



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의
자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

윤 금 성

2014년 8월

자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의
자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과

지도교수 최 보 영

윤 금 성

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2014년 8월

윤금성의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ ①

위 원 _____ ①

위 원 _____ ①

제주대학교 교육대학원

2014년 8월

<국문초록>

자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의 자아존중감과 심리적안녕감에 미치는 효과

윤 금 성

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구에서는 자아성장 프로그램이 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감 향상에 효과가 있는지 밝히고자 하였으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 자아성장프로그램은 특성화고 여학생의 자아존중감에 어떤 영향을 미치고 있는가?

연구문제 2. 자아성장프로그램은 특성화고 여학생의 심리적 안녕감에 어떤 영향을 미치고 있는가?

본 연구의 연구대상은 본 연구의 대상자 선정을 위해 제주특별자치도 제주시 소재 J 고등학교 여학생 26명을 무선표집하여 실험집단 13명, 통제집단 13명씩 집단을 편성하여 프로그램이 실시되었다. 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전-사후 실험·통제집단 설계를 사용하였다.

자아존중감을 측정하기 위하여 Coopersmith(1967)가 제작한 Self-Esteem Inventory를 강종구(1986)가 번안하여 한국판으로 표준화 한 것을 사용하였다. 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS : Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001) 등이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다.

본 연구에서의 자아성장 프로그램은 관련문헌과 선행연구를 고찰하고 이를 기초로 지도교수의 자문을 받아 연구대상에 알맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 매 회기당 소요

시간은 90분 정도로 설정하여 실시하였다.

프로그램의 효과를 검증하기 위해 Window SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며, 프로그램의 효과를 검증하기 위하여, 즉 가설 1과 가설 2를 검증하기 위하여 사전검사와 사후검사 점수의 차이 값으로 t 검증을 실시하였다. 또한 자아성장 프로그램 효과를 구체적으로 분석하기 위하여 프로그램 매 회기별 소감문 및 활동지, 프로그램 종결 후 설문지와 본 연구자의 관찰을 토대로 비교·분석하였다.

이상과 같은 과정을 통해 얻은 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 자아성장 프로그램에 참여한 실험집단의 자아존중감은 참여하지 않은 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 향상되었다.

둘째, 자아성장 프로그램에 참여한 실험집단의 심리적 안녕감은 참여하지 않은 통제집단에 비해 통계적으로 유의미하게 향상되었다.

이상의 연구 결과를 통해 자아성장 프로그램이 청소년의 자아존중감과 심리적안녕감을 향상시키는데 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 또한 방과후 시간을 이용해 자아성장 프로그램을 적용시키는 과정에서 관찰된 청소년들의 태도는 매우 흥미 있게 참여하였으며, 특히 자신이 흥미를 느끼는 활동의 경우에는 더 효과가 커짐을 감안할 때, 추후 프로그램에서도 집단의 효율성을 고려하는 프로그램의 개발이 필요하다고 사료된다.

자아성장 프로그램이 자아존중감 및 심리적 안녕감에 긍정적인 효과를 미친다는 본 연구의 결과는 최근 각종 사회병리현상으로 인하여 더욱더 중요성이 강조되어지는 정신건강 및 인성교육의 중요성을 감안할 때 자아성장 프로그램을 재구성하고 실시하여 프로그램 효과를 밝혔다는데 의의가 있다. 뿐만 아니라 청소년들이 자신의 잠재력을 실현할 수 있도록 하는데 많은 도움이 될 것이며 교육현장에서의 활용가치가 매우 크다는데 의의가 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
II. 이론적 배경	5
1. Erikson의 자아 발달	5
2. 자아존중감	14
3. 심리적 안녕감	18
4. 자아성장 프로그램의 구성	21
5. 선행연구 고찰	27
III. 연구방법	30
1. 연구대상	30
2. 연구설계	30
3. 연구도구	31
4. 연구절차	38
5. 자료처리	39
IV. 연구결과 및 해석	41
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	41
2. 가설 검증	43
3. 질적 분석	47
V. 논의 및 결론	56

