

석사학위논문

현실요법 집단상담이
고등학생의 자아존중감에 미치는 효과



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 경 희

2003년 8월

현실요법 집단상담이
고등학생의 자아존중감에 미치는 효과

지도교수 허 철 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2003년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공



김경희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2003년 7월 일

심 사 위 원 장 _____ 인
심 사 위 원 _____ 인
심 사 위 원 _____ 인

<국문 초록>

현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과

김 경 희

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감 증진에 어떠한 효과가 있는지를 알아보는 데 그 목적이 있으며 이를 위해 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

첫째, 현실요법 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?

둘째, 현실요법 집단상담 프로그램이 자아존중감의 하위 요인인 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?

본 연구의 대상을 선정하기 위하여 제주도 소재 J여자상업고 2학년 학생 30명을 대상으로 자아존중감 검사를 실시하고 이 중 자아존중감 낮고 프로그램에 참가 가능한 20명을 무선표집의 방법으로 상담집단과 비교집단으로 각각 10명씩 배치하였다.

이 연구에서 사용한 현실요법 집단상담 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 송종건(1998)의 선택이론과 현실요법을 적용한 청소년용 집단프로그램 ‘내 인생은 나의 것’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’를 토대로 연구목적에 맞게 재구성하였다. 집단상담은 주 1회씩 총 10회기에 걸쳐 연구자가 직접 실시하였으며 한 회기당 시간은 60분이었다.

자아존중감 측정 도구는 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사를 주남희(1994), 황찬구(1998)가 번안하여 재구성한 것으로 일반적 자아존중감, 사회적

* 본 논문은 2003년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

자아존중감, 학교의 자아존중감, 가정의 자아존중감을 측정하는 50개의 문항과 응답자의 의도성을 알아보기 위한 8개의 허위문항으로 구성되어 있다.

자료의 분석은 프로그램 실시 전과 후의 집단상당과 비교집단의 자아존중감을 비교하기 위하여 SPSS WIN 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이와 같은 과정을 통하여 얻어진 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담 프로그램은 고등학생의 자아존중감을 증진하는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 자신의 기본욕구와 행동, 지각된 세계와 좋은 세계의 차이 등을 이해하고 자신을 가치있는 존재로 여기며 효과적인 행동을 선택하는 횟수가 증가됨으로써 자아존중감이 증진되었다.

둘째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 일반적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 자신의 일반적인 생활에 대해 가치있고 보람있다고 생각함으로써 일반적 자아존중감이 증진되었다.

셋째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 사회적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 친구나 사회적 관계에서 안정감을 느끼고 소속감을 갖게되어 사회적 자아존중감이 증진되었다.

넷째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 학교적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 학교생활에 대한 적응력과 자신감이 생겨나고 학교의 자아존중감이 증진되었다.

다섯째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 가정적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 가정의 상황에 대한 긍정적인 사고와 감정이 늘어나서 가정의 자아존중감이 증진되었다.

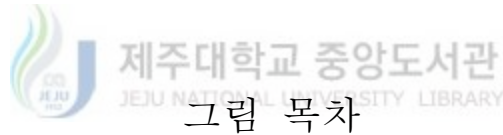
이상의 결론을 종합하면, 현실요법 집단상담 프로그램은 고등학생의 자아존중감의 하위요인들을 향상시키는데 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	3
3. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	5
1. 선택이론의 기본개념	5
2. 현실요법의 특징과 과정	11
3. 자아존중감의 형성과 구성요소	16
4. 현실요법과 자아존중감의 관계	20
III. 연구 방법 및 절차	23
1. 연구 대상	23
2. 연구 설계	23
3. 연구 절차	24
4. 측정 도구	26
5. 자료 처리	27
IV. 결과 및 해석	28
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증	28
2. 가설 검증	29
V. 요약·결론 및 제언	37
1. 요약	37
2. 결론	39
3. 제언	41
참고문헌	42
Abstract	46
부록	49

표 목차

<표 III-1> 연구 설계의 구성	23
<표 III-2> 현실요법 집단상담 프로그램	25
<표 III-3> 자아존중감 측정 도구의 하위 요인별 문항 구성	26
<표 IV-1> 자아존중감 사전검사 결과 비교	28
<표 IV-2> 상담집단의 자아존중감 사전, 사후검사 비교	29
<표 IV-3> 비교집단의 자아존중감 사전, 사후검사 비교	30
<표 IV-4> 일반적 자아존중감에서의 사후검사 비교	32
<표 IV-5> 사회적 자아존중감에서의 사후검사 비교	33
<표 IV-6> 학교적 자아존중감에서의 사후검사 비교	34
<표 IV-7> 가정적 자아존중감에서의 사후검사 비교	35
<표 IV-8> 자아존중감 총점 결과 비교	35



[그림 IV-1] 자아존중감의 총점 변화	36
------------------------------	----

부록 목차

<부록 1> 자아존중감 검사	50
<부록 2> 현실요법 집단상담 프로그램	53
<부록 3> 현실요법 집단상담 프로그램 활동지	58
<부록 4> 현실요법 집단상담 참가소감문	66

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

오늘날 우리사회에서 청소년 문제는 심각한 사회문제가 되고 있다. 늘어나는 청소년 관련 범죄가 아니더라도 학업성적이나 평가결과를 중시하는 사회적 분위기로 말미암아 우리의 청소년들은 과중한 학습부담에서 기인된 스트레스에 의해 두통과 같은 신체적 증상은 물론 소리지르고 싶은 욕구나 아무것도 하고 싶지 않은 무기력증 혹은 무언가를 부수거나 때리고 싶은 파괴욕구의 심리 증상을 경험한다.

요즘 학교 현장에서는 상당수의 학생들이 상대적인 비교와 이기적인 경쟁심으로 인하여 타인에 대한 배려나 사회적인 책임감이 부족하고, 인간적인 감수성이나 윤리적·도덕적인 감각이 미약하며, 주체의식이 빈약한 상태로 살아가는 경향이 있다(이종열, 1998). 이들은 자기신뢰감이나 자아존중감이 부족하고 방어기체수준이 높아져 대인관계도 원만하지 못하며, 자신의 존재를 스스로 낮추어 평가하기도 한다. 이러한 입시위주의 교육현실 속에서 더군다나 인문계 고등학교에 진학하지 못한 학생들은 가정 환경이 어렵거나 학업성적이 부진한 이유로 실업계 고등학교를 입학하게 되는 경우가 많은데, 실업계 학교에 대한 사회적인 인식 또한 부정적이기 때문에 자신을 '실패자' 또는 '패배자'라고 생각할 것이며 학교에 대한 자부심을 갖기 어려운 상황이 된다(김종식, 2000). 따라서 학생들은 부정적인 자기상과 낮은 자아존중감을 갖게 되므로 자신의 가치에 대해서도 회의적이고 자신을 무가치한 인물로 보게 되며 다른 사람에게 다가가서 자연스럽게 자신을 내 보이는데 불안감을 느끼며 가정과 학교 생활에서 무기력을 학습하게 된다.

청소년기는 개인의 성장 발달 과정 중에서 성인기로 나아가는 과도기로 생리적, 심리적, 정신적인 측면에서 많은 내적 변화를 수반하는 미성숙 단계라고 할 수 있다. 또한 이시기에 자아개념과 자아존중감이 발달한다.

Erickson(1963)에 의하면 청소년기에 가장 중요한 발달과업은 자신의 정체감 혹은 정체성의 확립이다. 이 시기의 청소년이 사회적 심리적으로 건강하고 성숙한 인격으로 성장하기 위해 완수해야 할 중대한 과제는 자아정체감 즉, 자아를 긍정적으로 발전시키는 것이다(이순자, 2001, 재인용). Erickson은 이시기에 긍정적인 자아에 대한 평가를 확립하지 못하고 미성숙한 자아를 갖게 될 때에는 실존적 좌절 내지는 역할 혼돈에 빠지게 되며 다양한 문제를 야기 시키기도 한다고 하였다.

청소년 개인의 성장은 개인 책임의 수용과 병행한다. 즉, 자신의 행위에 대한 한계를 명확하게 하면 할수록 그리고 자신의 행위에 대해 책임을 느끼면 느낄수록 개인의 자유감은 더욱 증대될 것이다. Glasser(1993)에 의하면 이 사회, 이 시대가 안고 있는 고민거리는 무책임한 행동을 선택하는 이들이 많다는 것과 그런 무책임한 행동을 하는 사람들의 행동 결과가 특히 부정적일 때 그 행동의 책임을 타인이나 환경 탓으로 돌리려는 경향이 높다고 한다(김명신, 1996, 재인용). 청소년들은 자신의 비효율적이고 파괴적인 행동이 어떻게 기능하는 지를 알면 생활 속에서 보다 효과적이고 행복해 질 수 있다.

이와 같이, 자기 자신에 대한 가치로움을 상실하고 주변환경의 변화에 적응하기 힘들어하는 학생들에게 현실요법 집단상담은 신체적·정신적으로 건강한 삶을 살아가도록 도와줄 수 있는 하나의 대안이 될 수 있다. 우리의 느낌, 생각, 행동은 타인이나 외부상황에 의해서 좌우되는 것이 아니라 내적인 힘에 의해 선택한다는 현실요법은 자신과 상황을 통제할 수 없다고 느끼는 청소년들에게 내적 통제력과 자아존중감을 증진시켜 긍정적인 자아정체감 확립을 통해서 긍정적인 삶의 태도로 건강하고 성숙한 청소년기를 보낼 수 있도록 돕는데 효과가 있다.

초기에 현실요법은 비행청소년이나 약물중독자를 대상으로 연구되다가 적용범위가 점차 학교, 부부상담과 가족상담, 지역사회 등으로 넓어지며 그 효과성에 대한 지지도가 높아지고 있다(Thatcher, 1983; Glasser, 1985; Yarish, 1986; Honeyman, 1990).

그동안 국내에서도 현실요법을 토대로 한 집단 프로그램의 개발과 그 효과성에 대한 검증의 노력들이 있었다(이석기, 1991; 최민영, 1995; 김명신, 1996; 송정은, 1996; 장병운, 1996; 황미구, 1996; 이종열, 1998; 김연심, 2001; 이순자, 2001; 송민수, 2002). 앞의 연구들의 연구대상이 주로 일반 청소년이나 비행 청소년이었다.

실업계 고등학생에 대한 연구는 김종식(2000)의 연구가 있었지만 현실요법과 학교적응에 대한 연구라서 본 연구는 현실요법을 적용한 집단상담이 실업계 여자고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보는데 그 목적이 있다. 즉, 인간의 기본적인 욕구, 전행동과 질적인 세계의 사진 등과 같은 선택이론을 이해하고, 바람직한 행동을 선택하고, 이를 책임감 있게 실천할 수 있는 방법을 익힐 수 있는 현실요법을 적용한 집단상담을 경험하는 것이 실업계 여자고등학생의 자아존중감에 어떤 효과가 있는 지를 검증하는데 있다.

2. 연구 문제 및 가설

본 연구에서 현실요법 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 현실요법 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?
2. 현실요법 집단상담 프로그램이 자아존중감의 하위 요인인 일반적 자아

존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구 문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비하여 사전 자아존중감 총점과 사후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비하여 자아존중감의 하위요인에 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1 : 일반적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 사회적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 학교적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 가정적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

3. 연구의 제한점

본 연구에서는 다음과 같은 제한점이 있음을 밝혀둔다.

첫째, 본 연구는 실업계 여자고등학교 2학년 학생을 연구 대상으로 제한하였다는 점에서 연구 결과를 전체 고등학생의 범위로 일반화하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구의 결과 해석은 자아존중감 검사지를 통한 질문지법에 의존하였기 때문에 집단 상담 과정에서의 학생들의 행동 변화, 주관적 내면 세계를 이해하고 평가하는데 한계가 있다.

셋째, 본 연구는 단기간 동안의 변화를 측정하는데 그쳤기 때문에 장기적인 효과를 검증하지 못한 제한점이 있다.

Ⅱ. 이론적 배경

이 장에서는 현실요법의 이론적 토대인 선택이론의 기본개념, 현실요법의 특징과 과정, 자아존중감의 형성과 구성요소, 현실요법과 자아존중감의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

1. 선택이론의 기본개념

현실요법(reality therapy)은 1960년대에 미국의 정신과 의사인 William Glasser에 의해 체계화되었다. 그리고 인간의 ‘뇌의 기능’을 설명하는 Powers의 통제이론을 받아들여 많은 이론적 발전을 이룩하였으며 학교, 교정기관, 병원, 약물남용을 방지하기 위한 기관 등 다양한 장면에서의 적용으로 괄목할 만한 효과를 입증해 내고 있다(김명신, 1996). 현실요법에서는 상담자가 내담자를 자신의 욕구를 현실적인 방법으로 충족시키도록 도와줌으로써 성공적인 정체감을 획득하도록 하여 자기의 세계와 자신을 통제할 수 있도록 돕는다. 이러한 현실요법을 이해하려면 먼저 기본이론인 선택이론에 대한 이해가 필요하다.

선택이론(choice theory)은 우리가 어떻게, 그리고 왜 행동하는지를 설명해주는 이론이다. Glasser에 의하면, 인간은 누구나 자신이 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 선택할 수 있을 때 행복을 느낀다. 즉, 자신의 삶에서 중요한 것을 선택할 수 있고 선택한 것들에 대해 책임질 수 있는 사람이 행복한 사람이다. 우리가 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는가 하는 것은 타인이나 외부상황에 의해서 좌우되는 것이 아니라 우리 스스로가 선택한다(Glasser, 1985). 다시 말해서 인간본성에 대해 결정론적인 관

점에 의존하지 않고, 인간은 궁극적으로 자기결정을 하고 자기 삶의 책임을 갖고 있다는 가정이다.

