)는 부끄러움을 사회적 상황에서 일어나는 일종의 사회적 불안을 수반하는 과도한 자의식(self-consciousness)이라고 정의하였고, 양승관(1991)은 대인관계나 사회적인 상황에 정상적으로 응하지 못하게 되는 강한 조심성, 소심함, 수줍음, 불안 등을 갖는 성격적 특성이라고 정의하였다. 김혁근(1992)은 부끄러움은 사회적 곤경에서 생기는 불안의 일종으로, 박소영(1994)은 강한 자아의식을 가진 사람의 사회적 상황에서 일어나는 신체적

· 인지적 · 행동적 반응이라고 정의하였다.

본 연구에서는 앞에서 살펴본 부끄러움의 의미를 종합하여 부끄러움을 “낮은 자기평가와 낮은 자아존중감, 자신감의 결여, 사회적 기술의 부족 그리고 부정적인 자아상 등으로 인해 인간관계와 사회적인 상황에 대해 지나치게 위축되고 과민한 긴장을 하게 되어 적절한 반응을 하지 못하고, 자기주장을 잘 못하며 사람들을 피하게 되는 불안과 조심성, 소심함, 자책감 등을 갖는 기질적 · 성격적 특성”이라고 정의한다.

### 3) 부끄러움의 原因과 結果

부끄러움을 느끼는 데는 여러 가지 원인들이 있다. 연구자들이 이미 밝힌 부끄러움의 원인을 살펴보면, Girodo(1978)는 부끄러움의 원인을 사회적 기술의 부족과 사회불안 그리고 정신적 편견으로 말하고 있다. 즉 부끄러움을 타는 사람은 첫째로 사회적 기술이 개발되어 있지 않아 낯선 사람과 대화를 어떻게 시작하는 것이 좋을가, 이성을 어떻게 대할까를 잘 알지 못하여 걱정하기 때문에 부끄러움이 유발된다. 둘째로 그들은 타인으로부터 자신이 어떻게 평가될까, 행여나 부정적으로 비쳐지지 않을까 하는 두려움을 가짐으로써 부끄러움이 나타난다는 것이다. 그리고 셋째로 부끄러움을 타는 사람들은 자신을 부정적으로 생각하고 주위상황에 대해서도 부정적으로 사고하는 등의 선입견을 가짐으로써 부끄러움을 탄다. 그리하여 친밀도가 약하고, 주장적이지 못하며, 항상 편치 않고, 안정되지 못한 사람으로 보여지며, 심지어는 능력이 별로 없는 사람으로 평가되기도 한다(Pilkonis, 1977; Cheek & Buss, 1981; Jones & Carpenter, 1986).

Barrow와 Hayashi(1980)는 다른 연구자들과 비슷하게 부끄러움의 원인을 아래와 같이 주장하고 있다. 부끄러움과 관련된 요소로서 사회적 상황에서 경험한 불안, 자신의 사회적 능력에 대한 부정적인 자기 평가, 자기표현 기술 또는 대화 기술 등의 사회적 행동들의 미숙을 들고 있으며 이러한 요소들 때문에 사회적 회피나 위축을 낳는다고 한다.

대학생들을 대상으로 부끄러움에 관한 조사연구를 한 황정순(1987)은 부

끄러움의 원인을 5가지로 기술하고 있다. 첫째는 자신감의 부족이며, 두번째는 타인에게 거부당할까 하는 두려움이고, 세번째는 혼자있기를 좋아하기 때문이며, 네번째는 자신에 대한 부정적인 생각때문이고, 다섯번째는 개인적인 부족감 또는 결함이라고 보고하였다. 이외에도 구체적인 사회 및 대인관계 기술 부족, 비사회적인 흥미와 취미 등에 가치를 두고 있기 때문이라든가, 타인과 친밀한 관계를 맺게 되는 데서 오는 두려움 등이 지적되었는데 결국 이러한 원인들은 자신감의 부족, 자신에 대한 지나친 자의식, 사회관계 경험의 부족이 부끄러움의 주된 원인이라고 요약하고 있다.

본 연구에서는 부끄러움의 원인을 사회적 기술의 부족, 사회적 불안, 낮은 수준의 자아존중감, 낮은 자기평가, 과도한 자의식으로 인식한다.

부끄러움으로 나타나는 결과들에 대해 보고된 내용에서, Girodo(1978)는 가 다섯 가지로 지적한 것을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 다른 사람과의 사회적 상황을 회피하려는 경향이 두드러지게 나타나며 둘째, 사회적 접촉이나 사회적 활동을 피하려는 경향이 있고 셋째, 사회적 상황에 접하더라도 침묵하며 넷째, 다른 사람과의 시선접촉을 피하고 다섯째, 지나치게 말을 조용히 하거나, 조심스럽게 하면서 낮은 소리로 말하는 습관이 있다.

그리고 Zimbardo와 Radl(1977)은 부끄러움을 타는 사람은 대인공포증을 지니고 있고 자신감을 상실하고 있으며, 매사에 주저하고 대인관계를 확실히 못한다고 하였다. Bach와 Goldberg(1979)는 심리적인 면으로 뜻있는 인간관계를 피하고 인간이 개입되지 않은 피난처를 찾으며, 대화의 무능을 감추기 위해 사람이란 가까이 할 가치가 없다고 주장하면서 냉소적인 사람이 되며, 적절한 자기표현, 의사표시, 발전할 좋은 기회를 놓치게 되며, 타인과 함께 있을 때 분명히 생각하고 의사소통하는 능력이 저하되어, 인식하고 표현하는데 어려움을 가져오며, 외로움, 소외, 우울감 등 정서적으로 부정적인 결과를 가져오게 된다. 그리고, Barrow와 Hayashi(1980)는 사회적 상황에 불안하고 사회적 능력에 관한 부정적 자기 평가를 하며, 자기표현기술과 대화기술 등 사회적 행동이 미숙한 결과를 보인다고 하였다. Buss(1984)는 대화에 끼지 못하거나 스스로 없이 말을 못하며 사회적인 상호관계를 유지하지 못하



고, 사회적 접촉을 회피하며 손발이 떨리고 말도 더듬는 반응을 나타낸다고 하였다. Ishiyama(1984)는 자기 고립의 경험, 내적 갈등, 과도한 자의식, 활동의 비효율성, 자기비판적인 사고와 낮은 자아존중감, 고독감과 우울, 부정적 사회결과를 발생시킨다고 하였다.

황정순(1987)의 부끄러움으로 인한 부정적인 결과와 긍정적인 결과에 대한 연구내용을 살펴보면 다음과 같다. 학생들이 많이 응답한 순서로 부정적인 결과를 정리해 보면, 적절한 자기표현, 의사표시, 발전할 좋은 기회를 놓치게 되고, 분명한 의사소통 능력이 저하된다. 그리고, 외로움과 소외, 우울감 등 정서적인 부적응을 경험하게 되며, 새로운 사람을 만나거나 새로운 친구 사귀기를 힘들어 하여 사회관계에서 문제를 일으키게 되고, 지나친 자의식과 자신에 대한 몰두를 나타내기도 한다. 또한, 있는 능력을 제대로 발휘하지 못하여 타인으로 부터 긍정적인 평가를 받지 못하게 되고, 마지막으로 자신에게 부적절한 부정적인 평가를 내리게 된다는 것이다. 하지만 과반수의 학생들이 부끄러움으로 인하여 부정적인 결과만이 아니라, 긍정적인 점도 많이 있음을 보고하고 있다. 특히, 학생들은 부끄러움으로 인하여 호감을 사는 인상을 주거나, 함부로 행동하지 않고 조심스럽게 행동할 수 있는 조심성을 들고 있다. 또한, 홍경자(1981)는 부끄러움으로 인하여 사려깊고 호감을 주는 좋은 인상과 뒤에서 타인들을 관찰하고 지적으로 조심스럽게 행동하는 기회를 갖게 되며, 타인을 방해하거나 협박 또는 상처를 주지 않으면서 긍정적인 관계를 맺게 된다는 긍정적인 결과에 대해 보고하였다. 그리고 자신을 내보이지 않고 자신을 방어 또는 보호할 수 있으며, 인간관계에서 오는 갈등을 피하는 데 도움이 되고, 타인으로부터 공격적, 또는 가식적이라는 부정적인 평가를 피하게 되며, 인간관계를 선택적으로 맺을 수 있는 좋은 점이 있다고 하였다. 이러한 결과는 학생들이 사회관계에서, 자연스러운 자신의 모습을 보이지 않음으로써 타인으로부터 긍정적인 평가를 기대하는 것으로 보인다. 하지만 이것은 상당수의 학생들이 소극적인 대인관계로 만족하고 그것을 고수하려는 경향을 시사해주고 있어, 학생들의 자유로운 자기표현으로부터 오는 자기실현을 향한 긍정적인 목표성취에 방해가 될 염려가 있다.

즉, 부끄러움의 긍정적인 결과와 부정적인 결과를 정리해 보면, 긍정적인

것으로는 타인에게 호감을 주고, 조심성있게 행동을 함으로써 남에게 피해를 덜 주는 것이며, 이와 달리 부정적인 결과는 대인관계에 대한 적응력이 부족하며, 자기표출 또는 자기주장을 잘 못한다는 점이다. 그리고, 과도한 자의식으로 인해 자신감이 없으며 낮은 자아존중감을 가지게 되고, 신체적인 증상으로는 호흡이 가빠지고, 맥박이 빨라지며, 혈압이 오르고, 가슴이 떨리고, 얼굴이 붉어지며, 땀이 나고, 말을 더듬는 등의 증상이 나타난다.

여기에서 살펴본 부끄러움의 형서이론, 부끄러움의 의미, 부끄러움의 원인과 긍정적·부정적인 결과들은 부끄러움 극복 프로그램 설계에 이론적 토대를 제공한다.

## 2. 自我尊重感

유헌식(1989)은 자아존중감을 정의하기를 자기능력에 대한 확신감, 자기존재의 가치성을 인정할 줄 아는 태도라고 하였다.

Browfain(1952)은 자아존중감이란 자기자신의 가치에 대한 평가의 정도라고 하였고, 이에 덧붙여 자기자신에 대한 개인적 수용 또는 포용이기에 자아존중감은 자기에 대한 태도나 인지정도가 아니라 어떻게 지각하느냐와 개체자신이 어떻게 되기를 원했느냐간의 불일치에 의존한다고 하였다.

Allee(1963)는 자아존중은 자기에 대한 높은 관심이나 호의적인 의견을 의미하며, 발달과정으로서의 자아존중은 자기에 존경이나 애정을 가지고 대하는 것, 자기의 가치를 정하는 것, 그리고 자기를 높게 평가하는 것을 의미한다고 하였다.

Coopersmith(1967)은 자아존중감에 대해 개인이 자신에 대하여 갖고 있는 태도들에서 표현되는 가치에 대한 개인적인 판단 즉 다시 말해서 자신이 유능하고 중요하며 성공할 수 있고 가치있다는 개인적 신념의 범위라는 뜻을 내포하는 심리적 반응을 의미한다고 정의하였다. 그리고 그는 자아존중감을 정의하는 데 세가지 과정이 있다고 보고 이를 아래와 같이 기술하였다. 첫째, “자아존중감”이란 말의 의미를 명료하게 하는 것이다. 즉 개인이 자기의 태도를 승인하거나 비승인함으로써, 자기 스스로를 능력있고 중요하고 성공

적이며 가치있다고 믿는 정도를 말한다. 둘째, 자아존중감은 여러 가지 경험을 통하여 다양하게 변화될 수 있으며, 성, 연령 및 다른 조건에 의해서도 변화될 것이다. 셋째, “자기평가(Self-evaluation)”란 말의 의미를 명료하게 하는 것인데, 이 말은 개인이 그 자신의 기준과 가치에 따라서 그의 행동능력, 그리고 속성을 평정하는 것이며, 그 자신의 가치성을 결정하기 위한 판단력의 과정을 의미한다.

전병재(1974), Solley & Stagner(1956), Coopersmith(1968)와 Gavin(1973) 등의 학자들은 자아존중감에 대해 “자신의 능력, 중요감, 성공여부 등 자기의 태도에서 보여지는 가치성의 개인적 평가 또는 판단”이라고 정의하였다. Mirels & McPeck(1977)와 Watkins(1980)는 한 개인의 자기자신에 대한 평가적인 태도로서의 자기존중감은, 자기 자신의 일상적인 담어나 성격이론에 있어서 그들의 사회적 행동의 역할을 결정하는 중심특성이라고 하였다.