1. 논의	56
2. 결론	59
참고문헌	61
Abstract	69
부 록	72

표 목 차

표 II-1. 자아성장 프로그램의 요소	23
표 III-1. 자아존중감 검사의 4가지 하위영역의 문항 구성과 신뢰도	32
표 III-2. 심리적 안녕감 척도의 6가지 하위영역의 문항 구성과 신뢰도	33
표 III-3. 자아성장 프로그램의 구성 내용	35
표 III-4. 연구의 진행 절차	38
표 IV-1. 실험-통제집단의 자아존중감 검사에 대한 동질성검증	41
표 IV-2. 실험-통제집단의 심리적안녕감 검사에 대한 동질성검증	42
표 IV-3. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 자아존중감 검사결과 비교	44
표 IV-4. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 심리적안녕감 검사결과 비교	45
표 IV-5. 회기별 소감문 분석	49
표 IV-6. 자아성장 프로그램에 대한 전반적인 만족도 평가	51
표 IV-7. 자아성장 프로그램 구성요인에 대한 목표달성도	52
표 IV-8. 프로그램 회기별 활동에 대한 평가	53
표 IV-9. 프로그램 진행방식에 대한 만족도 평가	53
표 IV-10. 프로그램 참가 희망도	54
표 IV-11. 도움이 되었던 활동	54
표 IV-12. 자신에게 주는 긍정적인 메시지	55

그림 목 차

그림 III-1. 연구설계	30
그림 IV-1. 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단간 평균비교	44
그림 IV-2. 심리적안녕감에 대한 실험집단과 통제집단간 평균비교	46

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대 사회는 급속도로 변화하고 있으며, 현대인들은 급변하는 사회에 적응하는 과정에서 많은 스트레스를 경험하여 삶의 질이 저하되기도 한다. 청소년의 경우, 과도한 학업 경쟁, 부모의 성취 압력, 막연한 진로로 인한 심리적 부담감 등이 스트레스의 요인이 될 수 있다. 더욱이 청소년들은 성인에 비해 스트레스 대처 능력과 문제해결력이 미숙하기 때문에 학교부적응이나 심리·행동 장애를 유발하고 심지어 가출이나 자살과 같은 극단적인 결말로 이어지기도 한다(박정희, 2007; 하유진, 2006). 이러한 현상들이 지속될 때 자아존중감은 낮아지고 결국 심리적 안녕감에도 영향을 미칠 것으로 판단된다.

청소년기는 인간의 일생에 있어 가장 중요한 시기라 할 수 있다. 청소년기의 중요한 과제는 건강한 자아실현을 위한 건강한 정체성을 갖추는 것이라 할 수 있다. 그러기 위해서는 풍부한 지식과 명석한 판단력을 기르고 정서적인 안정에 힘써야 하며 신체의 변화에 대해 적응하고 단련하는 등 사회생활을 하는데 도움이 될 여러 가지 기능을 익혀야 한다. 또한 자신의 소질과 능력을 계발하여 보람 있게 살기 위한 준비를 해야 한다(박장환, 1996).

그러나 가정 본래의 교육적 기능이 감소되고 부모 형제와 함께 있는 시간이 줄어들면서 학교는 이전에 비하여 더욱 교육적 책임이 커지고 있다. 학교는 인생의 중요한 시기에 있는 청소년에게 사회적 책임감과 자아성찰을 통한 성공적 정체감을 획득하도록 하는 중대한 책무를 지니고 있는 것이다. 오늘날 고등학생들의 생활을 보면 학교에서 보내는 시간이 대부분을 차지하며 인간관계 역시 학교 생활을 중심으로 이루어진다. 고교생들의 생활은 학교 생활이 전부라고 해도 과언이 아닌 실정에 놓여있어, 학교생활은 학생들의 성장에 깊은 영향을 미칠 수 밖에 없다(김숙희, 2004).

Erikson의 자아 발달이론(1959)에 의하면 청소년 시기에는 급격한 신체, 정신적 발달을 경험하고, 심리 사회적 불안감도 증가 된다. 특히 우리나라 청소년들은 급격한 사회 변화에 따른 가족의 위기 및 해체, 경쟁위주의 학교교육, 입시문제와 학교성적에 대한 스트레스 등으로 인해 낮은 자아 존중감과 불안감을 갖고 있다. 이로 인해 우울증을 겪는 청소년이 증가되는 것은 물론이고 심지어 약물남용, 학교 폭력, 비행과 범죄를 저지르고 자살로 이어지기도 한다(이경미, 2011; 허재홍, 2007). 이러한 사회현상을 지켜 볼 때 학교현장은 물론이고 사회 전반에서 청소년의 자아 존중감과 심리적 안녕감을 증진시키려는 관심과 노력이 절대적으로 필요하다고 본다.