인간에게는 기본욕구로서 생리적 욕구인 생존의 욕구와 심리적 욕구인 사랑과 소속, 힘, 자유, 즐거움에 대한 욕구가 있는데 인간은 누구나 이 다섯가지 기본욕구들 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 행동한다고 본다. 그래서 우리가 행동하고 생각하는 모든 것, 즉 좋은 것과 나쁜 것, 효율적인 것과 비효율적인 것, 즐거운 것과 고통스러운 것, 정상적인 것과 비정상적인 것들 모두가 우리내면에 있는 강한 욕구를 충족시키기 위한 선택이라고 보고 있다. 따라서 적절한 선택을 통하여 자신을 통제하는 방법을 배우게 되면 문제를 비난하는 대신에 문제를 해결하기 위해서 긍정적으로 에너지를 사용하게 될 것이라는 것이 기본적인 주장이다(우애령, 1994). 그러므로 우리가 하는 모든 행동은 자극-반응 이론에 의해 행동을 외부적인 것에 의해 조건화되었다고 주장하는 것과 대조적으로 행동은 모든 내면적인 것에 의해 동기화 된다고 주장하고 있다. 즉, 우리의 행동은 유기체내에 유전적으로 내재하는 5가지 기본욕구 중 한가지 이상을 충족시키기 위해 그 상황에서 최선의 행동을 선택한다는 것이다(이순자, 2001). 선택이론의 기본적인 개념들은 다음과 같다.

(1) 인간의 기본욕구

인간을 움직이게 하는 강렬한 힘은 생래적인 기본적인 욕구에서 비롯되는데 인간의 기본적인 욕구(basic need)는 구뇌(old brain)에 자리한 생존에 대한 욕구와 신뇌(new brain)가 작용하면서 나타나게 되는 네 가지의 심리적이고 정신적인 욕구가 있다(송민수, 2002; 이순자, 2001).

첫째, 생존에 대한 욕구(survival need)로 구뇌에 의해 자동으로 통제되는 호흡, 소화, 땀 흘리는 것, 혈압조절, 섭식과 생식 등은 인간이 생존하는데 있어 중요하고 강한 욕구들이다. 이 욕구는 구뇌로부터 시작되지만

단독으로는 효과적으로 작용할 수 없기 때문에 신뇌의 도움을 필요로 한다. 즉, 구뇌에서 생식과 생존의 욕구가 충족되지 않으면 신뇌에 신호를 보내고 신뇌는 욕구불만을 느끼고 욕구를 충족시킬 방법을 찾고 의식된 행동을 통해 욕구를 충족시킨다.

둘째, 사랑과 소속의 욕구(love & belonging need)는 사랑하고 사랑 받고 싶고, 소속되고 싶고, 원하는 사람들에게 받아들여지고 싶은 욕구로 이 욕구가 잘 채워지지 않으면 소외와 고독과 같은 고통을 경험하고 불안, 우울과 같은 심리적 증상이 나타나고 심지어 자살에 이르는 경우도 있다.

셋째, 힘과 성취의 욕구(power need)는 사람들과 경쟁을 할 때나 스스로 통제하여 무언가를 이루고자 할 때 나타난다. 권력 그 자체에 욕심을 갖고 이를 획득하려는 권력욕과는 달리, 영향력 행사나 성취 등을 통하여 남에게 가치가 있다고 인정받고 스스로 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 욕구이다. 어떤 일을 계획하여 실천에 옮긴다든지, 남이 하지 못하는 것은 이루고자 노력하는 것, 승진 또는 사회적으로 높은 지위에 오르는 것, 부의 축적 등은 이 욕구를 채워준다. 때로는 소속의 욕구와 상충되기도 한다.

넷째, 자유의 욕구(freedom need)는 자유롭게 선택하고 표현하며, 마음대로 이동하며, 원하는 종교를 믿고, 만나고 싶은 사람을 만나고 싶은 욕구를 의미한다. 자유의 욕구는 상황이 어려워져 선택권을 행사할 수 없을 때에도 내면적으로는 늘 자신의 삶에 대해 선택할 자유를 갖고 이 욕구를 충족시키고자 한다.

다섯째, 즐거움에 대한 욕구(fun need)는 새로운 것을 배우고 놀이를 통해 즐기고 싶은 욕구로서 성인기에도 지속되며 인간의 모든 활동을 통해 저절로 표현되는 속성이 있다.

이상의 다섯가지 욕구를 충족시키기 위해 모든 인간은 행동을 한다. 그러나 모든 인간은 공통적으로 기본적인 욕구를 갖고 있지만 사람들마다 다양한 방식으로 욕구를 충족시킨다. 다시 말해서 인간의 욕구(need)는

기본적이고 본질적인 것이지만 욕구를 충족시켜주는 구체적인 대상인 바람(want)은 각 개인에 따라 독특하고 고유하다. 이 바람들은 비현실적일 수도 있고 변할 수도 있으며, 서로 갈등을 일으키기도 한다. 현실에서 얻고 있는 것이 바람을 충족시켜주지 못할 때 욕구좌절을 경험하며 이때의 불균형과 고통이 행동의 동기가 된다(Glasser, 1965). 그리고, 기본적인 욕구가 충족되는데 있어 중요한 것은 서로 관심과 돌봄을 주고받을 수 있는 다른 사람과의 관여(being involved with)가 전제되어야 한다는 것이다. 다른 사람과의 관여를 통해 타인과 관계를 맺고 사랑하고 사랑 받으며 자신과 타인이 가치롭다고 느낄 수 있는 기본적인 심리적 욕구를 충족시킬 수 있는 것이다.

(2) 전(全)행동

선택이론에 따르면, 인간의 전행동(total behavior)은 활동하기(acting), 생각하기(thinking), 느끼기(feeling), 신체반응(physiology)의 네 가지 요소로 구성되어 있다. 우리는 특정한 행위를 보았을 때 전행동의 한 부분으로 보지 않고 하나의 분리된 행위로 이해하려는 경향이 있다. 그러나 겉으로 드러나는 것만 다를 뿐이지 모든 행동은 항상 네 가지 요소를 포함하고 있는 전행동이다. 자동차로 비유한다면, 인간의 욕구는 자동차의 엔진에 해당하고 바람(want)은 핸들이고 활동하기와 생각하기는 앞바퀴, 느끼기와 신체반응은 뒷바퀴가 해당된다(김인자 역, 1996). 전행동의 요소 중 활동하기에 대해서는 거의 완전한 통제력을 개인이 가지고 있고 생각하기에서도 얼마간의 통제력이 있으나 느끼기는 거의 통제하기가 어렵고, 신체반응에서는 더욱 통제력이 없다는 것이다. 다시 말해서, 전행동 요소들 중 통제 가능한 활동하기를 구체적으로 변화시킨다면 나머지 생각하기, 느끼기, 신체반응까지 자동적으로 변화가 따라오게 된다.

인간은 그들이 원하는 것을 얻고 싶어질 때 전행동을 통해 자신이 원하

는 것을 얻으려고 노력한다(이순자, 2001). 따라서 화내는 것, 우울해 하는 것, 죄책감을 갖는 것과 같은 부정적인 활동들도 사실은 우리가 원하는 것을 찾으려고 그 순간에 자신이 취한 최선의 노력이며 선택이라고 볼 수 있다. 그러므로 현실요법에서는 개인의 행동변화는 활동하기에서부터 그리고 환경변화는 내담자의 환경이나 타인의 행동을 변화시키기보다는 변화를 원하는 내담자의 활동하기에서 시작하는 것이 현실적이라고 보며, 개인의 행동이 선택임을 설명하고 느낌 표현을 명사나 형용사가 아닌 동사어휘로 표현한다.

(3) 지각된 세계와 좋은 세계

개인이 경험하는 현실세계는 실제로 존재하는 현실세계(real world)를 경험하는 것이 아니라 시각적, 청각적, 미각적, 촉각적 감각체계(sensory system)를 통해 지각체계(perceptual system)인 사물을 객관적이고 있는 그대로 바라보는 지식여과기(total knowledge filter)와 각자가 가지고 있는 가치를 부여하는 가치여과기(valuing filter)를 거쳐 지각된 세계(perceived world)에 들어온 것만 인식하게 된다. 즉 우리가 아는 현실은 개인의 감각체계와 지각체계를 거치면서 단지 부분적이고 주관적일 수밖에 없다. 그리고 받아들여진 세계 중에서 욕구를 충족할 수 있는 결과를 가져온 행동들은 사진으로 좋은 세계(quality world)에 보관하는 작업을 한다. 이 때 지각된 세계와 우리가 원하는 좋은 세계의 그림이 일치하는지의 여부를 비교장소(comparing place)에서 비교하게 되고 지각된 세계와 좋은 세계의 그림의 차이로 그것을 줄이려는 노력으로 다시 행동하게 되는 것이다.

그러므로 선택이론을 이해하고 자신의 삶에 적용할 수 있게 되면 외부 세계나 타인에게 문제의 책임을 전가시키지 않게 될 것이다. 즉 선택의 권리와 의무를 인지함으로써 현실 안에서 욕구를 충족시켜야 한다는 것을

깨닫게 되는 것이다. 개인은 책임 있는 행동을 선택함으로써 자신의 욕구를 충족시키면서 또한 타인의 욕구충족 역시 방해하지 않고 자신의 삶을 통제할 수 있게 될 것이다.

(4) 행동체계(behavior system)

행동체계는 조직화된 행동과 끊임없이 조직 또는 재조직하는 행동들의 행동단위로 구성되어 있다. 이런 행동단위들은 독립된 별개의 행동들을 생각해 내는 즉 조직, 재조직 과정을 통해 유용한 하나의 행동을 조직화하는 것이다.

새로운 행동들은 대개 단순하고 불연속적이지만, 시간이 지나 그것들이 합쳐지고 현실세계에 대처하는 방법을 재형성하게 되면 각각의 행동은 우리의 인성을 형성하게 된다. 우리는 어렸을 때부터 끊임없이 행동을 조직, 재조직해 오고 있다. 왜냐하면 그것만이 욕구를 충족시키는데 필요한 수많은 행동들을 배우는데, 개인적이고 독특한 방법으로 끊임없는 조직과 재조직을 함으로써 자기가 현명하다고 여겨지는 창의적인 아이디어를 전 행동에 옮기기 시작하고 그렇게 하면서 자기 인성의 기초를 만들어 가는 것이라고 한다. 전 인생에 걸친 변화의 과정인 재조직화는 새롭게 활동하고 생각하고 느끼는 방식을 창조하게 하여 자기 독특한 인간이 되도록 한다.

요약하면 선택이론은 인간은 자신의 하나 또는 그 이상의 기본적인 욕구를 충족시키기 위해서 자신이 내면에 가지고 있는 좋은 세계의 그림 중에 하나를 생각하게 되며, 그 그림과 현실 세계로부터 받아들인 지각된 세계와의 차이로 고통이나 좌절 또는 만족을 느끼게 되고 그러한 신호로부터 자신이 또 다시 어떤 행동을 선택해야 하는가를 조직화해서 어떠한 행동을 선택하게 된다는 것이 행동체계 고리이다. 이 과정에서 우리는 이러한 모든 상황에서 하게 되는 행동은 다른 사람이 시켜서 하거나 외부의

조건 때문에 하는 것이 아니라 바로 자신의 내면의 동기 때문에 선택한 것이며, 그러한 행동 선택에 대한 책임은 본인에게 있다는 것을 강조하는 자율성과 주체성을 핵심적으로 강조하는 인간에 대한 접근법이다.

2. 현실요법의 특징과 과정

현실요법은 내담자들이 자신들의 삶을 좀더 효과적으로 통제할 수 있도록 도와주는 것을 목적으로 하는 도움의 과정으로 선택이론에 바탕을 둔 하나의 상담방법이다. 따라서 개인생활의 효과적인 통제를 향상시키기 위해서, 교육현장에서, 부모역할에서, 지도나 인사관리 방법 등 여타의 생활 장면에서 사람들이 책임을 지고 자신의 욕구들을 만족시킬 수 있는 방법을 배우는 것이 요구되는 모든 사람들에게 필요하다. 현실요법에서는 개인이 책임을 지고 인간의 욕구를 충족시키는 행동을 어떻게 선택하는지를 배우는 동시에, 다른 사람들이 그들의 욕구를 충족시킬 수 있는 기회를 방해하지 않고 존중해 주어야 한다는 것을 배울 수 있도록 상담자가 촉진자가 된다(김인자, 1997).

현실요법과 전통적인 정신분석치료를 비교해 볼 때, 현실요법은 내담자가 정신질환을 앓고 있다는 개념을 용납하지 않고 그와 같은 행동을 자신의 욕구충족을 위한 최선의 선택으로 간주한다. 또한, 내담자의 과거나 미래보다는 현재에 초점을 두고, 전이 및 역전이의 필요성을 인정하지 않으며 내담자의 무의식과 꿈의 해석보다는 그의 의식세계에서의 현실지각을 중요시하며, 자기 욕구 충족을 위한 행동의 효과성을 냉철하게 자기평가 하면서, 자기욕구를 충족하는 새롭고 효과적인 방법을 찾도록 상담자가 교육적으로 도움을 주는 과정이다. 즉, 현실요법은 내담자의 현재 행동에 초점을 두고 그 행동이 내담자가 원하는 것을 얻을 수 있는 지를 살피는

상담방법으로서 개인들의 행동 특히, 활동과 사고(효과적이든지 비효과적이든지)를 선택하는 책임이 개인에게 있다는 것을 강조한다(이미혜, 1997).

현실요법은 크게 두 과정, 즉 상담 환경 가꾸기와 내담자를 행동이나 방향변화로 인도하는 과정으로 이루어져 있으며 상담과정에서는 이 두 과정을 조화롭게 엮어 내어 내담자로 하여금 그들의 삶을 스스로 평가하고 바람직하게 방향선택을 하도록 함께 작업하는 것을 의미한다. Glasser는 그의 저서들 속에서 현실치료의 치료 절차를 세부적으로 기술했는데 이것들은 이 접근법의 기본적인 치료절차들을 명확히 보여준다(Corey, 1993).

현실요법에 의한 실제적인 상담활동인 두 과정, 즉 상담분위기 가꾸기와 내담자를 행동 변화로 인도하는 구체적인 절차인 W-D-E-P(Want:바람, Doing:전행동, self-Evaluation:자기평가, Plan:계획하기)과정은 다음과 같다.