Campbell(1984)은 자아존중감은 사람이 자신의 것으로 생각할 수 있는 그 어떤 좋은 것, 현실적인 것 또는 잠재적인 것에 의하여 증가되거나 유지되는 것이며, 그 내용에는 그의 가문, 국적, 능력, 지능, 성취, 물질적인 소유, 미덕, 포부, 재능, 친구, 사랑하는 사람들(또한 그 사랑하는 이들이 소유하고 있는 좋은 어떤 것, 왜냐하면 그들과의 동일시는 그들의 훌륭한 점에 대한 자부심으로 이끌어갈 수 있기 때문이다), 사회적 지위, 다른 이들로부터의 주목과 용납 그리고 사랑, 그의 가치 기준, 그의 신념, 그의 믿음, 직업, 성취할 수 있는 기회 등등 끝이 없다.

Berne와 Savary(1985)는 자아존중감은 자기자신과 자신의 권리들에 대하여 현실적인 의식을 갖는 것을 의미한다고 하였으며, James(1910)는 성공을 허세(대망, 자신의 모습을 마주보는 것, 꿈, 그리고 기대감)로 나눈 값이 자아존중감이라고 하였다.

자아존중감이 특히 청소년기에 중요한 이유는 이 시기가 아동기에서 성인기로 가는 인간발달의 과도기이며, 다양한 발달과업으로 인해 독특한 문제와 특성이 나타나는 시기이다. 이러한 청소년기의 중요한 특징 중 하나는 한 인간으로서 자기자신의 가치체계나 행동방식을 평가하고 주변의 인물들을 의식하면서 자기나름의 모습을 형성해 가는 것이다. 즉 자기자신을 다양한 사회

적 상호작용 안에서 하나의 사회적인 관계 내에 존재하는 유기체로 인식하여 타인과 비교하고, 주변환경과 관련하여 자신을 판단한다. 또한 청소년기는 추상적 사고가 가능하게 되어 다양한 사회 경험과 지식의 축적을 통해 현실에 대한 인식이 다양해지기 때문에, 자기자신에 대하여 여러 면에서 평가하고, 또한 자신에 대한 타인의 평가를 중요하게 생각하게 된다(박영남 외, 1993). 자기평가는 자신을 객관적인 존재로 파악하여 자신을 바라보는 점에서 자아정체감 및 자아개념과 비슷하다. 그러나 자기평가는 자신을 객관화시켜 단순히 자신을 하나의 상(이미지)으로 바라보는 것을 넘어 자신의 능력이나 가치 등의 다양한 측면에서 평가한다는 면에서 다른 자아정체감이나 자아개념보다는 좀 더 객관적이다.

Coopersmith(1977)는 그 연구에서, 자아존중의 결정요인을 어린이의 부모에 의해서 받아들여진 인정정도, 허용행동의 명백한 한계, 개인의 행동에 대한 존중과 관용도, 부모의 높은 자아존중감의 조합이라는 결론을 내리고 있다. 용어상에서 자아존중감은 긍정적 자아개념과 긍정적 자기평가, 자아인정감, 자아수용과 같은 개념으로 사용되고 있으며(Coopersmith, 1961; Wylie, 1961), Kipnis(1961)은 긍정적인 자기평가의 주요인은 친구에 대한 긍정적인 평가라고 보았다.

청소년기에 자신에 대한 긍정적인 자기평가가 이루어질 때 앞으로 자신의 인생을 설계하고 가꾸어 가는 데 필요한 현실적 적응력을 높여주며, 청소년기의 삶의 방향을 설정하고 목표를 성취하는 데 중요한 역할을 하므로 청소년기의 자기평가에 대한 관심은 중요하다.

청소년의 자기평가에 대한 구정화(1994)의 연구보고에서 알 수 있듯이, 남학생의 자기평가에 대한 평균점수가 13.53인데 반해 여학생은 13.07로 남학생보다 유의미한 낮은 평가치를 나타내고 있다. 이는 남학생보다는 여학생의 자기평가가 낮게 나온 결과는 자기평가를 향상시키기 위한 상담이 남학생보다는 여학생들에게 더 필요함을 시사해 준다 하겠다.

자아존중감의 정도에 따라 사람들이 다른 정서적·인지적·행동적 특징을 나타낸다고 하는 것이 많은 연구자들에 의해 기술되고 있다.

Coopersmith(1967)는 자아존중감의 정도를 상·중·하로 구분한 후, 먼저

자아존중감이 높은 다시 말해서 긍정적 자아존중감을 지닌 사람은 자기 스스로를 가치있고 중요한 사람이라고 생각한다. 이 정도는 아니라 하더라도 자기 나이 또래와 자기 교육수준 정도에 있는 다른 사람보다 자기 자신을 훌륭하다고 생각하는 경향이 있음을 밝히고 있다. 자기는 유의미한 타자에 의해 존경과 사려의 가치가 있는 사람이며 그리고 자기가 생각하는 것이 옳다는 매우 제한적인 사고를 가지고 있다. 또한 자신의 판단은 주로 본질적인 사건에 의해서 생긴다고 믿고 있으며, 외부 세계에 대해서 그가 행하는 행동을 스스로 통제할 수 있다고 믿는다. 그리고 새롭고 도전적인 과업을 즐기며, 자신이 하는 모든 일은 일반적으로 높은 질의 것이며, 자기가 하는 것은 가치있고 장래에 커다란 도움이 될 수 있는 것이라고 한 반면 부정적인 자아존중감을 가진 사람의 특징은 우울과 염세주의로 일관할 것이다. 이를 자세히 풀어보면 자기는 스스로를 아주 중요한 사람이라고 생각하지 않으며, 자기 이외의 어떤 사람이라도 자기를 좋아할만한 장점을 가지고 있지 않다고 믿는다는 것이다. 그리고 자기의 생각과 능력에 확신이 없으며, 기존의 것과 안전한 배경에 집착하는 것을 기대하지 않고, 매우 열심히 노력하는 만큼 결과는 좋지 않다고 생각한다. 여기에 덧붙여 자기에게 일어나는 일들을 잘 통제하지 못하며, 그 일들이 좋게 되기보다는 오히려 나쁜 방향으로 해결될 것으로 예상한다고 보고하고 있다.

Rosenberg(1965)는 자아존중감이 낮은 사람은 높은 사람보다 불안이 강하여 대인관계가 좋지 않고 고립되어 있으며 자신감이 결여되어 있어 지도자가 될 수 없으며 실패를 두려워한다고 하였으며, Tolor & O'Marra(1975) 역시 긍정적인 자아개념이 대인관계 형성에 중요한 결정적인 요인이 된다고 보고하였다. 김애리나(1980)는 이러한 자아존중감의 문제는 부적응이나 불안정의 요인으로써 뿐만 아니라, 자신의 개인적 활동이나 인간적 활동, 그리고 사회인으로서의 활동에 효과적으로 기능할 수 있는 능력을 배양하는 것과 관련이 있다고 하였다.

Rogers(1969)는 왜곡된 낮은 자아존중감을 가진 자가 일치, 무조건적 긍정적 존중, 공감적 이해 등을 경험하고 받아들여지게 되면 크게 성장할 수 있다고 하였다. 따라서 이런 상황은 개인상담보다는 허용적인 분위기와 심층깊

은 인간관계를 특징으로 하는 집단상담의 장면에서 더욱 긍정적이고 확고한 자아존중감을 형성하게 될 것이라고 가정해 볼 수 있다.

Felker(1974)는 긍정적인 자아개념의 형성 즉 자아존중감을 높이기 위한 5가지 비결로 자기자신을 칭찬하기, 자신을 현실적으로 평가하도록 돕기, 현실적인 목표설정하기, 자신을 칭찬하도록 가르치기, 타인을 칭찬하도록 가르치기 이 다섯가지를 들고 있다.

그리고 긍정적 자아존중감은 인간의 행복에 중요한 요인으로 작용하므로 그 결정요인들은 자아발달에 영향을 미치며, 그 중요 순서로는 가정과 학교를 들 수 있는데 이 두 요인은 사람이 구성원이 되는 사회적 계층보다 자아존중감의 성장에 더 중요하다. 즉 자아존중감에서 부모와 자녀간의 관계가 매우 중요한 결정요인이라는 점에 대해서는 일관성이 있는 듯하다.

낮은 자아존중감을 갖는 청소년들은 우울, 불안 그리고 낮은 성취수준을 보였고, 또한 그들은 선택한 분야에서 성공하기 위한 필수적인 재능이 부족한 것으로 자신을 보기 때문에 결코 그들이 원했던 성공이나 더 좋은 직업을 얻으려고 하지 않는다는 것을 보고하였다. 박소영(1994)의 연구결과를 보면 낮은 자아존중감과 높은 자아존중감을 가진 10대들의 두 집단 비교에서 낮은 자아존중감을 갖는 집단구성원들이 높은 자아존중감의 집단구성원보다 사회적 고립감이 더욱 두드러지게 나타났으며(박소영, 1994) 또한 그들은 다른 사람들이 그들을 실제로 이해하지도 신뢰하지도 않는다고 믿고 있다.

앞서 살펴 본 여러 학자들의 자아존중감에 대한 정의를 종합하여 본 연구에서는 “자신은 필요하며, 가치롭고, 사랑받을 만한 자격이 충분히 있고, 다른 이들도 나를 원한다고 느끼는 것”을 자아존중감으로 정의한다.

### 3. 부끄러움과 自我尊重感과의 關係

Carlson(1988)은 자아존중감은 칭찬을 통하여 발달하며, 낮은 자존감을 가지고 있는 사람의 특징 중에 당혹감을 지적하였다. 이 당혹감은 ‘부끄러움을 타는 것’과 연결되어 있다. 부끄러움을 잘 타는 사람은 기본적으로 불안정하고 수동적이며, 거부당할 것에 대한 두려움의 지배를 받는다. 이들은 생

현훈련 프로그램을 개발하여 실시하였다. 이 프로그램은 특히 자아존중감 및 불안 검사, 교사의 체크리스트와 소시오 그램을 통해 그 효과를 객관적으로 평가했는데, 그 결과 부끄러움을 타는 아동들의 자아존중감이 향상되고, 훈련집단이 좀더 주장적이 되었다고 지각했으며 의미있는 차는 아니었지만 어느 정도 불안이 감소하고 학급친구들에 의해서도 좋게 받아 들여졌다.

특히 Cheek(1986)의 연구에 의하면 청소년기의 부끄러움은 자아존중감과 부적으로, 우울성향과는 정적으로 깊이 관련되어 있다고 보고하였다. 이는 청소년기에 자아개념의 혼란이 증가함으로써 나타나는 현상임을 반영해 볼 때, 부끄러움은 청소년 비행에까지 영향을 미칠 수 있는 것이다. 황정순(1987)은 대학생을 대상으로 한 조사를 통해 부끄러움으로 인하여 발생하는 부정적인 결과를 중간정도로 보는 학생들이 가장 많이 부끄러움의 극복 가능성에 대하여 생각하는 것으로 나타났다. 또 부정적인 결과가 적다고 보는 학생이 부정적 결과가 많다고 보는 학생보다 더 자신의 부끄러움을 극복할 수 있다고 보고 있었다. 이러한 결과는 자신의 부끄러움의 부정적인 결과에 대한 적당한 인식은 학생들로 하여금, 부끄러움을 극복하려는 가능성을 더 생각하게 하는 동기를 부여하는 것으로 볼 수 있다. 또 부끄러움으로 인한 결과에 대해서 지나치게 부정적으로 보는 학생들이 부끄러움 극복가능성을 적게 생각하는 것은 자신에 대한 부정적인 자아개념으로 인하여 자신의 긍정적인 변화가능성을 보지 못하는 데서 온 것일 수 있다고 하였다.