최근에는 이러한 청소년의 적응 문제를 예방하기 위해 사회적으로 다양한 노력이 시도되고 있다. 그 예로 교육과학기술부에서는 위기에 처한 초·중·고교생들에게 도움을 주는 학교안전통합시스템(Wee프로젝트)을 구축하여 아동·청소년의 학교생활적응대책에 나섰으며(연합뉴스, 2009.2.12), 각 청소년 관련 단체와 시·도 교육청에서는 ‘자살예방프로그램’을 시행하고, 국가 차원의 대책으로 전국 초·중·고교를 대상으로 ‘정신건강 선별검사’를 실시하는 ‘자살예방종합대책’을 의결한 상태이다(서울신문, 2008.12.24).

이와 같이 청소년들이 학교부적응 문제를 동반하는 경우 사회와 적절히 조화를 이루며 살아가기가 매우 어렵다. 그러나 스트레스를 경험한다고 해서 모든 청소년들이 부적응 문제를 야기하는 것이 아니며 개인 내적 변인에 따라 그들의 스트레스 경험 정도와 그에 대처하는 방식이 달라진다. 이러한 개인 내적 변인으로 자기통제력, 완벽주의 성향, 자기효능감, 자아존중감, 자아탄력성, 심리적 안녕감 등이 거론되고 있다(박은옥, 송신영, 2009; 이숙자, 오수성, 2006; 임상희, 2005; 유은애, 2008).

그러나 이제까지는 우리나라 특성화고등학교*(옛 전문계고) 학생을 중심으로 주로 취업 눈높이 및 청년실업의 원인 및 해결방법에 대한 연구가 많이 이루어졌으나 그들의 건강한 자아실현을 위한 자아존중감과 심리적 안녕감 관련 연구

* 특성화 고등학교는 1998년 3월 개정, 공포된 초·중등교육법시행령 제91조에 따라 운영되는 대한민국의 고등학교의 한 형태로 특정분야 인재 및 전문 직업인 양성을 위한 특성화 교육과정을 운영하는 학교를 말한다(이지혜, 2010).

는 별로 없다. 특히 오늘날 학벌 위주의 사회로 인한 지나친 입시경쟁으로 특성화 고등학교 학생들조차 그들의 건강한 정신과 자아 성장을 위한 다양한 접근을 하지 못하는 경우가 비일비재하므로, 그들의 자존감과 심리적 안녕감을 향상시키는 노력이 필요하다. 자존감이 낮은 사람은 높은 사람보다 대인관계가 좋지 못하고, 고립감 및 불안감이 높으며, 자신감과 지도력은 결여되어 있고, 특히 내·외적 자존감을 느끼지 못할 때 부정적인 자기묘사는 물론 자신에 대한 비현실적 평가와 생애에 대한 실패감을 맛보게 되기 때문이다(Maslow, 1970; Rosenberg, 1979; 노안영, 2006).

박영신과 김의철(2009)의 연구에서 청소년은 부모보다 전반적 행복 수준이 높았으나, 고등학생의 행복만 비교했을 경우 부모의 행복보다 낮았고, 초·중학생에 비해 고등학생의 행복수준이 현저히 낮았다. 이는 대입을 앞두고 강한 스트레스를 경험하는 시기로 해석하고 있다. 또한 여성이 일반적으로 감정적이고 의존적인 특성으로 인해 사회화 과정에서 여학생이 남학생보다 스트레스가 더 높다(한성애, 2006). 스트레스가 높을수록 우울감이 많으며, 남학생보다 여학생이 스트레스 지각정도가 높으며, 남학생보다 여학생의 우울정도가 차이가 있다는 김정숙과 임영미(2002)의 연구와도 일치하는 결과이다.

이것은 그들의 심리적 안녕감 향상을 위해서 뿐만 아니라, 학교생활에 대해 긍정적 태도 변화를 가져오게 하여 자율적이고 자신감 있는 생활 및 학교 환경에 안정적으로 적응할 수 있도록 도움을 제공하기 위해서라도 이 연구는 필요하다. 특히 고등학교시기에 갖는 스트레스 및 우울지수는 어느 시기보다 높으며, 여학생이 남학생보다 스트레스에 민감하고, 이에 대한 대처도 취약한 것으로 많은 연구에서 드러나고 있다. 따라서 자아성장프로그램이 자아존중감 및 심리적안녕감 향상에 어떠한 영향을 미치는지 연구해 볼 가치가 있다고 사료된다.