(1) 상담분위기 가꾸기

상담자는 지지적인 환경을 만들어서 그 안에서 내담자들이 삶을 변화하도록 돕는다. 이러한 환경을 만들기 위해서는 다음과 같이 일관성이 있어야 한다(Wubbolding, 1986).

친근감을 가지고 내담자의 이야기를 경청한다. 상담자는 내담자가 그들의 욕구를 충족할 수 있는 바람직한 방법을 찾는데 도움을 줄 수 있는 사람이라 믿을 수 있게 해야 한다. 그리고 내담자의 과거사는 현재상황을 설명하는데 도움이 되지 않는 한 이야기하는 것을 허용하지 말아야 하며, 내담자의 느낌이나 신체반응을 전행동과 분리시켜 논의하지 않는다. 그 부분은 내담자의 직접통제가 가능한 현재의 생각과 활동 요소들과 연결시키도록 한다. 또한, 무책임한 행동에 대한 변명을 허용하지 말고 특히, 내담자가 하기로 약속한 것을 이해하지 않은 자기선택과 책임으로 연결시킨

다. 별하거나 비판하지 않으면서 내담자의 행동선택에 대한 결과 깨닫기를 해야 할 것이다.

현실요법에서 상담관계를 촉진하기 위한 권장사항은 다음과 같다 (Wubbolding, 1986, 1990).

주의를 기울이는 행동하기(use attending behavior)를 통해 상담자-내담자 관계를 증진시킨다. 그리고 항상 침착하고 예의 바를 것, 항상 신념을 가질 것, 항상 열성적일 것, 항상 확고할 것, 항상 진실할 것 등의 AB 법칙을 실시하기(practice the AB-CDEFG)이다. 판단을 보류하기(suspend judgement)에서는 내담자의 어떠한 행동도 내담자 자신의 욕구를 충족시키려는 최선의 선택으로 보아야 한다는 것이다. 예상하지 않은 행동을 하기(do the unexpected)는 내담자가 그의 또 다른 내적 바람을 보게 하여 잠시나마 고통을 제쳐두도록 도와 준다. 건전한 유머 사용하기(use humor)에서는 인간의 고통을 치유하는 최상의 묘약으로 현실치료에서는 유머를 적극 권장한다. 자기답게 상담하기(be yourself)는 상담자의 패턴과 스타일대로 가장 자기답게 상담하는 것이 좋다. 자기자신을 개방하기(share yourself)는 상담자의 진지하고 개방적인 태도가 내담자로 하여금 신뢰를 증진시킬 수 있다는 것이다. 은유적 표현에 귀기울이기(listen for metaphors)는 내담자의 이해와 통찰을 깊게 하고, 심미적이고 정서적인 강도를 표현하도록 돕는다. 주제에 귀기울이기(listen for themes)는 내담자들이 주제를 경청한 후 그 이야기를 확인하고 다시 반영시켜 준다. 요약하기와 초점 맞추기(use summarize and focus)란 내담자의 이야기를 요약하여 진실로 원하는 것에 초점을 맞출 수 있도록 도와준다. 결과를 허용하거나 떠맡기기(allow or impose consequences)는 특히 내담자의 바람직하지 않은 행동에 대해 책임을 지게 하는 기술이다. 침묵을 허용하기(allow silence)는 내담자가 침묵하는 동안 자신의 생각을 모으고 자신의 내면의 심리적 사진과 지각을 명료하게 하고, 문제 해결을 위한 행동 계

획을 세울 수 있도록 도와주는 것이다. 윤리적인(be ethical) 상담자의 태도는 내담자와의 관계형성을 위해 반드시 필요하다. 예를 들어 내담자 자신이나 타인의 안녕을 침해하는 행동은 관련 기관에 알릴 의무가 있으며 상담자-내담자 관계 이상의 친밀 관계나 상거래 관계 등과 같은 상황으로 발전시키는 것은 삼가야 한다.

한편, 현실요법의 상담관계를 촉진하기 위한 금지사항은 다음과 같다 (Wubbolding, 1986).

변명을 받아들이지 않는다(don't accept excuse). 흔히 '왜?' 라는 질문은 변명이 뒤따를 우려가 있으므로 책임감이 내담자에게서 상담자에게로 옮겨질 가능성이 있다. 그리고 비판하거나 논쟁하지 않는다(don't punish, criticize, or argue : allow consequences). 처벌은 화난 감정이 개입되며 비교육적이고 또한 처벌받는 자의 분개와 복수심을 야기하므로 관계를 악화시키며 비생산적이다. 비판 역시 처벌의 일종이므로 피해야 한다. 그리고 쉽게 포기하지 않는다(don't give up easily). 수동적이고 비협조적이며 화를 잘 내는 등 다루기 어려운 내담자일지라도 내담자를 절대로 포기하지 않고 최선을 다하는 자세가 필요하다. 그 다음으로는, 강압하지 말 것, 공포분위기를 조성하지 말 것, 무시하지 말 것과 아무리 작은 일이라도 지지, 강화해 주는 것이다.

기타 권장 사항으로는 먼저, 사후 지도(follow-up)를 통해 상담이 종료된 후에도 내담자가 시도하고 있는 변화들을 강화시켜 준다. 전화나 추후 상담, 방문 등을 통해 내담자와 계속 교류하는 것이 필요하다. 둘째, 상담자는 자문(consultation)을 통해 상담자 자신의 일에 대한 피드백을 얻기 위해 동료 상담자끼리 서로 정보를 교환하고 역할극 등을 통해 각자의 상담기술에 대한 피드백을 받는 것이 도움이 된다. 마지막으로, 상담자는 지속적인 교육(continuing education)을 통해 내담자를 효과적으로 돕기 위

해 끊임없이 상담자 자신의 성장을 위해서 노력한다. 상담관련 분야의 학문이나 관련직, 현실문제 등에 대한 폭넓은 탐구를 병행해야 한다.

(2) 행동변화를 위한 상담과정

Wubbolding이 제시한 행동변화를 위한 구체적인 상담 진행절차인 W-D-E-P(Want:바람, Doing:전행동, self-Evaluation: 자기평가, Plan:계획하기)과정은 다음과 같다.

바람(W)단계는 욕구·바람·지각 탐색하기로 "무엇을 원하는가? 진정으로 원하는 것이 무엇인가?"와 같은 질문을 통해서 내담자의 바람, 지각, 욕구를 수평적·수직적으로 탐색하고, "사람들이 당신에게 원하는 것이 무엇이라고 생각하는가? 지금의 당신의 삶을 어떻게 보고 있나요?"와 같은 질문을 통해서 바람과 지각을 구분하고, "원하는 대로 변화하고 싶은가? 문제해결을 하기 위해 기꺼이 노력하겠는가?"와 같이 상담에 대한 약속을 받아낸다.

전행동(D) 탐색하기는 "당신은 무엇을 하고 있습니까?" 와 같이 현재 행동에 초점을 맞추어 내담자의 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응으로 구성된 전행동을 탐색한다. 이 과정에서 상담자는 상담초기에 내담자가 어디로 가고 있는가를 탐색하도록 돕는다.

자기평가하기(E)에서는 바람·행동·계획에 대한 자기평가하기로서 "당신의 행동이 당신에게 도움이 됩니까? 당신이 지금 하고 있는 것은 당신이 진정으로 원하는 것을 얻는데 도움이 됩니까? 당신이 행동하고 있는 것이 규칙에 어긋납니까? 당신이 원하는 것은 현실적이거나 실현 가능한 것입니까? 그런 식으로 보는 것이 당신에게 도움이 됩니까?" 와 같은 질문을 통하여 내담자가 자신의 행동과 욕구와의 관계를 점검해 보고 스스로 판단하여 책임질 수 있는 행동변화가 무엇인지를 결정할 수 있도록 한다.

계획하기(P)단계에서 상담자는 내담자의 진정한 바람과 욕구를 충족시킬 수 있는 계획을 수립하도록 도와준다. 이를 위해 단순하고 현실적이며 실현 가능한 계획으로 행위를 중지시키기보다는 새로운 행동을 하도록 하는 계획이어야 한다. 또 구체적이고 반복적이며 즉각 실행 가능한 현실적인 계획이어야 한다.

이상과 같이 현실요법의 이론적 근거가 되는 선택이론과 현실요법에서의 구체적인 상담과정 등에 대해 살펴보았다. 이러한 현실요법 집단상담을 통해 자신의 욕구를 탐색하여 이를 충족시킬 수 있는 실현 가능한 계획을 세워 전행동을 선택하고, 중요한 타인의 간여로 소속과 힘의 욕구가 채워지는 것을 경험하고 집단상담활동에서 이루어지는 동료들의 반응과 사회적인 비교를 통하여 자신의 긍정적인 면을 발견 할 수 있을 뿐만 아니라, 좋은 세계에 대한 이해와 개인이 가지고 있는 좋은 사진들을 찾고, 책임감 있는 행동을 실천함으로써 성공적인 정체감을 성취하면 자아존중감이 향상될 것이다.



3. 자아존중감의 형성과 구성요소

초기 자아에 대한 연구를 시작했던 William James(1890)의 자아존중감에 대한 정의를 보면, ‘나 자신의 능력을 평가하는 것’이라고 하였는데 이후로 자아존중감을 자기 자신에 대한 평가로 보거나 자기의 가치에 대한 감정으로 규정을 많이 한다.

Maslow(1954)는 자아존중감을 내적 자아존중감과 외적 자아존중감으로 나누고 외적 자아존중감은 다른 사람이 소중하게 대해주기 때문에 생기는 것으로 명성, 존경, 지위, 평판, 위신 그리고 사회적인 성공 등에 기초를 두며 타인이 나를 어떻게 생각하며 나에게 어떻게 반응하는가에 관련된

다. 내적 자아존중감은 스스로가 자기를 긍정적으로 생각하는 것, 즉 자신은 가치있는 존재이며 어떠한 상황에서도 적절한 존재라고 생각하는 것이다.

Rosenberg(1965)는 자아존중감이란 어떤 내적 기준이나 기대와 비교하여 자신의 능력을 판단하는 자아개념의 일부로서 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도로 정의하고 있다.

Coopersmith(1967)는 자아존중감을 개인이 자기 자신에 대해 습관적으로 내리는 평가로 자신에 대한 칭찬 또는 비난의 정도를 나타내는 것이며 자신이 얼마나 유능하고 중요하며 성공적이고 가치 있는가를 나타내는 정도라고 했다. 즉 자아존중감은 자기 자신의 가치에 대한 개인적인 판단이라는 것이다.

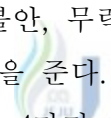
자아존중감에 대한 정의에서 학자에 따라 감정적 요소에 비중을 두고 있는 정의와 평가적 요소에 비중을 두고 있는 정의가 있는데, 감정에 비중을 두면 평가결과보다는 자신을 선호하고 수용하며 가치롭게 여기는 정도에 따라 자아존중감 수준이 결정되며, 평가에 비중을 두면 자신에 대한 스스로의 평가결과가 자아존중감 수준을 결정하게 된다. 평가하는 사람

평가적·감정적 요소를 모두 고려한 정의로 Coopersmith(1967)는 “개인이 자신에 대해 형성, 유지하는 평가로서 긍정적·부정적 태도로 표현되며, 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치롭다고 여기는 정도”라고 자아존중감을 규정하였다.

본 연구에서는 자아존중감의 평가적·감정적 요소를 모두 고려하여 자아존중감을 다양한 영역별로 측정할 수 있도록 한 Coopersmith(1967)의 정의를 따르기로 한다.

자아존중감의 형성과 변화, 발달은 인생의 전과정에 걸쳐 진행되지만 다른 발달단계보다도 특히, 청소년기가 자아존중감 형성의 중요한 시점으로 강조되고 있다. 청소년기 자아존중감 형성의 중요성이 강조되는 이유는 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달단계보다도 청소년기에 활발하게

이루어지며, 자아존중감이 낮을 때 학생청소년들에게 관련 문제들이 심각하게 대두되기 때문이다.

한편, Coopersmith(1967)는 자아존중감 형성에 기여하는 중요한 요인으로 다음과 같이 들고 있다. 첫째, 의미 있는 타인이다. 한 개인의 삶 속에서 의미 있는 타인으로부터 받는 존경과 인정 그리고 관심 어린 대우는 자아존중감 형성에 큰 영향을 미친다. 둘째, 사회적 성공이 자아존중감의 기초를 형성하게 된다. 그러나 사회적 성공의 지표는 모든 사람들에게 똑같은 것이 아니며, 개인적으로 의미 있는 것으로 간주되는 영역 내에서의 성공만이 자아존중감의 형성에 영향을 준다. 셋째, 한 개인이 자신에게 의미 있는 것으로 간주하는 영역 내의 열망이다. 성공과 승인 등의 경험은 개인의 가치 있는 영역의 열망을 통해 여과되어 재구성되고 해석된다. 넷째, 자아존중감 손상에 대처하는 통제와 방어의 방법을 사용하는 능력이다. 이 능력은 불안, 무력감 등의 경험을 줄일 수 있고 개인적인 평정을 유지하는데 도움을 준다.  제주대학교 중앙도서관

Coopersmith는 4가지 자아존중감의 원천을 기술하고 있는데 첫째, 타인에게 영향을 미칠 수 있고 타인을 통제할 수 있는 힘(power)과 둘째, 타인에게 관심 받고 수용되고 사랑 받는 중요도(significance)과 셋째, 도덕적·윤리적 기준에의 일치성에 따른 덕(virtue), 넷째, 성공적인 업무수행을 포함하는 유능감(competence)이 그것이다(Coopersmith, 1967). 이 네 가지 정의에 덧붙여 자아존중감에서 다른 중요한 두 가지 영역을 개인의 가치와 포부, 모호하거나 스트레스 상황에 대처하는 개인의 방어방법이나 성격적 방법을 들고 있고 이 세 가지 자아존중감의 영역이 한 개인의 자아존중감의 역동을 설명한다고 했다.

