

석사학위논문

자기주장훈련 프로그램이
아동의 주장성과 학교적응에 미치는 효과

지도교수 고 명 규



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 애 자

2002년 8월

자기주장훈련 프로그램이
아동의 주장성과 학교적응에 미치는 효과

지도교수 고 명 규

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2002년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



김애자의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2002년 7월 일

심사위원장 _____인

심사위원 _____인

심사위원 _____인

<국문초록>

자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성과 학교적응에 미치는 효과

김애자

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 고명규

본 연구는 초등학교 아동들에게 자기주장훈련 프로그램을 실시하여, 이것이 아동의 주장성과 학교적응에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있으며, 이를 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.



첫째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성을 향상시키는데 효과가 있는가?

둘째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 학교적응을 향상시키는데 효과가 있는가?

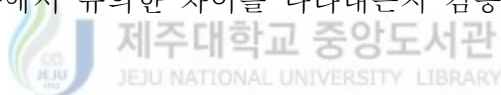
위의 연구문제를 해결하기 위하여 제주시 소재 A초등학교 6학년 여학생 42명을 대상으로 주장성과 학교적응 검사를 실시하였다. 이를 통해 주장성과 학교적응 점수가 낮은 아동 25명 중에서 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 20명을 무선 표집의 방법으로 각각 10명씩 상담집단과 비교집단에 배당하였다.

이 연구에 적용된 자기주장훈련 프로그램은 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장훈련 프로그램을 토대로 변창진과 김성희(1980)가 우리나라 중·고등학생용

※ 본 논문은 2002년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

으로 개발한 것을 참고로 하여 본 연구자가 초등학교 수준에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 상담프로그램의 실시는 연구자가 직접 매주 1회씩 총 12회기를 하였으며, 한 회기마다 60분이 소요되었다.

본 연구에 사용된 주장성 측정도구는 Rakos와 Schroeder(1980)가 제작한 주장성 척도를, 변창진과 김성희(1980)가 우리 문화수준에 맞게 번안한 것을 이현경(1991)이 초등학교 수준에 알맞은 문장으로 바꾸어 사용한 것으로 총 20문항을 5단계로 평정하게 되어 있다. 학교적응 검사는 김호권(1965)의 ‘표준 생활 검사지’와 유상철(1982)의 ‘고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지’를 참고로 하여 임진순(1993)이 초등학교에 알맞게 수정, 보완한 것으로 32개의 문항에 4가지 하위영역으로 구성되어 있다. 자료의 분석은 프로그램의 실시 전후의 차이를 비교하기 위해 SPSS/PC⁺ 프로그램을 사용하여 t검증을 실시하였고, $P < .01$, $P < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.



이상과 같은 연구 결과를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기주장훈련 프로그램은 주장성을 높이는데 효과가 있다. 즉 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 솔직하게 말하는 태도를 증진시킨다.

둘째, 자기주장훈련 프로그램은 학교적응에 효과가 있다. 교사에 대한 긍정적인 감정으로 교사와 신뢰로운 관계를 형성하고, 교우에 대한 자신의 관심을 표현하여 친밀한 관계를 유지하며, 수업활동에 능동적으로 참여하는 태도가 향상되고, 학교규칙을 스스로 준수하는 태도를 갖게 한다.

따라서 본 연구 결과는, 자신의 권리를 주장하는 자기주장훈련 프로그램을 통하여 주장성을 높임으로써, 합리적으로 사고하고 부적절한 행동을 수정하게 되어 아동의 학교적응에 도움이 된다는 것이다. 그러므로 학교현장에서 학교생활에 어려움을 겪고 있는 아동의 적응을 돕는데 자기주장훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.

목 차

I . 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II . 이론적 배경	5
1. 주장훈련의 개념	5
2. 학교적응의 개념과 영역	10
3. 주장성과 학교적응과의 관계	12
4. 자기주장훈련 프로그램	15
III. 연구방법 및 절차	19
1. 연구대상	19
2. 연구설계	19
3. 연구절차	20
4. 측정도구	22
5. 자료처리	23
IV. 연구결과 및 해석	24
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	24
2. 가설 검증	25
V. 요약, 결론 및 제언	34
1. 요약	34
2. 결론	37
3. 제언	37
참고문헌	38
Abstract	43
부 록	46

표 목 차

<표 II-1> 주장·소극적·공격적 행동의 비교	6
<표 II-2> 대상에 따른 훈련 방법	15
<표 III-1> 실험설계	19
<표 III-2> 자기주장훈련 프로그램 내용	21
<표 III-3> 학교적응의 각 영역별 문항수와 문항번호	23
<표 IV-1> 주장성의 사전검사 비교	24
<표 IV-2> 학교적응의 사전검사 비교	25
<표 IV-3> 주장성의 사전-사후검사 비교	26
<표 IV-4> 학교적응 하위영역의 사전-사후검사 비교	27
<표 IV-5> 주장성의 사후검사 비교	28
<표 IV-6> 학교적응의 사후검사 비교	29
<표 IV-7> 교사관계의 사후검사 비교	30
<표 IV-8> 교우관계의 사후검사 비교	31
<표 IV-9> 학교수업의 사후검사 비교	31
<표 IV-10> 학교규칙의 사후검사 비교	32

부 록 목 차

<부록 1> 자기주장훈련 프로그램	44
<부록 2> 자기주장훈련 프로그램 활동 자료	53
<부록 3> 주장성 척도 검사	71
<부록 4> 학교적응 검사	72
<부록 5> 소감문	74

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동기는 학습이나 학교생활에서의 부적응과 사회적, 정서적인 어려움 등이 새롭게 부각되는 시기이다. 한승훈(1989)에 따르면 학급내 부적응 아동의 발생율은 2.76%이며, 부적응아들은 행동이 난잡하고 정서가 불안정하여 학습 장애를 가져오거나, 친구나 교사와 만족스런 대인관계를 이루어내지 못하며, 정상적인 상황에서도 행동이나 감정이 부적절하다고 한다.

학교생활에 적응을 하지 못하는 아동들은 집단생활을 할 때, 자신의 생각이나 의견을 솔직하게 말하지 않고 입을 다물어 버리거나, 심지어는 자신의 의견이나 생각과 반대되는 행동이나 말을 해 놓고 혼자 후회하는 경우가 있는가 하면, 자신의 생각이나 의견을 나타낸다는 것이 상대방의 기분을 상하게 하거나 상대방을 공격하는 행동이 되어, 결국 그 때문에 고민하게 되고 그로 인해 아동은 정서적 장애를 받거나 자신의 성장을 저해 받게 되어(김성희, 1982), 학교에서 위축·고립과 같은 문제를 가지고 생활하게 된다.

박성수와 오성심(1984)은 학급에서 위축·고립 행동을 보이는 아동이 교사와 학부모에게 가장 신경을 많이 쓰게 하며, 이들은 자기의 권리를 주장하지 못하고 또 권리를 침해받는 생활을 하는 등 주변 사람과의 적절한 관계를 유지하지 못하는 행동 특징을 보이는 경우가 많다고 언급하였다.

이들은 학교에서 자신의 생각이나 의견을 표현하고 싶어도 마음먹은 대로 되지 않아 공연히 싸움을 하게 되거나 서로 사이가 더 나빠져 친구와의 관계에서 곤란을 겪게 되고 학습에 소극적으로 참여하며 교사와의 관계에 어려움을 느끼면서 학교생활 부적응 문제를 초래하게 된다.

Richmond(1985)는 자기의 의사를 밝히지 못하고 부끄러워하는 등의 비주장적 행동을 하는 아동은 또래로부터 거부되는 경향이 있다고 하여 아동기의 비주장적 행동은 여러 가지 역기능을 초래할 수 있음을 시사한다. 따라서 이 문제 해결을 위하여 학교에서의 부적응과 관련된 주장훈련이 요청된다. 주장훈련은 Wolpe와 Lazarus(1966)에 의해 개발되고 시도된 집단 상담의 한 유형으로서 대인 관계에서 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 솔직하게 말할 수 있도록 하는 학습으로, 부적절한 정서적 반응을 바꾸거나 비합리적 사고를 없애므로써, 부적절한 행동을 수정하는 데 효과가 있다(Lazarus, 1971).

주장훈련에 대한 선행 연구를 살펴보면, 김창은(1990)은 대인불안 감소 및 자아존중감 향상에 효과가 있음을 보고하였고, 김교육(1993)은 자아개념 형성에, 서성길(1994)은 학습 습관에 효과를 미친다고 하였다. 또한, 자아 개념 향상, 불안 감소(신혜진, 1988 ; 황임란, 1990) 등의 효과를 가져왔다.

아동들의 학교 부적응에 대한 문제가 부각됨에 따라 학교 부적응의 예방과 치료를 위한 구체적인 실천이 요구되고 있으나 이를 해결하기 위한 연구가 미흡한 실정이다. 따라서 학교 현장에서 주장훈련을 통해 자기 표현을 잘하여 공격성을 감소시키고 합리적인 생각을 효과적으로 강화시켜 주며 적절한 행동을 하게 하는 것이 아동들의 학교 생활에 어떤 효과가 있는지 연구해 볼 필요가 있다.

본 연구는 초등학교 아동들에게 자기주장훈련 프로그램을 적용하여, 이것이 아동의 주장성과 학교적응에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는데 그 목적이 있다.

2. 연구문제 및 가설

이 연구는 자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성과 학교적응에 미치는 효과가 있는지 검증해 보는 데 그 목적이 있으며, 이를 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성을 향상시키는데 효과가 있는가?

둘째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 학교적응을 향상시키는데 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 주장성 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 학교적응 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 주장성 검사 득점이 높을 것이다.

가설 4. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응 검사 득점이 높을 것이다.

4-1. 교사관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-2. 교우관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-3. 학교수업 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-4. 학교규칙 영역에서 유의하게 높을 것이다.

3. 연구의 제한점

첫째, 제주도내 초등학교 6학년 아동들을 연구대상으로 제한하였기 때문에 본 연구의 결과를 전국적인 범위로 확대하여 해석하거나 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구 결과 해석은 주장성과 학교적응 검사지를 이용한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단상담 과정에서 아동들의 행동 변화, 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는 객관적인 증거수집이 부족하다.

셋째, 단 한 번의 연구로 프로그램의 지속 효과와 상승 효과가 얼마나 있는지에 대한 연구가 미흡하다.



II. 이론적 배경

이 연구는 아동들에게 자기주장훈련 프로그램을 실시하여, 이것이 아동의 주장성과 학교적응에 효과가 있는지 알아보는데 목적이 있다. 이 장에서는 주장훈련의 개념, 학교적응의 개념과 영역, 주장성과 학교적응의 관계, 자기주장훈련 프로그램에 대하여 고찰하여 보고자 한다.

1. 주장훈련의 개념

주장행동이라는 용어는 Salter(1949)가 제시한 ‘감정의 직접적인 표현’이라는 뜻을 거쳐, Wolpe(1958)가 ‘홍분 반응’이라는 용어 대신에 ‘주장 반응’이라는 표현을 사용할 것을 권장하면서부터 널리 사용되기 시작하였다(전지현, 1995).

Wolpe와 Lazarus(1966)는 사회적으로 받아들여질 수 있는 개인의 권리, 느낌에 대한 모든 표현에 주장행동이 사용되어야 한다고 하였다. 주장행동을 할 때는 다른 사람의 권리를 침해하지 않는 범위에서 자신의 권리를 내세워야 하고(Alberti와 Emmons, 1970), 상대방에게 직접적으로 정직하고도 적절한 태도로 해야 하며(Lange, Rimm과 Loxley, 1975), 자신의 잘못된 행동을 스스로 고쳐나감은 물론 상대방의 모욕적 언어나 행동 등을 시정하도록 상대방에게 과감히 요구하고, 자신이 중요하다고 생각되는 바를 관철시키고자 하는 노력이 필요하다고 보고 있다(Bower와 Bower, 1976).

Alberti와 Emmons(1982)는 주장행동을 자기의 이익대로 행동하고, 부당한 불안을 느끼지 않으면서 자기를 내세우며, 편안하게 자기의 솔직한 감정을 표현하고, 상대방의 권리를 침해하지 않으면서 자신의 권리를 행사하는 것이

라고 하였으며, 김성희(1982)는 자기 자신이 가장 하고 싶은 바를 할 수 있게 하고 큰 불안 없이 자신을 옹호하며, 다른 사람의 권리를 침해하지 않는 범위에서 자신의 권리를 내세우는 행동으로 보았다.

주장행동의 의미를 보다 분명히 하기 위해서는 주장행동과 소극적 행동 그리고 공격적 행동을 비교해 볼 필요가 있다.

Alberti와 Emmons(1982)는 주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동의 특징과 각각의 행동이 대인관계에서 가져오는 결과를 비교 설명하였는데 <표 II-1>과 같다.

<표 II-1> 주장 · 소극적 · 공격적 행동의 비교

	주장행동	소극적 행동	공격적 행동
특 징	<ul style="list-style-type: none"> · 자기 가치를 높임 · 자신을 표현함 · 자신을 좋게 느낌 · 자신을 위해 선택함 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 부정함 · 자신을 억제함 · 마음이 상함 · 걱정을 함 · 다른 사람이 선택하게 함 	<ul style="list-style-type: none"> · 상대방의 희생을 통해 자기 가치를 높임 · 자신을 표현함 · 다른 사람을 해쳐서 자신의 목적을 달성함
자신이 느끼는 감정	좋은 감정 확신	불안 자신에 대한 실망	우월감 나중에는 죄의식을 느낌
타인이 느끼는 감정	존경	안달, 초조, 언더리	분노, 원한, 복수심
결 과	바라는 목적을 달성할 수 있음	목적을 성취하지 못함	상대방을 희생시키며 바라는 목적을 성취함

※ 출처 : 전지현(1995), 놀이 중심의 주장 훈련이 국민학생의 부끄러움 수준과 주장성 및 사회성에 미치는 효과, 부산대학교 교육대학원, 석사학위논문. P 8.

소극적 행동은 자신이 나타내고자 하는 바를 솔직하게 나타내지 못하거나 상대방의 기분을 맞추기 위해 전혀 마음에도 없는 말을 함으로써 결국은 다른 사람으로 하여금 자신의 권리를 침해하게 만들거나, 쉽사리 그를 무시할 수 있게 하는 변명, 수줍음, 자기 위축과 같은 태도를 보이는 것이다. 공격적 행동은 자신의 권리에 집착하여 대개 부적절하고, 늘 상대방의 권리를 침해하거나 불쾌하게 하면서 자신의 권리를 내세우고 자신의 생각이나 느낌, 신념을 나타내는 행동이다. 반면, 주장행동은 상대방에게 피해를 주지 않으면서 자신이 나타내고자 하는 바를 나타내는 행동으로 자신과 타인의 가치를 높이면서 자신이 바라는 목적을 달성할 수 있는 행동이다.

다시 말해서, 비주장 행동은 자신이 나타내고자 하는 바를 제대로 표현하지 못하고, 불안감을 가지며, 가끔 자신이 처한 상황이 마치 절망적인 것처럼 반응하거나 다른 사람에 대해 공격적인 행동으로 반응하기도 한다(Bach와 Gloaberg, 1974). 그러나 주장행동은 자신이 나타내고자 하는 바를 자유롭게 직접적으로 표현하고 자신과 상대방의 권리를 함께 존중하며 목표 달성을 위해 스스로 행동한다.