이에 본 연구는 청소년기에 있는 특성화 여고생의 자아존중감 향상 및 심리적 안녕감을 증진시킬 수 있는 자아성장 프로그램을 구안하여 그 효과를 분석하는데 목적이 있다. 이를 통해 개인이 가지고 있는 긍정적 특성들을 강화하고 강점들을 개발하여 행복한 자기실현의 상태 즉, 높은 자아존중감과 긍정적인 심리적 안녕감을 달성할 수 있도록 조력하는 것을 목표로하였다. 또한 에릭슨의 발달단계를 고려한 상담 접근을 통해 청소년들의 자신에 대한 이해를 높이고, 긍정적 자

자존중감을 가지고 건설적인 또래관계 및 학교생활을 할 수 있도록 심리적 자원을 개발하고 강화하는 데에 기여하는 바가 있을 것으로 기대한다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과를 알아보려고 하였으며 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제1. 자아성장프로그램은 특성화고 여학생의 자아존중감에 어떤 효과가 있는가?

연구문제2. 자아성장프로그램은 특성화고 여학생의 심리적 안녕감에 어떤 효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1 : 자아성장프로그램에 참여한 실험집단은 자아성장프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 자아존중감이 높을 것이다.

가설 2 : 자아성장프로그램에 참여한 실험집단은 자아성장프로그램에 참여하지 않은 통제집단보다 심리적 안녕감이 높을 것이다.

II. 이론적 배경

본 연구는 자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구이다. 본 장에서는 Erikson의 자아 발달이론(1959)을 기초로 하여 자아성장, 자아존중감, 심리적 안녕감 살펴보았으며, 이를 토대로 자아성장 프로그램을 구성하였다.

1. Erikson의 자아 발달 이론

1) 자아의 개념

심리학에서 자아라는 용어는 연구자마다 다양한 의미로 사용되어진다. 자아는 self나 자아개념, 자아정체성으로, 대로는 통합하는 기능이나 성격의 구성요소 등으로 혼재되어 사용되고 있기 때문에 Erikson의 자아발달단계를 논하기에 앞서 자아에 대한 간단한 개념정의를 하고자 한다.

자아에 대한 이러한 부정확한 개념 사용은 Freud에서부터 비롯되었다고 할 수 있다. 프로이드는 자아가 원초아로부터 정신 에너지를 배분받음으로써 분화되는 것으로 보고 있다. 그러나 에릭슨은 일생 동안의 신체·심리·사회적 발달과정에서 외부 환경에 대처하고 적응하는 과정에서 형성되는 역동적인 힘으로 규정하였다.

자아는 자율적으로 기능할 수 있는 능력을 지니고 있지만 성격의 일부분이므로 내적 욕구와 충동 그리고 내면화된 타인의 특성과 기대, 규범, 가치들과 관련 지어 이해하여야만 한다. 자아는 개인과 환경간의 관계를 중재할 뿐 아니라 성격의 다양한 요인들 사이의 내적 갈등을 중재한다. 자아는 개인을 불안과 갈등으로부터 보호할 수 있는 방어기제를 사용하며, 이러한 방어기제는 적응적 목적이나 부적응적인 목적에 모두 사용된다.

프로이드가 성격의 발달을 정신내적 갈등의 결과물로 규정하는데 반하여 사회심

리학적 이론가들은 사회문화적 환경이 성격발달에 지대한 영향을 미친다고 보았다. 이러한 관점을 지닌 대표적인 학자가 바로 에릭 에릭슨이다. 그는 어떤 심리적 현상이라도 반드시 생물학적, 행동적, 경험적, 사회적 요인간의 상호작용으로 이해해야 한다고 하였다. 특히, 사회적 힘이 성격발달에 미치는 영향을 강조하여 그의 이론을 심리사회이론(psychosocial theory)이라고 부르고 있다. 심리사회이론의 또 다른 특성은 인간의 전생애에 걸친 발달과 변화의 강조, 병리적인 것보다는 정상적인 측면과 건강한 측면의 강조, 자아정체감 확립의 중요성, 문화적, 역사적 요인과 성격구조의 관련성을 중시한 점이다.

이러한 심리사회학의 영향으로 상담 및 심리학 영역에서는 내담자가 자신의 환경을 지배하는 방법을 어떻게 학습하게 되는가에 초점을 두게 되었으며, 성격과 상황적 요인 사이의 균형을 이루는데 다시 관심을 갖게 만들었다. 이러한 Erikson의 이론에 대해서 논의해보고자 한다.