자아존중감은 자신에게 가지는 평가적 태도이며 초기의 대인관계에서 중요한 타인으로부터 반응과 평가에 의해 영향을 받고 일생을 통해 사회적인 비교를 통해 발달한다(송민수, 2002). 따라서 청소년기에 있어서 중요한 주변인물과 함께 소속감을 느끼고, 사회적인 비교를 통해 스스로 중

요한 인물이라고 평가하고 주변인물들로부터 중요한 존재로서의 인정을 받는 것은 심리적 안정감 및 타인에 대한 사랑과 자아존중감을 높이며, 이런 자아존중감은 개인의 성장발달과 자아실현에 필수적인 것으로 여겨진다.

Coopersmith(1967)에 의하면 자아존중감을 구성하는 하위요인은 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감의 4영역으로 구분하는데, 이를 살펴보면 다음과 같다.

일반적 자아존중감은 자신에 대해 갖는 전반적인 자아상을 말한다. 이는 자신의 일반적인 생활에 대해 어느 정도 가치있고 보람있다고 생각하는지를 알아보는 영역으로서 일상생활에서 느끼는 자신감 및 자아가치에 대한 내용이다. 자아존중감이 높은 사람은 진취적이고 활력있는 삶을 전개하는 반면, 자아존중감이 낮은 사람은 자신을 쓸모 없고 무가치하며 약하다고 생각하여 스스로를 확대하고 열등감을 갖는 특성을 보인다.

사회적 자아존중감은 친구나 타인과의 관계에서 느끼는 자신에 대한 태도를 말한다. 즉, 또래나 타인과의 관계에서 얼마나 자신이 신뢰받고, 중요하게 여겨지는지 그리고 자신의 친구 사귀는 능력에 대한 내용이다. 이 영역에서 자아존중감이 높으면 주위환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼며 소속감을 갖지만, 자아존중감이 낮으면 대체로 자신의 여러 가지 대인관계에서 난처함과 불안감을 느끼게 된다.

학교적 자아존중감은 자신의 학교생활에 대해 갖는 자아상으로 교사나 동급생과의 관계에서 자신이 얼마나 사랑 받고 인정받고 있는 지에 대한 내용이다. 성공적인 과제수행은 아동의 자아존중감을 상승시키고 또 다른 과제에 도전할 가능성을 증가시킨다. 동일한 수준의 자아존중감을 갖는 아이들도 성공 경험에 노출되느냐 실패 경험에 노출되느냐에 따라 그들의 학교적 자아존중감은 변화된다. 자아존중감이 낮은 경우 학업과 관련하여 타인의 성공보다 자신의 성공을 불편하게 생각하여 성공을 회피하는 경향이 있다.

가정적 자아존중감은 가정적 상태에 대한 자신의 느낌과 태도인데, 가정생활에서 자기의 가치가 얼마나 인정받고 있으며 얼마나 원만한 생활을 누리고 있는가에 대한 내용으로 부모의 양육방법에 따라 많은 영향을 받는다. 긍정적인 영향을 받으면 정상적인 자아존중감의 구실을 하지만 부정적인 양육을 받으면 자아존중감이 왜곡되어 복중, 죄책감으로 바뀌게 된다.

지금까지 자아존중감에 대한 많은 연구가 이루어졌으나 자아존중감을 단일 차원으로 규정하여 총체적으로 파악하는 전통적 관점의 연구가 대부분이었다. 총체적 자아존중감은 가정, 학교, 또래와 같은 영역에 대한 정보를 거의 제공하지 못한다. 그러므로 청소년들의 자아존중감에 대한 접근은 자신에 대한 총체적 평가는 물론 가정, 또래, 학교 등과 같은 다양한 영역에 관한 영역별 자아존중감을 측정하는 것이 보다 효과적이라고 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 현실요법 집단상담을 통해 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 목적으로 자아존중감을 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감의 4영역으로 구분하여 다양한 영역별로 자아존중감을 측정할 수 있는 Coopersmith(1967)의 분류를 활용하도록 하겠다.

4. 현실요법과 자아존중감의 관계

현실요법에서 말하는 5가지 인간의 기본 욕구의 충족과 자아존중감은 깊은 관련을 맺고 있다. Glasser(1969)는 사랑과 자아존중감은 성공적인 정체감에 이르게 하는 두 개의 통로로 성공적인 정체감을 발달시킬 수 있는 사람은 사랑과 자아존중감의 통로를 통하여 자신의 길을 발견하는 것

을 배운 사람이라고 하였다. 자아존중감의 향상은 성취를 통해 남에게 가치가 있다고 인정받고 스스로 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 힘과 성취의 욕구와 중요한 타인으로부터 사랑 받고 소속되고 받아들여지고 싶은 소속의 욕구가 충족될 때 향상되는 것으로 연구결과에 나타나고 있다. 자아존중감이 떨어지는 것은 Glasser(1981)가 주장한 힘과 성취의 욕구가 충족되지 못했거나 비효과적으로 충족되었을 때 얻어지는 결과이다. 왜냐하면 힘에의 욕구란 곧 성취감, 자아존중감, 자기 가치감 및 인정에의 욕구와 일치하기 때문이다(Wubbolding, 1986; 이종렬, 1998).

현실요법에서 상담의 목표는 좀 더 효과적인 욕구충족 행동을 학습하여 성공적인 정체감을 성취하도록 돕는 것이다. 여기에서의 성공적인 정체감이란 자신이 사랑을 베풀 수 있고, 사랑 받을 수 있으며, 타인에게 가치 있는 존재라고 느끼고 자기 가치감을 경험하며, 타인에게 피해를 주지 않는 범위 내에서 자신의 욕구를 충족시킬 수 있음을 의미한다(Wubbolding, 1988). 이는 개인이 자신에 대해 형성하고 유지하는 평가로서 자신을 유능하고 중요하며 성공적이고 가치롭다고 여기는 정도로 자아존중감을 정의한 Coopersmith(1967)의 견해와 일치되는 개념이라고 할 수 있다.

또한, 자아존중감이 형성되는 중요한 요인으로 중요한 타인들 즉 부모, 교사, 친구들의 반응과 평가를 들고 있는데(Coopersmith, 1967), 현실요법에서도 욕구가 충족되는데 있어 서로 관심과 돌봄을 주고받을 수 있는 다른 사람과의 관여가 필수적이며 이를 통해 타인과 관계를 맺고 사랑하고 사랑받으며 자신과 타인이 가치롭다고 느낄 수 있다고 한다. Glasser는 교사와 학생간의 관여(invovement)와 창조적 사고를 증진시키는 교수기법을 통하여 학생들의 높은 자아존중감과 책임감 있는 행동을 향상시킬 수 있다고 했다. 이렇게 두 이론은 관여된 중요한 타인의 역할을 중시하고 있다.

Coopersmith(1967)는 사회적 성공이 자아존중감의 기초를 형성하지만,

모든 사람들에게 똑 같은 것이 아니며, 개인적으로 의미 있는 것으로 간주되는 영역 내에서의 성공만이 자아존중감의 형성에 영향을 준다고 하였다. 이런 개인의 가치 있는 영역으로 재해석된 성공은 선택이론에서 말하는 좋은 세계와 관련된다. 객관적으로 존재하는 현실세계는 자아존중감에 영향을 주지 않지만, 자신의 욕구를 충족시켰던 사진을 모아둔 좋은 세계는 개인마다 독특하게 자아존중감에 영향을 준다.

이상과 같이, 현실요법과 자아존중감의 관련성에 대해 알아보았다. 현실요법을 적용한 선행연구 중 Shea(1973), Williamson(1976), Thatcher(1983) 등은 비행청소년을 대상으로 현실요법을 실시한 결과 자아개념에 긍정적인 변화가 있다고 하고, 약물중독자들을 대상으로 한 Honeyman(1990)의 연구결과는 자신에 대한 인식이 유의미하게 변화하고 자아존중감과 책임성이 향상된 것으로 나타났다. 국내에서도 또한 각급 학교 학생들을 대상으로 한 현실요법과 자아존중감의 효과들에 대한 연구들은 긍정적인 결과가 있음을 보고하고 있다(최민영, 1995; 이종열, 1998; 김연심, 2001; 이순자, 2001; 송민수, 2002).

이렇듯이 현실요법에 대한 실제 연구결과는 현실요법과 자아존중감의 밀접한 관련성을 시사해 주고 있다. 즉, 다섯가지 기본욕구를 충족시키면서 자신의 삶을 스스로 통제하는 방법을 학습하도록 하는 현실요법 집단상담은 전 연령층에 광범위하게 적용되어 자아존중감 향상에 다양한 효과를 거두었다. 성공적인 정체감, 중요한 타인의 관여, 사랑과 소속의 욕구와 힘과 성취의 욕구, 좋은 세계, 실패한 과거보다는 현재를 강조하는 현실요법은 자아존중감 증진에 유용한 방법이 될 수 있을 것이다.

Ⅲ. 연구 방법 및 절차

이 장에서는 연구 대상, 연구 설계, 연구 절차, 측정 도구 및 자료 처리에 대해 살펴보고자 한다.

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 제주도 소재 J여자상업고 2학년 1개반 학생 30명을 대상으로 자아존중감 검사를 실시하고 이 중 자아존중감 점수가 낮고 프로그램에 참가 가능한 20명을 무선표집의 방법으로 상담집단과 비교집단으로 각각 10명씩 배치하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 설계는 현실요법 집단상담 프로그램을 적용한 상담집단과 적용하지 않은 비교집단을 비교 평가하는 ‘전후 비교집단 설계 (Pretest-posttest control group design)’이다. 연구 설계의 구성을 도식으로 나타내면 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 설계의 구성

상담집단	O ₁ X O ₂
비교집단	O ₃ O ₄

O₁ O₃ : 사전 검사 (자아존중감 검사)

O₂ O₄ : 사후 검사 (자아존중감 검사)

X : 현실요법 집단상담 프로그램 적용

3. 연구 절차

1) 연구의 진행 절차

본 연구는 사전검사, 상담·비교집단 구성, 현실요법 집단상담 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행되었다.

연구대상을 선정하기 위해 2002년 10월 9일, 제주시내 J여자상업고등학교 2학년 1개반 30명을 대상으로 사전에 자아존중감 검사를 실시하여 이중 자아존중감 점수가 낮고 프로그램에 참가 가능한 20명을 무선표집의 방법으로 상담집단과 비교집단으로 각각 10명씩 배치하였다.

상담집단으로 구성된 10명에게 현실요법 집단상담을 적용한 상담 기간은 10월 14일부터 12월 23일까지 10주동안 매주 월요일 1회기씩 총 10회기를 실시하였다. 1회기 상담시간은 60분이고 상담집단에는 현실요법 집단상담 프로그램을 실시하였으며 비교 집단에는 집단상담 프로그램 실시 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다.

현실요법 집단상담 프로그램을 끝낸 1주 후인 12월 30일에 사전검사에 사용했던 자아존중감 검사지로 상담, 비교집단 모두에게 사후 검사를 실시하였다.

2) 현실요법 집단상담 프로그램

본 연구에서 사용한 현실요법 집단상담 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발’, 송종건(1998)의 선택이론과 현실요법을 적용한 청소년용 집단프로그램 ‘내 인생은 나의 것’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’를 토대로 연구 목적에 맞게 연구자가 재구성하였으며, 각 회기별 주제와 활동 내용은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 현실요법 집단상담 프로그램

회기	주제	활동 내용
1	오리엔테이션 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 프로그램 진행계획 설명 및 지도자 소개 ■ 자기소개, 집단에 대한 바람 나누기 ■ 프로그램 약속 만들기
2	다섯 가지 기본 욕구들	<ul style="list-style-type: none"> ■ 친밀감 형성 활동 ■ 다섯 가지 기본욕구 강의 ■ 기본욕구를 충족시키는 활동 찾기
3	좋은 세계 (Quality World)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 세계에 대한 강의 ■ 나를 행복하게 하는 신념, 활동이나 사람들에 대해 찾아보고 나누기
4	바람과 전행동	<ul style="list-style-type: none"> ■ 전행동(활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응)에 대한 강의 ■ 나의 바람과 그 때의 전행동 찾기
5	내가 속상할 때	<ul style="list-style-type: none"> ■ 고통과 좌절 경험 나누기 ■ 지각된 현실세계와 좋은 세계와의 차이에 대한 강의 ■ 현실세계, 지각된 세계, 좋은 세계 구분
6	욕구의 차이 극복하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등상황에서 나와 상대방 욕구 찾아보기 ■ 욕구의 차이를 극복하는 방안 찾기 ■ 점검하고 선택하기
7	관계의 걸림돌	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 관계를 방해하는 요인 탐색 ■ 보다 나은 관계를 위해 내가 할 수 있는 일 찾기
8	갈등을 넘어서	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등상황에서 내가 선택한 전행동 탐색 ■ 다시 한다면 어떻게 할 것인가
9	내가 바라는 것과 남이 나에게 바라는 것	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내가 바라는 것과, 상대방이 나에게 바라는 것 탐색 ■ 원하는 것을 이루기 위해 내가 하고 있는 일 자기평가하기 ■ 계획 세우기
10	마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 나는 이렇게 살아가련다 선언문 작성 및 낭독 ■ 소감나누기 ■ 마무리

4. 측정 도구

본 연구에서는 자아존중감의 측정을 위해 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사(SEI : Self-Esteem Inventory)를 황찬구(1998), 주남희(1994)가 번안하여 재구성한 것을 사용하였다. Robinson & Shaver(1973)에 의하면 자신에 대한 태도를 평가하기 위한 척도이며 모든 연령층에서 사용이 가능하다고 한다. 검사지의 내적 일치도인 Cronbach's α 계수는 0.88이고, 주남희(1994)가 측정한 내적 일치도인 Cronbach's α 값은 0.84이다.

이 검사도구는 자아존중감의 4가지 하위요인(일반적, 사회적, 학교적, 가정적)을 측정하는 50개의 문항과 응답자의 의도성을 알아보기 위한 8개의 허위문항을 포함하여 58개 문항으로 이루어져 있다. 5단계 평정 척도로서 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다'의 5점까지 측정되며, 각 문항에 대해 문항진술문의 긍정, 부정에 따라 역산 처리하도록 되어 있다. 최저 50점에서 최고 250점 사이의 점수를 얻을 수 있으며, 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높다.