주장행동에 대해 이상의 여러 가지 정의가 있었으나 이를 종합하여 주장행동은 상대방의 권리를 침해하지 않는 범위에서 자신의 권리, 욕구, 신념, 느낌 등을 솔직하게 상대방에게 표현하는 행동이며, 주장훈련은 주장행동을 할 수 있도록 하는 학습으로 본다.

그렇다면 주장행동을 구성한 요소들에는 어떤 것들이 있을까?

김성희(1984)는 이에 대하여 주장성의 기본 요소를 다음과 같이 제시하고 있다.

상대방이 말을 할 때에는 경청을 하고, 상대방을 공감적으로 이해하며, 상대방에 대해 예절을 지킨다. 또한 주장을 내세울 때에는 '나'메시지를 사용하여 서로가 받아들일 수 있는 타협안을 제시하고, 자신의 마음속에 있는 바를

나타내고자 할 때에는 정직하게 상대방에게 직접 나타내며 가급적 대화의 초반에 나타낸다.

상대방에게 말을 할 때에는 또렷하게 말하면서도 생동감 있는 자연스런 억양으로 말하며, 말하기 전이나 말하는 도중에 서두르거나 말이 끊어지지 않게 한다. 또한 자기주장을 할 때에는 상대방과 거리를 적절히 유지하며, 시선 접촉과 진지한 표정 그리고 적절한 몸짓을 취한다.

또한, 김종석 외(1992)는 주장행동의 구성 요소를 다음과 같이 들고 있다.

상대방과 이야기할 때 상대방을 직시하고, 얼굴을 응시하며, 상대방 쪽으로 몸을 기울이고, 똑바로 마주보고 앉거나 서며, 상황에 따라 적합한 얼굴 표정을 유지하여야 한다. 또한 적절한 시기에 자발적으로 의사를 표현해야 한다.

의사교환의 내용과 관련하여 정직하게 느끼는 바를 말하고, 자신의 느낌에 대해 책임을 지며, 개인의 행동을 강조하여야 한다. 그리고 어떤 상황에 대한 행동반응을 평가하여 적절하게 표현하는 것이 중요하다.

이상에서 살펴본 바와 같이 주장행동을 구성하는 요소는 관점에 따라 약간의 차이는 있으나 거의 비슷하다. 이를 종합적으로 제시하면 다음과 같다.

상대방이 친한 사람이라도 자신이 주장행동을 하는 이유를 설명하고, 자신의 생각을 끝까지 내세우면서도 조심성 있게 행동하여 예의를 지킨다. 자신이 나타내고자 하는 바를 상대방에게 참지 않고 나타내고, 가급적이면 대화의 초반에 나타내며, 정직하게 직접 나타낸다. 상대방과 말을 할 때에 상대방이 알아들을 수 있는 큰 소리로, 단호하고 또렷한 음성으로 말하며, 자연스러운 억양과 적절한 몸짓을 취한다.

이와 같이 주장행동은 개인마다 표현되는 자연스러운 행동이 아니라 여러 가지 요소를 포함하는 행동이며 이러한 주장행동이 익숙하게 되기 위해서는 주장 훈련이 필요하다.

이장호(1992)는 주장훈련을 필요로 하는 비주장적인 사람들은 대화 중 시

선을 회피하고, 상대방의 잘못을 지적하는 것을 기피하며, 권위적인 상대방에게 저항이나 반박을 못한다. 자신에게 불이익을 초래하는 타인의 요구를 거절하지 못하고, 자신의 정당한 요구를 말하지 못하며, 사랑이나 애정의 느낌을 표시하지 못한다고 하고 있다(권영배, 1993, 재인용).

이장호(1982)는 일반적으로 대인관계에서의 소외감, 피해의식, 대중공포 및 이에 대한 불안과 고독감이 문제가 되는 사람에게 필요하며, 특히 불쾌한 감정 및 분노를 제대로 표현하지 못하는 사람, 거절을 잘 하지 못하는 사람 또는 애정이나 호감을 잘 표현하지 못하는 사람을 치료하는데 주장훈련이 효과적이라고 한다.

주장훈련은 감정표현, 즉 긍정적인 감정표현이나 부정적 감정표현의 사용을 증가시키고, 반대감정을 표현하고 한계를 설정하며, 자기주도적(모험이 수반되는) 행동을 증가시키는 강력한 도구이다. 주장 기술이 향상되면 친밀성, 진실성, 그리고 성취감의 증가에 따른 보다 원만한 인간관계, 갈등을 다루는 보다 숙련된 방식, 사회적 상황을 처리하는 데 있어서 긴장과 불안의 감소, 자신에 대한 보다 긍정적인 감정과 개인적 성장을 나타내는 행위를 포함한 전반적인 자아상의 긍정적인 변화 등을 기대할 수 있다(김중석 외, 1992).

주장성 측정에서 높은 점수를 얻은 학생들은 표현적이고 자발적이며 적절하게 방어적이고 성취 지향적이며 인간 관계에 관심이 높고 자신감이 있는 것으로 나타났다(Galassi, Galassi와 Litz, 1974).

6학년을 대상으로 한 주장훈련에서 김창은(1990)은 대인불안 감소 및 자아존중감 향상에 효과가 있음을 보고하였고, 최홍식(1990)은 사회성에 효과가 있었으며, 주장행동을 조성하는데도 효과가 있었다고 보고하였고, 김교육(1993)은 자아개념 형성에, 서성길(1994)은 학습 습관에 효과를 미친다고 하였다.

2. 학교적응의 개념과 영역

적응(Adjustment)은 개체와 환경과의 조정관계이다. 생물학적으로 볼 때 실재와 욕구에 대한 순응이며, 심리학적으로는 개체의 욕구 해소 과정으로서 욕구를 만족시키기 위해 장애물을 극복하려는 노력이 포함된 과정이다. 즉, 개체와 환경간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지하기 위해 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정이다(정원식 외 2인, 1979 ; 윤미숙, 2000, 재인용).

Lazarus(1976)는 적응을 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기의 욕구를 충족시켜 주기 위해 환경을 변화시키는 과정으로 보았으며, 김인자(1992)는 적응을 개인과 환경의 능동적인 상호관계로 보고 있다.

적응이 개인과 환경의 상호관계인 만큼 학교에서 대부분의 시간을 보내고 있는 아동들의 학교적응은 중요한 문제이다. 학교에서 적응을 하는 아동은 교육적인 과정에 능동적으로 참여하여 지적·도덕적 성장을 하나, 학교에 적응하지 못하는 아동은 지적·도덕적 성장에 방해를 받는다. 이들은 학교생활에서 반복적인 실패를 경험하며 학업수행에 있어 무능력하게 되어 학업에 관심이 적어지게 된다. 학업에 관심이 적은 아동은 수업장면이나 교사와 교우 관계에서 고립되거나 제외되고 학교생활에 부적응하게 된다(손희준,1987).

학교는 사회적 환경 속에서 바르게 적응할 수 있는 힘을 길러 나가는 중요한 역할을 의도적으로 행하고 있는 기관이므로 아동들이 학교에 적응하는 생활을 하도록 하는 것은 더욱 중요한 일이라 하겠다.

안영복(1984)은 학교적응이란 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것이라 하고, 학교생활에 잘 적응하는 학

생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에도 큰 도움을 주게 된다고 하였다.

김용래(1993)는 학교적응이란 학습자가 학교상황인 학교수업, 학교생활, 학교 내에서의 친구와의 관계, 교사와의 관계, 학교환경 전반 등에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서, 학습자 자신의 요구를 학교 상황내의 제반 요구에 균형 있게 조절하고, 학습자 자신의 요구를 학교 내에서 실현 가능성에 비추어 신중하게 고려하여 학교상황에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 시도로 보았다.

위에서 살펴본 것처럼 학교적응은 학교생활을 자신에게 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활에 바람직하게 수용되어, 교사와의 관계는 물론 교우관계가 원만하고 학업수행에 관심을 가지며 학교 규칙을 잘 지켜 원만한 학교생활을 이루어 나가는 것이다.

학자들은 학교적응에 대한 영역을 제시하고 있는데, 그들의 견해를 살펴보면 다음과 같다.

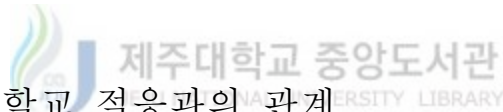
정순례(1992)는 학교에 대한 선호, 교사에 대한 선호, 학교에서의 활동성, 학교에서 느끼는 감정 및 영향력, 친구관계 지각 등을 학교적응에 관한 영역으로 구분하였다. 배제현(1994)은 학과 활동에 대한 흥미, 학교 환경에 대한 지각, 교사·교우 등 인간관계의 세 영역으로 분류하였다. 류윤석(1996)은 아동-교사와의 관계, 교우관계, 학교-학습 적응, 학교 규칙 준수, 학교 행사 참여를 학교적응 영역으로 분류했다(황경미, 1998, 재인용).

Bernet와 Hawkins(1985)는 학급활동 참여, 교사로부터의 지원, 다른 학생과의 교제로 분류하였고, Bernet(1989b)는 학교에 대한 태도와 교실에서의 행동, 교육적 욕구, 자아개념 등을 학교적응과 관련된 변인으로 보았으며, Ladd, Kochenderfer와 Coleman(1996)은 학교에 대해 긍정적이고 부정적인 지각을

하는 것, 새로운 환경인 교실에서 편안해 하거나 불안을 느끼는 것, 학교와 학교관련 활동에 참여·탈퇴·회피하게 되는 것, 학업 성취 결과가 진보·하락하는 것 등을 학교적응 영역으로 보았다.

선행연구를 살펴본 바와 같이 학교적응에 대한 하위영역의 구분 및 영역별 내용이 거의 비슷하다(김현정, 1998). 학교적응에 대한 하위 영역은 대체로 학교교사에 대한 적응, 학교친구에 대한 적응, 학업에 대한 적응, 학교행사에 대한 적응, 학교규칙에 대한 적응, 학교에 대한 일반적인 적응으로 정리해 볼 수 있다(이재철, 1994).

본 연구에서는 초등학교 수준을 고려한 임전순(1993)의 견해를 수용하여 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙을 학교적응의 하위영역으로 설정하였다.



3. 주장성과 학교 적응과의 관계

Adler(1976)는 수업시간에 질문 또는 자기 생각을 자발적으로 발표하지 못하는 사람, 요청을 거절하지 못하는 사람, 가족이나 친구 이외의 어떤 사람과도 대화를 나누기가 어려워 화제가 자주 끊기고 당황하는 사람, 반발을 하지 않거나 비난이 생기지 않게 말하는 방법을 몰라 걱정하는 사람들에게 주장훈련을 실시하여야 한다고 지적하고 있는데(김영근, 1988), 이러한 사람들은 자기 표현이 부족한 사람들이다.

자기 표현은 타고나는 것이 아니라 배워지는 것이므로(Rakos와 Schroeder, 1980) 주장훈련을 배우고 실천하게 되면 남의 기분을 상하지 않게 하면서 자신의 의사를 충분히 전달할 수 있게 될 것이다. 이것을 초등학교에서 적용하면 부적응 아동에게 원만한 학교 생활과 바람직한 대인관계를 포함한 인간관계 발달을 도울 수 있을 것이다.

아동들은 학교에 입학하게 되면서부터 그들의 사회적 환경이 가정과 이웃을 벗어나 학교, 특히 학급사회의 일원으로 공식적인 집단 생활을 하게 된다(이병진, 1992). 아동들은 학교에서 교사와 교우들과 관계를 맺고 학업을 성취하기 위해 노력을 하며 학교에서 주어지는 여러 가지 규칙들을 준수해 나가면서 나름대로 적응을 해나간다. 그러나 모든 아동이 학교생활에 적응하는 것은 아니다.

김제한(1994)은 이 시기의 아동들은 자신들의 행동이나 욕구, 감정, 이상이 사회의 요구나 규범에 비추어 갈등이나 긴장이 일어날 때 신체적, 정신적 문제를 지니면서 적응의 형식을 발견하지 못해 부적응 행동을 나타내게 된다고 하였으며, Conger와 Keane(1981)은 대인관계에서 어려움을 경험한 아동들은 계속해서 심리적 적응의 어려움, 학교 중도 탈락, 비행 등의 위험에 처한다고 하였다(김연숙, 1999, 재인용).

문희옥(1987)에 의하면 학교생활 부적응 아동은 수업시간에 잡담을 하고 부적절한 질문으로 시간을 끌며, 다른 학생을 방해하는 등 주의가 산만하고 집중력이 부족한 학생이다. 또한 교사의 요구와 지시를 거부하고 순종하지 않는 방어적 태도와 계속되는 실패 경험으로 학업성적이 낮아지는데, 이러한 학교생활의 지속으로 학교에 대한 적대감, 공포감, 경쟁 실패감이 누적된다. 그리고 엄한 규율로부터 벗어나기 위해 또 다른 부적응 행동을 일으킨다고 한다(허남진, 2000, 재인용).

학교생활 부적응 아동들이 원만한 대인관계를 유지하고, 학교 수업에 적극적으로 참여하며, 학교규칙에 대하여 긍정적인 태도를 가질 수 있도록 하기 위해서는 그들을 돕는 훈련이 필요하다.

Jourard(1964)는 자기 자신에게 관한 일이나 느낌을 솔직하고 정확하게 표현하지 않으면 참되고 성실한 개인관계를 맺을 수 없게 될 뿐만 아니라 결국은 대인관계에서 소외된다고 하였다. 그러므로 진실한 의미에서의 원만한 대

인관계를 위해서는 무엇보다 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 있는 그대로 솔직하게 표현하는 기술을 익힐 필요가 있다고 보았다.

Wolpe (1969)의 연구에서 주장훈련이 대인관계에 불안이 높은 사람에게 효과가 있는 것으로 나타났다. 이것은 주장성이 높을수록 조화로운 대인관계를 유지한다는 것을 보여주는 것이다. Kuperminc와 Heimberg(1983)는 주장적인 사람은 비주장적인 사람에 비해, 그들의 대인관계에서 더욱 긍정적인 결과를 기대하는 것으로 나타난 것으로 보아 자기주장훈련은 교사와 교우관계에 도움이 됨을 알 수 있다.

교사와의 관계가 원만한 아동들은 학습태도가 좋고 학업성적이 양호하며 학교규칙을 잘 지킨다. 교사가 자기에게 높은 기대를 하고 있다고 지각하는 학생은 높은 자아개념을 발전시키며 성취동기도 높게 조장되고 학업에 실패할 경우에도 이를 극복하기 위하여 열심히 노력하게 된다(Weiner, 1972 ; 이기호, 1998, 재인용).

아동들이 학교적응을 위해서는 긍정적인 자아개념의 형성이 중요하다. 긍정적인 자아개념이 학교적응에 유의미한 영향을 미친다는 연구는 많이 이루어지고 있다(장호성, 1987 ; 송미원, 1999 ; 윤미숙, 2000). 심봉석(1999)의 연구에서 주장훈련 프로그램이 초등학생의 자아개념에 유의미한 효과가 있었다고 보고하고 있어, 주장훈련과 학교적응 사이에 서로 관계가 있음을 더욱 시사하고 있다.

또한 6학년을 대상으로 한 김연숙(1999)의 연구에서 주장훈련과 유사개념인 자기표현훈련이 담임교사에 대한 적응, 학교친구에 대한 적응, 학교규칙에 대한 적응, 학교행사에 대한 적응에 효과가 있었다고 보고하고 있다.