2) 자아발달 이론의 특징

Erikson은 인간을 합리적인 존재 그리고 더 나아가 창조적 존재로 보고 있다. 인간의 행동이 의식수준에서 통제가 가능한 자아에 의해 동기화된다고 보았다. 에릭슨은 이러한 자아가 개인이 직면하는 갈등이나 문제에 대한 합리적인 해결 방안을 탐색하고, 현실을 검증하고, 창조적으로 문제를 해결해 나가며, 실패하였을 경우에는 새로운 대안을 모색할 수 있다고 본다. 따라서 인간은 내적 통합성, 좋은 판단력 그리고 성공할 수 있는 능력을 지니고 있는 합리적이고 이성적이며 창조적인 존재로 규정하고 있다. 즉 인간을 총체적 존재로 보고 있으며, 환경속의 존재(person in Environment)로 규정하고 있다. 인간의 행동은 생물학적 성숙에 의해서만 결정되는 것이 아니라 개인의 심리적 요인과 사회문화적 영향의 상호작용에 의해 결정된다고 보았으며, 그 중에서도 사회적 힘(social forces)의 영향을 특히 중요시하였다. 또한 에릭슨은 인간을 가변성을 지닌 존재로 보고 있다. 프로이드는 인간의 성격은 생후 5년간의 경험이 성격의 기본구조를 형성하게 되고, 어렸을 때 성격은 성인기가 되어도 변화하지 않는다고 보고 있다. 이에 반하여 에릭슨은 각 개인은 끊임없이 새로운 발달과업과 투쟁하고 인생의 전환점

에 직면하여 새롭고 더 나은 자아를 획득하려 하고, 그런 가운데 변화와 성장을 하는 존재로 보고 있다. 이처럼 에릭슨은 인간의 발달은 끝이 없으며, 전체 생활 주기를 통하여 지속적으로 발달한다고 보고 있다.

에릭슨은 행동이 기본적으로 생물학적 요인에 의해 발생하며, 성적 및 공격적 충동을 표출하려 함으로써 동기화 된다는 프로이드의 관점을 받아들인다. 하지만 에릭슨은 인간의 행동이 ①사회적 관심에 대한 욕구, ②유능성에 대한 욕구(환경을 지배하려는 욕구) ③사회적 사건의 구조와 질서에 관한 욕구라는 세가지 사회적 충동에 의해 시작된다고 보았다

3) 에릭슨의 자아발달 8단계

에릭슨의 심리사회이론의 핵심적 개념은 자아정체감(ego identity)이며, 그 외의 주요 개념들은 8단계의 심리사회적 발달에 포함되어 있다.

에릭슨은 인간의 발달 단계는 유전적 요인에 의해 결정되지만, 유전적으로 결정된 단계가 현실화되는 것은 사회적 혹은 환경적 힘에 의해서라고 말한다. 인간은 각 발달단계에서 위기를 경험하며, 이 위기를 잘 해결하느냐 못하느냐에 따라서 인생의 방향이 결정된다.

특히 에릭슨은 정신 사회적 위험(위기)을 이겨낼 수 있는 인간의 능력에 관심을 가졌다. 그러니까 위기를 잘 극복하는 인간이 건강한 성격을 형성할 수 있다고 보았다. 즉, 전 일생을 통해 마주치게 되는 일련의 위기들을 그 때 그 때 잘 해결하고 극복함으로써 자기정체감을 형성해 나가는 것이 건강한 성격의 기반이 된다. 위기를 잘 극복하기 위해서는 긍정적인 경험과 부정적인 경험이 균형을 잡아야 하며, 그 균형은 개인에 따라 다르다.

우리는 개인의 성장과 공동사회의 변화를 분리시킬 수 없으며, 또한 우리는 개인이 겪는 정체감의 위기와 역사의 발달 속에서 현대의 위기를 분리해서 생각할 수 없다. 왜냐하면 전자와 후자는 서로 도우며 실제로 서로 관련되어 있기 때문이다.

① 제 1단계 : 신뢰감 대 불신감(영아기, 0-1세)

이 단계는 프로이드의 구강기에 해당되는 시기로서, 출생에서 약 1세까지를 가리킨다. 이 시기 동안에 유아가 맺게 되는 사회적 관계는 주로 돌보아 주는 사람인 어머니와의 관계이다. 유아가 생의 초기에 처음으로 맺게 되는 사회관계에서 어머니가 유아의 신체적, 심리적 욕구와 필요를 적절히 충족시켜 주면서 그를 일관성 있게 돌보아 주면, 유아는 어머니 또는 돌보아 주는 사람을 신뢰하게 된다. 예를 들어, 아기가 오줌을 싸거나 배가 고플 때 어머니가 곧 이를 알아차려 그의 요구에 잘 응해 주면, 이런 경험을 바탕으로 다음번에 비슷한 사태에 부딪혔을 때에도, 어머니가 곧 자신의 필요를 충족시켜 주거나 고통을 덜어 줄 것이라고 기대하게 된다. 그러나 아기의 요구와 필요에 잘 응해 주지 못하거나, 아기를 다루는 방식에 일관성이 없게 되면 아기는 불신감을 가지게 된다. 에릭슨에 의하면 아기가 일단 어머니에 대한 기본적 신뢰감을 형성하게 되면 다른 상황에서도 신뢰적인 태도를 가질 수 있게 된다고 한다. 예를 들면, 어머니가 잠시 아기 곁을 떠나도 아기는 마구 울거나 불안해하지 않고, 어머니가 다시 올 것이라고 믿고 기다린다는 것이다.