이의 연구에 덧붙여 생각해야 할 것은 상담에서 가장 기본적으로 형성되어야 할 요건이 신뢰감이라는 것을 잊지 말아야 한다. 신뢰감 형성을 위한 상담자의 기본적인 태도를 간단히 살펴보면, 구성원들의 욕구에 관심을 집중시키고, 구성원들에게 존중감을 보여 주면서 반응하며, 상담자 자신을 적절하게 노출하고, 상담자의 기대를 기꺼이 개방적으로 내보이고, 구성원들이 상담자나 다른 구성원들에게 직접적으로 말하도록 격려하고, 구성원들의 불안이나 공포에 민감해야 하고, 구성원들의 사고, 감정이 무엇이든 개방적으로 말하도록 기회를 제공하는 태도가 중요하다. 신뢰감이 바탕이 된 상담장면에서 부끄러움 타는 청소년들을 도와주기 위해서는 그들의 사회적 불안을 감소시키고 자기 자신에 대한 비합리적인 생각들을 합리적으로 이끌어 주며,

특히 이 시기에 중요하게 작용하는 또래집단들과의 관계가 원활하게 이루어 지도록 사회적인 기술들을 학습시킴으로써 긍정적인 자아개념 및 자아존중감을 향상시킬 수 있고, 다른 사람들이 구성원의 행동에 대해 긍정적으로 반응하고 그에 대한 수용과 승인을 보임으로써 자아존중감을 증가시키고 변화를 고무시킬 수 있는 프로그램을 구성하는 것이 바람직하다.

결론적으로 청소년 시기에 중요한 의미를 갖는 또래들과의 관계를 원활하게 하기 위한 사회적 기술을 배울 수 있고 다양한 대인관계 경험을 접할 수 있는 집단 프로그램을 통해서 부끄러움을 감소시키고 사회적 자기평가를 향상시키며, 자아존중감을 높이는 것이 필요하다.

#### 4. 先行研究

부끄러움에 관한 연구는 대부분 원인과 증상에 관한 연구이고 내향성, 주장성, 데이트 불안 및 사회적 기술에 관한 연구이며 부끄러움 극복과 자아존중감 향상을 위한 연구는 지금까지의 선행연구로는 찾아보기 힘들다. 그래서 여기서는 본 연구와 관련이 깊은 부끄러움 극복에 관한 연구와 자아존중감 향상에 관한 연구로 나누어서 살펴보고자 한다.

##### 1) 부끄러움 克服에 관한 先行研究

부끄러움 극복에 관한 외국의 연구기관으로는 미국의 Zimbardo를 중심으로 한 스탠포드 부끄러움 연구소 및 여러 대학의 부끄러움 상담소(Barrow & Hayashi, 1980)와 일본의 Morita식 치료기관이 있다. Zimbardo는 불안과 신체적인 긴장을 이완시키고 부정적인 자아를 교정해서 자아존중감을 증진시켜 부끄러움을 극복하려는 다양한 프로그램을 개발, 치료를 하고 있고, 미국 대학의 부끄러움 상담소에서는 부끄러움 프로그램의 첫부분에서는 불안관리에 초점을 두고 있으며, 둘째 부분에서는 사회적 관계에서의 주장성에, 셋째 부분에서는 대화기술의 개발에 초점을 두고 있다. 이 프로그램의 효과를 검증한 결과, 불안을 관리하는 능력과 사회적 기술면에서 향상이 있었음이 보고



되었다(Barrow & Hayashi, 1980). 일본의 Morita식 치료법은 Shoma Morita가 개발한 것으로 내담자의 내적 신념과 태도를 변화시킴으로써 더 포괄적인 적용과 효율성을 획득하게 한다는 것이다.

Morita식 치료법에 근거한 부끄러움 상담에서는 내담자의 자기 억제, 행동의 수동성, 자기 비판과 같은 적응에 방해되는 인지과정을 논의하고 수정함으로써 이루어진다. 즉 부끄러움은 인간의 정상적인 정서이며 자아실현적인 의미를 갖는다는 것이다. 부끄러움 경험 그 자체보다 인지적인 면에 중점을 두고, 억제자가 아니라 적극적인 의미로서 동기자 또는 촉진자로서의 의미를 갖는다는 것이다. Ishiyama(1985, 1986)는 사회적 불안의 일종인 부끄러움 치료에 모리타 기법과 철학을 이용하여 성공을 거두었다고 보고하였다(정일호, 1990).

국내연구로는 황정순(1987)의 대학생들의 부끄러움 조사, 설기문(1988)이 Zimbardo의 것을 번안한 프로그램의 소개, 김성찬(1989)의 여중생을 대상으로 프로그램의 효과를 검증한 것, 정일호(1990)의 국민학생을 위한 부끄러움 극복 프로그램의 효과, 김미경(1991)의 수줍어 하는 아동의 자기표현 훈련 효과에 관한 연구, 양승관(1991)의 국민학교 고학년층을 중심으로 한 부끄러움 극복 프로그램 실시효과, 박소영(1994)의 부끄러움 극복과 자아개념 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과가 있다.

## 2) 自我尊重感 向上에 대한 先行研究

Sullivan(1947)은 중요한 주변 인물들에 의한 강화와 시범이 어린이의 자아개념 발달에 중요한 요인이 됨을 보고하고 있고, Krop, Calboon과 Verrier(1971)는 외현적 강화를 사용한 어린이들의 자아존중감의 효과를 평가하는 실험을 하였고, Hauserman, Miller와 Bond(1976)는 국민학생을 대상으로 성공적 경험담을 담고 있는 긍정적 자아개념을 촉진하고 강화함으로써 자아존중감을 고양시켰다고 밝히고 있다.

Hall과 Zndzey(1978)는 자신에 대한 평가가 타인과 다를 경우 타인의 평가가 신뢰로울 때는 자아개념을 변화시킨다고 하였으며, Ringness(1975)는

심리적 안정감을 느끼면 자아가 확장된다고 밝히고 있다.

국내 연구로서 노안녕(1984)은 대학생들을 대상으로 자기 성장 훈련을 실시한 결과 자아개념이 긍정적으로 변화되었다고 하였고, 김혁곤(1992)은 대학생의 사회적 불안 감소 프로그램을 실시한 결과 자아존중감 수준도 유의있게 향상되었음을 밝히고 있다. 정영진(1982, 1983)은 자기조정기법을 이용하여 긍정적 자아개념의 형성과 자아존중감을 증진시켰다고 보고하였다. 김영애(1984)는 유아의 자아개념 증진실험을 하였고, 윤점용, 나정, 최은실(1986)은 청소년 자아개념 증진 프로그램을 개발하였다. 윤남순(1992)은 국민학생의 긍정적 자아개념 형성을 위한 프로그램 개발과 적용효과를 검증하였다. 그리고, 내담자로 하여금 인생의 목표, 가치관, 자신의 장점 등에 관하여 깨닫게 함으로써 자존감과 인간관계에 보다 긍정적인 효과를 미치는 데는 개인상담보다 집단상담이 효율적임이 드러났다(Kleeman, 1974; Hansen, et, al, 1976).

집단상담이 자아개념과 자아실현, 자기표출에 효과가 있다는 연구는 많이 있으나 자아존중감의 변화에 효과가 있다는 국내연구는 김선희(1987)의 것이 있다.

이상 일련의 선행연구를 통해 부끄러움 극복 훈련과 그 관련변인으로서 자아존중감을 접목시켜 실증적으로 효과검증한 연구가 거의 없음을 알 수 있다. 따라서 자아존중감을 변인으로 하여 집단상담의 형식을 취한 부끄러움 극복 훈련이 이에 어떠한 영향을 미치는지를 알아 보려고 하는 것이 본 연구를 시작하게 된 계기이다.

### Ⅲ. 研究問題와 假說

본 연구에서는 부끄러움 극복 훈련이 여고생의 부끄러움 수준과 사회적 자기평가와 자아존중감에 어떻게 영향을 미치는지를 알아보기 위하여, 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

#### 1. 研究問題

본 연구의 목적은 이상과 같은 이론적 배경을 바탕으로 개발된 부끄러움 극복 훈련이 부끄러움 감소와 자기평가 및 자아존중감 증진에 어느 정도 영향을 미치는가를 검증해 보려는 것이다.

본 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움을 타는 학생의 부끄러움 감소에 어느 정도 영향을 주는가?

둘째, 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움이 있는 학생의 사회적 자기평가 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?

셋째, 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움을 타는 학생의 자아존중감 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?

#### 2. 研究假說

이와 같은 연구 문제에 의거하여 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 부끄러움수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

가설 2 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 사회적 자기평가 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

가설 3 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 자아존중감 점수

활 속에서 자신이 필요한 것을 요청하거나 자신이 느끼는 것을 표현하는 것은 위험하다고 배운 사람이다.

부끄러움을 타는 많은 사람들은 자기는 혼자라고 믿기 때문에 더욱 약해지게 되고, 다른 사람들은 부끄러움을 느끼지 않는다는 생각이 그들 자신을 남들과는 아주 “다른 존재”로 느끼게 한다. 따라서 부끄러움을 타는 사람들은 그 스스로 자기자신에 대해 부정적인 평가를 하게 되고(Crozier, 1981; Jones & Briggs, 1986), 자신의 행동을 과소평가함으로써(Clark & Arkowitz, 1979) 결국 자아존중감이 낮아질 수 밖에 없는 것이다(Cheek & Buss, 1981; Jones & Russell, 1982; Briggs, Snider, & Smith, 1983).

부끄러움과 자아개념과의 관계를 선행연구를 중심으로 살펴보고자 한다.

신체적 자아개념과 부끄러움과의 부적관계를 알아보기 위하여 Liebman & Cheek(1983)의 연구를 살펴보면 신체적 매력이 총체적 장개념에 매우 중요하거나 극단적으로 중요한 사람에게만 의미가 있다는 것이 밝혀졌다. 그리고, 외적으로 매력이 있고 없고의 문제가 아니라 자신에 의해서 자기 가치의 총만된 감각 위에서 세워지고 유지되는 인지적 편견의 확산이 부끄러움에 강하게 작용하고 있음이 Greenwald(1988)에 의해서 재조명되었다.

Fleming과 Countney(1984)는 학문적 능력에 있어서의 부끄러움과 자아개념과의 상관은 남자보다 여자가 더 강하게 부적으로 상관이 된다고 하였다. 수동성과 조심성때문에 부끄러움을 타는 사람들은 직업적 선택에 대해 확신도 없을 뿐 아니라 그들이 얻으려는 직업의 정확한 정보를 구하려는 활동에도 참가하지 않는다(Bruch, 1986; Phillips & Bruch, 1988). 부끄러움을 타는 성인들은 비야망적이고, 불완전 취업을 하고 있고, 그들이 원하였던 만큼 직업의 확고한 선택을 하고 있지 않다(Gilmartin, 1987; Morris et al, 1954).

Morgan과 Leung(1980), Stake, Deville 및 Pennell(1983) 그리고 Stake와 Pealman(1980)은 낮은 자아존중감을 지닌 학생들을 대상으로 자기표현 훈련을 실시한 결과 자아존중감 및 자아개념, 사회적 상호작용기술에 있어 향상되었다는 연구결과를 발표하였다(김미경, 1991).

Leone와 Gumar(1979)는 부끄러움 타는 국민학생을 대상으로 집단 자기표

에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

## IV. 研究의 方法 및 節次

본 연구실시에 따른 연구대상, 연구절차, 연구방법을 고찰하면 다음과 같다.

### 1. 研究對象

본 연구의 대상은 제주시내에 위치한 Y여고의 2학년 8반 학생 45명 중에서 부끄러움 수준검사 결과 부끄러움 수준점수가 높은 24명 학생들 가운데 프로그램에 자원한 11명의 학생을 대상으로 상담집단을 구성하였다. 그리고 비교집단은 상담집단에 참여한 11명의 학생을 제외한 13명중에 사후·추후검사시 부득이한 경우로 불참한 1명과 제대로 설문지를 끝까지 작성하지 않은 학생을 뺀 11명으로 구성하였다.

상담집단과 비교집단으로 분류된 피험자들의 동질성을 알아보기 위하여 부끄러움 수준 검사와 사회적 자기평가 검사, 자아존중감 검사에 대한 두 집단의 사전 결과를 차이 검증해 본 결과는 <표 IV-1>, <표 IV-2>, <표 IV-3>과 같으며, 이들 표에서 상담 집단과 비교 집단은 동질 집단임을 알 수 있다.