학교는 학습의 장이며 성취의 장으로서 학생들이 보다 활기에 넘치는 생활을 하고 창의적인 기풍과 의욕이 충만한 생활을 하게 될 때, 학습자는 학교 생활에 바르게 적응할 수 있게 된다. 이러한 생활을 하기 위해서 긍정적 자

아개념의 형성, 원만한 대인관계 등을 가져오는 주장훈련이 필요하다.

4. 자기주장훈련 프로그램

주장훈련은 Wolpe에 의해 최초로 개발되었으며, Lazarus에 의해 구체적인 프로그램이 만들어졌다. 그 후 많은 학자들에 의하여 여러 가지 주장훈련 프로그램이 개발되고 있다.

Wolpe(1958)는 주장행동을 못하는 것은 높은 불안 때문이라고 했고, Eisler, Hersen, Miller와 Blanchard(1975)는 주장행동을 하는 방법을 모르기 때문이므로 기술을 사용해야 한다고 했다. Jakubowski와 Lange(1978)는 주장행동을 신장시키기 위해서는 우리가 갖고 있는 신념 또는 생각을 먼저 고쳐야 한다고 보고 있다.

Rakos와 Schroeder(1980)는 주장행동을 하지 못하는 이유를 행동적 원인, 인지적 원인, 그리고 정서적 원인으로 보고 있다. 그러면서 대상에 따른 훈련 방법을 제시하고 있는데 <표 II-2>와 같다.

<표 II-2> 대상에 따른 훈련 방법

대상 및 방법 구분	대 상	훈련 방법
행동적 주장훈련	주장행동 기술이 부족하여 주장 행동을 못하는 사람	시범, 관찰, 역할 연기 훈 련 등
인지적 주장훈련	비합리적 사고로 주장행동을 못 하는 사람	비합리적 사고를 합리적 사고로 대치
정서적 주장훈련	불안의 수준이 높아 주장행동을 못하는 사람	불안을 줄이기 위한 이완 훈련 등

※ 출처 : 이건복(1998), 행동적 주장훈련이 비행청소년의 주장행동과 공격성에 미치는 효과, 제주대학교 교육대학원, 석사학위논문. P 20.

주장행동을 하지 못하는 이유에 따른 세가지 주장훈련 방법을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 행동적 주장훈련은 주장행동의 구체적인 요소에 대한 시범과 역할연기 등의 훈련 방법을 사용한다. 행동적 주장훈련의 방법으로는 지시, 시범, 관찰, 역할연기, 행동연습, 구성원 상호간의 피드백 등이 매우 효과적이다 (Galassi, Galassi와 Litz, 1974 ; Morgan, 1980). 지시는 피험자에게 구체적인 행동수행 규칙을 제공하는 방법이고(Doster, 1972), 시범은 훈련자나 각종 매체를 이용하여 기대되는 행동을 예시하고 관찰을 통해 행동수행 규칙을 정하여 그 규칙에 따라 적절한 목표반응을 선택하도록 하는 방법이며(Stone과 Gotlid, 1975), 역할연기는 지시 또는 모델링을 제시한 다음 주장행동이 가능한 여러 장면과 역할을 주어 주장행동을 연기하도록 유도하는 방법이다. 행동연습은 아무 조건이나 제한 없이 실제 자신의 생활과 관련지어 주장행동을 해보도록 권장하는 방법이고(Bandura, 1977), 피드백은 구성원들이 그들 자신이 한 행동의 결과가 다른 구성원들에게 미친 영향에 대해 정보를 받거나, 상대방에게 그가 한 행동의 결과가 어떠했는가에 대해 솔직하게 정보를 제공해주는 기술이다(김교육, 1993).

둘째, 인지적 주장훈련은 주장행동과 관련된 인지를 변화시켜 주장행동을 할 수 있게 하는 훈련으로 관계형성하기(Lang, Rim와 Loxley, 1975), 주장훈련의 앞부분에서 주장행동과 비주장행동 구별하기(Alberi와 Emmons, 1982), 주장적으로 사고하는 훈련하기(Lange와 Jakubowski, 1980), 주장행동을 해야 하는 시기 알기(Rakos와 Schroeder, 1980)를 해야 한다고 하고 있다. 상담자는 우선 주장행동의 개념을 설명하고 내담자가 자기 행동의 주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동을 변별하는 방법을 제시해주어야 한다. 또한 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸도록 하는 등 주장행동을 하지 못하게 막는 사고와 관계되는 장애물을 극복하도록 도와주어야 한다.

셋째, 정서적 주장훈련은 주로 주장행동과 관련된 불안이나 두려움 때문에 주장행동을 해야 할 장면에서 비주장행동을 한다는 비주장행동의 정서적 원인에 근거하여 개발된 훈련으로, 불안 극복을 위해 이완 훈련과 자기 지시를 권하고 있다(Rakos와 Schroeder, 1980).

본 연구에서는 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장훈련 프로그램을 우리 나라 중·고등학생용으로 개발한 변창진과 김성희(1980)의 주장훈련 프로그램과 초등학생을 대상으로 주장훈련을 실시한 전지현(1995)의 주장훈련 프로그램을 참고로 하여, 본 연구자가 초등학교 수준에 맞게 부분 수정하고 재구성하였다.

본 연구에서는 특정한 기법만이 연구 결과에 영향을 미친 다기보다는 이러한 기법들이 혼합되어 그 효과가 나타난다는 보고(McFall과 Marston, 1970; Winship과 Kelley, 1976)에 따라서 행동적 주장훈련, 인지적 주장훈련, 정서적 주장훈련 방법을 혼합하여 구성하였으며, 그 내용을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 행동적 주장훈련은 주장행동의 구체적인 요소에 대한 시범과 역할 연기를 훈련하는 방법이다. 이 프로그램에서 8회기의 '주장행동의 연습'에서는 주장행동을 찾아보고 주어진 장면에서 자신이 장면의 인물이 되어 주장 반응을 해보게 하였다. 그리고 장면에 맞는 억양, 태도, 시선을 하며 역할 연기를 하게 하였다. 9회기의 '요청하기와 거절하기'에서는 요청하거나 거절하기 힘든 상황에서 주장적으로 요청하고 거절하는 연습을 해보았으며, 10회기의 '역할 연기'에서는 주어진 장면에서 주장행동을 하는 역할연기 연습을 하였다. 특히 학교에서 어려움을 겪는 장면을 선정하여 역할연기 연습을 하였고, 11회기의 '실행 연습'에서는 구성원들이 주장행동을 잘 하지 못하는 생활 장면을 찾아보고, 그 장면 속에서 주장행동을 해보도록 하였다. 주장행동을 연습한 후에는 구성원 서로에게 피드백을 하는 시간을 가졌다.

둘째, 인지적 주장훈련은 주장행동과 관련된 인지를 변화시켜 주장행동을 할 수 있게 하는 훈련이다. 이 프로그램에서는 1회기의 ‘프로그램 안내와 자기소개’에서는 warm up 활동을 통하여 관계를 형성하였고, 2회기의 ‘주장 행동의 이해’에서는 주장행동·소극적 행동·공격적 행동을 비교하여 주장행동의 의미를 알게 하였으며, 5회기의 ‘합리적인 생각’에서는 합리적 생각과 비합리적 생각이 어떤 것인지 구별하는 활동을 한 후에 합리적으로 생각하는 연습을 하였고, 6회기의 ‘합리적인 신념 갖기’에서는 자신의 비합리적인 생각을 찾아보고, 자신의 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 고쳐보는 활동을 통하여 합리적인 생각을 자기 것으로 정착시키는 활동을 하였으며, 7회기의 ‘주장행동의 시기’에서는 주장행동을 하기에 알맞은 시기에 대한 연습을 하였다.

셋째, 정서적 주장훈련은 불안 극복을 위해 자기 지시와 이완 훈련 등을 사용하여 자기 주장을 할 수 있게 하는 훈련 방법이다. 이 프로그램에서는 3회기의 ‘불안 극복 훈련’에서는 불안 이겨내기 훈련과 몸의 긴장을 풀고 이완을 시키는 이완 훈련을 실시하였고, 4회기의 ‘자신감 가지기’에서는 나의 행동이 어떠한지 살펴보고, 자신 있게 사는 자세와 자신감을 가지고 자신이 할 수 있는 일들을 찾아보는 활동을 하였다.

위와 같은 내용을 토대로 하여, 회기별 프로그램은 프로그램 안내와 자기소개(1회기), 주장행동의 이해(2회기), 불안 극복 훈련(3회기), 자신감 가지기(4회기), 합리적인 생각(5회기), 합리적인 신념 갖기(6회기), 주장행동의 시기(7회기), 주장행동의 연습(8회기), 요청하기와 거절하기(9회기), 역할 연기(10회기), 실행 연습(11회기), 마치며(12회기)로 이루어져 있다.

III. 연구방법 및 절차

이 장에서는 연구방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 연구설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리에 대해 기술한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도 소재 A초등학교 6학년 여학생 20명으로 상담집단 10명, 비교집단 10명으로 구성되었다. 이 연구 대상을 선정하기 위하여 먼저 6학년 여학생 42명을 대상으로 하여 주장성과 학교적응 검사를 실시하였다. 검사결과 대상 아동 중에서 주장성(57-68점)과 학교적응(79-112점) 점수가 낮은 아동 25명중에서 상담을 희망하고 시간을 낼 수 있는 아동 20명을 무선 표집의 방법으로 각각 10명씩 상담집단과 비교집단에 배당하였다.

2. 연구설계

본 연구의 설계는 자기주장훈련 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교하여, 실험처치의 효과를 검증하는 전후검사 비교집단 설계(pretest · post-test control group design)이다. 실험설계는 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 실험설계

상담집단	O ₁	X	O ₂
비교집단	O ₃		O ₄

O₁, O₃ : 사전검사 (주장성, 학교적응 검사)

O₂, O₄ : 사후검사 (주장성, 학교적응 검사)

X : 자기주장훈련 프로그램 적용

3. 연구절차

1) 연구의 진행 절차

본 연구는 사전검사, 상담·비교집단 구성, 자기주장훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

연구대상을 선정하기 위하여 제주시에 위치한 A초등학교 여학생 42명을 대상으로 주장성과 학교적응 사전검사를 실시하였다.

사전검사를 통하여 주장성과 학교적응 검사 점수가 낮은 아동 20명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 각각 10명씩 상담집단과 비교집단을 구성하였다.

상담집단에게는 자기주장훈련 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 상담 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 상담 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 12주간(2001년 9월 26일부터 12월 19일까지) 매주 1회를 실시하였다. 프로그램은 12회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요시간은 60분으로 하였다.

이 프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 자기주장훈련 프로그램의 구성

자기주장훈련 프로그램은 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장훈련 프로그램을 우리 나라 중·고등학생용으로 개발한 변창진과 김성희(1980)의 주장훈련 프로그램과 초등학생을 대상으로 주장훈련을 실시한 전지현(1995)의 주장훈련 프로그램을 참고로 하여, 본 연구의 목적에 맞게 재구성하였다.

프로그램의 회기별 구성 내용은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 자기주장훈련 프로그램 내용

회수	주 제	활 동 내 용	준비물
1	프로그램 안내와 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> · 애칭 소개하기 · 프로그램 소개 · 집단규칙 정하기 	서약서 양초10 종이컵10
2	주장행동의 이해	<ul style="list-style-type: none"> · 주장행동의 의미 알기 <ul style="list-style-type: none"> - 주장행동 - 소극적 행동 - 공격적 행동 	강의자료1 활동지1 편지봉투10 마이크1
3	불안 극복 훈련	<ul style="list-style-type: none"> · 불안 이겨내기 훈련 · 이완 훈련 	강의자료1 활동지2
4	자신감 가지기	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 행동 살피기 · 자신 있게 사는 자세 	활동지2 종이봉투10
5	합리적인 생각	<ul style="list-style-type: none"> · 합리적 생각과 비합리적 생각의 구별 · 합리적으로 생각하기 연습 	강의자료1 활동지2
6	합리적인 신념 갖기	<ul style="list-style-type: none"> · 나의 비합리적 생각 발견하기 · 합리적인 생각 찾기 	활동지1 휴지통1
7	주장행동의 시기	<ul style="list-style-type: none"> · 주장행동의 알맞은 시기 · 주장행동의 시기에 대한 연습 	강의자료1 활동지1
8	주장행동의 연습	<ul style="list-style-type: none"> · 주장행동 찾기 · 주장 반응해보기 	활동지1
9	요청하기와 거절하기	<ul style="list-style-type: none"> · 주장적으로 요청하고 거절하기 · 주장행동 연습 	활동지1
10	역할 연기	<ul style="list-style-type: none"> · 주어진 장면에서 주장행동 연습 	활동지1
11	실행 연습	<ul style="list-style-type: none"> · 생활 속의 주장행동 · 주장행동 연습 	활동지1 풍선10
12	마치며	<ul style="list-style-type: none"> · 경험 나누기 · 소감문 작성하기 	활동지1 편지지11

4. 측정도구

1) 주장성 척도

본 연구에서 사용된 주장성 척도는 Rakos와 Schroeder(1980)가 제작한 척도를, 변창진과 김성희(1980)가 우리 문화 수준에 맞게 변안한 것을 이현경(1991)이 초등학교 수준에 맞게 재구성한 것이다. 이 척도의 반분 신뢰도는 .79이다. 이 검사의 문항은 총 20문항이고, 질문지 작성 방법은 Likert식 척도에 따라 각 문항의 반응 양식은 ‘거의 그렇지 않다.’(5점), ‘대체로 그렇지 않다.’(4점), ‘가끔 그렇다.’(3점), ‘자주 그렇다.’(2점), ‘항상 그렇다.’(1점)의 단계로써, 점수범위는 100점에서 20점이며, 점수가 높을수록 주장성이 높은 학생으로 규정하였다.

2) 학교적응 검사

본 검사지는 김호권(1965)의 ‘표준 생활 검사지’와 유상철(1982)의 ‘고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지’를 참고로 하여 임전순(1993)의 32문항으로 구성된 검사지 내용을 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이 검사지는 4개 영역으로 구성된 5지 선다형 판정척도이다. 이 검사지의 하위영역에 대한 내용은 다음과 같다.

- ① 교사관계 : 학생과 교사의 조화로운 관계 정도, 도움을 청하려는 정도, 꾸중에 대한 반응, 긍정적 감정의 적절성 여부
- ② 교우관계 : 친구와의 조화로운 관계 정도, 학급 생활의 적극성 여부, 친구에 대한 관심 여부
- ③ 학교수업 : 수업 시간에 주의를 기울이는 정도, 새로운 것에 대한 호기심, 공부할 때의 어려움, 주어진 과제의 해결 여부
- ④ 학교규칙 : 학교생활의 여러 장면에서의 자신의 행동을 어느 정도 통제하면서 올바르게 행동하는가의 여부

각 영역별 문항수와 문항번호는 다음 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 학교적응의 각 영역별 문항수와 문항번호

하위영역	문항수	문항번호
교사관계	8	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29
교우관계	8	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30
학교수업	8	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31
학교규칙	8	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32

질문지 작성 방법은 Likert식 척도에 따라 각 문항의 반응 양식은 ‘전혀 그렇지 않다.’(1점), ‘약간 그렇다.’(2점), ‘그저 그렇다.’(3점), ‘약간 그렇다.’(4점), ‘아주 그렇다.’(5점)의 단계로써, 점수범위는 160점에서 32점이며 점수가 높을수록 잘 적응하는 학생으로 규정하고 있다. 단, 부정 문항(15, 21, 25, 26, 27, 30, 31번 문항)은 역산 처리를 하였다.