에릭슨은 이 시기를 인생에서 가장 중요한 시기로 보았는데, 그 이유는 이 시기에 신뢰감을 형성하게 되는 것이 생의 후기에 맺게 되는 모든 사회관계에서의 성공적인 적응과 밀접한 관련이 있기 때문이다. 그러나 여기서 주목할 점은 에릭슨이 신뢰감만을 강조하고 불신감의 효용을 무시한 것이 아니라는 점이다. 그는 인간의 참된 성장을 위해서는 어느 정도 불신감의 경험도 필요하다고 주장한다. 그러나 긍정적인 성격발달을 위해서는 불신감보다 기본적 신뢰감을 많이 경험해야 한다는 것이 그의 주장이다.

보호자와 유아의 관계에 따라 유아가 세상을 신뢰의 태도로 보는가 아니면 불신의 태도로 보는가가 결정된다. 어머니가 유아의 신체적 욕구에 잘 반응하고 애정을 주고, 안전을 제공하면 유아는 자기 주변의 세상을 살피기 시작한다. 반면에 어머니가 거부적이거나, 주의를 기울이지 않거나, 일관성이 없을 때 유아는 세상에 대해 불신의 태도를 발달시킨다.

기본적 신뢰와 불신 간에 균형을 이루었을 때 생기는 힘은 희망(希望)이다. "희망은 생존 초기의 특징인 어두운 추동과 격분에도 불구하고 열정적인 소망이 달성될 수 있을 것이라는 지속적인 믿음이다." 희망은 특정한 소망, 목표, 소원과는

무관한 기본적인 힘이다. 개인이 발달을 하면서 이 희망은 매 단계마다 강화된다. 보상의 경험들이 새로운 희망을 불러일으킨다. 동시에 개인은 포기할 수 있는 능력, 실망에 대처할 수 있는 능력을 발달시킨다. 또 꿈을 발달시키고 현실적인 기대를 하게 한다. 유아의 희망이 성숙된 형태는 신앙이다.

② 제 2단계 : 자율성 대 의욕(유아기, 2-3세)

이 단계는 약 1년 이후부터 3세까지를 말하는데, 이 시기의 유아는 여러 개의 상반되는 충동 사이에서 스스로 선택을 하고자 하게 되며, 이러한 과정을 통하여 자신의 의지를 나타내고자 한다고 에릭슨은 말한다. 즉 자율성을 가지려고 한다는 것이다. 이 단계의 유아는 근육발달로 인하여 대소변의 통제가 가능하게 되며, 자기 발로 서서 걷게 되면서부터 자기 주위를 혼자서 열심히 탐색하게 되고, 음식도 남의 도움을 받지 않고 자신의 힘으로 먹으려고 한다. 이러한 자율성은 그들의 언어에서도 나타나는데, 예를 들어 “나”, “내 것” 등의 말을 자주 반복하여 사용하며, 특히 “안 해 !”라는 말을 사용함으로써 자기주장을 표현한다.

이와 같이, 유아가 자신의 의지대로 행동하려고 하게 되면, 사회는 부모를 통하여, 유아로 하여금 사회적으로 적합한 행동을 하도록 훈련시키게 된다. 예를 들면, 용변훈련을 통하여 유아에게 때와 장소를 가릴 줄 알도록 하게 한다. 이러한 과정에서 유아가 사회의 기대나 압력을 알게 된다. 만일 이때 용변훈련에서 실수를 한다면, 걷기, 뛰기 같은 신체적 통제나 자조기술이 충분히 발달하지 못해서 사회적 기대에 적합한 행동을 원활하게 수행하지 못하면 수치심과 회의감을 갖게 된다. 수치심이란 자신이 타인들의 눈에 좋게 보이지 않는다고 생각할 때 갖는 느낌이다. 예컨대, 오줌을 싸 유아는 타인들이 자신의 이러한 모습을 볼까 봐 부끄러워하게 된다. 회의감은 자신이 강한 존재가 아니며, 결국은 타인들에 의해서 자기가 통제 받는다는 것을 느끼게 되면서 나타나게 된다고 한다. 자율성에서 의지가 성장한다.