<표 IV-1> 상담-비교집단의 부끄러움 수준 사전 검사

구 분	$\bar{X}$	S D	t
상담집단(N=11)	27.73	4.59	0.10
비교집단(N=11)	27.91	4.25	

<표 IV-2> 상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준 사전 검사

구 분	$\bar{X}$	S D	t
상담집단(N=11)	22.36	5.32	0.04
비교집단(N=11)	22.27	5.61	

<표 IV-3> 상담-비교집단의 자아존중감 수준 사전 검사

구 분	$\bar{X}$	S D	t
상담집단(N=11)	28.09	3.67	0.18
비교집단(N=11)	28.36	3.23	

## 2. 研究節次

### 1) 研究期間

상담집단은 1996년 1월 15일부터 1월 19일까지 1일 2회기씩(매회기마다 90분씩 실시하고 회기사이에 10분 동안의 휴식시간을 가짐) 총 10회기의 집단훈련이 실시되었다. 사전검사는 프로그램이 실시되기 1주일전인 1월 8일날 실시하였고, 사후검사는 프로그램 종료일인 1월 19일에, 추후검사는 프로그램 종료 한달 후인 2월 15일에 실시하였다. 피험자 11명을 포함한 45명을 대상으로 부끄러움 수준, 사회적 자기평가 수준, 자아존중감 수준 검사를 실시하였다.

## 2) 부끄러움 克服訓練 프로그램 內容

선행연구 프로그램(Zimbardo, 1977 : Zimbardo & Radl, 1979 : 김성찬, 1989 : 정일호, 1990)의 분석에 의하여 부끄러움의 원인은 크게 낮은 자아존중감, 사회적 기술의 부족 그리고 심리적 불안이라고 종합할 수 있는데 이를 극복하기 위한 구체적인 하위목표를 ① 자아존중감 기르기, ② 사회적 기술 기르기, ③ 심리적 불안극복으로 설정하였다. 그리고 하위목표별 관련활동 요소를 정태일·이원구(1990)의 인간관계 교육 프로그램 및 한국 교육개발원(1984)의 인간 관계개선 프로그램, 자아개념증진 프로그램 등을 바탕으로 한 선행연구 프로그램인 정일호(1990), 김미경(1991), 양승관(1991), 그리고 박소영(1994)의 구성·실시한 내용 중에서 본 연구의 목적 즉, 부끄러움 극복과 사회적 자기평가 증진, 자아존중감 고양에 적합한 활동내용들을 선정·조직하였다. 그 주요활동 및 내용을 구체적으로 들면, 자아존중감을 기르기 위한 방법으로 자신의 장단점 발견, 장점 명료화 시키기, 부끄러움 없애기(부끄러움 함께 나누기, 반격하기), 죄의식 벗기, 서로의 장점 찾아주기, 애칭 지어 소개하기, 긍정적인 자아상 찾기, 서로의 모습 공유하기, 20년 후의 '나'를 그려보기 등을 적용하였고, 사회적 기술을 기르기 위한 방법으로는 서로 칭찬하고 칭찬듣기, 부끄러워하는 상황과 부끄러워하지 않는 상황에 대한 역할극, 권리주장하기 등을 사용하였다. 그리고 심리적 불안극복을 위한 기제로는 이완훈련, 신뢰게임, 천국여행 등이 회기별로 설정·적용하였다. 본 프로그램 내용은 <표 IV-4>와 같고 구체적인 활동내용은 <부록 1>에 첨부하였다.

<표 IV-4> 부끄러움 극복 프로그램 내용

회기	주제	기대효과
1	<p>&lt;프로그램 안내와 자기 소개&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 프로그램 목적소개</li> <li>2. 집단의 규준소개</li> <li>3. 자기소개하기</li> </ol>	<p>프로그램의 내용을 이해하고 동기유발, 참여의식 갖기.→주장훈련, 대인관계기술 익히기</p>
2	<p>&lt;부끄러움 본질 이해와 행동계약서 작성&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이완훈련</li> <li>2. 내 부끄러움의 참모습은 어떤 것인가?</li> <li>3. 행동계약서 작성하기</li> </ol>	<p>부끄러움에 대한 본질을 이해하게 한다. → 자기주장훈련, 능동적인 문제해결력 증진</p>
3	<p>&lt;자기 존중감의 증진&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이완훈련</li> <li>2. 나의 장점과 단점은...</li> <li>3. 장점 명료화하기</li> </ol>	<p>낮은 자아존중감을 고양시키기 위한 방법</p>
4	<p>&lt;왜 부끄러워 하는가?&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이완훈련</li> <li>2. 왜 부끄러워 하는가?</li> <li>3. 역할극 : 부끄러워했던 장면</li> </ol>	<p>자기표출증진, 사회적 친밀감 갖기, 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸기(RET요법)</p>
5	<p>&lt;신뢰감 증진&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 신뢰게임 →상대를 믿고 쓰러지는 게임</li> <li>2. 긍정적인 자아상 찾기</li> <li>3. 칭찬하기와 칭찬듣기</li> </ol>	<p>단결심과 참여의식 기르기, 자아존중감 고양시키기.</p>
6	<p>&lt;새로운 자아상 탐색&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이완훈련</li> <li>2. 부끄러움 극복을 위한 행동 계약서 중간 보고하기</li> <li>3. 부끄러움을 극복하자.</li> </ol>	<p>긍정적 자아개념 형성, 주장훈련 강화, 부끄러움감소</p>
7	<p>&lt;서로 공유하기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 과정중간 점검</li> <li>2. 천국여행 → 소감 나누기</li> <li>3. 서로의 모습 공유하기</li> </ol>	<p>집단응집성, 긴장완화, 부끄러움 수용하기, 사회적 타인에 대한 공감 싹틔움.</p>
8	<p>&lt;가치관 확립&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 가치관 명료화</li> <li>2. 미래계획</li> </ol>	<p>가치관의 확립, 미래 계획하기</p>
9	<p>&lt;권리주장하기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 이완훈련</li> <li>2. 권리주장을 못하는 나의 모습</li> <li>3. 권리주장을 하는 나의 모습</li> </ol>	<p>자신의 권리 주장훈련, 자아존중감 고양시키기, 상호 공감대를 느끼기.</p>
10	<p>&lt;새로운 사람 사귀기&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 새로운 사람 사귀기</li> <li>2. 소감 나누기</li> <li>3. 부끄러움 프로그램에 대한 종합적인 평가</li> </ol>	<p>사교적 대화기술 향상, 용기 신장, 긍정적 자아개념 형성</p>



### 3. 研究方法

#### 1) 測定道具

본 연구에서 프로그램의 효과 검증을 위하여 사용된 도구는 Zimbardo(1977), Girodo(1978), 이장호(1988), 노경숙(1984)의 기존 검사를 참고로 하여 정일호(1990)가 제작한 부끄러움 수준 검사, 사회적 자기평가 검사, 자아존중감 검사를 연구대상인 피험자에게 맞도록 수정·실시하였다.

이 검사지의 타당도는 정일호와 상담심리학 박사 1인 그리고 석사 소지자 2인으로 검토를 하여 내용타당도를 대신하였다.

이 연구에 사용된 세 가지 검사지에 대해 자세히 알아보면 다음과 같다.

① 부끄러움 수준 검사는 <부록 2>에서 살펴보는 것과 같이 총 9개의 문항으로 이루어져 있고, 정일호(1990)의 검사지에 부적 문항이었던 것은 정적 문항으로 수정하였으며, 점수결과는 9~45점까지이며, 23점을 기준으로 점수가 높을수록 부끄러움 수준이 높음을 나타낸다. 상담집단의 구성원은 부끄러움 점수가 23점 이상인 학생들을 대상으로 선정하였다. 문항마다 5개의 응답 문항을 두어 Likert형식 척도이다. 이 검사지의 Pearson 적률상관계수는 .68이고, Cronbach  $\alpha$  계수는 .745이다.

② 사회적 자기평가 검사는 Girodo(1978)의 자기평가 문항을 번안한 검사지를 사용하였고, 그 내용은 <부록 3>과 같다. 이 검사는 2개의 부적 문항이 포함되어 있으며, 점수결과는 9~45점까지이며, 23점을 기준으로 점수가 높을수록 사회적인 자기 평가가 긍정적인 의미를 의미하는 Likert식 척도이다. 이 검사는 부끄러움의 한 원인인 사회적인 불안을 간접적으로 측정하면서 자아존중감과 상관을 측정하기 위한 검사이다. 사회적인 불안은 결국 부정적인 평가를 받을까하는 생각에서 나오며, 이는 사회적인 자기평가와 관련이 있고 더 나아가 자아존중감을 낮추는 요인이 되기도 한다. 이 검사지의 Pearson 적률상관계수는 .64이고, Cronbach  $\alpha$  계수는 .601이다.

③ 자아존중감 검사는 이장호(1988)의 자아존중감 검사와 노경숙(1984)의 자아개념 검사를 참고로 하여 제작된 것으로 사용하였으며, 그 내용은 <부록

4)와 같다. 이 검사는 4개의 문항이 부적으로 채점되는 Likert식 척도로서 점수결과는 10~50점까지이며, 25점을 기준으로 점수가 높을수록 자아존중감이 긍정적임을 의미한다. 자아존중감 검사지의 Pearson 적률상관계수는 .62이며, Cronbach  $\alpha$  계수는 .617이다.

## 2) 研究設計

본 연구의 부끄러움 극복 프로그램은 본 연구자가 김성찬(1989), 정일호(1990), 양승관(1991), 김미경(1991), 박소영(1994)의 선행 프로그램을 참고로 하여 재구성한 것이고, 본 연구의 프로그램 효과를 검증하기 위하여 채택된 실험설계의 모형은 다음과 같다.

<표 IV-5> 사전-사후검사 실험설계

Pre	A	Pro	X <sub>1</sub>	Y <sub>1</sub>
	B	No-Pro	X <sub>2</sub>	Y <sub>2</sub>

Pre : 전체 사전검사(부끄러움, 사회적 자기평가, 자아존중감 수준 검사)

A : 상담집단(부끄러움 수준이 높은 학생들 중에 자원한 학생들 N=11)

B : 비교집단(부끄러움 수준이 높은 학생들을 대상으로 만든 무처치집단 N=11)

Pro : 프로그램 실시

No-Pro : 프로그램을 실시 안함

X<sub>1</sub>, X<sub>2</sub> : 사후검사(부끄러움, 사회적 자기평가, 자아존중감 수준 검사)

Y<sub>1</sub>, Y<sub>2</sub> : 추후검사(부끄러움, 사회적 자기평가, 자아존중감 수준 검사)

## 3) 資料處理

자료는 채점한 다음 SPSS/PC 전산 프로그램에 의하여 전산처리, 통계적 해석 등의 순서로 처리하였다.

먼저 상담집단과 비교집단간의 동질성을 입증하기 위하여 사전검사에 대해 t검증을 실시하였고, P<.01수준에서 의미있는 차이가 있는지를 검증하였다.

## V. 研究結果 및 解釋

여기에서는 부끄러움 극복 훈련에 대한 효과를 검증하기 위해 상담집단과 비교집단간의 부끄러움수준, 사회적 자기평가 수준, 자아존중감 수준에 대한 사전-사후간 차이와 사후-추후간 차이를 아래와 같이 살펴보았다.

### 1. 부끄러움水準의 變化

#### 1) 상담-비교집단의 부끄러움 수준에 대한 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 부끄러움 수준의 사전-사후간 평균차에 대한 t검정한 결과는 다음과 같다.

<표 V-1> 부끄러움 수준에 대한 사전-사후간 차이

구분	사전검사		사후검사		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
상담집단(N=11)	27.73	4.59	18.00	3.19	6.45**
비교집단(N=11)	27.91	4.25	27.64	3.75	0.56

\*\*P<.01

<표 V-1>에 의하면 상담-비교집단의 부끄러움 수준에 대한 차이검증에서는 1% 유의수준에서 의미있는 차가 있는 것으로 나타났다. 이는 '부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 부끄러움 수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다'라는 <가설 1>은 기각되었음을 뜻하며 따라서 부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 부끄러움 수준 점수에는 유의있는 차이가 있음을 알 수 있다.

그러므로 부끄러움 극복훈련은 상담집단 학생들의 부끄러움 감소에 효과가 있다고 할 수 있다.

## 2) 상담-비교집단의 부끄러움 수준에 대한 사후-추후간 차이

상담-비교집단의 부끄러움 수준에 대한 사후 및 추후검사를 검증한 결과는 아래의 <표 V-2>와 같다.

<표 V-2> 부끄러움 수준에 대한 사후-추후간 차이

구분	사후검사		추후검사		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
상담집단(N=11)	18.00	3.19	17.27	3.23	1.62
비교집단(N=11)	27.64	3.75	28.09	4.30	-0.63

<표 V-2>에서 보면 상담집단의 부끄러움 수준에 대한 사후검사와 추후검사 시간에는 유의있는 차이가 없었다. 부끄러움 수준은 유의있게 감소되지 않고 유지되었기 때문에 부끄러움 극복 훈련으로 인한 부끄러움 수준의 지속효과가 있다고 볼 수 있다.