5. 자료처리

자료의 분석은 SPSS/PC⁺ 전산 프로그램을 사용하였다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 실시하였다. 그리고 프로그램 실시 전과 후의 상담집단과 비교집단 사이의 차이를 알아보고, 프로그램 실시의 효과를 검증하기 위하여 $P < .01$, $P < .05$ 수준에서 t검증을 실시하였다.

IV. 연구결과 및 해석

이 장에서는 자기주장훈련 프로그램이 주장성과 학교적응에 미치는 효과를 알아보기 위하여 상담집단과 비교집단과의 사전검사와 프로그램 투입 후 사후검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 상담집단과 비교집단 간의 사전검사 동질성 검증

주장성에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 주장성의 사전검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	65.10	5.56	-.22
비교집단(N=10)	65.70	6.56	

<표 IV-1>의 주장성 사전검사 비교에서 보는 바와 같이, 두 집단간이 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않아 동질 집단으로 간주되었다.

또한 학교적응과 그 하위영역에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 학교적응의 사전검사 비교

하위영역	집 단	M	SD	t
교사관계	상담집단	27.40	2.80	-.47
	비교집단	28.00	2.94	
교우관계	상담집단	23.40	5.48	-1.11
	비교집단	26.10	5.38	
학교수업	상담집단	24.10	3.73	.42
	비교집단	23.40	3.66	
학교규칙	상담집단	23.70	3.20	.89
	비교집단	22.30	3.80	
전체	상담집단	98.60	8.92	-.30
	비교집단	99.80	9.11	

<표 IV-2>의 학교적응 사전검사 비교에서 보는 바와 같이, 두 집단간이 통계적으로 유의한 차가 나타나지 않아 동질 집단으로 간주되었다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 검증

가설 1. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 주장성 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단간의 주장성 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편

차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 주장성의 사전-사후검사 비교

구 분	사전 검사		사후 검사		t
	M	SD	M	SD	
상담집단(N=10)	65.10	5.56	73.90	7.12	6.56**
비교집단(N=10)	65.70	6.56	68.10	6.33	1.99

(**p < .01)

<표 IV-3>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 주장성 사후검사 평균점수(M=73.90)가 사전검사 평균점수(M=65.10)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=6.56, p<.01), 따라서 자기주장훈련 프로그램은 아동의 주장성 향상에 유의한 효과가 있음을 알 수 있다. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 합리적인 사고와 불안 극복 훈련, 주장행동에 대한 역할연기 등을 통해 자신의 의견을 솔직하게 내세우는 특성이 높아졌음을 나타낸다.

이와 같은 결과는 자기주장훈련 프로그램이 주장성을 향상시켰다는 연구들(이현경, 1991 ; 이숙자, 1992 ; 전지현, 1995 ; 김종숙, 2000)을 실험적으로 지지한 것이다.

2) 가설 2의 검증

가설 2. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 학교적응 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후 상담집단과 비교집단간의 학교적응 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 학교적응 하위영역의 사전-사후검사 비교

하위영역	집 단	사전 검사		사후 검사		t
		M	SD	M	SD	
교사관계	상담집단(N=10)	27.40	2.80	31.40	2.91	-3.55**
	비교집단(N=10)	28.00	2.94	27.90	2.77	.09
교우관계	상담집단(N=10)	23.40	5.48	32.20	4.71	-7.51**
	비교집단(N=10)	26.10	5.38	28.10	3.84	-1.30
학교수업	상담집단(N=10)	24.10	3.73	29.60	2.84	-3.82**
	비교집단(N=10)	23.40	3.66	25.70	2.91	-1.39
학교규칙	상담집단(N=10)	23.70	3.20	24.50	3.63	-.77
	비교집단(N=10)	22.30	3.80	20.40	3.31	1.55
전 체	상담집단(N=10)	98.60	8.92	117.70	8.37	-6.67**
	비교집단(N=10)	99.80	9.11	102.10	7.52	-.72

(**p < .01)

<표 IV-4>에서 보는 바와 같이, 학교적응의 하위영역에 대한 사전-사후검사 결과를 살펴보면 다음과 같다.

상담집단의 교사관계(M=31.40, t=-3.55), 교우관계(M=32.20, t=-7.51), 학교수업(M=29.60, t=-3.82)에 유의한 차(P<.01)가 있었으나, 학교규칙은 유의한 차이를 보이지 않았다.

학교적응 총득점은 상담집단의 학교적응 사후검사 평균점수(M=117.70)가 사전검사 평균점수(M=98.60)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보

였다($t=-6.67, p<.01$). 따라서 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교적응은 비교집단에 비하여 교사관계, 교우관계, 학교수업에 대한 적응에 도움을 주고 있음을 알 수 있다.

3) 가설 3의 검증

가설 3. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 주장성 검사 득점이 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 주장성 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 주장성의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	73.90	7.12	1.92
비교집단(N=10)	68.10	6.33	

<표 IV-5>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 주장성 사후검사 평균점수(M=73.90)가 비교집단 평균점수(M=68.10)보다 높게 나타났으나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 자기주장훈련 프로그램은 아동의 주장성 향상에 유의한 효과가 나타나지 않았다. 유의한 효과가 나타나지 않은 이유는 자기주장훈련 프로그램이 성인을 대상으로 개발이 되어 있어서 아동을 대상으로 한 프로그램의 개발이 부족한 실정이고(전지현, 1995), 단기간의 훈련으로는 주장성을 향상시키는 것이 어렵다는 것을 나타내는 것으로 볼 수 있다(이현경, 1991 ; 이숙자, 1992).

4) 가설 4의 검증

가설 4. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응 검사 득점이 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 학교적응 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 학교적응의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	117.70	8.37	4.39**
비교집단(N=10)	102.10	7.52	

(**p < .01)

<표 IV-6>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교적응 사후검사 평균점수(M=117.70)가 비교집단 평균점수(M=102.10)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=4.39, p<.01). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 아동의 학교적응에 유의한 효과가 있다. 이는 자기주장훈련 프로그램이 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙에 긍정적인 효과를 가져와 학교적응에 도움이 된 것으로 볼 수 있다.

가설 4-1 교사관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 교사관계 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 교사관계의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	31.40	2.91	2.75*
비교집단(N=10)	27.90	2.77	

(*p < .05)



<표 IV-7>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 교사관계 사후검사 평균점수 (M=31.40)가 비교집단 평균점수(M=27.90)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=2.75, p<.05). 따라서 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 교사관계는 비교집단에 비해서 유의한 효과가 있다. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 교사와의 관계에서 일어나는 갈등의 문제를 해결하는 역할연기 연습을 함으로써 교사에 대한 긍정적인 감정을 일으키게 하여 교사와 좋은 관계를 형성하는데 도움을 준 것으로 풀이할 수 있다.

가설 4-2 교우관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 교우관계 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 교우관계의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	32.20	4.71	2.13*
비교집단(N=10)	28.10	3.84	

(*p < .05)

<표 IV-8>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 교우관계 사후검사 평균점수 (M=32.20)가 비교집단 평균점수(M=28.10)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=2.13, p<.05). 따라서 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 교우관계는 비교집단에 비해서 유의한 효과가 있다. 이는 프로그램에서 친구들에게 자신의 느낌을 솔직하게 표현하고, 비합리적인 생각을 찾아내어 합리적인 생각으로 바꾸는 활동을 통하여 학급생활에 적극적으로 참여하는 태도가 형성되어 교우관계가 증진된 것으로 풀이할 수 있다. 교우관계에 대해서는 전반적으로 집단원 전체의 소감문(부록5)에서도 나타나고 있다.

가설 4-3 학교수업 영역에서 유의하게 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 학교수업 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV-9> 학교수업의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	29.60	2.84	3.04**
비교집단(N=10)	25.70	2.91	

(**p < .01)



<표 IV-9>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교수업 사후검사 평균점수(M=29.60)가 비교집단 평균점수(M=25.70)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=3.04, p<.01). 따라서 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교수업은 비교집단에 비하여 유의한 효과가 있다. 이는 프로그램에서 불안 극복 훈련과 자신감 가지기 활동을 통하여 자기의 의사를 밝히지 못하는 경향에서 벗어나 수업 시간에 자신있게 발표하는 태도의 형성으로 학교수업에 적극적으로 참여하게 된 것으로 풀이할 수 있다.

이와 같은 결과는 자기주장훈련 프로그램이 학습 습관에 효과가 있다는 서성길(1994)의 연구결과와도 일치를 보이고 있다.

가설 4-4 학교규칙 영역에서 유의하게 높을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 주장성 검사 점수가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-10>과 같다.

<표 IV-10> 학교규칙의 사후검사 비교

구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)	24.50	3.63	2.64*
비교집단(N=10)	20.40	3.31	

(*p < .05)

<표 IV-10>에서 보는 바와 같이, 상담집단의 학교규칙 사후검사 평균점수(M=24.50)가 비교집단 평균점수(M=20.40)보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보였다(t=2.64, p<.01). 따라서 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교규칙은 비교집단에 비하여 유의한 효과가 있다.

이에 비하여, 상담집단에서의 학교규칙 사전-사후 검사 비교인 <표 IV-4>에서는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

상담집단과 비교집단간에 이와 같은 차이가 나타나는 것은 청소년기에 접어드는 6학년 아동이 충동적이고 자기 중심적인 특징을 지니므로(김충기, 1988), 단기간의 훈련으로 자신의 행동을 통제하여 규칙을 지키게 되는 것은 어렵다는 것을 나타내는 것으로 볼 수 있다. 그러나 상담집단이 비교집단보다 사후검사에서 유의한 효과를 나타낸 것은 자기주장훈련 프로그램에 참여함으로써 자신의 행동을 스스로 통제하여 규칙을 지키게 된 것으로 풀이할 수 있다. 비교집단은 이 프로그램에 참여하지 않음으로써 청소년 시기의 특징이 보다 작용한 것으로 풀이할 수 있다.

V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

이 연구는 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 솔직하게 말할 수 있도록 하기 위한 자기주장훈련 프로그램을 적용하여, 이것이 주장성과 학교적응에 어떠한 효과가 있는가를 알아보는 데 목적이 있으며, 이를 구체적으로 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성을 향상시키는데 효과가 있는가?

둘째, 자기주장훈련 프로그램이 아동의 학교적응을 향상시키는데 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 주장성 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 상담 실시 전 학교적응 득점과 실시 후 득점간에는 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 3. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 주장성 검사 득점이 높을 것이다.

가설 4. 자기주장훈련 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학교적응 검사 득점이 높을 것이다.

4-1. 교사관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-2. 교우관계 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-3. 학교수업 영역에서 유의하게 높을 것이다.

4-4. 학교규칙 영역에서 유의하게 높을 것이다.

가설의 검증 과정은 사전검사, 상담집단과 비교집단의 구성, 자기주장훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

사전검사는 제주시에 위치한 A초등학교 6학년 여학생 42명을 대상으로 Rakos와 Schroeder(1980)가 제작한 척도를 변창진과 김성희(1980)가 우리 문화 수준에 맞게 번안한 것을, 이현경(1991)이 초등학교 수준에 맞게 재구성한 주장성 검사지를 사용하였다. 이를 통해 주장성과 학교적응 점수가 비교적 낮은 20명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 10명씩을 상담집단과 비교집단에 배정하였다.

자기주장훈련 프로그램은 Rakos와 Schroeder(1980)의 주장훈련 프로그램을 토대로 우리 나라 중·고등학생용으로 개발한 변창진과 김성희(1980)의 주장훈련 프로그램을 참고로 하여 본 연구자가 초등학교 수준에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 상담프로그램의 실시는 연구자가 직접 매주 1회씩 총 12회기를 하였으며, 한 회기마다 60분이 소요되었다.

프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용한 동일한 측정도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다. 자료의 분석은 프로그램의 실시 전후의 차이를 비교·분석하기 위해 SPSS/PC⁺ 프로그램을 사용하여 $P<.01$, $P<.05$ 수준에서 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 주장성에 대한 사전($M=65.10$)-사후검사($M=73.90$)의 비교에서, 상담집단은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=6.56$, $p<.01$). 따라서 자기주장훈련

프로그램은 아동의 주장성 향상에 유의한 효과가 있다.

둘째, 학교적응에 대한 사전(M=98.60)-사후검사(M=117.70)의 비교에서, 상담집단은 유의한 차이를 보였다($t=-6.67, p<.01$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 학교적응에 유의한 효과가 있다.

셋째, 주장성에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단은 비교집단보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 자기주장훈련 프로그램은 주장성에 유의한 효과가 없다.

넷째, 학교적응에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단(M=117.70)은 비교집단(M=102.10)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=4.39, p<.01$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 학교적응에 유의한 효과가 있다.

교사관계에 대한 사전-사후 검사의 비교에서, 상담집단(M=31.40)은 비교집단(M=27.90)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=2.75, p<.05$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 교사관계에 유의한 효과가 있다.

교우관계에 대한 사전-사후 검사의 비교에서, 상담집단(M=32.20)은 비교집단(M=28.10)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=2.13, p<.05$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 교우관계에 유의한 효과가 있다.

학교수업에 대한 사전-사후 검사의 비교에서, 상담집단(M=29.60)은 비교집단(M=25.70)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=3.04, p<.01$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 학교수업에 유의한 효과가 있다.

학교규칙에 대한 사전-사후 검사의 비교에서, 상담집단(M=24.50)은 비교집단(20.40)보다 사후검사 결과, 유의한 차이를 보였다($t=2.64, p<.01$). 따라서 자기주장훈련 프로그램은 학교규칙에 유의한 효과가 있다.

2. 결론

이상과 같은 연구 결과를 통해 얻은 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기주장훈련 프로그램은 주장성을 높이는데 효과가 있다. 즉 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 솔직하게 말하는 태도를 증진시킨다.

둘째, 자기주장훈련 프로그램은 학교적응에 효과가 있다. 교사에 대한 긍정적인 감정으로 교사와 신뢰로운 관계를 형성하고, 교우에 대한 자신의 관심을 표현하여 친밀한 관계를 유지하며, 수업활동에 능동적으로 참여하는 태도가 향상되고, 학교규칙을 스스로 준수하는 태도를 갖게 한다.

따라서 본 연구 결과는, 자신의 권리를 주장하는 자기주장훈련 프로그램을 통하여 주장성을 높임으로써, 합리적으로 사고하고 부적절한 행동을 수정하게 되어 아동의 학교적응에 도움이 된다는 것이다. 그러므로 학교현장에서 학교생활에 어려움을 겪고 있는 아동의 적응을 돕는데 자기주장훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.

3. 제언

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 학교적응에 대한 연구들이 많이 이루어지고 있으나, 대부분이 조사연구로 이루어지고 있어 앞으로 실험연구에 대한 다각적이고 지속적인 연구가 요구된다.