의지는 자기 제한과 마찬가지로 자유 선택을 이행하려는 꺼지지 않는 결심이다. 의지라는 것은 고집이 세다는 의미가 아니다. 이는 판단력과 분별력을 가지고 자신의 추동을 통제하는 것을 말한다. 어쩔 수 없는 좌절에도 불구하고 결정을 내리고 결단력 있게 행동하는 것을 배운다. 따라서 의지라는 것은, 피할 수 없는 수치와 회의의 경험에도 불구하고, 선택의 자유와 자기 제약을 연습하는 깨

지지 않는 결심이다.

아동의 의지는 성인이 되어 추동과 충동을 통제할 수 있는 능력이 된다. 이상적으로 개인의 의지는 규칙이나 이성에 의해 제약되면서도, 타인의 의지와 함께 어울리면서(joins with others) 모두가 자기 통제력을 갖게 한다. 의지는 법이나 외적인 필연성을 수용하는 기초가 된다. 법이란 우리의 추동을 통제하는 구체적인 형태의 자아 통제를 제공하는 사회적 제도이다.

③ 제 3단계 : 주도성 대 죄책감(유지기, 3-6세)

이 단계는 프로이드의 남근기에 해당하는 시기로서, 성인의 활동에 열정을 보이고 성인의 일에서 자기의 능력을 평가해 보려는 시기이다. 그의 행동은 목표 지향적이 되고 경쟁적으로 되는데, 이때 어린이의 행동에는 상상적인 측면도 포함된다. 이시기에 어린이는 자신의 큰 계획과 희망들이 결국에는 실패할 수밖에 없다는 사실을 깨닫게 되는 자신의 계획이나 희망이 사회의 금기를 범하는 결과를 가져오게 된다는 사실을 알게 되면서 죄의식을 느끼게 되어, 그러한 충동이나 환상을 억제한다고 한다. 부모가 아이의 주도적 활동과 환상(외디프스)에 어떻게 반응하는가? 만일 부모가 이런 활동을 처벌하거나 억제하면, 아이는 새로운 활동을 나쁜 것이라고 느끼고 죄책감을 발달시킨다.

이 위기를 극복할 수 있는 길은 목적을 설정하는 것이다. 목적의식은 유아기의 환상의 좌절, 죄의식, 벌에 대한 두려움 등에 방해받지 않고 가치 있는 목표를 설정하고 추구하는 용기이다. 결국 주도성을 발달시키게 된다. 주도성은 현실조건 하에서의 경험과 양친의 행동을 모방함으로써 형성된다. 죄책감은 지나치게 엄격한 훈육이나 윤리적 태도를 강요할 때 형성된다. 이러한 주도성은 아동의 놀이와 환상에 근원을 두고 있다. 아동에게 놀이란 어른의 생각 혹은 계획에 비교할 수 있다. 주도성은 유아 환상의 포기나 처벌의 불안, 혹은 죄책감에 의해 억제되지 않고 가치 있는 목표를 추구하고 생각하는 용기이다.

④ 제 4단계 : 근면성 대 열등감(아동기, 6-11세)

이 단계는 6세부터 11세까지를 말하며, 프로이드의 이론으로는 잠복기에 해당된다. 에릭슨은 이 단계를 자아성장의 결정적인 시기라고 보았다. 이 시기의 어린이는 기초적인 인지적 기술과 사회적 기술을 습득하게 되면서부터, 가족의 범주를 벗어나 더 넓은 사회에서 통용되고 유용한 기술들을 열심히 배우고자 하며

이를 숙달하고자 한다. 예를 들어, 미개사회에서는 사냥이나 농업기술을 배우게 되며, 현대 사회와 같은 문명이 고도화된 사회에서는 읽기, 쓰기, 셈하기 등의 인지적 기술을 획득하기 위해서 학교에 들어가게 된다. 또, 이 시기의 어린이들은 또래와 같이 놀고 일하는 것을 배우게 된다.

만일, 이 시기에 순조롭게 근면성이 발달하지 못하고 실수나 실패를 거듭하게 되면, 어린이는 부적절감과 열등감을 갖게 된다. 이러한 열등감은 전 단계에서 성공적으로 갈등을 극복하지 못했을 때나, 혹은 학교나 사회가 어린이에 대한 편견적 태도를 취할 때 발달되기 쉽다.