## 2. 社會的 自己評價 水準의 變化

### 1) 상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준에 대한 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준의 사전-사후간 평균차에 대한 t검정한 결과는 다음과 같다.

<표 V-3> 사회적 자기평가 수준에 대한 사전-사후간 차이

구분	사전검사		사후검사		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
상담집단(N=11)	22.36	5.32	31.64	2.06	-5.94**
비교집단(N=11)	22.27	5.60	22.36	5.31	-0.27

\*\*P<.01

<표 V-3>에 의하면 상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준에 대한 차이 검증에서는 1% 유의수준에서 의미있는 차가 있는 것으로 나타났다. 이 결과로 '부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 사회적 자기평가 수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다'라는 <가설 2>는 기각되었으며 부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 사회적 자기평가수준 점수에는 유의있는 차이가 있었음을 의미한다.

그러므로 부끄러움 극복훈련은 상담집단 학생들의 사회적 자기평가 향상에 효과가 있다고 할 수 있다.

## 2) 상담-비교집단의 사회적 자기평가 수준에 대한 사후-추후간 차이

상담-비교집단의 사회적 자기평가에 대한 사후 및 추후검사를 검증한 결과는 아래의 <표 V-4>와 같다.

<표 V-4> 사회적 자기평가 수준에 대한 사후-추후간 차이

구분	사후검사		추후검사		t
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
상담집단(N=11)	31.64	2.06	31.36	2.25	0.82
비교집단(N=11)	22.36	5.32	22.36	5.05	0.00

<표 V-4>에서 본 바와 같이 상담집단의 사회적 자기평가 수준에 대한 사후검사와 추후검사간에는 유의있는 차이가 없음을 알 수 있다. 사회적 자기평가 수준은 유의있게 감소되지 않고 유지되었기 때문에 부끄러움 극복 훈련으로 인한 사회적 자기평가 수준의 지속효과가 있다고 볼 수 있다.

### 3. 自我尊重感 水準의 變化

#### 1) 상담-비교집단의 자아존중감 수준에 대한 사전-사후간 차이

상담-비교집단의 부끄러움 수준의 사전-사후간 평균차에 대한 t검증 결과는 다음과 같다.

〈표 V-5〉 자아존중감 수준에 대한 사전-사후간 차이

구분	사전검사		사후검사		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
상담집단(N=11)	28.09	3.67	36.00	3.16	-8.26**
비교집단(N=11)	28.36	3.23	28.55	2.88	-0.36

\*\*P<.01

〈표 V-5〉에 의하면 상담-비교집단의 자아존중감 수준에 대한 차이검증에서는 1% 유의수준에서 의미있는 차가 있는 것으로 나타났다. 이로써 '부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 자아존중감 수준 점수에는 의미있는 차이가 없을 것이다'라는 〈가설 3〉은 기각되었으며 부끄러움 극복 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 자아존중감수준 점수에는 의미있는 차이가 있음을 의미한다.

그러므로 부끄러움 극복훈련은 상담집단 학생들의 자아존중감 향상에 효과가 있다고 할 수 있다.

#### 2) 상담-비교집단의 자아존중감 수준에 대한 사후-추후간 차이

상담-비교집단의 자아존중감에 대한 사후 검사와 추후검사간의 t검증 결과는 아래의 〈표 V-6〉과 같다.

<표 V-6> 자아존중감 수준에 대한 사후-추후간 차이

구분	사후검사		추후검사		t
	$\bar{X}$	S D	$\bar{X}$	S D	
상담집단(N=11)	36.00	3.16	36.18	2.89	-0.25
비교집단(N=11)	28.55	2.88	28.45	3.39	0.17

위에 제시된 <표 V-6>에서 살펴본 바와 같이 상담집단의 자아존중감 수준에 대한 사후검사와 추후검사간에는 유의있는 차이가 없었으나 자아존중감 수준은 유의있는 감소를 보이지 않고 유지되었기 때문에 부끄러움 극복 훈련이 자아존중감에 대한 지속효과는 있다고 볼 수 있다.

## VI. 要約 및 結論

이 장에서는 부끄러움 극복 훈련에 대한 연구문제와 가설, 연구과정과 프로그램 실시, 그리고 연구결과 등에 대한 전반적인 것들을 요약하고 결론과 제언을 다음과 같이 제시하였다.

### 1. 要約

본 연구는 1996년 1월 15일부터 1월 19일까지 Y여고 2학년생들을 대상으로 부끄러움 극복 프로그램을 적용한 후 부끄러움 수준과 사회적 자기평가 수준 그리고 자아존중감 수준에 미치는 효과를 알아보는 데 그 목적이 있다.

본 연구에서 논의하고자 하여 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움 타는 학생의 부끄러움 감소에 어느 정도 영향을 주는가?
- 2) 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움 타는 학생의 사회적 자기평가 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?
- 3) 부끄러움 극복 훈련은 부끄러움 타는 학생의 자아존중감 증진에 어느 정도의 영향을 주는가?

이상과 같이 제기된 문제를 해결하기 위하여 다음과 같은 영가설을 설정하였다.

- 1) 가설 1 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 부끄러움수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.
- 2) 가설 2 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 사회적 자기평가 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.
- 3) 가설 3 : 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단사이에 자아존중감 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위해서 본 연구대상은 제주시내에 위치한 Y여고의



2학년 8반 학생 45명 중에서 부끄러움 수준검사 결과 부끄러움 수준점수가 높은 24명 학생들 가운데 프로그램에 자원한 11명의 학생을 대상으로 상담집단을 구성하였고 비교집단은 사전-사후-추후검사에만 참여하였다.

본 연구의 효과를 측정하기 위해 사용한 도구는 Zimbardo(1977), Girodo(1978), 이장호(1988), 노경숙(1984)의 기존 검사를 참고로 하여 정일호(1990)가 제작한 부끄러움 검사지를 연구대상인 피험자에게 맞도록 수정·적용한 것이다.

사전-사후-추후검사에 대한 자료처리는 전산처리하여 동질성을 알아보기 위한 상담집단과 비교집단의 사전검사, 프로그램에 대한 효과검증을 위한 상담집단과 비교집단간의 사전-사후검사, 상담집단과 비교집단간의 사후-추후검사에 대해서 평균과 표준편차를 산출하고 t검증을 하였으며, 그에 따른 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 상담집단과 비교집단의 사전검사에서는 부끄러움수준 점수의 평균이 상담집단이 27.73, 비교집단이 27.91로 유의한 차이가 없었다. 하지만 사후검사에서는 상담집단이 부끄러움수준 점수 평균이 18.00, 비교집단이 27.64로 유의한 차이가 나타났고( $t=6.45, P<.01$ ), 추후검사에서는 상담집단의 평균이 17.27, 비교집단이 28.09로 사후검사와의 유의있는 차이는 없었으나, 프로그램의 효과는 유지되고 있음을 알 수 있었다.

둘째, 상담집단과 비교집단의 사전검사에서는 사회적 자기평가수준 점수의 평균이 상담집단이 22.36, 비교집단이 22.27로 유의한 차이가 없었다. 하지만 사후검사에서는 상담집단이 사회적 자기평가수준 점수의 평균이 31.64, 비교집단이 22.36로 유의한 차이가 나타났고( $t=5.94, P<.01$ ), 추후검사에서는 상담집단의 평균이 31.36, 비교집단이 22.36로 사후검사와의 유의있는 차이는 없었으나, 프로그램의 효과는 유지되고 있음을 알 수 있었다.

셋째, 상담집단과 비교집단의 자아존중감수준 사전점수의 평균이 상담집단이 28.09, 비교집단이 28.36로 유의한 차이가 없었다. 하지만 사후검사에서는 상담집단이 자아존중감수준 점수의 평균이 36.00, 비교집단이 28.55로 유의한 차이가 나타났고( $t=8.26, P<.01$ ), 추후검사에서는 상담집단의 평균이 36.18, 비교집단이 28.45로 사후검사와의 유의있는 차이는 없었으나, 프로그

램의 효과는 유지되고 있음을 알 수 있었다.

따라서 일정기간 부끄러움 극복 프로그램을 실시한 결과 부끄러움 수준과 사회적 자기평가 수준 그리고 자아존중감 수준에 대한 변화에 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다.

## 2. 結論

사회적 자기평가 및 자아존중감을 중심으로 한 부끄러움 극복 프로그램의 적용효과에 관한 본 연구의 결과로부터 얻은 결론은 다음과 같다.

① 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 부끄러움 수준 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 <가설 1>은 기각되었다. 따라서 부끄러움 극복 훈련을 통하여 여고생들의 부끄러움 수준에 유의한 변화가 있었다.

② <가설 2>인 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 사회적 자기평가 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 명제는 연구결과를 통해 기각되었다. 따라서 부끄러움 극복 훈련을 통하여 부끄러움을 타는 여고생의 사회적 자기평가 수준에는 유의한 변화가 있었다.

③ 위의 연구결과를 통해서 부끄러움 극복 훈련을 통한 여고생들의 자아존중감에는 유의한 변화가 있었다. 즉 부끄러움 극복 훈련 실시 후 상담집단과 비교집단 사이에 자아존중감 점수에는 유의있는 차이가 없을 것이라는 <가설 3>은 기각되었다.

이상의 결론을 한 마디로 요약한다면, 부끄러움 수준이 높으면 높을수록 사회적 자기평가와 자아존중감은 낮아지고 반대로 부끄러움 수준이 낮으면 낮을수록 사회적 자기평가와 자아존중감은 높아짐을 알 수 있다.

본 결론을 통해 부끄러움 극복 훈련을 받은 여고생들이 부끄러움을 타는 수준이 현저히 줄어 들었고 사회적 자기평가와 자아존중감도 유의있게 향상되었음을 확인할 수 있다. 이는 부끄러움 극복 훈련을 통해 자기 주장을 제대로 못하고, 순종하며, 겸손한 것이 미덕이라고 학습되어진 우리나라 여고생들에게 바람직한 대인관계와 올바른 자아상 형성, 그리고 자기주장을 할

수 있는 능력이 증대되었음을 보여준다. 따라서 여기서 얻을 수 있는 敎育的 示唆은 부끄러움 수준의 감소와 긍정적인 자아존중감 및 사회적 자기평가, 즉 情意的 特性 形成을 위해서는 앞으로 학교현장에서의 생활지도나 상담장면에서 이와 같은 프로그램을 적극적으로 활용할 필요가 있다는 점이다.

### 3. 提言

본 연구의 과정 및 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언하면 다음과 같다.

1) 본 연구에서는 부끄러움 극복 훈련의 대상을 특정 여자 고등학교 2학년생으로 한정하였는데, 이 연구 결과를 일반화하기 위해서는 초등학생, 남·녀 중학생, 남·녀 고등학생을 대상으로 한 연구가 필요하다.

2) 본 연구에서는 5일 10회기의 단기 집중훈련의 효과만을 검증하였으므로 분산훈련이나 장기간 훈련에서 그 효과를 비교검증할 필요가 있다.

3) 본 연구에서 성별과 개인적 성격특성을 고려하지 못했기 때문에 이것들을 고려한 프로그램 투입의 효과 검증도 할 필요가 있다.

4) 본 연구에서는 프로그램 실시 후 한달 후의 단기효과만을 살펴보았기에 이러한 효과가 얼마 동안 지속될 수 있는지를 알 수 없다. 그러므로 장기적인 효과(3개월, 6개월, 1년, 2년)에 대한 연구도 필요하다.

5) 연구의 객관성과 포괄성을 높이기 위해서는 관찰법, 행동 체크리스트, 자기 평정법 등을 이용한 綜合的 評價가 필요하다.