둘째, 자기주장훈련 프로그램이 성인을 대상으로 개발이 되어 있어서 아동들의 수준에 맞는 놀이중심·흥미중심의 내용으로 구성, 보완된 아동용 자기주장훈련 프로그램의 개발이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강명희(1999). 초등학교 아동의 비합리적 신념이 우울·불안과 학교생활 적응에 미치는 영향, 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.
- 구혜숙(1994). 학교적응과 비학문 자아개념 및 학업성적간의 관계, 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 김교육(1993). 자기표현 훈련 프로그램이 국민학교 어린이의 자아개념 형성에 미치는 효과, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 김남성(1975). 행동요법, 배영사.
- 김병성(1988). 교육 사회학, 양서원.
- 김성일 외(1972). 활용교육대사전, 신진출판사.
- 김성희(1982). 고등학생을 대상으로 한 주장훈련의 효과, 경북대학교 학생지도 연구, 15(2), 1-30.
- _____ (1984). 주장행동의 요소, 경북대학교 학생지도 연구, 17(1), 11-26.
- _____ (1990). 비주장행동 원인별 주장훈련 방법이 주장행동에 미치는 효과비교, 박사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 김연숙(1999). 자기표현훈련이 초등학교 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과, 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.
- 김용래(1993). 정의적 특성과 그 선행변인이 학업성적에 미치는 영향, 홍익대학교 교육연구소 교육논총 제9집.
- 김인자(1992). 적응심리, 문음사.
- 김중석(1996). 주장성 훈련이 초등학교생의 자기주장 및 인간관계에 미치는 영향, 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 김지연(2000). 초등학교생의 학습동기와 학교적응간의 관계, 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 김재은 외(1979). 일반심리학, 이화여자대학교출판부.
- 김충기(1988). 생활지도·상담·진로지도, 교육과학사.
- 김현정(1998). MMTIC 성장프로그램이 결손가정 중학생의 학교적응에 미치는 효과, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 문선모(1976). “학교적응과 가정환경에 관한 연구”, 경상대학교 학생생활지도 연구,

제3집.

- 민영순(1984). 교육심리학신강, 문음사.
- 박성근(1998). 가치관 명료화 프로그램이 아동의 학교적응과 긍정적 자아개념 형성에 미치는 효과, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 박해홍(1995). 주장훈련프로그램 적용이 공격성 및 불안 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 변창진·김성희(1980). “주장훈련프로그램”, 경북대학생지도연구 13(1), 경북대학교 교육대학원
- 손희준(1987). 고등학생의 우울성향과 학교적응과의 상관 관계, 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 송미원(1999). 초등학생의 자아개념 및 불안이 학교적응에 미치는 영향, 석사학위논문, 영남대학교 교육대학원.
- 심봉석(1999). 주장훈련 프로그램이 초등학생의 자아개념에 미치는 영향, 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 안영복(1984). 적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인, 석사학위논문, 단국대학교 교육대학원.
- 여환주(1996). 자기표현훈련 프로그램이 아동의 사회·정서 발달에 미치는 영향, 석사학위논문, 전남대학교 교육대학원.
- 윤미숙(2000). 초등학교 학습자들의 자아개념과 학교적응간의 관계, 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 이규부(1996). 주장성 훈련이 초등학생의 자기주장 및 인간관계에 미치는 영향, 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 이기호(1998). 초등학교 학생들이 지각한 담임교사특성과 학교적응과의 관계, 석사학위논문, 충남대학교 교육대학원.
- 이병진(1992). 초등교육학개론, 문음사.
- 이상미(1993). 주장훈련이 국민학생의 공격성 감소와 주장성 향상에 미치는 효과, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이숙자(1992). 주장훈련이 국민학교 학생의 수줍음 감소에 미치는 효과, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.

- 이은숙(1996). 주장훈련프로그램이 초등학생의 불안 감소 및 자기표현력 신장에 미치는 효과, 석사학위논문, 대구효성가톨릭대 교육대학원.
- 이재순(1991). 가정환경 및 학교환경에 대한 아동의 지각과 비합리적 신념과의 관계, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 이재철(1994). 결손가정과 정상가정 학생간의 학교적응도 및 개인신념의 관계에 관한 연구, 석사학위논문, 인하대학교 교육대학원.
- 이현경(1991). 주장훈련이 아동의 공격성 감소 및 주장성 향상에 미치는 효과, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 장종대(1997). 초등학교 아동의 충동성 성격특성이 학교생활 적응에 미치는 영향, 석사학위논문, 관동대학교 교육대학원.
- 장호성(1987). 자아개념이 학교적응에 미치는 효과, 석사학위논문, 경상대학교 교육대학원.
- 전지현(1995). 놀이 중심의 주장훈련이 국민학생의 부끄러움 수준과 주장성 및 사회성에 미치는 효과, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 조은숙(1988). 정신위생교학연구사.
- 최홍식(1990). 주장훈련이 국민학생의 성격특성에 미치는 효과, 석사학위논문, 부산대학교 교육대학원.
- 허남진(2000). 학업자아개념과 학교/학습태도 및 학교적응간의 관계, 석사학위논문, 홍익대학교 교육대학원.
- 황경미(1998). 초등학교 아동의 친구관계와 학교적응의 관계, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원

Alberti, R. E. & Emmons, M. L.(1982). *Your perfect right : a guide to assertive behavior*, San Luis Obispo, CA : Impact 1970.

Bach, D. & Gloaberg, H.(1974). *Creative Aggression*, New York : Holt, Rinehart and Winston.

Bandura, A.(1977). Self-efficiency: Toward a unifying theory of behavioral chang, *Psychological Review*, 84, 191-215.

Bernet, T. J.(1989b). Two pathwaysof friend's inflynce : Description and developmental changes, (ERIC Document Reproduction No. ED 313 (99).

- _____, & Hawkins, J. A.(1985). The effects of friendship on student's adjustment after the transition to junior high school, (ERIC Document Reproduction No. ED 255 786).
- Booraem, C. C. & Flowers, J. V.(1972). Reduction of Anxiety and Personal space as function of Assertion training with severely disturbed euripsychiatric inpatients. *Psychological Peports*, 30.
- Bower, S. A. & Bower, G. H.(1976). *Asserting Yourself*, Reding Mass : Addison-Wesley
- Eisler, R. M. Hersen M., Miller, P. M. & Blanchard, E. B.(1975). Situational determinants of assertive behaviors, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 33-440.
- Galassi, J. P., Galassi, M. D. & Litz, C.(1974). Assertive training in groups using video feedback, *Behavior Therapy*, 5, 165-171.
- Gregory, B. & James, S.(1981). Assertiveness Training with children, *Psychological Reports*, 49, 71-80.
- Jakubowski, P. & Lang, A. J.(1978). *The assertive option : Your rights & responsibilities*, Champaign, IL : Research Press.
- Jourard, S. M.(1964). *The transparent self : Self-disclosure and well-being*, Princeton, N. Y. : Van Nostrand.
- Ladd, G. W., Kochenderfer, B. J. & Coleman, C. C.(1996). Friendship Quality as a predictor of young children's early school adjustment, *Child Development*, 67(3), 1103-1118.
- Lange, A. J., Rimm, D. C. & Loxley, J.(1975). Cognitive-behavioral assertive training procedure, *The Counseling Psychologist*, 5(4), 363-369
- Lazarus, R. S.(1976). *Patternof adjustment*(3rd ed.), New York : McGraw-Hill.
- Mcfall, R. M. & Marston, A. R.(1970). An Experimenter Investigation of Behavior Rehearsal in Assertive Training, *Jouranal of Abnormal Psychology*, Vol, 76, 295-303.
- Morgan, W. P.(1980). Assertion training and trainer effects an unassertive and aggressive adolescents, *Journal of Counseling Psychology*, 27(1), 76-83.

- Ollendik, T. H. & Herson, M.(1979). Social skill training for juvenile delinquents, *Behavior Research and Therapy & Experimental Psychiatry*, 3, 225-227.
- Percell, S. P., Berwick, P. T. & Beigal, A.(1974). The effects of assertive training on self-concept anxiety, *Journal of General Psychiatry*, 45, 502-504.
- Purkey, W. W.(1970). *Self-concept and achievement*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Rakos, R. F. & Schroder, H. E.(1980). *Self-directed assertiveness training*, New York : Bio Monitoring Application.
- Spence, S. H. & Marziller, J. S.(1981). Social skills training with adolescent male offenders - II short, long-term and generalized effects, *Behavior Research and Therapy*, 19, 349-368.
- Stone & Gotlib, I.(1975). Effect of instructions and modeling on self-disclosure, *Journal of Counseling Psychology*, 22, 4, 188-209.
- Winship, B. J. & Kelley, J. D. A.(1976). Verbar Response Model of Assertiveness, *Journal of Counseling Psychology*, Vol, 23, 215-220.
- Wolpe, J.(1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*, Stanford Calif : Stanford University Press.
- _____ (1969). *The practice of behavior therapy*, New York : Pergamon Press.
- _____, & Lazarus, A. A.(1966). *Behavior Therapy Techniques*, New York : Pergamon Press.

<Abstract>

**An Influence of Self-assertiveness Training Program on Elementary
School Students' Assertiveness and School Adjustment**

Kim, Ae-ja

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

Supervised by Professor Ko, Myong-gyu



This study aims at pointing the way the elementary students assert themselves and they adjust to school lives by presenting the self-assertiveness training program. In order to recognize the effect, the study began with setting the following two particulars as the main premise.

The first premise is how the self-assertiveness training program can contribute to good results in students' school lives.

The second premise is how the self-assertiveness training program can improve students' adjustment to more desirable daily school lives.

※ A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2002.

Survey was made by sampling the sixth graders of elementary school in Jeju City, analysis of the data showed that 25 students whose scores were low had genuine desire to have counseling. Then, sampled 20 students of them could afford to have time to join the program to accomplish the purpose of this study. They were assigned to the experimental group and controlled group by 10 members each.

Given elementary students, to keep an error to the minimum, personally the training group was applied to partial amendments of behavioral assertive program made by Byun Chang-jin and Kim Seong-hoy(1980) based on the program by Rakos and Schroeder(1980) for secondary students. The training program was executed one time per week by 60 minutes through 12 sessions.

The measure instrument of assertiveness used in this study is assertiveness scale translated in Korean by Lee Hyun-gyong to organize Korean elementary students' standard. It is expected to measure 20 categories by 5 steps. The instrument is mainly founded on the program reorganized by Byun Chang-jin and Kim Seong-hoy(1980), referring to Rakos and Schroeder(1980). School adjustment used here is the measure instrument reorganized by Im Jeon-soon(1993) developed by Kim Ho-gwon and Yu Sang-cheol(1982). It is supposed to measure 32 categories, including 4 subcategories.

To analyze differences between the scores of pre-tests and post-tests on data, SPSS/PC† was performed and all the statistic values were tested in the significant level of $p < .01$ and $p < .05$ through t-test.

The summarized results of this study were as follow:

First, the self-assertiveness training program had an good effect on elementary students' assertiveness. Through this program, the students were able to upgrade their assertiveness by having positive attitude toward their thoughts, opinions and feelings.

Second, the self-assertiveness training program could result in students' better adjustment to their school lives. This program could keep the harmonious relationship between students and teachers. This program also enabled the students to participate in classes more actively, maintain close friendship by expressing mutual interests among themselves and produce good habits according to school regulations more positively. That is, the self-assertiveness training program can have a good impact on students' assertiveness and school adjustment as well. Furthermore, the students were willing to change themselves to accept better their school lives.

Accordingly, the result of this study showed the students acquiring the self-assertiveness training program asserting their rights in the proper and reasonable thinking way could have them helping adjust themselves to their school lives more smoothly.

In short, one of the suggestions made here is that to help the students who suffer from school lives, the self-assertiveness training program be adopted in school education to help the students have more desirable lives at school.

부 록

<부록 1> 자기주장훈련 프로그램

<부록 2> 자기주장훈련 프로그램 활동 자료

<부록 3> 주장성 척도 검사

<부록 4> 학교적응 검사

<부록 5> 소감문

<부록 1> 자기주장훈련 프로그램

제1회기 프로그램 안내 및 자기 소개

1. 목적

구성원 각자가 자신의 장점을 애칭과 함께 소개함으로써 자기를 알리고 나를 알도록 하여 친밀감을 조성하고, 자기주장훈련 프로그램의 목적을 알고 적극적으로 참여하게 한다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 이웃을 사랑하십니까?

- ① 의자를 사람 수보다 하나 부족하게 준비하고, 원을 지어 빙 둘러앉는다.
- ② 술래가 구성원 중 한 사람 앞에 가서 ‘이웃을 사랑하십니까?’라고 묻는다.
- ③ ‘예’라고 대답을 하면 다른 구성원을 찾아가고, ‘아니오’라고 하면 ‘그러면 어떤 이웃을 사랑하십니까?’하고 묻는다. ‘○○이웃을 사랑합니다.’라고 대답을 하면 ○○특성을 가진 사람은 모두 일어나서 자리를 바꿔 앉아야 하며 술래도 빈자리를 찾아 재빨리 앉는다.

④ 앉지 못한 사람이 술래가 된다.

(2) 애칭 짓기와 자기 소개

- ① 각 구성원은 애칭을 짓는다.
- ② 자기의 애칭과 그렇게 정한 이유를 소개한다.

(3) 자기주장훈련 프로그램 안내

- ① 상대방에게 피해를 주지 않으면서 자신이 표현하고 싶은 것을 정확하고 당당하게 나타낼 수 있도록 도와주기 위한 프로그램
- ② 발표를 자신 있게 하고 원만한 교사·교우관계를 유지하도록 도와주는 프로그램

(4) 집단의 약속 정하기

- ① 구성원들이 집단의 규칙을 만든다.
- ② 약속 선언

지도자가 촛불을 건 다음 맨 앞사람에게 불을 전달하면 다음 사람에게 계속 전달하여 불을 준다. 천천히 교실을 한바퀴 돌고 한 명씩 초를 지도자에게 맡기고 손을 들고 서약한다. 다하면 초를 촛불 받침에 꽂는다. 모두 끝나면 일제히 자기 촛불을 끈다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 배운 점, 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제2회기 주장행동의 이해

1. 목적

주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동의 의미를 알고 이를 구별할 수 있다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 이름 외워 부르기

① 리더를 포함한 전체 구성원들은 원형으로 앉는다.

② 리더가 자신의 이름을 부르고 자신의 오른쪽에 앉은 사람의 이름을 부르는 것으로 시작한다.

③ 집단 리더의 오른쪽에 있는 사람이 리더의 이름과 자신의 이름을 부른 후에 자신의 오른쪽에 있는 사람의 이름을 부르는 방식으로 전체 원이 다 돌아갈 때까지 반복한다.

(2) 주장행동 알기

① 주장행동과 소극적 행동, 공격적 행동을 설명한다.

(3) 주장행동 구별하기

① 주장행동 구별 활동지를 배부한다.

② 각각의 장면에 대한 반응이 주장적이면 “주장”, 소극적이면 “소극”, 공격적이면 “공격”이라고 쓴다.

③ 주장에 대한 반응을 보며 주장행동에 대해 이야기를 나눈다.

(4) 30초 인터뷰

① 주제를 담은 10개의 봉투를 집은 다음 자기 봉투에 애칭을 적어낸다.

② 1명씩 마이크를 대며 즉석 인터뷰를 한다.

③ 내가 ‘~이라면’이라는 질문을 받고, 뒤에 말을 이어 대답하게 한다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제3회기 불안 극복 훈련

1. 목적

불안을 줄이는 방법을 알아 자신의 기분을 스스로 다스려 주장적으로 말할 수 있는 마음을 가지도록 한다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 인간 실 풀기

① 먼저 두 명씩 짝을 지어 각자 자신의 팔을 엇갈려 꼬이게 한 채 상대방 손을 잡는다.

② 서로 손을 놓지 않은 상태에서 꼬인 팔을 풀도록 한다.

③ 두 명이 풀었으면 이번에는 네명, 여덟명, …… 계속해서 위와 같은 방법으로 반복한다.