자아존중감의 하위 요인별 문항 구성은 다음 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 자아존중감 측정도구의 하위 요인별 문항 구성

요인	문항 번호	문항수
일반적 자아존중감	1~26	26
사회적 자아존중감	27~34	8
학교적 자아존중감	35~42	8
가정적 자아존중감	43~50	8
허위문항	51~58	8
계		58

5. 자료 처리

자료의 분석은 SPSS WIN 전산 프로그램에 의하여 기호화, 전산 처리, 통계적 해석 등의 순으로 처리하였다.

본 연구의 가설을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 프로그램 실시 전과 후에 자아존중감 검사를 실시하고 t검증을 실시하였으며, $p < .01$ 과 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이가 나타나는지 검증하였다.



IV. 결과 및 해석

여기에서는 연구대상에 대한 동질성 검증과 가설검증에 따른 결과 및 이에 대한 해석의 내용으로 구성된다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

상담집단과 비교집단의 동질성 검증을 위해 상담집단과 비교집단의 자아존중감 총점과 하위 영역 간 평균에 대해 t검증을 하였고 그 결과는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 자아존중감 사전검사 결과 비교

하위요인	구 분	상담집단 (N=10)		비교 집단 (N=10)		t
		M	SD	M	SD	
일반적 자아존중감		72.30	9.21	74.10	7.17	-.49
사회적 자아존중감		26.30	2.54	25.80	2.15	.48
학교적 자아존중감		22.80	3.22	22.00	3.43	.54
가정적 자아존중감		24.20	5.71	23.90	4.79	.13
전체		145.60	16.98	145.80	14.15	-.03

위의 <표 IV-1>에서 나타난 바와 같이 상담집단과 비교집단의 사전 검사에서 t-검증 결과 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않아 상담 전의 두 집단은 동질 집단으로 간주되었다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 사전 자아존중감 총점과 사후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단 학생의 자아존중감 변화 정도를 알아보기 위해 상담집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단의 자아존중감 사전, 사후검사 비교

하위 요인	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
일반적 자아존중감	72.30	9.21	88.80	7.96	-10.05 **
사회적 자아존중감	26.30	2.54	28.10	2.51	-2.95 **
학교적 자아존중감	22.80	3.22	25.40	1.96	-4.47 **
가정적 자아존중감	24.20	5.71	28.60	3.53	-3.71 *
전체	145.60	16.98	170.90	12.74	-9.24 **

* p<.05, ** p<.01

위의 <표 IV-2>에 나타난 결과를 분석하면, 상담을 받기 전 상담집단의 자아존중감 총점은 145.60점인데 비해 상담을 받은 후의 총점은 170.90점으로 높게 나타났고 p<.01 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 나타내고 있다. 따라서 가설 1은 수용되었으며, 본 연구에서의 현실요법 집단상

담 프로그램은 고등학생의 자아존중감을 증진시키는데 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다. 이를 자아존중감의 하위 요인별로 보면,

첫째, 일반적 자아존중감에 있어서 현실요법 집단상담 프로그램을 받기 전의 평균은 72.30점인데 비해 프로그램 적용 후의 평균은 88.80점으로 높게 나타나 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

둘째, 사회적 자아존중감에 있어서 현실요법 집단상담 프로그램을 받기 전의 평균은 26.30점인데 비해 프로그램 적용 후의 평균은 28.10점으로 높게 나타나 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

셋째, 학교적 자아존중감에 있어서 현실요법 집단상담 프로그램을 받기 전의 평균은 22.80점인데 비해 프로그램 적용 후의 평균은 25.40점으로 높게 나타나 통계적으로 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

넷째, 가정적 자아존중감에 있어서 현실요법 집단상담 프로그램을 받기 전의 평균은 24.20점인데 비해 프로그램 적용 후의 평균은 28.60점으로 높게 나타나 통계적으로 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

반면, 현실요법 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 비교집단의 자아존중감 변화 정도를 알아보기 위해 비교집단의 사전, 사후 검사를 분석한 결과는 다음 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 비교집단의 자아존중감 사전, 사후검사 비교

하위 요인 \ 구 분	사전 검사(N=10)		사후 검사 (N=10)		t
	M	SD	M	SD	
일반적 자아존중감	74.10	7.17	76.90	10.44	-1.30
사회적 자아존중감	25.80	2.15	24.40	2.22	1.74
학교적 자아존중감	22.00	3.43	23.20	1.69	-1.53
가정적 자아존중감	23.90	4.79	23.60	3.24	.27
전체	145.80	14.15	148.10	12.81	-.66

위의 <표 IV-3>에 의하면 비교집단의 자아존중감 사전 총점(145.80)과 사후 총점(148.10)간에는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 프로그램 투입이 없었던 비교집단의 경우는 일정기간이 지난 후 사전 자아존중감 점수를 그대로 유지하고 있다고 할 수 있다.

이를 자세히 살펴보면, 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감 모두 사전과 사후간에 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 비교집단의 경우는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 향상되지 않았다고 할 수 있다.

2) 가설 2의 검증



가설 2 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비하여 자아존중감의 하위요인에 유의한 차이가 있을 것이다.

(1) 일반적 자아존중감에서의 차이 검증

가설 2-1 : 일반적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-1을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자아존중감 하위요인인 일반적 자아존중감에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 일반적 자아존중감에서의 사후검사 비교

집 단 별	구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)		88.80	7.96	2.87 *
비교집단(N=10)		76.90	10.44	

*p<.05

위 <표 IV-4>에서 자아존중감의 하위요인인 일반적 자아존중감에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(88.80)이 비교집단의 평균(76.90)보다 높게 나타났고 p<.05 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 2-1은 긍정되었으며, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 일반적 자아존중감이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통한 자신의 기본욕구와 욕구강도, 욕구를 충족시키는 방법인 전행동의 선택 등의 학습이 자신의 일반적인 생활에 대해 가치 있고 보람 있다고 생각하고 보다 적극적으로 생활에 임하게 함으로써 일반적 자아존중감이 증진되었다고 해석된다.

(2) 사회적 자아존중감에서의 차이 검증

가설 2-2 : 사회적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-2를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자아존중감 하위요인 중 사회적 자아존중감에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 사회적 자아존중감에서의 사후검사 비교

집 단 별	구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)		28.10	2.51	3.49 **
비교집단(N=10)		24.40	2.22	

**p<.01

위 <표 IV-5>에서 자아존중감의 하위요인인 사회적 자아존중감에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(28.10)이 비교집단의 평균(24.40)보다 높게 나타났고 $p<.01$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 2-2는 긍정되었으며, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 사회적 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 나와 상대방의 욕구강도 및 욕구충족 방법의 차이, 욕구차이를 극복하는 방안의 모색 등의 활동을 함으로써 친구나 사회적 관계에서 안정감을 느끼고 소속감을 갖게되어 사회적 자아존중감이 증진되었다고 해석된다.

(3) 학교적 자아존중감에서의 차이 검증

가설 2-3 : 학교적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-3을 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자아존중감 하위요인인 학교적 자아존중감에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-6>와 같다.

<표 IV-6> 학교적 자아존중감에서의 사후검사 비교

집 단 별	구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)		25.40	1.96	2.69 *
비교집단(N=10)		23.20	1.69	

*p<.05

위 <표 IV-6>에서 자아존중감의 하위요인인 학교적 자아존중감에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(25.40)이 비교집단의 평균(23.20)보다 높게 나타났고 $p<.05$ 수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 2-3은 긍정되었으며, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 학교적 자아존중감이 유의하게 향상하였다고 볼 수 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 자신의 기본욕구와 욕구강도, 지각된 세계와 좋은 세계와의 차이, 원하는 것을 얻기 위한 계획 세우기 등의 활동을 함으로써 학교생활에 대한 적응력과 자신감이 생겨나고 학교의 자아존중감이 증진되었다고 해석된다.

(4) 가정적 자아존중감에 대한 차이 검증

가설 2-4 : 가정적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2-4를 검증하기 위하여 상담집단과 비교집단의 자아존중감 하위요인인 가정적 자아존중감에서 사후 점수 차이를 검증한 결과는 <표 IV-7>와 같다.

<표 IV-7> 가정적 자아존중감에서의 사후검사 비교

집 단 별	구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)		28.60	3.53	3.30 **
비교집단(N=10)		23.60	3.24	

**p<.01

위 <표 IV-7>에서 자아존중감의 하위요인인 가정적 자아존중감에 따른 분석 결과는 상담집단의 평균(28.60)이 비교집단의 평균(23.60)보다 높게 나타났고 p<.01수준에서 통계적으로 유의한 차이를 보이고 있다. 따라서 가설 2-4는 긍정되었으며, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단은 비교집단에 비해 가정적 자아존중감이 유의하게 향상되었다고 볼 수 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 자신과 가족들의 기본욕구와 욕구를 충족시키기 위해서 선택한 **전행동의 차이 등을 학습함으로써 가족을 이해하고 가정의 상황에 대한 긍정적인 사고와 감정이 늘어나서 가정적 자아존중감이 증진되었다고 해석된다.**

(5) 자아존중감 총점에 대한 차이 검증

상담집단과 비교 집단의 자아존중감 총점 차이를 검증한 결과는 <표IV-8>과 같다.

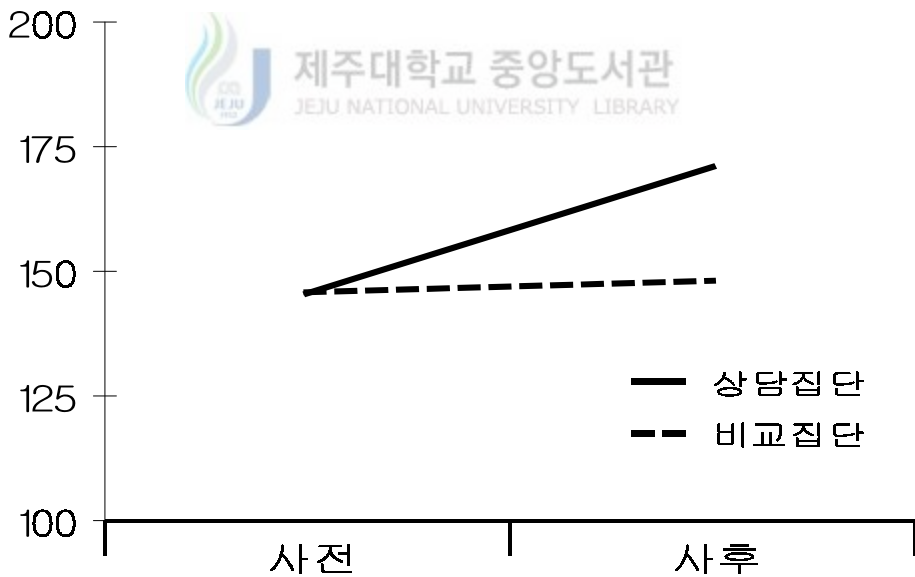
<표 IV-8> 자아존중감 총점 결과 비교

집 단 별	구 분	M	SD	t
상담집단(N=10)		170.90	12.74	3.99 **
비교집단(N=10)		148.10	12.81	

**p<.01

<표 IV-8>에 의하면 상담 후의 자아존중감 측정 결과 상담집단의 평균 총점(170.90)이 비교집단의 평균 총점(148.10)보다 높게 나타났으며 t검증 결과 $p < .01$ 수준에서 유의한 차이를 보이고 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 자신의 기본적 욕구와 전행동, 지각된 세계와 좋은 세계의 차이 등을 이해하고 자신을 가치 있는 존재로 여기며 효과적인 행동을 선택하는 횟수가 늘어남으로써 자아존중감이 증진되었다고 해석된다. 이와 같은 자아존중감의 사전-사후 총점 변화를 그래프로 나타내면 [그림 IV-1]과 같다.



[그림 IV-1] 자아존중감의 총점 변화

V. 요약 · 결론 및 제언

1. 요약

본 연구의 목적은 고등학생을 대상으로 현실요법 집단상담 프로그램을 적용하여 자아존중감에 미치는 효과를 검증하기 위한 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 현실요법 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?
2. 현실요법 집단상담 프로그램이 자아존중감의 하위 요인인 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?

이상과 같은 연구 문제를 바탕으로 설정된 연구 가설은 다음과 같다.

가설 1 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 사전 자아존중감 총점과 사후 총점간에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2 : 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단에 비하여 자아존중감의 하위요인에 유의한 차이가 있을 것이다.

2-1 : 일반적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-2 : 사회적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-3 : 학교적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

2-4 : 가정적 자아존중감에서 유의한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 본 연구에서는 제주시 소재 J여자상업고 2학년 1개반 학생 30명을 대상으로 자아존중감 검사를 실시하고 이 중 자아존중감 점수가 낮고 프로그램에 참가 가능한 20명을 무선표집의 방법으로 상담집단과 비교집단으로 각각 10명씩 무선 배치하였다.

위의 두 가설을 검증하기 위하여 현실요법 집단상담 프로그램은 10월 14일부터 12월 23일까지 10주동안 주 1회씩 총 10회기에 걸쳐 실시하였으며 한 회기당 시간은 60분이었다. 현실요법 집단상담 프로그램은 상담집단에만 투입하였고 비교집단은 사전·사후 검사에만 참여시켰다.

본 연구에서 사용한 자아존중감 측정도구는 Coopersmith(1967)가 제작한 자아존중감 검사(SEI : Self-Esteem Inventory)를 황찬구(1998), 주남희(1994)가 번안하여 재구성한 것을 사용하였다. 이 검사지는 자아존중감의 하위요인(일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학교적 자아존중감, 가정적 자아존중감)을 측정하는 50개의 문항과 응답자의 의도성을 알아보기 위한 8개의 허위문항을 포함하여 총 58개 문항으로 이루어져 있다.