## 參 考 文 獻

- 구정화(1994), 「청소년의 자기평가에 관한 조사연구」, 한국청소년연구 제19호, 한국청소년개발원 연구원.
- 김미경(1991), “수줍어하는 아동을 위한 자기표현 훈련 효과에 관한 연구”, 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 김선희(1987), “집단상담이 자존감과 타인이해에 미치는 영향”, 석사학위논문, 이화여대 대학원.
- 김성찬(1989), “부끄러움 극복 훈련이 여중생의 부끄러움 감소와 자기표출 증진에 미치는 효과”, 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 김시업 역(1994), 「생활적응을 위한 심리학」, 서울: 문음사, 345~371.
- 김애리나(1980), “자기존중감에 관한 일 연구”, 석사학위논문, 고려대 대학원.
- 김여옥(1984), 「심성계발프로그램 I·II」, 서울: 배영사.
- 김태연·장휘숙(1994), 「발달심리학: 태내기부터 성인후기까지(제2판)」, 박영사, 197~203, 257~271.
- 남영신(1987), 「우리말 분류사전」, 서울: 한강문화사.
- 박소영(1994), “부끄러움 극복과 자아개념 향상을 위한 집단상담 프로그램의 효과”, 석사학위논문, 순천대학교 대학원.
- 박영남 외(1993), 「고교생의 자아상에 관한 연구」, 대구YMCA청소년문제연구소.
- 박용수(1989), 「우리말 갈래사전」, 서울: 한길사.
- 설기문(1989), 「부끄러움 극복훈련 프로그램」, 한국카운슬러협회 대학분과(편), 집단상담 프로그램 워크 샵 자료집, pp.97-113
- 신기철, 신용철(1986), 「새우리말 큰사전」, 서울: 삼성출판사.
- 양승관(1991), “부끄러움 극복 프로그램 실시효과-국민학교 고학년생을 중심으로”, 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.
- 유현식(1989), “또래에 의한 집단상담이 자존감 및 인간관계 변화에 미치는 효과”, 석사학위논문, 고려대 교육대학원.
- 이은화·이경우(1987), 「한국 어머니의 유아 사회성 교육」, 서울: 이화여

자대학교 출판부.

- 이장호(1988), 「상담심리학 입문 제2판」, 서울 : 박영사.
- 이재창 외(1995), 「인간이해를 위한 심리학」, 서울:문음사, 336~344, 487~503.
- 이형득(1979), 「집단상담의 실제」, 서울 : 중앙적성연구소.
- \_\_\_\_\_ (1982), 「인간관계훈련의 실제」, 서울 : 중앙적성연구소.
- \_\_\_\_\_ (1985), 「상담의 이론적 접근」, 서울 : 형설출판사.
- 정일호(1990), “국민학생을 위한 부끄러움 극복 프로그램의 효과”, 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 짐바르도·래들, 설기문(역:1988), 「부끄러움 극복훈련의 실제」, 서울 : 형성출판사.
- 최순남(1994), 「인간행동과 사회환경」, 한신대학교 출판부.
- 한국가이던스(1986), 집단상담 프로그램, 한양대학교 학생생활 연구소 편, 서울 : 교육과학사.
- 홍경자(1981), 「한국대학생에 있어서 주장훈련의 타당성에 관한 연구」, 전남대학교 학생생활연구, 13, 97-116
- 홍경자(1986), 「성장을 위한 생활지도」, 서울 : 탐구당.
- 황정순(1987), “대학생들의 수줍음에 관한 조사연구”, 학생지도 연구 제2집, 한남대학교 학생생활 연구소, pp. 53~80.
- Youngs, B. B., 이일남(역 : 1994), 「청소년의 스트레스」, 정성출판사.
- Asendorpf J.(1986), “Shyness in middle and late childhood, Shyness perspectives on research and treatment”, Edited by Warren H. Jones, Jonathan M.Check and Stephen R.Briggs, N.Y. : Plenym press, pp.92-99
- Barrow, J. & Hayashi, J.(1980), “Shyness clinic : A Social development for adolescents and young adults”, *The Personal and Guidance Program Journal*, Vol 58, pp.58-60.
- Bem, S. L.(1975), “Sex-role adaptability : One consequence of

- psychological androgyny.", *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 634-643.
- Bergor, E.M.(1955), "Relationships among acceptance of self and MMPI Scores", *Journal of Counseling Psychology*, 1955, pp.279-283
- Berne, Pat, and Savary, Lou(1985), "Building Self-Esteem in Children", New York : Crossroad.
- Blanton, G.H.(1983), "Social and emotional development of learning disabled children", ED232336.
- Brookover, W. B., Patterson, A. and Thomas, S.(1964), "Self-concept of ability and school achievement", *Sociology of Education*.
- Buss, A.H.(1984), "Conception of shyness", In J.A.Daly & J.C.McCroskey (ed.), *Avoiding communication : Shyness reticence and communication apprehension*, Sage Publication Inc.
- Buss, A.H.(1986), "A theory of shyness", In W.H.Jones, J.M.Cheek, S.R.Briggs(Eds.), *Shyness : Perspectives on research and treatment*, New York:Plenum Press, pp.39-46
- Campbell, Robert N.(1984), "The New Science : Self-Esteem Psychology", Lanham, Md. : University Press of America.
- Capsi, A.(1988), "Moving away from the world life-course patterns of children", *Developmental Psychology*, Vol. 24. No. 6, pp.824-831.
- Cheek, J.M., & Buss, A.H.(1981), "Shyness and sociability", *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- Cheek, J.M., Carpentieri, A.M., Smith, T.G., Rierdan, J., & Koff, E.(1986), Adolescent shyness, In W.H.Jones, J.M.Cheek, S.R.Briggs(Eds.), "Shyness:Perspective on research and treatment", New York:Plenum Press, pp.105-115.
- Christian, G. and Others(1982), "Cognitive and emotional factors maintaining shyness", ED226284.
- Coopersmith, S.(1967), "The Adolescents of Self Esteem", San Francisco

- :Freeman, 3-47.
- Crozier, W.R.(1981), "Shyness and self-esteem", *British Journal of Social Psychology*, 20, 220-222
- Erikson, Erik H.(1968), "Identity, Youth and Crisis", New York:W.W. Norton & Company, Inc.
- Girodo,M.(1978), "Shy?", Pocket Books.
- Greenwald, A. G., Bellezza, F. S., & Banaji, M. R.(1988), "Is esteem a central ingredient of the self-concept?", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 34-45.
- Hyde, J. S. & Rosenberg, B. G.(1980), "Half the human experience : The psychology of women"(2nd ed.), Lexington, MA. : Health.
- Ishiyama,F.I.(1984), "Shyness : Anxious social sensitivity and self-isolation tendency. Adolescence." 19, 903-911.
- Ishiyama,F.I.(1987), "Use of Morita therapy in shyness counseling in the west : Promoting clients' self-acceptance and action taking", *Journal of Counseling and Development*, Vol.65, pp.547-550.
- Johnson,C.(1987), "Seen but not heard : The dilemma of the shy child", *Journal of Momentum* Vol. 18, No. 4, pp.44-46.
- Jones, W.H., & Russell, D.(1982), "The social reticence scale : An objective instrument to measure shyness", *Journal of Personality Assessment*, 46, 629-631.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. M.(1976), "Group Counseling: Theory and Process", Chicago : Rand Mujally.
- Kagan,J., Reznick,S. & Snidman,N.(1988), "Biological Bases of Childhood Shyness, Science", Vol.240, No.4949, pp.167-171.
- Kleeman, K. L.(1974), "The Kendoll and College Human Potential Seminer Model : Research", J, Co st, Pe March.
- Lazarus, P.J.(1982), "Incidence of shyness in elementary age children",

- Psychological Reports, 51, 904-906.
- Leone, S.D., & Gumaer, J.(1979), "Group Assertiveness Training of shy children", *The School Counselor*, 27, 134-141.
- Matter, D.E. & Matter, R.M.(1985), "Children who are lonely and shy : action steps for the counselor," *Elementary School Guidance and Counselling*, Vol.20, No.2, pp.129-135.
- Morita, S. & Kora, T.(1953), "Selection Kyofu-no naoshikata", [Treatment for fear of shing], Tokyo : Hakuyosha.
- Phillips, S.D., & Bruch, M.A.(1988), "Shyness and dysfunction in career development", *Journal of Counseling Psychology*, 35, 159-165.
- Pilkonis, P.A.(1973), "The behavioral consequences of shyness", *Journal of Personality*, Vol.45, pp.596-611
- Pilkonis, P.A.(1977), "Shyness, Public and private, and its relationship to other measures of social behavior", *Journal of Personality*, 45, 585-595.
- Pope, A.W., McHale, S.M. & Craighead, W.E.(1988), "Self-esteem enhancement with children and adolescents", New York : Pergamon Press.
- Purkey, W.W.(1970), "Self-concept and School Achievement", Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Rosenberg, M.(1965), "Society and Adolescents Self-Image", Princeton, N.Y. : Princeton University Press.
- Solley C.M., & Stagner, R.(1956), "Effects of Magnitude of Temporal Barriers", Type of Goal, and Perception of Self, *Journal of Experimental Psychology*, 51, 1.
- Stewart, C.G. & Lewis, W.A.(1986), "Effects of assertiveness training on the self-esteem of black high school students", *Journal of Counseling and Development*, Vol.64, pp.638-641.
- Tolor, A.C., & O'Marra, M.M.(1975), "The effect of self-concept, trust, and imaged positive of negative self-disclosure on psychological



- space", *Journal of Counseling psychology*, 1, 89,9-24.
- Watkins, D.(1980), "The Development and Evaluation of Self-Esteem Measuring Instruments", *Journal of Personality Assessment*, 42, 171-182.
- Weiten, W.(1983), "Psychology applied to modern life : Adjustment in the bos", Brooks/Cole Publishing Company, pp.295-297.
- Zimbardo, P.G., Pilkonis, P.A., & Norwood, R.M.(1975), "The social disease called shyness", *Psychology Today*, 8, 68-72.
- Zimbardo, P.G.(1977), "Shyness : What It Is and What To Do About It", New York : Addison Wesley Publishing Company Inc.
- Zimbardo, P.G. & Radl, S.L.(1979), "The Shyness Workbook", New York:A & W Publishers Inc.
- Zimbardo, P.G. & Radl, S.L.(1981), "The Shy Child", New York : McGraw-Hill.
- Zimbardo, P.G. & Radl, S.L.(1983), "The shyness workbook", New York : McGraw-Hill.



---

<Abstract>

The Effects of the Program for Shyness-Overcoming on the  
Self-Esteem of High School Girl Students\*

Kang, Jeong-Sil

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 using the Program for Shyness-Overcoming has on the forming of Shyness level, Social self evaluation and self-esteem 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. Assumption I : After receiving program, there isn't a significant difference in shyness level score between Counseling Group and Non-Counseling Group.
2. Assumption II : After receiving program, there isn't a significant difference in social self evaluation score between Counseling Group and Non-Counseling Group.
3. Assumption III : After receiving program, there isn't a significant difference in self-esteem score between Counseling Group and Non-Counseling

---

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

Group.

The 45 students who are the second grade in one of High school girl students in Cheju City took part in the shyness level test. As a result, the 24 students got high level and Counseling Group was composed of 11 students out of them who voluntarily participated in this program. In the Counseling Group was adopted the Program for Shyness-Overcoming systematized on the basic of Program for Shyness-Overcoming written by Zimbardo and Radl which translated by Seol Ki-Mun(1989), and also the developed program by Kim Seong-Chan(1989), Jung Il-Ho(1990), Yang Sung-Gwan(1991), Kim Mi-Kyong(1991), and Park So-Yong(1994) for 90 minutes each time, twice a day, in all 10 times.

The Non-Counseling Group took part in just pre - post - follow-up test.

The tools used for this study are a questionnaire that I made it better in order to proper for a subject with a reference to the existing test by Zimbardo(1977), Girodo(1978), Lee Jang-Ho(1988) and No Kyung-Suk(1984).

In handling materials, I took SPSS Computer Program. Through testing the pre-test of Counseling Group and Non-Counseling Group, the pre-post test and post-follow-up-test of intra-two groups, the pre-post test and post-follow-up test between two groups. I found out the relativity between the shyness level, social self evaluation and self-esteem level.

The results are as follows :

1) Assumption I was turned down. So the Program for Shyness-Overcoming produced much more positive effect on the change of the shyness level of high school girl students.

2) Assumption II was turned down. So the Program for Shyness-Overcoming produced much more positive effect on the change of the social self evaluation of high school girl students.

3) Assumption III was turned down. So the Program for Shyness-Overcoming produced much more positive effect on the change of the self-esteem level of high school girl students.

So the Program for Shyness-Overcoming is good at changing on the shyness level, social self evaluation and self-esteem level positively.

## 부끄러움 극복 훈련 활동 내용

### 제 1 회 : 프로그램 안내와 자기 소개

#### 1. 프로그램 목적 소개

\* 본 프로그램은 어떤 특정 상황, 특정인, 또는 일상생활 언제나 부끄러움 때문에 대인관계에 있어서 어려움을 겪는 사람들에게 도움이 될 것이다.