(2) 자신에게 말하기

① 불안을 줄일 수 있는 글을 1명이 큰 소리로 읽고 나머지는 눈을 감고 듣는다.

② 불안을 줄일 수 있는 글을 모든 구성원이 큰소리로 읽으며 자신에게 말을 한다.

③ 어떤 상황에 어떤 말을 해야하는지 이야기를 나눈다.

(3) 몸과 마음 편안히 가지기

① 편안한 자세로 앉아 눈을 감는다.

② 지시에 따라 몸의 긴장을 풀고 이완하며 자신의 느낌을 알아본다.

③ 다시 반복하여 실시한다.

3. 느낌 나누기



소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제4회기 자신감 가지기

1. 목적

자신감을 가지면 주장행동을 할 수 있음을 알게 하고, 자신감을 가지고 할 수 있는 구체적인 행동을 찾아본다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 목소리를 높여라.

① 먼저 전체가 목소리 크기를 1에서 10까지 ○○교 만세를 외친다.

② 오른쪽으로 돌아가며 첫째 번 아동이 1크기로 말하면 다음 아동이 2크기로 점차 높여 마지막 아동이 10크기로 소리로 외친다.

③ 한 명씩 1에서 10크기의 목소리로 외쳐보고 마지막에는 다함께 10크기의 소리로 외쳐본다.

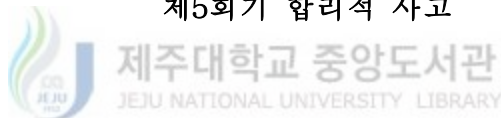
(2) 나의 행동은 어떠했나?

- ① 10개의 책상 위에 1가지씩의 행동 요목을 적은 종이를 넣어둔다.
 - ② 종이를 펴보고 자기에게 해당되는 행동일 경우에는 봉투에 담는다.
 - ③ 자신에게 해당이 되는 번호를 발표하고 찢어 휴지통에 버린다.
 - ④ 휴지통에 버릴 때 “자신있게 삽시다.” 하고 외친다.
- (3) 자신있게 삽시다.
- ① 차트를 보며 자신있게 사는 자세를 알아본다.
- (4) 자신감을 가지고 내가 할 수 있는 일 찾기
- ① 2명이 한 조가 되어 자신감을 가지고 내가 할 수 있는 일들을 찾아본다.
 - ② 구성원들 앞에서 발표한다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제5회기 합리적 사고



1. 목적

합리적인 사고와 비합리적인 사고가 있음을 알고 합리적인 사고를 해야겠다는 마음을 갖는다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 세탁기 영킨 옷 풀기

① 구성원들이 손을 잡고 원을 만든다. 자신의 오른쪽, 왼쪽에 있는 사람을 기억한다.

② 구성원이 손을 놓고 맘껏 빙글빙글 돌도록 해서 자리가 많이 바뀌면, ‘그만’이라고 외친다.

③ 그 자리에서 움직이지 말고 아까 자신의 오른쪽, 왼쪽 사람과 손을 잡는다.

④ 원래의 동그라미 모양으로 돌아간다.

(2) 나의 합리적인 생각은?

① 장면이 제시된 활동지에 떠오르는 생각이나 반응을 적는다.

② 차트를 보며 설명을 통해 합리적인 사고에 대해 안다.

③ 연습지를 보며 합리적인 사고와 비합리적인 사고를 구별한다.

④ 배운 것을 참고하여 앞에서 자신이 적은 내용을 보며 합리적인지 아닌지 장면별로 평가를 한다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제6회기 합리적인 신념 갖기

1. 목적

자신의 비합리적인 신념을 찾아보고 합리적인 신념을 찾아 자기 것으로 정착시킨다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 뒤로 넘어지기

- ① 두 사람씩 짝을 지어 한 사람은 뒤로 넘어지고 짝은 뒤에서 안전하게 받쳐준다.
- ② 서로 바꾸어서 실시한다.

(2) 나의 비합리적인 생각 발견하여 없애기

- ① 활동지를 보며 자신에게 해당되는 비합리적인 신념을 찾아 밑줄을 친다.
- ② 밑줄친 곳의 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 고쳐서 적어본다.
- ③ 비합리적인 생각들을 갈기갈기 찢어서 발로 밟고 휴지통에 버린다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제7회기 주장행동의 시기

1. 목적

주장행동의 의미를 확실히 알고, 주장행동의 시기를 결정할 수 있다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 스피드 퀴즈

- ① 지도자가 1명에게 한 단어를 보여 주면 그 단어에 대한 설명을 하고 나머지 친구들이 그 단어를 알아 맞춘다.
- ② 1명이 1문제씩 돌아가며 말하고 한 문제에 대한 설명 시간은 10초로 한다.
- ③ 빠른 시간 내에 설명을 해야 하므로 떠오르는 생각을 빨리 정리하여 큰 소리로 발표한다.

(2) 주장행동의 알맞은 시기

- ① 제시된 장면을 보고 주장행동을 하기에 알맞은 시기에 표시를 한다.
- ② 주장 행동을 하기에 알맞은 시기에 대해 토의한다.

(3) 주장행동의 시범 보기

- ① 시범 행동을 보며 주장행동이면 ‘주장행동’, 소극적 행동이면 ‘소극적 행동’, 공격적 행동이면 ‘공격적 행동’이라고 외친다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제8회기 주장행동의 보기 연습

1. 목적

주장행동의 보기 연습을 통해 주장적으로 행동할 때의 억양, 말의 빠르기, 표정, 시선, 말의 느낌 등에 대해서 **알 수 있다.**



2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 끝말 이어가기

- ① 지도자가 먼저 낱말을 꺼내면 오른쪽으로 돌아가며 끝말을 이어간다.
- ② 끝말을 이어가지 못할 경우 벌칙이 주어지며 그 아동부터 다시 시작한다.

(2) 주장행동 찾기

- ① 활동지를 보며 주장행동을 찾아본다.
- ② 구성원들이 토의를 하며 바른 주장행동을 선정한다.
- ③ 바르지 않은 주장행동의 이유에 대해 이야기를 나눈다.

(3) 주장 반응해보기

- ① 위의 장면에서 자신이 장면의 인물이 되어 주장적 반응을 해본다.
- ② 장면에 맞는 억양, 태도, 시선 등을 하며 역할 연기를 한다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제9회기 요청하기와 거절하기

1. 목적

요청하기와 거절하기에 대한 다른 사람의 행동을 살펴보고, 역할연기를 통해 익혀 실제 생활에서 주장행동을 할 수 있게 한다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 한 마음으로

① 둘이 마주보며 발을 붙이고 손을 잡은 후 동시에 일어선다.

② 두 명이 일어섰으면 이번에는 네명, 여덟명, …… 계속해서 위와 같은 방법으로 반복한다.

(2) 주장행동 찾기

① 제시된 장면에 대한 반응 중에서 주장행동, 공격적 행동, 소극적 행동을 찾아본다.

② 왜 그렇게 생각했는지 설명한다.

(3) 요청하기와 거절하기

① 제시된 각각의 장면에 대해 요청과 거절을 주장적으로 해 본다.

② 2명이 한 조가 되어 서로 역할을 맡아 연습한다.

③ 전체 앞에서 주장행동을 해본다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제10회기 역할 연기

1. 목적

주장적으로 행동을 해야하는 일상생활 장면의 역할연기 연습을 통해 실제 생활에서 주장행동을 할 수 있게 한다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 나도 화가

① 두 팀으로 나눈다.

② 첫째 번 사람이 눈을 가리고 칠판에 가서 얼굴을 그리고 오면 둘째 번 사람은

입, 셋째 번 사람은 코 등으로 사람을 완성해간다.

③ 나머지 사람들은 뒤에서 큰 소리로 안내해 준다.

(2) 주장행동 연습

① 우리들이 흔히 경험하게 되는 일상 생활의 여러 가지 장면을 제시한다.

② 2명이 한 조가 되어 각각의 장면에 자신이 처해 있다고 생각하고 주장적 반응을 해 본다.

③ 전체 앞에서 역할 연기를 해본다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제11회기 실행 연습

1. 목적

실생활에서 주장적으로 행동하지 못하는 장면을 연습해봄으로써 자신 있게 주장행동을 할 수 있게 한다.

2. 활동 내용

(1) 놀이 활동 : 풍선 릴레이

① 두 팀으로 나눈다.

② 1명씩 다리 사이에 크게 분 풍선을 끼고 반환점까지 걸어가서 엉덩이로 깔고 앉아 터뜨린 다음 빨리 돌아온다.

(2) 생활 속의 주장행동

① 주장행동이 잘 되지 않는 상대와 상황을 떠올린다.

② 그 장면들을 적어본다. (3가지 정도)

③ 역할 연기로 연습을 해본다.

3. 느낌 나누기

소감문을 작성한 후 활동을 하면서 느낀 점을 자유롭게 이야기한다.

제12회기 마치며

1. 목적

집단 구성원들과의 생활, 자신의 변화 등에 대해 각자의 감정, 느낀 점을 솔직하고 구체적으로 적어봄으로써 그 동안의 모임을 정리하고 주장행동을 하겠다는 자세를 갖는다.

2. 활동 내용

(1) 소감문 작성하기

‘자기주장훈련 프로그램을 마치며’의 소감문을 기록한다. 집단 프로그램에 참여하게 된 동기와 프로그램 과정에서 느낀 점, 프로그램 후의 나의 변화를 솔직하고 구체적으로 적도록 한다.

(2) 경험 나누기

전체 과정을 통해 자신에 대해 느낀 것이나 깨달은 것에 대해 경험을 나눈다.

(3) 편지 쓰기

각 코너에 자기 이름의 편지지를 준비해 두고 자기 이름 다음 사람부터 돌아가며 그 사람에게 하고 싶은 말을 간단하게 적는다. 편지 봉투에 지도자가 참가자 이름을 각각 써 두었다가 편지지가 완성되면 넣어준다.

(4) 촛불 의식

서로 돌아가며 악수를 하면서 그 동안의 만남을 정리한다. 주장적 표현을 할 수 있는 새로운 나로 태어나도록 다짐하는 시간을 갖는다.

<부록 2> 자기주장훈련 프로그램 활동 자료

1회기 : 활동지

서 약 서

첫째, 나는 프로그램 시작 시간 5분전에 도착한다.

둘째, 나는 1회부터 12회까지 빠지지 않고 참석한다.

셋째, _____

넷째, _____

다섯째, _____

여섯째, _____



이상의 항목을 틀림없이 지킬 것을 약속합니다.

2001. 9. .

()학년 ()반 이 름 ()

애 칭 ()

2회기 : 강의 자료

주장행동

주장행동이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 권리를 당당하게 내세우며 자기의 생각을 솔직하게 나타내는 행동입니다. 예를 들어, 빌려간 돈을 갚지도 않고 또 빌려 달라고 하는 친구에게 “지금 돈은 있지만 나도 언제 돈이 필요하게 될지도 모르고, 네가 또 갚지 않을지도 모르고, 아무튼 이번에는 빌려줄 수 없겠다.”하고 솔직하게 이야기한다.

소극적 행동은 자기의 생각을 솔직하게 말하고 싶어도 눈치나 체면 때문에 말하지 않고 얌전한 체, 겸손한 체하는 행동을 말합니다. 예를 들어 “지금 돈이 없는데…….”라거나, “나도 빌려야 할 형편인데…….”라고 거짓말을 하는 경우이다.

공격적 행동은 자신의 권리만을 내세우기 위해 다른 사람의 입장을 전혀 생각하지 않고 심지어는 다른 사람을 괴롭히면서까지 자기 생각을 내세우는 것을 말합니다. 예를 들어, “너는 돈을 빌려 갈 줄만 알고 갚을 줄 모르는 친구인데, 내가 어떻게 빌려주겠니?”라고 하거나 “야, 사람이 체면 좀 있어라. 무슨 염치로 또 빌려 달라고 하니?”와 같이 표현하는 경우이다.

2회기 : 활동자료

주장행동 구별하기

♥ 다음 각 장면에 대한 반응이 주장적이면, ‘주장’, 공격적이면 ‘공격’, 그리고 소극적이면 ‘소극’이라고 쓰세요.

장면	반응	답안
1. 학급회의 시간에 발표를 하고 있는데 한 급우가 말을 가로막는다.	“미안하지만 나의 말을 계속 더하고 싶어.”	
2. 내일이 시험인데 집 옆의 골목에서 1, 2학년 아이들이 시끄럽게 떠든다.	“야! 조용히 해! 떠들려면 너희들 집에 가서 떠들어라.”	
3. 친구들이 집에 모이기로 하였는데 한 친구가 오지 않아서 전화를 걸었다.	“네가 오기로 해놓고 오지 않아서 섭섭하구나. 무슨 일이 있니?”	
4. 일찍 집에 가고 싶은데 선생님께서 일을 도와달라고 하신다.	“에-, 음-. 내일 도와드리면 안될까요?”	
5. 옆에 앉은 짝이 종종 주위를 지저분하게 한다.	“너는 왜 그렇게 지저분하니?”	
6. 급우 중 한 명이 사회 조사 과제를 좀 보여 달라고 한다.	“웃기네. 내가 이 숙제를 하느라고 놀지도 못했는데.”	
7. 친구가 자전거를 좀 빌려 달라고 한다.	못들은 척하고 지나가 버린다.	
8. 버스 안에서 옆에 앉은 아저씨가 담배를 피워 기침이 난다.	“아저씨께서 담배를 피우시니까 제가 기침이 납니다. 안 피워 주셨으면 좋겠습니다.”	

2회기 : 활동지

30초 인터뷰

1. 내가 강아지라면?
2. 내가 우리 반 선생님이라면?
3. 내가 내일 다시 태어난다면?
4. 내가 무인도에 표류하여 혼자 살게 되었다면?
5. 만약 1주일 뒤에 죽는다는 암 선고를 받았다면?
6. 만일 우리 엄마, 아빠가 다 안 계신다면?
7. 내가 다음 학기에 반장이 된다면?
8. 내가 'GOD'같은 연예인이 된다면?
9. 지금 100만원이 내 돈으로 생겼다면?
10. 내가 대통령이 된다면?

3회기 : 활동지 및 강의자료



♥ 우리가 주장행동을 잘 하려면 불안을 이겨내야 합니다. 사람은 누구나 불안한 순간이 있습니다. 이 불안을 줄일 수 있는 방법 중의 한 가지는 스스로가 자신에게 다음과 같이 말을 하는 것입니다.

- 만약, 내가 할 수 있는 대로 모든 노력을 다 했는데도 실수를 하였다면 그것은 사람이기 때문에 어쩔 수 없다.
- 아무리 노력하더라도 이 세상 모든 사람의 마음에 다 들도록 할 수는 없다.
- 어떠한 상대방에 대해서도 나 자신을 보호하고 주장해야 할 권리가 있다.
- 일이 뜻대로 이루어지지 않는 것은 좋은 일은 아니지만 그렇다고 해서 그것이 나의 모든 것에 대한 끝장은 아니다.
- 무엇이든 털어놓고 이야기할 수 있어야만 참된 사이가 될 수 있다.
- 내가 불안하다면 솔직하게 불안하다고 털어놓자.
- 천천히, 그리고 깊이 숨을 쉬면서 긴장을 풀고 침착하자.
- 나는 나 자신의 기분을 충분히 다스려 나갈 수 있다.
- 완전하게는 못하더라도 다른 사람이 하는 만큼은 해낼 수 있다.
- 내가 걱정하는 것과는 달리 상대방이 나의 이야기를 받아들일 수도 있다.