현실요법 집단상담 프로그램은 우애령(1994)의 ‘현실요법을 적용한 집단 사회사업 프로그램 개발’, 송종건(1998)의 선택이론과 현실요법을 적용한 청소년용 집단프로그램 ‘내 인생은 나의 것’, 오귀남(2001)의 ‘현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과’를 토대로 연구 목적에 맞게 재구성하였다.

이 연구의 자료 분석은 SPSS WIN 전산 프로그램을 이용하여 처리하였고 상담집단과 비교집단의 자아존중감의 사전, 사후간 차이를 비교하기 위하여 t검증을 실시하였으며, $p < .01$ 과 $p < .05$ 수준에서 유의한 차이를 나타내는지 검증하였다.

위와 같은 과정을 통하여 얻은 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단의 자아존중감 사전 총점(M=145.60)과 사후 총점(M=170.90)을 비교한 결과는 통계적으로 유의한 차이($t=-9.24$, $P<.01$)가 있었다. 따라서 현실요법 집단상담 프로그램은 고등학생의 자아존중감의 증진에 긍정적인 효과가 있다고 볼 수 있다.

둘째, 현실요법 집단상담 프로그램에 참여한 상담집단(M=170.90)과 참여하지 않은 비교 집단(M=148.10)간에는 자아존중감 총점 결과에서 유의한 차이($t=3.99$, $P<.01$)를 나타냈다.

이를 다시 자아존중감 하위 영역으로 살펴보면, 일반적 자아존중감에서 상담집단(M=88.80)과 비교집단(M=76.90)간에는 사후검사 결과에서 통계적으로 유의한 차이($t=2.87$, $P<.05$)를 나타냈다.

사회적 자아존중감에서 상담집단(M=28.10)과 비교집단(M=24.40)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이($t=3.49$, $P<.01$)를 나타냈고, 학교적 자아존중감에서도 상담집단(M=25.40)과 비교집단(M=23.20)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이($t=2.69$, $P<.05$)를 나타냈다.

그리고 가정적 자아존중감에서 상담집단(M=28.60)과 비교집단(M=23.60)간에는 사후검사 결과 통계적으로 유의한 차이($t=3.30$, $P<.01$)를 나타냈다.

2. 결 론

이와 같은 연구 결과를 토대로 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담 프로그램은 고등학생의 자아존중감을 증진하

는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 자신의 기본욕구와 전행동, 지각된 세계와 좋은 세계의 차이 등을 이해하고 자신을 가치 있는 존재로 여기며 효과적인 행동을 선택하는 횟수가 증가됨으로써 자아존중감이 증진되었다.

둘째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 일반적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 자신의 일반적인 생활에 대해 가치 있고 보람 있다고 생각함으로써 일반적 자아존중감이 증진되었다.

셋째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 사회적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 친구나 사회적 관계에서 안정감을 느끼고 소속감을 갖게되어 사회적 자아존중감이 증진되었다.

넷째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 학교적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 학교생활에 대한 적응력과 자신감이 생겨나고 학교의 자아존중감이 증진되었다.

다섯째, 현실요법 집단상담 프로그램은 자아존중감의 하위 요인 중 가정적 자아존중감을 증진시키는 데 효과가 있다. 현실요법 집단상담 프로그램을 통해 가정의 상황에 대한 긍정적인 사고와 감정이 늘어나서 가정의 자아존중감이 증진되었다.

이상의 결론을 종합하면, 현실요법 집단상담 프로그램은 고등학생의 자아존중감을 증진시키는 데 효과적인 프로그램으로서 학교 현장에서 적극적으로 활용할 필요가 있음을 시사하고 있다.

3. 제 언

이상과 같은 결론을 토대로 하여 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감 증진에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 검증되었으므로, 이를 토대로 교사들이 학교현장에서 다양하고 지속적으로 활용할 필요가 있다.

둘째, 입시위주의 교육현실 속에서 실업계 고등학생뿐만 아니라 인문계 학생들에게도 낮은 자아존중감으로 인한 여러 가지 어려움이 있을 것이므로, 이들에 대한 다각적이고 지속적인 연구가 요구된다.

셋째, 자아존중감을 높일 수 있는 현실요법 집단상담 프로그램을 아동, 청소년들이 흥미롭게 경험할 수 있도록 프로그램을 보완하는 연구가 필요하다.

넷째, 자녀를 양육하는 학부모나 일선 현장에서 아동과 청소년들을 지도하는 교사들에게도 선택이론과 현실요법을 보급하여, 아동 및 청소년들이 자신의 욕구와 바람에 대해 이해하고 효과적인 전행동을 선택하며 이를 책임감 있게 실천할 수 있는 방법들을 익힘으로써 좋은 인간관계와 건강하고 성숙한 인격으로 성장하는데 도움을 줄 수 있는 노력들이 필요하다.

참 고 문 헌

- 강재정(2002). **MMTIC 성장프로그램이 아동의 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 김명권 외(2001). **집단상담 과정과 실제**. 시그마프레스.
- 김명신(1996). **현실요법프로그램이 아동의 내외통제성 및 책임감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 김연심(2001). **현실요법 집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.
- 김영순(2000). **현실요법 부모 집단상담 프로그램의 개발과 그 효과**. 박사학위논문. 원광대학교 대학원.
- 김은진 역(1997). **자신을 행복하게 만드는 비결**. 사람과사람.
- 김인자(1997)a. **사람의 마음을 여는 열쇠 8가지**. 사람과사람.
- _____ (1997)b. **현실요법 사례집**. 한국심리상담연구소.
- _____ (1997)c. **현실요법과 선택이론 Workbook**. 한국심리상담연구소.
- 김인자 역(1992). **당신의 삶을 누가 통제하는가?**. 한국심리상담연구소.
- _____ 역(1992). **현실요법의 적용**. 한국심리상담연구소.
- _____ 역(2000). **당신도 유능한 상담자가 되고 싶은가?**. 한국심리상담연구소.
- 김인자 외(1995). **현대 상담·심리치료의 이론과 실제**. 중앙적성출판사.
- 김인자·우애령 역(1998). **행복의 심리**. 한국심리상담연구소.
- 김종식(2000). **현실요법 집단상담이 실업계 고등학생의 학교적응에 미치는 효과**. 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 김지현(2001). **일반청소년과 비행청소년의 자아존중감 비교 연구**. 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 김춘경·정여주(2001). **상호작용놀이를 통한 집단상담**. 학지사.

- 노안영(2002). 101가지 주제로 알아보는 상담심리. 학지사.
- 박애선(2001). 21세기와 현실요법. 시그마프레스.
- 송민수(2002). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 내적 통제성과 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문. 서울교대 교육대학원.
- 송정은(1996). 현실요법프로그램이 비진학·미취업 청소년의 자아개념에 미치는 효과. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 송종건(1998). 내인생은 나의 것. 맑은샘 심리상담연구소.
- 오귀남(2001). 현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과. 박사학위논문. 홍익대학교 대학원.
- 우애령(1994). 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발. 박사학위논문. 연세대학교 대학원.
- 우애령 역(1996). 결혼의 기술. 한양출판.
- 이미숙(1993). 내-외통제성과 성취동기가 학업성취에 미치는 영향. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 이석기(1991). 현실치료를 통한 공격성 감소를 위한 상담프로그램 개발. 석사학위 논문. 한국외국어대 교육대학원.
- 이순자(2001). 현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감에 미치는 영향. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 이양희 역(1997). 어린이 마음을 여는 기술. 사람과사람.
- 이윤주 외(2000). 초심상담자를 위한 집단상담기법. 학지사.
- 이종열(1998). 현실요법 상담이 중학생의 자아존중감 및 성취동기에 미치는 영향. 석사학위논문. 순천향대 지역사회개발대학원.
- 임지선(2001). 자아존중감 향상을 위한 인본주의적/인지·행동적 집단상담효과의 메타분석. 석사학위논문. 전남대학교 대학원.
- 장병운(1996). 소년원생들의 내, 외 통제향방 변화수단으로서 개방집단과 폐쇄집단을 통한 현실치료의 효과. 석사학위논문. 경북

대학교 교육대학원.

조현춘 외(1999). *집단심리상담의 이론과 실제*. 시그마프레스.

최민영(1995). *현실치료집단상담이 여고생의 자기존중감 향상에 미치는 효과*. 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.

한국발달상담연구소(1999). *집단상담프로그램*.

황미구(1996). *현실요법 프로그램이 여중생의 내적통제성 및 성취동기에 미치는 효과*. 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.

Coopersmith, S.(1967)a. *The Antecedents of Self-Esteem*. San-Francisco, Call: W. H. Freeman.

_____ (1975)b. *Coopersmith's Self-Esteem Inventory, Technical Manual*. Polo Alto. CA. ; Consulting Psychologies.

Corey, G.(1993). *The Theory and Practice of Group Counseling(4rd ed.)*. Pacific Grove, CA : Brooks/Cole.

Erikson E. H.(1968). Youth and crisis. *Identity*. New York : Norton.

Glasser, W.(1964)a. Reality Therapy, a realistic approach to young offender. *Journal of Crime & Delinquency*, 135-144.

_____ (1965)b. *Reality therapy : A new approach to psychiatry*. New York : Harper & Row.

_____ (1969)c. *School without failure*. New York : Harper & Row.

_____ (1985)d. *Control Therapy, A new explanation of how we control our life*. New York : Harper & Row.

_____ (1989)e. *Control Therapy*. In N. Glasser(ED), *Control Therapy in the Practice of Reality therapy:Case studies*. New York: Harper & Row.

Honeyman, A.(1990). Perceptual changes in addicts as a consequence of reality therapy based group treatment. *Journal of*

- Reality Therapy*. Vol. 9(2), 53-59.
- Johnson, E.(1989). The theories of B. F. Skinner and William Glasser :
relevance to reality therapy. *Journal of Reality Therapy*.
Vol. 8(2). 69-73.
- Maslow, A. H.(1970). *Motivation and personality*. 2nd ed. New York:
Harper & Row.
- Rosenberg, M.(1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton:
Princeton University Press.
- _____.(1979). *Conceiving the self*. New York : Basic Books.
- Shea, G. F. Jr.(1973). *the effects of reality therapy oriented
group-counseling with delinquent, behavior-disordered
students*. doctoral dissertation, Forham University.
- Thatcher, J. A.(1983). *The effects of reality therapy upon self-concept
and locus of control for juvenile delinquents*. doctoral
dissertation, Kent State University.
- Williamson, S. W.(1976). *reality therapy in a correctional institution,
Correction and Social psychology and Journal of Behavior
Technology, Methods and theory*.
- Wubbolding, R. E.(1986)a. *Using Reality Therapy*. New York : Harper
& Row.
- _____.(1990)b. *Expanding Reality Therapy*. Cincinnati.
Ohio : Real World Publication.
- _____.(1991)c. *Understanding Reality Therapy*. New York
: Harper & Row.
- Yarish, P.(1986). Reality therapy and the locus of control of juvenile
offenders. *Journal of Reality Therapy*, Vol. 6(1), 3-10.

<Abstract>

**The Effects of Reality Therapy Group Counseling
on Self-esteem of High School Students.**

Kim, Kyung-Hee

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

Supervised by Professor Hur, Chul-Soo

The objective of the present study is to identify the effects of Reality therapy group counseling on the improvement of high school students' self-esteem. For this purpose, this study set up the following research questions.

First, what influences does reality therapy group counseling have on high school students' self-esteem?

Second, what influences does reality therapy group counseling have on the sub-factors of self-esteem, which are general self-esteem, social self-esteem, academic self-esteem and home self-esteem?

The present researcher conducted a self-esteem test on 30 second-year students in J Girls' Commercial High School in Cheju City, and selected 20 of them who scored similar self-esteem marks and could participate in the program, assigning 10 to the counseling group and the other 10 to the control group through random sampling.

* A thesis submitted to the Committee of Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Education in August, 2003.

The reality therapy group counseling used in this study was what the present researcher developed by restructuring U Ae-yeong's (1994) 'The Development of Group Social Work Programs Applying Reality Therapy', Song Jong-geon's (1998) 'My Life is Mine', a group programs for juveniles applying the selection theory and reality therapy, and O Gwi-nam's (2001) 'The Development and Effects of Group Counseling Programs for Teacher Candidates Applying Reality Theory' for the purpose of this study. Group counseling was performed by the researcher once a week, a total of 10 times and 60 minutes per time.

The instrument for measuring self-esteem was what Coopersmith (1967) developed and Ju Nam-hee (1994) and Hwang Chan-gu (1998) translated and restructured, consisting of 50 questions about general self-esteem, social self-esteem, academic self-esteem and home self-esteem, and 8 false questions to verify the respondent's intention.

The data analysis was processed in terms of the SPSS WIN software program. In the meantime the t verification was conducted so as to compare the difference before and after holding the program and it was examined whether it showed a significant difference at the level of $P < .01$, $P < .05$.

The results of this study are as follows:

First, reality therapy group counseling was effective in improving high school students' self-esteem. Through reality therapy group counseling, students came to understand their basic needs and total behaviors, differences between the perceived world and a quality world, etc., regard themselves as valuable beings, and have effective behaviors more frequently, and as a result, their self-esteem was improved.

Second, reality therapy group counseling was effective in improving high school students' general self-esteem. Through reality therapy group counseling, students came to think their everyday life worthy

and fruitful, which improved their general self-esteem.

Third, reality therapy group counseling was effective in improving high school students' social self-esteem. Through reality therapy group counseling, students came to feel stable and have a sense of belonging in their relations to friends and other community members, which improved their social self-esteem.

Fourth, reality therapy group counseling was effective in improving high school students' academic self-esteem. Through reality therapy group counseling, students came to have adaptability and confidence in school life, which improved their school self-esteem.

Fifth, reality therapy group counseling was effective in improving high school students' home self-esteem. Through reality therapy group counseling, students came to have a positive view and sense to their home situations, which improved their home self-esteem.

The reality therapy group counseling program was found to be effective in improving high school students' sub-factors of self-esteem. The result suggests that it must be utilized actively in the educational field.

부 록

<부록 1> 자아존중감 검사



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록 2> 현실요법 집단상담 프로그램

<부록 3> 현실요법 집단상담 프로그램 활동자료

<부록 4> 현실요법 집단상담 프로그램 소감문

자아존중감 검사

안녕하십니까?