이를 위한 기술적인 측면으로는 ① 사회적 기술을 개발시키기 위하여 대화기술 훈련, 자기표현 훈련 등을 실시하고, ② 자기 존중감의 고양을 위하여 부끄러움에 대한 올바른 이해, 자신에 대한 긍정적인 면의 재발견 등을 통하여 인지적인 변화를 꾀하려 하고 있으며, ③ 심리적 불안 관리 능력을 함양하기 위하여 불안 관리 기법을 이용하고 있다.

이와 같은 내용의 궁극적 목표는 사회적 대인관계 기술을 발전시키도록 하며, 자기 존중감을 증진하도록 하며, 심리적 불안 관리능력을 함양하도록 하는 것이 그것이다.

#### 2. 집단의 기준 소개

- ① 활동에 적극 참여할 것
- ② 다른 사람의 발표 내용을 경청할 것
- ③ 자신감을 가지고 솔직하게 말할 것
- ④ 활동시간에 늦지 않게 참여할 것

#### 3. 자기소개하기

① 별칭짓기 - 자기가 평소에 또는 평생 듣고 싶거나 간직하고 싶은 이름으로 별칭을 짓고 원하는 색깔과 모양으로 이름표를 만든다.

② 별칭 발표하기 - 별칭을 짓게 된 이유를 설명하고, 덧붙여 자신에게 의미 있는 사람이나 혼자 있을 때 주로 하는 일, 취미 등을 이야기하도록 한다.

서로에게 궁금한 것들을 그때 그때 묻고 대답한다.

#### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 5. 과정평가

1회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### 제 2 회 : 부끄러움 본질 이해와 행동계약서 작성

#### 1. 이완 훈련

오른쪽으로 돌아 앉아 옆 사람의 어깨, 팔, 머리의 혈액 순환을 위해 안마를 하고 왼쪽으로 돌아 앉아 같은 동작을 되풀이한다.

#### 2. 내 부끄러움의 참모습은 어떤 것인가?

① 자료 <부끄러움의 결과>를 다 같이 읽고 느껴지는 것들을 자유롭게 이야기 한다.

② 기억에 남는 창피했던 경험이나 쑥스러웠던 일들을 서로서로에게 공개한다.

③ 평소에 친하지 않았던 구성원과 짝이 되어 다음 각 사항에 대한 자신의 생각을 서로에게 이야기한다.

- 내가 내리는 부끄러움의 정의
- 부끄러움이 자기에게 미친 영향
- 부끄러움을 극복해야 하는 이유
- 부끄러움을 극복하기 위한 방안

④ 짝이 되었던 상대방의 입장이 되어 위의 내용들을 발표하고 다른 구성원들의 질문에 대답한다.

⑤ 구성원들에게 종이를 한장씩 주고 자신의 부끄러움 본질에 대해 이야기 나눈 내용을 정리하도록 한다.

#### 3. 행동계약서 작성하기

행동계약을 통하여 보다 적극적으로 본 프로그램에 참여할 수 있다.

#### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 5. 과정평가

2회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### 제 3 회 : 자기 존중감의 증진

#### 1. 이완 훈련

목, 팔, 머리, 손 등의 전신 운동을 하고 난 후, 등이 등을 대고 긴장과 힘을 빼고 기대 선다.

#### 2. 나의 장점과 단점은...

- ① 종이 한장에 자신의 장점 5개, 단점 5개를 쓴다.
- ② 장점과 단점을 발표하고, 느낌을 자유로이 이야기한다.

#### 3. 장점 명료화하기

: 자신의 장점과 단점을 찾아 봄으로써 자신의 모습을 다시 생각해 볼 수 있으며, 장점을 명료화함으로써 나의 존재에 대한 자부심과 의미를 새롭게 찾게 된다.

- ① 구체적으로 어떤 상황에서 발휘되었을 때 장점이 되었으며, 앞으로 어떤 경우에 어떤 모습으로 활용할 것인지를 예를 들어 이야기한다.
- ② 다른 구성원들이 명료화된 장점에 대해 반응을 보낸다.

#### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 5. 과정평가

3회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

## 제 4 회 : 왜 부끄러워 하는가?

### 1. 이완 훈련

‘개똥벌레’ 노래에 맞춰 동작놀이를 한다.

### 2. 왜 부끄러워하는가?

① 다음과 같은 내용에 대해 각자가 가진 입장을 발표한다.

- 부끄러움을 타게 되는 상황을 구체적으로 묘사한다.
- 부끄러움을 타게 되는 이유에 대해 자신의 분석한 내용을 발표한다.

② 부끄러운 행동의 잇점과 단점을 이야기한다.

③ ‘왜 부끄러워하는가?’에 대해 RET방법을 활용하여 비합리적 사고를 합리적 사고로 바꾸어 준다.

### 3. 역할극 : 부끄러웠던 장면

- 역할극을 하고 난 다음 서로 느낌을 나눈다.

### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

### 5. 과정평가

4회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

## 제 5 회 : 신뢰감 증진

### 1. 신뢰게임

① 두꺼운 담요를 바닥에 깔고 뒤돌아 서서 몸을 구부리지 않고 뒤로 편안하게 쓰러지게 한다.

② 구성원들이 동그랗게 원을 만들어 서고 가운데 한 구성원이 눈을 감고 다른 구성원을 믿고 자신의 몸을 쓰러뜨린다.

\* 다른 사람을 믿지 못하면 쓰러지다가 다리가 굽혀진다거나 무의식중에 눈을 뜨게 된다.

- ③ 활동에 대한 느낌을 나눈다.
2. 긍정적인 자아상 찾기
- ① 만족했던 일이나 성취했던 일, 기뻐했던 일에 대해 각자의 경험을 나눈다.
  - ② 경험에 대해 스스로 분석해 보게 하고 그런 경험이 상황이나 환경때문이지 아니라 그 일을 바라보는 자신의 긍정적인 시각때문임을 일깨워 준다.
3. 칭찬하기와 칭찬듣기
- ① 구성원들을 두 사람씩 짝짓게 한다.
  - ② 상대방이 가진 장점을 세 가지씩 찾는다.
  - ③ 장점이라고 생각하게 된 근거를 이야기한다.
  - ④ 상대방이 이야기해 준 자신의 장점 세 가지를 듣고 느껴지는 것을 솔직하게 털어 놓는다.
4. 소감나누기
- 본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.
5. 과정평가
- 5회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.



1. 이완 훈련
- '이브의 경고'에 맞춰 자유스러운 분위기에서 몸을 푼다.
2. 부끄러움 극복을 위한 행동 계약서에 대한 중간 점검을 한다.
3. 부끄러움을 극복하자.
- ① 종이에 가장 부끄럽게 생각하는 자신의 문제 즉, 가정적인 문제이거나 자신의 신체적·성격적인 부분 또는 그 외에 타인이 알게 될까봐 두려워 하는 문제를 적는다.



- ② 그 문제에 대해 부끄러움을 타지 않는 자신의 모습을 상상해서 서술한다.
- ③ 부끄러워했던 현재의 모습과 부끄러워하지 않는 새로운 자아상을 역할극을 통해 다른 구성원들에게 보여 준다.

#### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 5. 과정평가

6회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### 제 7 회 : 서로 공유하기

#### 1. 과정 중간 점검

- ① 지난 회기까지 진행되는 중에 자신이 느꼈던 점이나 이야기를 솔직하게 털어 놓는다.
- ② 역할극으로 인한 새로운 경험에 대해 느낌을 서로 공유한다.

#### 2. 천국여행

- ① 자신의 죽음을 다음과 같은 것을 중심으로 구체화시킨다.
  - 나는 어떤 모습으로 죽음을 맞이하고 싶은가?
  - 죽은 후의 세계는 어떤 모습일까?
  - 죽기 전에 꼭 이루어야 할 일은 무엇인가?
- ② 구성원 한 사람이 자신이 죽었다고 생각을 하고 바닥에 똑바로 눕는다.
- ③ 다른 구성원 모두가 그를 팔 위로 들어 방 한 바퀴를 돈다.  
이 활동을 돌아가며 모두 경험해 본다.
- ④ 활동에 대한 느낌을 이야기한다.

#### 3. 서로의 모습 공유하기

- ① 이제까지의 회기동안 자신과 가장 비슷하다고 생각되어지는 구성원과 짝이 된다.
- ② 짝이 된 두 사람이 아래의 내용에 대해 서로의 경험을 나눈다.

- 자신의 성격때문에 가장 화가 났었던 일
  - 자신의 성격 중에 가장 마음에 드는 것이 무엇이며, 그로 인해 기뻐던 일
  - 자신이 현재 가장 가지고 싶은 성격
- ③ '자신이 현재 가장 가지고 싶은 성격'을 중심으로 발표를 하고 이를 얻기 위해서 자신이 노력해야 할 것들을 이야기한다.
- ④ 짝이 되어 서로 경험을 공유해 본 소감을 이야기한다.

#### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 5. 과정평가

7회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

### 제 8 회 : 가치관 확립

#### 1. 가치관 명료화

- ① 서로에게 가장 필요하다고 생각되는 것을 솔직하게 이야기한다.
- ② '가치관 경매' 프로그램을 실시한다.
- ③ 게임에서 자신의 태도, 만족하는 부분, 아쉬운 점 등을 서로 나눈다.

#### 2. 미래 계획

- ① 종이에 20년 후 자기 모습을 그려 본다.
- ② 자발적으로 발표를 한 후 계획을 성취하기 위해서 어떤 노력이 필요한 지에 대해 솔직한 의견을 이야기한다.

#### 3. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

#### 4. 과정평가

8회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.

## 제 9 회 : 권리주장하기

### 1. 이완훈련

두 팀으로 나누어서 “안녕하세요.”와 “반갑습니다.”를 번갈아 가면서 하는데, 하는 과정에서 조금씩 소리를 높여 가면서 진행한다.

### 2. 권리주장을 못하는 나의 모습

- ① 부끄러움때문에 자신이 권리를 주장하지 못했던 세 가지 상황을 발표한다.
- ② 비슷한 경험을 가진 구성원끼리 짝이 되어 깊이있게 경험을 공유한다.

### 3. 권리주장을 하는 나의 모습

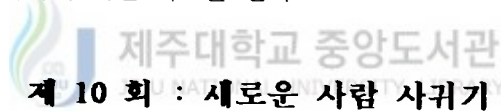
- ① 부끄러움을 타지 않는다고 할 때 이상의 세 가지 상황에서 자기 권리를 주장하는 자아상을 서술한다.
- ② 자기권리주장을 하는 행동을 역할극을 통해 발표할 기회를 갖는다.

### 4. 소감나누기

본 활동에 대한 구성원들의 생각과 느낌을 나눈다.

### 5. 과정평가

9회기 동안 실시된 프로그램 내용과 시간배정 그 이외의 것에 대해 피드백을 받고 난 후, 다음 회기에 대한 예고를 한다.



## 제 10 회 : 새로운 사람 사귀기

### 1. 새로운 사람 사귀기

- ① 구성원 중에서 서로 잘 모른다고 생각되거나 더 잘 알고 싶은 세 사람이 한 조가 된다.
- ② 한 사람은 관찰자가 되고 두 사람은 낯선 사람이라고 가정하여 3분간 대화를 이어 나간다.
- ③ 서로 역할을 바꾸어 세 사람이 같은 경험을 한다.
- ④ 본 활동에 대한 경험을 나눈다.

## 2. 종합적인 평가

- 부끄러움 극복 프로그램 훈련을 마친 소감을 자발적으로 솔직하게 나누는  
다.
- 부끄러움 극복 훈련이 여고생들의 부끄러움 수준과 사회적 자기평가, 그  
리고 자아존중감에 미치는 효과에 대해 사후검사를 통해 검증할 수 있다.

## 부끄러움 수준 검사

\_\_\_학년 \_\_\_반 이름 \_\_\_\_\_ 성별 (남, 여)

학생 여러분 안녕하십니까?

이 질문지는 여러분 자신의 부끄러움을 알아보기 위한 것입니다. 질문에 대한 여러분의 생각이나 의견을 솔직하게 대답해 주시면 고맙겠습니다. 이 자료는 연구이외의 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

\* 다음의 내용에 대하여 여러분이 해당되는 번호 하나만을 골라 V표를 해주시기 바랍니다.