3회기 : 활동지

자신에게 말하기 연습하기

♥ 다음과 같은 경우에 자신에게 어떤 말을 하여야 할까요?

◆ 친한 친구가 나의 어려운 부탁을 한 번 들어준 이후로는 내가 아무리 가까이 지내려고 해도 자꾸만 피하는 것 같다. 그래서 하고 싶은 이야기가 있어도 말하지 못하고 걱정만 한다.

◆ 나는 친구의 생일 잔치에 가고 싶었는데 친구는 나를 초대하지 않았다.

◆ 조심을 했는데도 할아버지가 아끼시는 항아리를 깨뜨려 할아버지를 대하기가 두렵다.

◆ 이야기를 하면 친구가 삼각자를 빌려주는 하겠지만, 그 친구가 나를 싫어할까 봐 말이 잘 나오지 않는다.

◆ 버스 앞자리의 아저씨가 담배를 피워 싫었다. 그런데 말을 하면 아저씨가 어떻게 나올지 두려워 망설인다.

◆ 친한 친구가 오해를 하여 내게 화를 낸다. 나는 그렇지 않다고 설명하려고 하나 자꾸만 속이 상해 내 입에서도 욕이 나오려고 한다.

◆ 평소에 친하게 지내고 싶던 친구에게 나의 생각을 말하려고 하는데 자꾸만 숨이 가빠지고 긴장되어 말문이 열리지 않는다.

◆ 나의 시험지에 점수 계산이 잘못된 것 같아 선생님께 말씀드리고 싶으나 어쩐지 떨려서 걱정만 한다.

◆ 공부시간에 집에서 조사해 온 것을 발표할 예정인데 다른 사람보다 아주 잘 할 수 있을지 걱정이 된다.

3회기 : 강의자료

몸과 마음을 편안히 가지기

우리의 몸이 편안해지면 기분도 편안해질 수 있습니다. 자, 의자에 편안히 앉아서 눈을 지긋이 감아 봅시다.

- 두 손으로 각지를 끼고 뒤집어서 앞으로 쪽 뺀쳐 봅시다. (3-4회 계속)
- 어깨에 힘을 완전히 뺀 다음 축 늘어뜨렸다가 두 어깨를 귀에 닿을 만큼 올립니다. 몸이 딱 조일 만큼 힘을 주면 더욱 좋습니다. (3-4회 계속)
- 두 손으로 각지를 낀 채 목을 감싸쥐고 고개를 뒤로 눕혀 봅시다. 왼쪽, 오른쪽 고개를 돌리기도 합니다. (3-4회 계속)
- 얼굴의 각 부분에 힘을 주었다가 빼어 보도록 합시다. 턱부터 크게 벌렸다가 힘을 쪽 빼어 봅시다. 다음에는 혀, 눈, 이마의 순서로 힘을 주었다가 빼어 봅니다.(3-4회 계속)
- 숨을 깊이 들이마셔 봅시다. 배에 힘을 잔뜩 주었다가 한참 뒤에 내어 쉽니다. (3-4회 계속)
- 다리에 힘을 주어 봅시다. 두 다리의 끝을 모으고 힘을 잔뜩 주어 앞으로 뺀쳤다가 내립니다. (3-4회 계속)

4회기 : 활동지

나의 행동은?

1. 하기 싫은 일이라도 누가 부탁해 오면 분명하게 거절을 못한다.
2. 나의 생각이나 의견을 말하고 싶어도 무엇을 어떻게 해야할지 모르겠다.
3. 내가 하고 싶은 대로하면 상대방이 못마땅해 할까봐 걱정이 된다.
4. 내 생각을 말하고 나도 마음이 편하지 못하다.
5. 친구하고 사이가 좋을 때 내가 내 의견을 내세우면 관계가 무너질 것 같아 자주 양보한다.
6. 내가 하는 이야기가 틀리면 얼마나 부끄러울까?

7. 다른 사람이 나보다 더 좋은 생각을 가지고 있을지 모르므로 양보한다.
8. 주장행동을 하려고 하나 그냥 겁이 난다. 말하는 것보다 가만히 있는 것이 좋으므로 주장행동을 해야겠다는 생각이 별로 들지 않는다.
9. 말하는 것보단 안 하는 것이 더 좋다.
10. 사람들 앞에서 이야기하는 것이 부끄럽다.

4회기 : 활동지

자신있게 생시다.

1. 내가 하고자 하는 일을 생각만 하는 것은 어리석은 일이다. 하나라도 행동으로 하는 것이 효과적이다.
2. 새로운 일을 할 때에 모든 것이 다 준비될 때까지 기다리는 것은 이미 그 적절한 시기를 놓치는 것이다.
3. 쓸데없이 허세를 부리는 것도 곤란하지만 지나치게 겸손한 것도 자기 자신을 속이는 것이다.
4. 현재 내 능력으로 할 수 있는 일 보다 약간 높게 목표를 세우는 것이 좋다.
5. 사람들이 나를 눈 여겨 저울질하고 있다는 생각은 내 자신의 쓸데없는 생각일 뿐이다.
6. 다른 친구에 비해 능력이 많고 또한 있다고 해서 항상 성공하는 것은 아니다.
7. 자기의 실수에 대해서 지나치게 자신을 비난할 필요는 없다. 왜냐하면 사람은 완벽할 수 없기 때문이다.

8. 내가 어떤 일에 실패를 했을 때 실제로 그것은 나에게 커다란 영향을 주는 것은 아니다. 그것은 일상생활에서 있을 수 있는 일이며 자신의 능력과는 관계없이 충분히 노력하지 않았거나 그 과제가 너무 어려웠거나 혹은 운이 없었을 수도 있다.

5회기 : 활동지

행리적인 생각

♥ 다음과 같은 장면에서 나는 어떤 생각이 들까요?

장면 1

아버지께서 사오신 예쁜 도자기를 잘못하여 깨어 버렸다.



장면 2

혼자서 장사를 하시는 이웃집 아주머니께서 심부름을 시키신다. 전에도 몇 번 그런 일이 있었다. 오늘은 아주 피로하여 못마땅하다.

장면 3

점심을 먹고 나서 어머니께서 심부름을 시키신다. 그런데 그 시간은 친구들과 약속터에 가기로 약속이 되어 있었다. 더구나 심부름하기도 귀찮다.

5회기 : 강의자료

합리적인 생각이란?

‘가’학생과 ‘나’학생은 똑같이 시험을 못 쳤습니다. 그러나 시험을 못 친 것에 대한 생각은 서로 다릅니다.

‘가’학생

“나는 안돼. 뭐 되는 게 없어.”

“이제 집에 어떻게 들어가지?”

“어머니가 뭐라고 하실까?”

“어머니가 뭐라고 하실까? 큰일났네.”



‘나’학생

“시험 성적이 안 좋으니 부모님께 미안하네. 그러나 기회는 또 있잖아. 다음에는 시험을 잘 봐야지.”

“시험은 잘 칠 수도 있고, 못 칠 수도 있는 거야. 너무 속상해할 필요 없어.”

‘가’학생과 같이 하는 생각을 ‘비합리적인 생각’이라 하고,
‘나’학생과 같이 하는 생각을 ‘합리적인 생각’이라고 합니다.

5회기 : 활동지

합리적인 생각 구별하기

♥ 합리적인 생각과 비합리적인 생각을 구별하여 봅시다. 각 장면들 중에서 합리적인 생각이라고 생각되면 ○표 하세요.

장면 1

아버지께서 사오신 예쁜 도자기를 잘못하여 깨어 버렸다.

- (1) 깨지 않았다면 더욱 좋았을 것을, 그러나 인간이기 때문에 실수는 누구나 할 수 있는 것이다. ----- ()
- (2) 나는 한 가지라도 잘 되는 일이 없다. 또 내가 그런 실수를 저지르다니!
----- ()

장면 2

혼자서 장사를 하시는 이웃집 아주머니께서 심부름을 시키신다. 전에도 몇 번 그런 일이 있었다. 오늘은 아주 피로하여 못마땅하다.

- (1) 아주머니께 결코 나쁜 학생으로 보여서는 안 되는데 ----- ()
- (2) 아주머니께서 나를 나쁜 학생으로 생각하지 않았으면 좋겠다. 그러나 내가 항상 아주머니를 기쁘게 해 드릴 수는 없다. ----- ()
- (3) 아주머니한테 과자도 몇 번 얻어먹었는데 내가 어떻게 거절할 수 있겠나!
----- ()

장면 3

점심을 먹고 나서 어머니께서 심부름을 시키신다. 그런데 그 시간은 친구들과 약속터에 가기로 약속이 되어 있었다. 더구나 심부름하기도 귀찮다.

- (1) 나는 절대 어머니를 실망시키지 말아야 한다. ----- ()
- (2) 나는 공부도 잘 못하는 주제에 심부름까지 거절할 처지가 못된다.
----- ()
- (3) 가끔 어머니와 나의 의견이 다를 수도 있다. 그것이 잘못된 것은 아니다.
----- ()
- (4) 내가 어머니를 실망시키게 된다 하더라도 그것이 잘못된 것은 아니다. 누구나 실망을 줄 수 있고 할 수도 있는 일이다. ----- ()

5회기 : 활동지

합리적인 생각으로 바꾸자.

비합리적인 사고	합리적인 사고
▶ 나의 행동이 바람직하지 못한 결과를 가져오면 모든 게 끝장이다.	▷ 그러나 잘 생각해 보면, 바람직하지 못한 결과가 오더라도 모든 게 끝장나는 일은 드문 것이다.
▶ 내가 중요한 일을 하게 되었을 때 나는 그 일을 완전 무결하게 해내야 한다.	▷ 그러나 우리 인간이 실수없이 완전할 수는 없다. 우리는 실수도 인정할 수 있어야 한다.
▶ 부모님, 선생님과 같은 사람들로 부터는 항상 칭찬과 인정을 받고 싶다.	▷ 그러나 항상 부모님, 선생님께 칭찬 받기는 어렵고 또 불가능한 일이다. 이점을 받아들이는 것이 중요하다.
▶ 공부를 못하거나 실력이 없는 사람은 인간으로서의 기본 권리를 인정받을 수 없으며 살 가치가 없다.	▷ 모든 인간은 능력에 관계없이 그 나름대로의 가치를 지니고 있고 인간의 권리에 있어 평등하다.
▶ 사이 좋게 지내는 것이 중요하므로 나의 권리를 내세워 갈등에 부딪히기 보다는 아무 말도 하지 않고 참는 것이 인간 관계를 좋게 하는 길이다.	▷ 순간적인 불쾌감은 피할 수 있을지 모르나 더욱 심한 불쾌감이 생길 수 있다. 마음속에 있는 문제나 갈등을 참는 것보다는 해결할 때 더욱 만족스런 생활을 할 수 있다.

6회기 : 활동지

비합리적인 생각들

- ☞ 나는 반드시 일등을 해야 한다.
- ☞ 내 옷과 내 방은 항상 깨끗해야 한다.
- ☞ 나는 선생님께 꼭 좋은 말만 듣고 싶다.
- ☞ 누군가 나를 욕하거나 싫어하는 것은 죽도록 싫다.
- ☞ 학교의 숙제는 무슨 일이 있어도 꼭 해야 한다.
- ☞ 내 물건을 잃어버려서는 절대로 안 된다.
- ☞ 시험을 칠 때 아는 문제를 틀리는 것은 바보다.
- ☞ 해야 할 일을 두고 노는 것은 생각할 수 없다.

- ☞ 무슨 일이 있어도 거짓말을 해서는 안 된다.
- ☞ 부모님께나 선생님께 말대답을 해서는 절대로 안 된다.
- ☞ 학교에서 책상 줄이 빼돌어져도 가만히 있는 친구를 이해하지 못하겠다.
- ☞ 나는 꼭 누군가(동생)를 보살펴 주어야만 한다.
- ☞ 다른 사람이 나보다 더 예쁜 것은 참을 수가 없다.
- ☞ 교과서나 준비물을 빠뜨리고 학교에 갈 수는 없다.
- ☞ 발표를 할 때 무슨 일이 있어도 틀리면 안 된다. 아주 부끄러운 일이다.

7회기 : 강의자료

주장행동은 이럴 때 행시다.

1. 특정한 사람에 대한 짜증이나 불만이 머리에서 쉽게 사라지지 않을 때
2. 그 사람을 만나려고 하면 불안해지거나 미움이 생겨 만나기 싫을 때
3. 그 사람과 만나면 어딘지 모르게 내가 위축될 때
4. 소극적 행동이나 공격적 행동을 취하고 싶을 때
5. 상대방에게 알아보고 싶은 것이 있으나 솔직하게 물어보지 못하고 다른 식으로 물어 보려고 할 때
6. 상대방에게 욕설이나 주먹질을 하고 싶을 때

7회기 : 활동지

주장행동의 시기

♥ 다음 장면에서 주장행동을 하는 것이 좋으면 O표, 하지 않는 것이 좋으면 X표를 하기 바랍니다.

장	면	표시
1. 시험을 잘못 친 친구를 위로하기 위해 만나자고 했더니, 화를 내면서 다시는 전화를 하지 못하게 한다.		
2. 어제 친구와 다툰 문제로 하루 종일 기분이 안 좋아서 공부가 잘 안 된다.		
3. 선생님께서 장난을 친 이유를 물어 왔을 때, 옆쪽이 장난을 걸어와서 부득이 장난을 치지 않을 수 없었다고 대답한다.		
4. 내가 그 친구에게 기분 나쁜 일이 있을 때, 마치 다른 사람이 그 친구에게 기분 나빠하는 것처럼 이야기한다.		

장	면	표시
5.	옆좌에게 돈 백원을 빌려 달라고 했는데 없다고 하였다. 그래서 다른 친구에게 빌어놓고 보니 옆좌이 백원을 가지고 있다.	
6.	어머니께 용돈을 더 달라고 하고 싶은데 어머니는 몹시 화가 나 계신다.	
7.	옆좌이 자주 심부름을 시키기 때문에 0.5mm연필심 대신에 0.9mm연필심을 사주어 꿀탕을 먹이고 싶다.	
8.	하교길에 버스에서 친구의 가방을 들어주었더니 고맙다고 한다.	
9.	공부 잘하는 학생이나 힘센 학생을 대하면 무엇 때문인지 말이 잘 나오지 않는다.	
10.	아버지를 대할 때마다 불안하다.	
11.	차별대우를 하는 것 같은 느낌이 드는 선생님과 마주치고 싶지 않다.	
12.	친구가 나쁜 행동을 하기에 못하도록 충고해 준다.	
13.	다른 반 학생이 체육복을 빌려 달라고 할 때, 투덜거리며 빌려주지 않는다.	
14.	속으로 생각해 보니 내가 별로 잘못된 것도 없는데 이웃집 중학생형이 자꾸 따지고 물으니, 사과를 한다.	



8회기 : 활동지

주장행동 찾기

<p><u>장면 1</u> 친구와 같이 책 구경을 하러 서점에 갔다. 책을 살만한 돈은 있었지만 책을 사고 싶지는 않았다. 서점에 근무하는 아가씨가 다음과 같이 말했다. “어서 와요, 여기에 아주 좋은 책이 있어요. 값도 다른 책의 절반도 되지 않는 500원입니다. 아주 싼값이지요, 한 권 싸 드릴까요?”</p>

행동 1. (책을 앞뒤로 넘기면서 입속말로) “책은 좋은 것 같습니다만, 오늘 친구에게 돈을 모두 빌려주었기 때문에 사고 싶어도 살 수가 없습니다.”