이 설문지는 평소에 여러분이 자신에 대해서 어떻게 생각하고 있는지를 조사해 보고자 하는 것입니다. 개인마다 자신에 대한 생각이 다르므로 옳고 그른 답이란 없습니다. 각 문항에 대해서 여러분 개인의 느낌을 정확히 그리고 솔직하게 답하여 주십시오.

본 조사는 여러분의 이름을 밝히지 않으므로 절대 비밀이 보장되며, 조사결과는 연구의 목적을 위해서만 사용될 것입니다.

감사합니다.

제주대학교 교육대학원 교육학과
상담심리전공 김 경 희

번호	내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	그럴때도있고 아닐때도있다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	나는 많은 시간을 멍하니 공상을 하며 보내는 때가 많다.					
2	나는 나 자신에 대해 자신감이 있다.					
3	가끔 나는 내가 아닌 다른 사람이 되었으면 하고 생각이 든다.					
4	지금 보다 좀 더 어렸으면 좋겠다.					
5	할 수만 있다면 나에게서는 고쳐야 할 점이 많다.					
6	어떤 일을 어려움 없이 스스로 결정할 수 있다.					
7	다른 사람이 어떤 일을 하라고 하여야만 그 일을 한다.					
8	새로운 것에 익숙해지는데 시간이 걸린다.					
9	종종 내가 한 일에 대하여 만족하지 못한다.					
10	나는 대체로 쉽게 포기한다.					
11	나는 대체로 나 자신을 돌 볼 수 있다.					
12	나는 행복하다.					
13	나는 나 자신을 이해한다.					
14	나는 나 자신에 대하여 엄격하다.					
15	나에게 잘 되는 일이 별로 없다.					
16	나는 스스로 한 결심을 지킨다.					
17	내가 여자(남자)인 것을 좋아하지 않는다.					
18	나는 내자신을 알본다.					
19	가끔씩 부끄럽고 수치스러운 때가 있다.					
20	나는 남들과 같이 잘 생긴(예쁜)편이 아니다.					
21	말하고자 하는 바를 말하는 편이다.					
22	나에게 무슨 일이 일어나도 신경쓰지 않는다.					
23	나는 실패자다.					
24	꾸지람을 들을 때는 마음이 상한다.					
25	나를 귀찮게 하는 일이 별로 없다.					
26	나는 아무에게도 도움이 되지 않는다.					
27	나는 내 또래 친구들에게 인기가 있다.					
28	나는 다른 사람과 같이 있으면 대단히 즐겁다.					
29	나는 친구들이 많다.					
30	나보다 어린 아이와 잘 어울리는 편이다.					

번호	내용	매우 그렇다	대체로 그렇다	그럴때도있고 아닐때도있다	대체로 그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
31	친구들은 내 의견을 잘 따른다.					
32	다른 사람과 어울리는 것을 별로 좋아하지 않는다.					
33	친구들은 나를 잘 놀린다.					
34	대부분의 사람들이 나보다 더 사람들의 사랑을 받는다.					
35	학급 아이들 앞에서 이야기하기가 어렵다.					
36	나는 학교 일에 자부심을 갖는다.					
37	나는 내가 할 수 있는 한 최선을 다한다.					
38	학급에서 지명되는 것을 좋아한다.					
39	나는 학교에서 내가 하고 싶은 대로 잘 되지 않는다.					
40	학교에서 종종 당황할 때가 있다.					
41	선생님은 나를 착하지 않다고 생각하신다.					
42	학교에서 때때로 실망할 때가 있다.					
43	부모님과 함께 즐겁게 지내는 경우가 많다.					
44	나는 쉽게 마음이 상한다.					
45	부모님은 내 감정에 대해서 대체로 신경을 써 주신다.					
46	부모님은 나에게 기대를 많이 걸고 계신다.					
47	집에서 어느 누구도 관심이 없다.					
48	집을 떠나고 싶을 때가 많다.					
49	부모님은 나를 잘 이해하신다.					
50	대체로 내 부모님들은 강제적으로 어떤 것을 시킨다고 느낀다.					
51	나는 어떠한 문제에 대해서도 결코 걱정하는 경우가 없다.					
52	나는 항상 옳은 일을 한다.					
53	나는 결코 불행하지 않다.					
54	나는 내가 아는 모든 사람들을 좋아한다.					
55	나는 꾸지람을 듣지 않는다.					
56	절대로 수줍어하지 않는다.					
57	나는 거짓말을 하지 않는다.					
58	나는 언제나 사람들에게 어떻게 이야기해야 하는지 안다.					

【제1회기】 오리엔테이션 및 자기소개

■ 준비물: 명찰, 색지, 싸인펜, 활동지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 상담자 소개 ■ 집단상담에 대한 안내 및 프로그램 진행계획 설명
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 별칭 짓기 자기를 잘 나타낼 수 있는 것, 자기가 하고(되고) 싶은 것, 자기가 가장 가치 있게 생각하는 것 등으로 별칭을 지어보게 한다. ■ 자기소개하기 자신의 별칭을 소개하고 특별히 좋아하는 사람들, 모임, 사물이나 활동, 신념이나 생각들에 대해 소개하고 이 집단에 대한 바램들을 나눈다. ■ 약속 만들기 앞으로 집단 안에서 지켜야 할 규칙들을 마음놓고 제시하도록 하고 구성원들의 동의를 얻어 약속으로 만들고 서약서를 통해 함께 낭독하고 사인하도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제2회기】 다섯가지 기본욕구들

■ 준비물: 볼펜, 활동지,

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 워밍업 : 당신의 이웃을 사랑합니까? 등걸에 원을 만들어 방석을 깔고 앉고, 술래가 한 사람을 지목하여 당신의 이웃을 사랑합니까?라고 물어보고 아니오라고 대답하면 어떤 이웃을 사랑합니까?라고 다시 묻고 공통된 특성의 사람들을 대답하면 해당하는 사람들은 자리를 바꿔서 앉아야 하며 이때 자리를 차지하지 못한 사람이 술래가 된다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 인간의 기본적인 다섯가지 욕구 설명 생존의 욕구, 사랑과 소속의 욕구, 힘과 성취에 대한 욕구, 자유에 대한 욕구, 즐거움에 대한 욕구를 활동지를 활용하면서 예를 들어가며 강의한다. ■ 기본욕구들을 충족시키는 활동 찾기 자신들의 다섯가지 기본욕구들 중에서 생존의 욕구를 제외한 나머지 심리적 욕구들을 충족하기 위해 하는 활동이나 일들을 찾아서 활동지에 적고 집단안에서 발표하도록 한다. * 이때 서로 다른 욕구를 충족시키는 행위로 같은 활동이나 일이 나왔을 경우에는 인간의 모든 행동은 하나 또는 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 고안되어진 것이며 욕구를 충족시키는 방법이 사람마다 다름을 강조해 준다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제3회기】 좋은 세계(Quality World)

■ 준비물: 볼펜, 활동지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 시간에 했던 작업에 대해 확인 우리가 평상시 하는 모든 행동들이 우리의 기본욕구들과 관련이 있다는 것을 설명한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 세계(Quality World) 설명 기본적 욕구들을 충족시켰던 경험들이 좋은 세계의 사진첩에 들어있고 사람마다 좋은 세계의 그림 내지는 사진들이 다르다는 것을 예를 들어가며 강의한다. ■ 자신의 좋은 세계 속의 사진들 탐색 나를 행복하게 하는 사람 혹은 모임, 활동이나 일, 생활신조들을 생각해보고 이것들이 자신들의 욕구를 얼마나 채우는지 0에서 5까지 욕구의 강도를 체크해서 발표하도록 한다. * 이때 좋아해야 할 것 같은 대상이 아니라 정말로 자신들이 호감을 갖고 있고 좋아하는 이유가 확실한 것들이어야 함과 욕구의 강도는 본인이 생각하고 느끼는 상대적인 수치임을 강조한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제4회기】 바람과 전행동(Total Behavior)

■ 준비물: 볼펜, 활동지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 시간에 했던 작업에 대해 확인 인간에게는 누구나 기본적인 욕구가 있고 우리가 어떤 행동들을 할 때 욕구들이 충족되고 또한 우리가 좋아하는 사람 또는 모임, 활동이나 일, 생활신조 등도 욕구와 밀접한 관계가 있고 그런 좋다고 생각하는 것들을 모아놓은 세계가 좋은 세계이다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 전행동(Total Behavior) 설명 우리의 행동은 그 하나가 독립된 요소라기 보다는 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응 등 네가지의 요소들이 어우러져 전행동을 이룬다는 것을 강의한다. ■ 나의 바람과 전행동 찾기 자신의 뭔가를 하고 싶고 하기를 원하는 것들인 바람(want)이 어떤 욕구를 채우기 위한 것인지와 그런 바람을 가지고 하는 활동, 그 활동을 할 때 어떤 생각을 할지, 어떤 느낌인지, 신체적 반응은 어떤지를 활동지에 적어보고 집단안에서 발표하도록 한다. ■ 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응 등을 경험하기 네가지의 전행동 요소를 경험해 보도록 하고 활동하기와 생각하기가 스스로 통제하기가 쉽고, 따라서 바꾸기를 원할 때는 먼저 활동하기를 변화하는 것이 용이하다는 것을 강조한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제5회기】 내가 속상할 때

■ 준비물: 볼펜, 백지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 시간에 했던 작업에 대해 확인 행동이나 활동이 하나의 독립된 요소가 아니라 생각과 느낌, 신체반응까지 전행동으로 이루어지고 이러한 전행동은 각자의 기본적 욕구들을 충족시키려는 바램들을 이루기 위해 바로 그순간에 최선의 선택으로 고안되어진 것이다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 고통과 좌절 경험 나누기 최근에 힘들었거나 속상했거나 좌절을 느꼈거나 하는 일을 떠올려보고 돌아가면서 얘기하도록 한다. ■ 지각된 현실세계와 좋은 세계의 차이 강의 우리는 실제세계를 지각체계(지식여과기-가치여과기)를 통해 지각하고 이렇게 지각된 현실세계와 좋은 세계가 차이가 나면 고통이 생겨난다는 것을 설명한다. * 이때, 앞에서 서로 얘기한 좌절과 고통의 경험을 예로 들어 백지에 고통과 좌절의 순간에서 내가 갖고 있던 좋은 세계의 그림과 지각된 현실세계의 내용을 비교하면서 적어보고 발표하도록 한다. * 고통과 좌절을 줄이기 위해서는 현실을 바르게 지각하고 좋은세계의 그림을 바꾸어야 할 필요가 있음을 환기시킨다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제6회기】 욕구의 차이 극복하기

■ 준비물: 볼펜, 활동지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 지난 시간에 했던 작업에 대해 확인 고통과 좌절은 바로 우리 안에 있는 좋은 세계와 우리가 현실을 지각한 세계와의 격차 때문에 생겨나고, 좋은 세계의 그림은 다른 그림으로 대체할 수 있다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등상황에서 나와 상대방의 욕구 탐색 최근 친구와 혹은 부모와의 갈등상황에서 내가 가지고 있던 욕구, 상대방의 욕구는 무엇이었는지 생각하고 활동지에 써 보게 한다. ■ 욕구의 차이를 극복하는 방안 모색 앞의 갈등상황에서 고통을 극복하는 것, 즉 욕구의 차이를 극복하는 방안들을 모색한다. ■ 방안 점검하고 선택하기 방안들 중에서 현실적으로 가능한지, 유용한지, 모두에게 좋은지, 발전적인지, 기분이 좋은지를 충분히 고려(선택기준)한 다음 최종적인 방안을 선택하도록 한다. * 욕구의 차이를 극복하기 위한 방안이 하나만이 아님을 확인시킨다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제7회기】 관계의 걸림들

■ 준비물: 볼펜, 백지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 위밍업 : 인간 실 풀기 2명씩 짝을 지어 서로의 손을 엇갈려 잡고 손을 놓지 않은 상태로 꼬인 손과 팔을 풀도록 한다. 2명이 풀었으면 전체가 둥글게 서서 앞의 방식으로 손을 맞잡고 서로 도와가며 풀어보도록 한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 좋은 관계를 방해하는 요인 탐색 친구들과 혹은 가족과의 좋은 관계를 방해하는 요인이 어떤 것들인지 찾아서 얘기들을 나누고 다른 사람의 얘기를 들으면서 비슷하거나 연관성이 있는 것들을 묶어서 발표한다. * 관계의 중요성과 함께 본인의 노력으로 해결할 수 있는 것과 본인의 힘으로는 해결할 수 없는 요인들을 구분해 보자. ■ 보다 나은 관계를 위해 내가 할 수 있는 일 모색 좀 더 나은 관계를 위해서 자신이 도저히 어쩔 수 없는 것들을 제외하고 노력해 볼 수 있는 일들은 무엇일까 진지하게 찾아보고 얘기하도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제8회기】 갈등을 넘어서

■ 준비물: 볼펜, 백지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 위밍업 : 안마하기 2명씩 짝을 지어 교대로 서로의 어깨나 등을 정성껏 두드리고 좁은 원을 만들어 앞사람의 어깨와 등을 안마하고 다시 방향을 바꿔 한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 갈등상황에서 내가 선택한 전행동 탐색 지난 일주일동안 갈등상황에서 어떻게 했는지 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체반응의 전행동으로 설명해 보도록 한다. ■ 다시 한다면 어떻게 할 것인가? 앞의 갈등상황에서 다시 선택할 수 있는 행동들을 찾아보고 그 행동을 선택했을 때 예상할 수 있는 결과와 나와 상대방에게 얼마나 도움이 되는가?, 그때 선택한 행동과 느낌을 종이에 적어보도록 하고, 다시 그 상황이 된다면 어떤 선택을 할 것인지에 대해 얘기를 나누면서 다른 구성원들이 더 좋은 방안이나 다른 의견이 있다면 “나라면 이렇게 할 것이다”라고 피드백 해준다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제9회기】 내가 바라는 것과 남이 나에게 바라는 것

■ 준비물: 볼펜, 백지, 활동지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ 내가 바라는 것과 남이 나에게 바라는 것 탐색 요즈음 내가 바라는 것이 무엇인가(내가 하고 싶은 것, 이루고 싶은 것, 되고 싶은 것, 이렇게 되었으면 좋겠다고 생각하는 것)와 남(부모님, 형제들, 선생님, 친구들)이 나에게 바라는 것에 대해 생각해서 적어보고 얘기하도록 한다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 원하는 것을 이루기 위해 내가 하고 있는 일 자기평가 원하는 것을 이루기 위해 내가 하고 있는 일은 무엇인가를 활동지에 구체적으로 기록하고, 지금 하고 있는 정도면 충분할지, 다시 한다면 무엇을 어떻게 더 해 볼 수 있을지, 그 계획이 복잡하고 어렵지 않고 간단할지, 즉시 할 수 있는가, 구체적인가, 진지한가를 체크해 본다. ■ 계획세우기 원하는 것을 이루기 위한 현실가능한 계획을 세우고 다음 일주일동안 각자가 적어도 하루 또는 이틀동안 실천 할 수 있는 일들을 찾아서 계획서에 적고 싸인해서 전체 앞에서 낭독한다. * 간단성, 즉시성, 구체성, 진지성 등에 초점을 맞추어 계획을 세워 아주 사소하더라도 실행가능한 계획으로 성공경험을 하도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 함께 하면서 떠오른 느낌이나 생각들을 자유롭게 발표하도록 한다.