1. 얼마나 부끄러움을 탄다고 생각합니까?  
(1) 단지 조금밖에 타지 않는다.   (2) 약간 탄다.   (3) 꽤나 탄다.  
(4) 많이 탄다.   (5) 아주 많이 탄다.
2. 얼마나 자주 부끄럽다는 감정을 느끼십니까?  
(1) 거의 느끼지 않는다.   (2) 한달에 한두번   (3) 일주일에 한두번  
(4) 매일 한번 정도   (5) 하루에 여러번
3. 여러분 친구와 비교했을 때 어느 정도로 탄다고 생각합니까?  
(1) 아주 덜 탄다.   (2) 덜 탄다.   (3) 거의 비슷하게 탄다.  
(4) 약간 많이 탄다.   (5) 많이 탄다.
4. 여러분에게 부끄러움은 어려움(고통)을 줍니까?  
(1) 주지 않는다.   (2) 거의 주지 않는다.   (3) 경우에 따라 준다.  
(4) 거의 준다.   (5) 항상 준다.

5. 다른 사람들이 나를 부끄러움을 타는 아이라고 생각한다면 얼마나 탄다고 생각할까요?

- (1) 부끄러움 없는 아이 (2) 부끄러움을 조금 타는 아이 (3) 어느 정도 타는 아이  
(4) 부끄러움을 많이 타는 아이 (5) 부끄러움을 아주 심하게 타는 아이

6. 당신은 혼자 있을 때 당황스럽습니까?

- (1) 전혀 그렇지 않다. (2) 거의 그렇지 않다. (3) 경우에 따라 그렇다.  
(4) 종종 그렇다. (5) 자주 그렇다.

\* 다음 질문에 대하여 여러분이 해당되는 곳은 모두 V표 하시오.

7. 다음 중 어떤 사람 앞에서 부끄러움을 타는 편입니까?

- (1) 낯선 사람 (2) 현재의 짝 (3) 반 친구나 동네친구  
(4) 선생님 (5) 가족들

8. 부끄러움을 타게 될 때 당신은 어떤 행동을 하게 됩니까?

- (1) 목소리가 낮아진다. (2) 상대방을 아주 보기 힘들다.  
(3) 말을 더듬는다. (4) 내가 생각해도 조리없는 말을 한다.  
(5) 그 자리를 피할수만 있으면 피하려 한다.

9. 부끄러움을 느낀다고 생각할 때 어떤 신체적인 반응이 일어납니까?

- (1) 가슴이 두근거린다. (2) 얼굴이 붉어진다. (3) 땀이 난다.  
(4) 몸이 떨리거나 기운이 쭉 빠진다. (5) 입이 마른다.

## 사회적 자기 평가 검사

\_\_학년 \_\_반 이름 \_\_\_\_\_ 성별 (남, 여)

학생 여러분 안녕하십니까?

이 질문지는 여러분 자신의 부끄러움을 알아보기 위한 것입니다. 질문에 대한 여러분의 생각이나 의견을 솔직하게 대답해 주시면 고맙겠습니다. 이 자료는 연구이외의 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

\* 다음의 내용에 대하여 여러분이 해당되는 번호 하나만을 골라 V표를 해주시기 바랍니다.

1. 다른 사람이 나를 눈여겨 보고 있다고 생각할 때는 긴장되고 신경이 곤두선다.

- ① 항상 그렇다.                      ② 그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.              ⑤ 전혀 그렇지 않다.

2. 사람들이 나를 어떻게 생각하나 하고 신경을 쓸 때가 있다.

- ① 항상 그렇다.                      ② 그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.              ⑤ 전혀 그렇지 않다.

3. 남 앞에서 실수할 때는 창피한 생각이 든다.

- ① 항상 그렇다.                      ② 그러는 편이다.                      ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.              ⑤ 전혀 그렇지 않다.

4. 나는 자신이 어리석게 혹은 바보처럼 보이지 않을까 걱정을 한다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
5. 다른 사람이 나의 결점을 들추어내지 않을까 걱정을 한다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
6. 내가 다른 사람을 기쁘게 하지 못할 때 화가 난 적이 있다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
7. 내가 보잘것 없는 사람이라고 다른 사람이 생각하지는 않는지 겁이 난 적이 있다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
8. 나는 혹시라도 다른 사람의 마음에 들지 않게 말하거나 행동하지 않았는가 해서 걱정이 된다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
9. 다른 사람이 나를 좋게 생각할 지 걱정이 된다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.



## 자아존중감 검사

\_\_학년 \_\_반 이름 \_\_\_\_\_ 성별 (남, 여)

학생 여러분 안녕하십니까?

이 질문지는 여러분 자신의 부끄러움을 알아보기 위한 것입니다. 질문에 대한 여러분의 생각이나 의견을 솔직하게 대답해 주시면 고맙겠습니다. 이 자료는 연구이외의 다른 목적으로는 사용되지 않습니다.

\* 다음의 내용에 대하여 여러분이 해당되는 번호 하나만을 골라 V표를 해주시기 바랍니다.

1. 나는 내가 다른 사람이면 하고 원할 때가 있다.

- ① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.

2. 나는 내 또래 친구들한테 인기가 있다.

- ① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.

3. 친구들은 대개 내 생각대로 따른다.

- ① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.

4. 나는 내 자신을 알보는 경향이 있다.

- ① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.

5. 나는 다른 사람처럼 멋이 있는 사람은 아니다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
6. 나 자신에 대해 나는 만족한다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
7. 나는 매사에 성공보다 실패하는 경우가 있다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
8. 나는 내가 해야 할 일을 즐거운 마음으로 잘 한다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
9. 친구들은 종종 나를 깔보며 놀린다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.
10. 나는 다른 사람들과 함께 있으면 자신감이 없어진다.  
① 항상 그렇다.            ② 그러는 편이다.            ③ 반반이다.  
④ 그렇지 않은 편이다.    ⑤ 전혀 그렇지 않다.

## 부끄러움 극복을 위한 행동 계약서

나(이름) \_\_\_\_\_는(은) 오늘 \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월 \_\_\_\_\_일에 내가 특정한 상황에서 경험하며 나의 인생의 중요한 여러 측면들을 방해하는 부끄러움을 정복하겠다는 사실을 나의 자의에 의하여 서약합니다. 나는 기꺼이, 나에게 도움이 되도록 꾸며진 부끄러움 극복 훈련 프로그램에 참여한 것을 동의합니다.

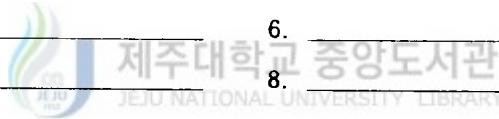
그리고 나는 이렇게 하기 위해서는 많은 시간과 노력, 그리고 정력이 요구될 뿐만 아니라 나의 행동을 바꾸는 과정에 때로는 고통도 따른다는 사실을 인식합니다.

일시적인 좌절이나 실패를 경험하더라도 나는 나의 장기적인 목표를 달성하기 위하여 끝까지 인내하며 노력할 것을 약속합니다.

다음달까지 나는 다음과 같은 구체적인 행동상의 변화를 이룩할 것입니다.

나는 \_\_\_\_\_(날짜) \_\_\_\_\_까지 \_\_\_\_\_을 하겠다.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |



나는 \_\_\_\_\_(날짜) \_\_\_\_\_까지 더 이상 \_\_\_\_\_을 안겠다.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 4. _____ |
| 5. _____ | 6. _____ |
| 7. _____ | 8. _____ |

상담자(서명) : \_\_\_\_\_ 나(서명) : \_\_\_\_\_

날짜 : \_\_\_\_\_

## 부끄러움의 결과

부끄러움을 많이 타다보면 결국에는 사람을 두려워하게 된다. 어떤 사람들은 자신감을 상실하며 모든 일에 주저하고 대인관계를 확실히 하지 못하며 쉽게 당황하게 된다. 또 어떤 사람들은 부끄러움 때문에 가슴이 뛰고 얼굴이 붉어지며 몸이 떨리며 땀을 흘리게 되는 신체 반응을 보이기까지 하게 되는데, 그 결과로 어떠한 인간관계도 맺기를 꺼려하게 된다. 그들은 앞으로 또 부끄러움을 느끼게 되지는 않을까, 두려워하거나 과거의 당황했던 순간에 대해 번민하는 나머지 혼자 있을 때조차도 부끄러움을 느낀다. 부끄러움을 많이 타는 사람들은 자기가 다른 사람들에게 어떻게 비쳐질까에 대해 지나치게 염려하는 나머지 현재의 상황에 대해 적절히 대처하지 못하며 남의 말을 정확히 경청하지 못하게 된다. 이에 대한 좋은 예는 부끄러움을 많이 타는 사람들은 흔히 자기가 처음 보는 사람에게 처음으로 소개될 때 그 즉시 상대방의 이름을 잘 잊어버린다는 사실이다. 부끄러움을 잘 타는 사람들이 이처럼 현재의 상황에 대해 집중하지 못하고 남의 말을 정확히 경청하지 못한다는 사실 이외에도 그들은 분명하게 사고하지를 못하며 자기를 적절하게 표현하는데도 어려움을 느낀다.

이러한 결과는 역시 다른 사람들에게도 영향을 주게 된다. 즉 동정심 많은 사람이 부끄러움을 잘 타는 사람을 도와 주기를 원하지만 곧 기가 꺾이게 된다. 부끄러움을 잘 타는 사람들과 함께 있는 예민한 사람들은 어떻게 처신해야 할지를 모르게 된다.

그러므로 부끄러움을 잘 타는 사람은 다른 사람으로부터 거부될 것 같은 느낌을 갖게 되는데 그러한 느낌은 주위의 사람들도 마찬가지로 갖게 된다. 부끄러움은 우리의 행동을 규제한다. 부끄러움 때문에 시선의 접촉이 어려워지게 되고 말을 잘하는 사람이 말을 못하게 되고 행동패가 수동적인 관망패가 된다. 더구나 부끄러움을 잘 타는 사람의 행동은 다른 사람으로부터 오해를 사기도 한다.

부끄러움의 한 가지 공통된 특징은 새롭고, 익숙치 못한, 그리고 비구조화된 장면에서 처하게 될 때 어떻게 처신해야 할지를 모르며 불편함을 느낀다는 것이다. 그러므로 부끄러움을 잘 타는 사람들은 늘 잘 짜여진 계획 속에서 움직이며 우연한 사회적 상황 속에서도 미리 짜여진 각본이 있어야 하는 것 같이 여겨진다. 그런데 그런 사람일수록 모험 - 새로운 일 - 을 시도해 보기를 꺼려한다는 사실에 주목하라. 이들은 실패에 대한 두려움, 남으로부터 인정받지 못할지도 모른다는 두려움이 너무 크기 때문에 자기가 사회적으로, 학업적으로, 기술적으로, 창의적으로 어느 정도 잘 수행할 수 있을지를 알아볼 수 있는 기회를 자신에게 허용하지 않는다. 더군다나 부끄러움 때문에 사람들은 자기의 정서 - 부끄러운 애정과 의로운 분노 등 - 를 인정하고 표현하지도 못하게 된다.

<부 록 7>

## 가치관 경매

	나의 할당금액	나의 최고 입찰액	최고 낙찰액
만족스러운 결혼			
원하는 것을 할 수 있는 자유(개인적 자율성)			
나라의 운명을 좌우할 수 있는 기회(권력)			
친구의 존경과 사랑(사랑, 우정)			
삶을 긍정적으로 볼 수 있는 완전한 자신감(정서적 안녕)			
행복한 가족 관계(가정)			
세상에서 가장 매력적인 사람으로서 인정 받음(용모)			
모두에게 사랑받는 사람이 되는 것			
병없이 오래 사는 것(건강)			
개인선용의 완벽한 도서실(지식)			
만족스러운 종교적 신앙(종교)			
선적으로 즐길 수 있는 한 달간의 휴가(쾌락)			
편견없는 세상(정의)			
질병과 궁핍을 제거하는 기회(애타심)			
국제적 명성과 인기(인정)			
삶의 의미에 대한 이해(지혜)			
부정과 속임이 없는 세상(정직)			
직장에서의 자유(직업적 자율성)			
진정한 사랑의 관계(사랑)			
선택한 직업에서의 성공(직업적 성취)			

내가 가치있다고 생각하는 다섯 가지

1. 나는 \_\_\_\_\_ 을 가치있다고 생각한다
2. 나는 \_\_\_\_\_ 을 가치있다고 생각한다
3. 나는 \_\_\_\_\_ 을 가치있다고 생각한다
4. 나는 \_\_\_\_\_ 을 가치있다고 생각한다
5. 나는 \_\_\_\_\_ 을 가치있다고 생각한다