행동 2. (아가씨를 바로 보고 똑똑한 음성으로) “사고 싶지 않습니다. 싸지 마십시오.”

장면 2

공책을 다 썼기에 집으로 돌아오는 길에 문방구에 들러 공책을 사 가지고 집으로 와 보니 석 장이나 쓰지 못하게 되어 있었다. 그래서 다시 문방구로 갔다. “학생 어떻게 왔지?”

- 행동 1. (얼굴을 찡그리며 다급한 목소리로) “아저씨, 예- 제가 이 공책을 산 뒤, 바로 집에 가서 보니 석 장이나 못쓰게 되어 있었습니다. 아저씨는 제가 잘못하여 찢어졌다고 생각하실 지 모르겠습니다만 저는 절대로 찢지 않았습니다. 아저씨, 바꾸어 주실 수 없겠습니까?”
- 행동 2. (진지한 음성과 침착한 자세로) “아저씨, 집에 가서 보니 석 장이나 찢어져 있었습니다. 좀 바꾸어 주시면 좋겠습니다.”

장면 3

교실에서 열심히 공부를 하고 있는데 별로 친하지 않는 옆자리 바로 뒤에 앉아있는 자기 친구와 시끄럽게 이야기를 하고 있어 공부가 잘 되지 않았다.

- 행동 1. (화를 내면서) “야! 나도 떠들 때가 있지만 너희들은 정말 너무 떠든다. 떠들려면 밖에 나가서 떠들어라.”
- 행동 2. (자연스럽게) “너희들 두 사람이 자꾸 이야기 하니까 신경이 쓰여 내가 하는 일이 잘 되지 않는다. 좀 조용히 해주면 좋겠다.”

장면 4

어머니께서 편찮으시기 때문에 수업을 마치고 바로 집으로 가려는데 친한 친구가 와서 좀 놀다가자고 한다. “야, 우리 오늘 운동장에서 제기차기 하자. 지난 번에는 내가 졌지만 오늘은 틀림없이 내가 이길 것 같다.”

- 행동 1. (진지하면서도 자연스럽게) “오늘은 놀다 가고 싶지 않구나. 어머니가 편찮으시기 때문에 일찍 집에 가야 해. 네가 이길 수 있는 기회를 놓치게 되어 섭섭하겠구나.”
- 행동 2. (몸이 굳어져서 사정하는 말투로) “그래, 나도 그렇게 했으면 좋겠지만 어머니가 편찮으셔서 일찍 집에 가지 않을 수가 없다. 다음에 놀자. 사정 좀 봐줘. 정말 미안하다.”

9회기 : 활동지

주장행동 찾기

다음 장면에 대한 반응 중에서 주장행동, 소극적 행동, 공격적 행동을 찾아봅시다.

장면 1 (요청하기)

미술시간에 가위를 가져오지 않았다. 빌려 써야할 형편이다.

- 행동 1. 넌 짝지가 가위가 없는데 좀 빌려주면 안되니?
- 행동 2. 빌려달라고 말은 못하고, 안절부절 해 한다.
- 행동 3. 모르고 가위를 가져오지 못했어. 가위 좀 빌려줄래?

장면 2 (거절하기)

교실에서 조용히 책을 읽고 있는데 친구가 자꾸만 운동장에서 공놀이를 하러 가고 한다.

- 행동 1. 너나 가서 공놀이 해. 나 공놀이 싫어하는 거 너 모르니?
- 행동 2. 다른 아이들은 없니? 그럼 같이 나가보자.
- 행동 3. 난 지금 나가서 놀고싶지 않아. 너희들끼리 재미있게 놀다 오렴.

9회기 : 활동지

요청하기와 거절하기

♥ 다음 각각의 장면에 대해 요청과 거절을 주장적으로 해 봅시다.

장면 1

나는 집에서 놀고 싶은데 옆집 순이가 놀이터에 놀러 가자고 할 때 나는 어떻게 할 것인가?

장면 2

선생님께서 서무실에 가서 ○○○를 가져 오라고 하셨는데 서무실 언니가 △△△를 주었다. 그 때 나는 어떻게 하겠는가?

장면 3

선생님께서 국어시간에 질문을 하셨을 때 다른 친구가 발표를 했는데 틀렸다. 어젯 밤에 예습을 했으므로 내가 생각하는 답이 옳다. 나는 어떻게 할 것인가?

10회기 : 활동지

주장행동 연습

♥ 다음에는 우리들이 흔히 경험하게 되는 일상 생활의 여러 가지 장면이 제시되어 있습니다. 이러한 각각의 장면에서 여러분 자신이 처해 있다고 생각하고 주장적 반응을 해봅시다.

장면 1

이웃집 아주머니가 지난 번에도 망치를 빌려 가서는 자루를 부러뜨려 가지고 왔는데 다시 망치를 빌려 달라고 한다. “너희 집에 망치 있지? 잠시만 쓰고 줄 테니 좀 빌려 줘.”

장면 2

더 이상 공부를 할 수 없을 정도로 머리가 아파서 조퇴를 하려고 선생님을 찾아갔다. 선생님은 사무에 열중하고 계셨는데, 뜻대로 잘 안되시는지 얼굴을 찡그리고 계셨다. 그래서 망설이고 있는데 선생님께서 먼저 물으셨다. “어떻게 왔지?”

장면 3

수업이 끝나고 집으로 가려는데 그 날 따라 몹시 피곤하였다. 그래서 곧장 집으로 가려는데 친한 친구가 와서 다음과 같이 말한다. “야! 내가 지금 공책을 사러 문방구로 가려는데 같이 가자. 나 혼자 가려니 심심해서 그래.”

장면 4

이웃마을 아이들과 야구시합을 하기로 하고 위치를 정해 연습까지 하였다. 그런데 뜻밖에 시합이 있는 날 아침에 어머니께서 다음과 같이 말씀하신다.

1. “애야, 오늘 할머니께서 큰집에 가려고 하신다. 노인이 혼자 가시기에는 어렵다. 누가 모셔 드려야 하니 네가 좀 다녀오너라.”
2. “너는 어떻게 시키기만 하면 한번도 시키는 대로하지 않는구나. 오늘은 무슨 일이 있어도 꼭 좀 다녀오너라.”
3. “너는 친구하고 노는 일에만 마음이 있지 이 엄마가 시키는 집안 일에는 조금도 관심이 없구나.”

11회기 : 활동지

생활 장면에서의 주장훈련

♥ 우리들은 일상 생활에서 어떤 장면에서는 주장적으로 행동을 잘 하지 못하는 경우가 있습니다. 이러한 경험을 떠올려 봅시다. 그 장면을 적어보고, 주장적으로 반응해 봅시다.

1. 학교 생활 장면에서
2. 가정 생활 장면에서
3. 친구와의 갈등 장면에서
4. 그 외 장면에서



12회기 : 활동지

자기주장훈련 프로그램을 마치며

1. 자기주장훈련 프로그램을 시작하기 전에 자기주장훈련 프로그램에 대한 나의 생각은 어떠했었나요?

2. 자기주장훈련 프로그램을 하면서 달라진 나의 생각은 무엇인가요?

3. 자기주장훈련 프로그램을 하면서 달라진 나의 행동은 무엇인가요?

4. 자기주장훈련 프로그램에 참가하고자 하는 다른 친구들에게 해주고 싶은 말이 있다면?

5. 자기주장훈련 프로그램을 마치는 지금의 나의 마음은 어떠한가요?



<부록 4> 학교적응 검사

학교 적응에 관한 설문지

※ 다음은 여러분의 공부 및 행동에 관한 여러분의 생각과 느낌을 묻는 것입니다. 따라서, 맞는 답이나 좋은 답이 따로 있는 것이 아닙니다. 자기의 행동을 잘 생각해 보고, 솔직하고 정확하게 대답해 주기 바랍니다. 이 검사에 나타난 어떠한 내용도 연구에만 참고로 할 뿐 그 비밀이 지켜집니다. 질문지의 내용을 잘 읽고 해당되는 번호에 ○표 해 주십시오.

초등학교 학년 반 번 이름 (남, 여)

내 용	아 주 그렇다	약 간 그렇다	그 지 그렇다	약 간 그렇지 않다	전 혀 그렇지 않다
1. 나는 선생님과 자유로이 대화를 나눌 수 있다.					
2. 학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활한다.					
3. 나는 수업시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다.					
4. 나는 교실에서 조용히 생활한다.					
5. 내 마음속의 비밀을 선생님께 이야기하고 싶다.					
6. 학교에서 티놓고 이야기할 친구가 많다.					
7. 나는 학교 생활 중 수업 시간이 즐겁다.					
8. 나는 복도나 층계를 다닐 때 좌측통행을 한다.					
9. 선생님을 길에서 보면 반가워서 달려가 인사를 한다.					
10. 나는 여러 친구 집에 놀러가기도 하고 그 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다.					
11. 수업 시간에 공부하는 내용이 유익하다고 생각한다.					
12. 나는 주변 활동을 열심히 한다.					
13. 선생님은 나를 귀엽게 여기신다.					
14. 학업 문제를 친구들과 의논할 때가 많다.					
15. 각 과목마다 숙제가 너무 많고 벅차다고 생각한다.					

내 용	아 주 그렇다	약 간 그렇다	그 지 그렇다	약 간 그렇지 않다	전 혀 그렇지 않다
16. 나는 학교의 시설물을 조심히 사용한다.					
17. 우리 학교에는 존경할 선생님이 한 분이라도 있다고 생각한다.					
18. 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다.					
19. 나는 수업 시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.					
20. 나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다.					
21. 선생님들이 너무 명령적이고 딱딱하다.					
22. 학급에서 친구들과간에 인기가 있다.					
23. 수업 시간에 배우는 것들은 흥미 있는 것이 많다.					
24. 화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다.					
25. 선생님은 내가 질문을 자주 하는 것을 좋아하지 않는다.					
26. 나는 다른 학교로 전학 갔으면 좋겠다.					
27. 나는 수업 시간 중 딴 생각을 많이 한다.					
28. 학교는 질서와 규율을 너무 강조한다.					
29. 나를 이해하고 인정해주는 선생님이 한 분이라도 계신다.					
30. 학교에서 가끔 나를 괴롭히는 친구가 있다.					
31. 나는 수업 중 질문을 받을까 봐 두렵다.					
32. 나는 등교시간을 잘 지킨다.					

<부록 5> 소감문

· ‘자기주장훈련이 꼭 필요한 걸까?’라는 생각을 하면서 참여를 하였다. 이 프로그램에 참여하면서 남에게 나의 생각을 전할 때 기분 나쁘게 하지 말아야 한다는 것을 알게 되었다. 이제는 다른 사람에게 조금은 주장적으로 말을 할 수 있다. 다음에 기회가 있다면 다시 한 번 이런 프로그램에 참여하고 싶다.(토도로)

· 처음에는 뭐든지 부정적으로만 생각을 했었는데, 활동을 하면서 배운 내용을 자주 생각하게 되었다. 그러다 보니 친구들이 때리거나 화를 낼 때 다시 한번 생각해보고 행동을 바꾸게 되었다. 이 활동을 하면서 즐거웠던 점도 많았고, 내가 많이 변화되기도 하였다. 그 동안 활동을 하면서 떠든 적도 있고, 어려운 부분도 있었지만 유익한 활동이었고 앞으로는 주장행동을 많이 해야하겠다.(똥그랑땡)



· 처음에는 배운 대로하려고 하였지만 서툴고 잘 되지 않았다. 이제는 비합리적인 생각보다는 합리적인 생각을 하게 되었고, 자주는 아니지만 주장적으로 행동도 하게 되었다. 오빠가 화가 났을 때에도 이제는 주장적으로 행동하여 오빠를 더 화나게 하지 않고 있다. 가끔은 친구들과 이야기할 때 주장적으로 잘 되지 않을 때도 있다. (다알리아)

· 여기에 참여하기 전에는 공부시간에 떨어져 발표를 잘하지 못했었다. 이제는 발표가 두렵지 않고 떳떳하게 할 수 있게 되었다. 합리적으로 생각하는 것을 배우고, 주장행동하는 것을 친구들과 연습을 하면서 나는 많이 달라졌다. 더 주장적으로 행동하기 위해 노력해야겠다. (자예몽)

· 이제까지 소극적, 공격적이었던 나의 생각과 행동이 많이 바뀌게 되었다. 친구들이나 가족 등 일상생활에서 내 마음을 잘 들어낼 수 있다. 자기주장훈련을 하면서 성격도 바뀐 것 같다. 아직도 부족한 점이 남아있지만 그래도 이만큼

고쳐진 것이 기분 좋다. (컹컹이)

· 이 활동을 하면서 모든 일을 되는 쪽으로 생각하고, 말을 하기 전에 한 번 더 생각을 하여 주장적으로 말하게 되었다. 남자아이들이 괴롭힐 때 그냥 싫은 표정만 지었었는데 이제는 내 생각을 확실하게 말할 수 있다. 생각하는 게 많이 달라졌고, 자기의 주장을 자신 있게 표현할 수 있는 능력이 생겼다. (보름이)

· 처음에는 조금 두려운 마음을 가지고 참여를 하였다. 참여해보니 재미있는 것도 많았고, 많은 것을 알게 되었다. 공격적으로 행동을 했었는데 주장적으로 행동하려고 하다보니 조금은 남을 이해해줄 수 있는 마음도 갖게 되었다. 주장 훈련을 마친다고 하니 조금은 아쉽기도 하지만 내가 달라진 모습이 조금이라도 남아있다고 생각하니 마음이 뿌듯하다. (토크걸)

· 나는 내가 주장적으로 말을 잘 한다고 생각을 했었다. 그런데 활동을 하면서 나의 행동이 공격적이었다는 것을 알게 되었다. 이제는 어떤 말을 하기 전에 내가 할 말이 과연 주장적인가, 아니면 소극·공격적인가 라는 생각을 한 후에 말을 하게 된다. 집에서 어머니께 주장적으로 부탁을 했더니 받아들여 주셨다. 그때 정말 기분이 좋았다. 모든 사람들이 주장적으로 행동하는 것을 알고, 같은 마음으로 서로 이해했으면 좋겠다. 활동이 너무 일찍 끝난 것 같아 아쉽다. 내 모습을 조금 더 좋게 변화시킬 수 있어서 너무 좋은 시간이 되었던 것 같다. (다이아)

· 주장하는 것이라면 자신이 있다고 생각을 하였다. 상대방이 기분이 나빠도 내 주장만 잘하면 주장을 잘하는 것인 줄 알았다. 주장훈련을 하면서 상대방을 기분 나쁘지 않게 주장하는 것이라는 걸 알게 되었다. 이제는 꼭 잘 되는 것은 아니지만 내 주장을 자신 있게 말할 수 있고, 생각을 긍정적으로 하게 되었다. 아직 모자란 부분에 대해 더 했으면 좋겠다는 생각이 든다. (수다걸)

· 학교에서 선생님께 하고 싶은 말이 있어도 선생님이 화를 내실까 봐 이야기를 못했었는데 이게 비합리적인 생각이었다. 주장적으로 어떻게 말을 해야되는지 상황을 알아보며 연습을 할 때가 재미있었다. 남자아이나 선생님 등 상대역이 되어보면서 상대역의 기분을 알게 되었다. (마시마로)