【제10회기】 마무리

■ 준비물: 볼펜, 백지

과정	활동 내용
도입	<ul style="list-style-type: none"> ■ ‘나는 이렇게 살아가려나’ 선언문 작성 및 낭독 눈을 감고 내가 어떻게 살아갈 것인가? 라는 삶의 목표나 마음의 각오에 대해 생각해 보도록 한 다음 백지에 적게 한다. 여기에 있는 친구들과 약속하는 의미에서 한사람씩 일어나 읽게 하고 끝나면 지지의 박수를 보낸다.
전개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 소감나누기 그동안의 작업들을 통해서 무엇을 얻을 수 있었는지, 배운 것이 있다면 어떤 것인지, 프로그램을 시작할 때부터 지금까지 생활 속에서 달라진 것이 있다면 무엇인지, 그러한 변화가 나에게 어떤 의미가 있는지 등에 대해 생각하고 자유롭게 이야기를 나누도록 한다.
마무리	<ul style="list-style-type: none"> ■ 모두들 일어나 포옹하면서 마무리한다.

<부록 3> 현실요법 집단상담 프로그램 활동자료

<부록 3 - 1>

약 속 만 들 기

나 (_____)는 현실요법 집단상담 프로그램에 참가함에 있어 본인과 그리고 같이 참여한 모든 사람들의 성숙된 삶을 위하여 다음 사항들을 최대한 성실히 지킬 것을 굳게 약속합니다.

1. 본 프로그램에 끝까지 참여한다.
2. 약속을 꼭 지킨다.
3. 다른 사람의 비밀을 지킨다.
4. 다른 사람의 의사를 존중하고 비난하지 않는다.
5. 내 인생을 나의 것으로 만들기 위해 최선의 노력을 다한다.
6. 우리 집단의 발전을 위해 적극적으로 협조한다.
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____

200 년 월 일

성명 : _____ (서명)

자 기 소 개

좋아하는 사람(모임)

내 이름은 ?

이 과정에서
바라는 것은



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

좋아하는 일 또는
사물

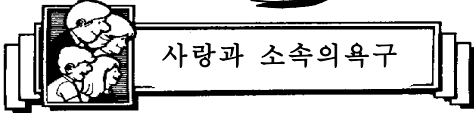
나의 신념이나
생활신조

인간의 기본적 욕구

다른 사람들과 사귀고 싶어하는 욕구와 그들에게 속하고 싶은 욕구는 모든 인간을 움직이게 하는 힘이 된다.



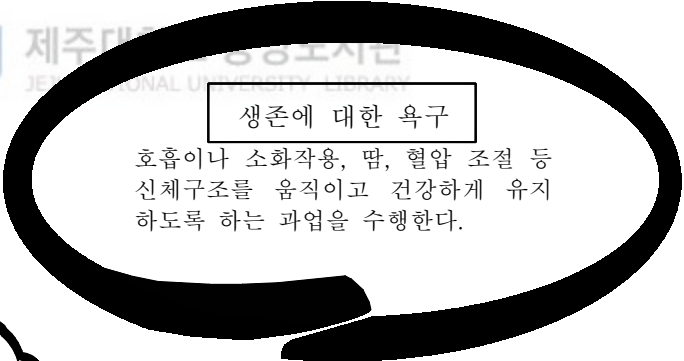
힘에 대한 욕구는 종종 우리 주위에 있는 사람들과의 경쟁을 통해서 드러난다.



힘과 성취의 욕구



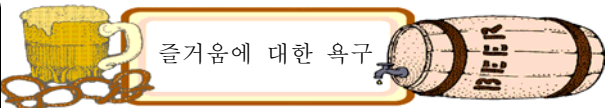
자유에 대한 욕구



생존에 대한 욕구

호흡이나 소화작용, 땀, 혈압 조절 등 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하는 과업을 수행한다.

선택을 하고 싶은 욕구, 이리저리로 옮겨 다니고 싶은 욕구, 내적으로 자유롭고 싶은 욕구



즐거움에 대한 욕구

아이들은 놀이를 통해서 배우게 된다. 아이들이 놀이를 통하지 않고서 무엇인가를 배우다는 것은 불가능하다.

<부록 3 - 4>

기본욕구를 충족시키는 활동 찾기

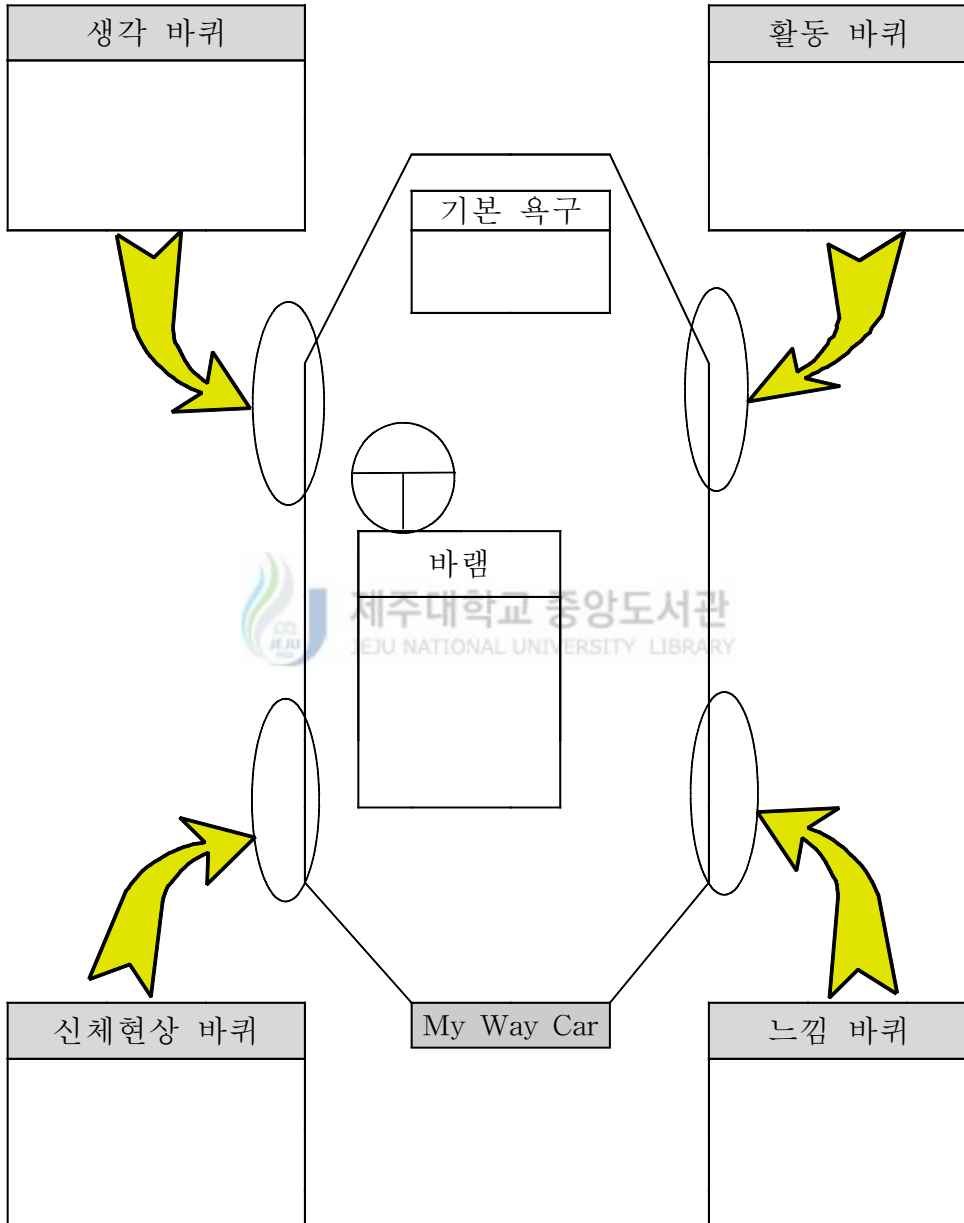
욕구	사랑과 소속의 욕구	힘과 성취의 욕구
<p>하는 일 활동</p>	 <p>제주대학교 중앙도서관 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY</p>	
욕구	자유에 대한 욕구	즐거움에 대한 욕구
<p>하는 일 활동</p>		

<부록 3 - 5>

좋은 세계

구 분	내 용	생존	힘 or 성취	사랑 소속	자유	즐거움
좋아하는 사람 혹은 좋아하는 모임						
좋아하는 사물 또는 좋아하는 일						
가지고 있는 신념 혹은 생활신조						

<부록 3 - 6> 전 행동의 이해



<부록 3 - 7> 욕구의 차이 극복하기



<부록 3 - 8> 계획 세우기

내가 원하는 것			
원하는 것을 위하여 하고 있는 것은 ?			
그 정도면 충분할까 ?			
다시 한다면 어떻게 할까 ?			
지금 이 계획이 ? (체크요)	간단한가 ?	즉시성이 있는가 ?	
	구체적인가 ?	계획에 대해 진지한가 ?	

* 위의 내용들을 기초로 하여

나 ()는 다음 일주일 동안 매일 계획한대로 해도 좋으나 적어도 이들은 다음 사항을 꼭 실천할 것을 약속합니다.	
실천 계획	
약속하는 이 : _____ 2002. . . . (서명), 보증하는 이 : _____ (서명)	

♣ 집단상담을 참여하기 전에는 평소에 무엇을 해도 내 잘못은 없다고 여기고 남의 탓을 했었는데, 내 자신이 선택한다는 점을 배우고 좀 더 나은 방법을 찾으려고 노력한다. 그리고 힘든 일이 있어도 혼자 생각했었는데 이제는 답답한 것을 친구들, 부모님, 선생님께 말 할 수 있게 되었고 행동하고 나서 항상 내 자신을 돌아보게 된 것 같다. 새로워지는 나의 모습에 기분이 좋고, 친구들의 속마음을 듣게 되어 더 가까워진 것 같아서 좋다.(훤둥이)

♣ 다섯 가지 욕구들에 대해 알았고, 이들 중에서 내가 강한 욕구와 그 욕구를 채우기 위해서 선택하는 행동들도 알게 되었다. 욕구를 충족시키는 행동들이 남에게 피해를 끼치지 않는지 생각하게 되었다. (자람아)

♣ 월요일 아침마다 지난 일주일 동안 있었던 일을 정리하고 반성할 수 있었고, 내가 배운 5가지 기본 욕구와 전 행동을 통해 나와 다른 사람을 잘 이해 할 수 있어서 유익했다. 앞으로 꿈을 이루기 위해서 내가 할 수 있는 일이라면 적극적으로 참여하고 노력해야겠다고 느꼈기 때문에 보람 있는 10주였다.(고맹이)

♣ 우선 다른 사람의 생각을 들을 수 있어서 좋았고, 해보지도 않고 피하는 일은 앞으로 하지 말아야겠다는 생각이 들었다. 나에게 기본욕구들 중에서 어떤 욕구가 채워지지 않았는지 알 수 있었고 내가 여기서 약속한 일들을 꿈을 위해 잘 지키도록 노력할 것이다.(미소천사)

♣ 이번 프로그램에서 나에 대해 그다지 많이 얘기하지 못해 아쉽고 다른 친구들의 생각을 알 수 있어서 좋았고, 나 자신에 대해서도 조금 더

알 수 있었다.(도랭이)

♣ 내 자신에 대해 잘 알지 못했던 욕구와 행동들을 알게 되었고 약속한 것들을 실천하기 위해서 노력하겠다.(얼짱)

♣ 나 자신의 욕구들과 그 욕구들을 충족시키는 활동들을 찾아보게 되어 새로웠고 바램들을 이루기 위해 적극적으로 행동하고 여기서 약속한 것을 실천해야겠다.(동글이)

♣ 이 프로그램을 통해 남 앞에서 말하기에 자신이 생겼고 처음으로 친구들 앞에서 맘속에 담아두었던 것들을 꺼내 보여 시원하고 친구들의 이야기를 들을 수 있어서 친해졌다.(아지)

♣ 다른 친구들의 얘기를 들으면서 나와 비슷한 고민과 좌절을 갖고 있었구나하는 것을 알 수 있었고 서로 비난하지 않고 지지해주는 분위기가 너무 좋았다. 목표를 세워 내가 하고 싶은 일들을 이를 때까지 계획있게 노력할 것이다.(양군)

♣ 평소에 우울한 기분이나 짜증나는 것이 그 순간 내가 선택한 것이라는 점이 새롭고 그런 상황에서 내가 좀 더 효과적인 느낌이나 행동을 선택하도록 시도해 볼 것이다.(강애)