학문과 인간 관계의 능력이 출현하기 시작한다. 에너지가 넘쳐 끊임없이 움직인다. 모르는 것은 무엇이든 물어보게 되므로 성실하게 답변을 주어야 한다. 능력이란, 유아적 열등감에 의해 손상되지 않는, 과제를 완수하는 데 필요한 기술과 지능의 자유로운 발휘이다. 능력이란 기술의 심리적 기초이다. 이 단계에서부터 우리는 생산적인 일원으로 우리 문화에 합류한다.

⑤ 제 5단계 : 정체감 대 정체감 혼미(청소년기, 11-18세)

다섯째 단계인 청소년기에는, 급격한 신체적 변화와 더불어 새로운 사회적 압력과 요구에 부딪치게 된다. 그러므로 이시기의 청소년은 이러한 새로운 상황에 어떻게 대응해 나가야 할 지 몰라서 당황하게 된다. 그리하여 이전 단계까지는 회의 없이 받아들였던 자기존재에 대해 새로운 경험과 탐색이 시작된다. 여기서, 에릭슨은 청소년기의 중심과제를 자아 정체감의 확립이라고 했다. 자아정체감이란 자기 동일성에 대한 자각인 동시에, 자기의 위치, 능력, 역할 및 책임에 대한 분명한 인식이다.

이 시기의 청년들은 자기 자신의 의문에 대한 해답을 찾으려고 애쓰지만, 그 해답은 쉽사리 얻어지지 않기 때문에 고민하고 방황한다. 고민과 방황이 길어질 때 정체감의 혼미가 온다고 에릭슨은 말한다. 이와 같이, 자아정체감을 쉽게 획득하기가 어려우므로, 청소년들은 동료 집단에서 동일시 대상을 찾거나 혹은 존경하는 위인이나 영웅에게서 동일시의 대상을 찾으려 애쓴다. 그리고 자신을 시험해 보기 위해 여러 클럽에 가입해 보기도 하고, 다양한 활동에 참여해 보기도 한다.

에릭슨은, 이 시기를 기본 신뢰감이 형성되는 시기인 제 1단계에 못지않을 만

큼 중요한 시기라고 주장하고 있다. 그 이유는, 이 시기에 긍정적인 자아정체감을 확립하면 이후의 단계에서 부딪치는 심리적 위기를 무난히 넘길 수 있게 되지만, 그렇지 못하면 다음 단계에서도 방황이 계속되고, 때로는 부정적인 정체감을 성하게 되기 때문이다.

이 시기에 나타나는 이상적 특징은 충성(fidelity)이다. 충성이란 직업과 궁극적인 가치에 헌신하는 것이다. 즉, 피할 수 없는 가치체계의 제약에도 불구하고 자유롭게 서약한 충성을 지속하는 능력이다. 이 시기에는 자신에 대해 느끼고 아는 모든 것이 녹아서 전체가 된다. 과거의 연속성과 미래 지향을 제공하는 자아상을 형성해야만 한다. 매우 어렵고 불안이 가득 찬 과제이다. 여기서 청소년은 다양한 역할을 실험해보고 시도한다. 청소년이 동일시하는 사회 집단은 적절한 자아정체감 발달에 영향을 준다. 이 단계에서 우리는 문화의 윤리적 가치와 신념체계를 받아들인다. 동시에 문화도 각 세대의 지지에 의해 새롭게 변화한다. 자신의 충성을 서약하지 못하는 사람은 이탈되거나 혁명적인 목표나 가치에 헌신하게 된다.

⑥ 제 6단계 : 친밀성 대 고립감(청년기, 18-30)

청소년기에는 주로 관심의 대상이 자기 자신이었으나, 성인초기에 이르게 되면 직업을 선택해야 하고 배우자를 찾아야 하므로, 이 시기의 사람들은 상대방 속에서 공유적 정체감을 찾으려 든다. 따라서 이 시기에는 타인과의 관계에서 친밀성을 이룩하는 일이 중요 과업으로 된다. 에릭슨에 의하면, 청년기에 긍정적인 정체감을 확립한 사람만이 진정한 친밀성을 이룰 수 있다고 하였다. 정체감을 확립하지 못한 사람은 자기 자신에 대하여 자신감을 가지지 못하므로, 타인과의 관계에서 친밀성을 형성하지 못하고 고되며 자기 자신에게만 몰두하게 된다. 적성과 충실이 알맞게 어우러진 곳에서 성인기 초기 가치인 사랑이 자라난다.

에릭슨에게 사랑이란 분할된 역할 속에 들어 있는 대립적인 것들을 끊임없이 억제하는 상호 헌신의 관계이다. 사랑은 가장 위대한 가치이다. 사랑은 공유하는 정체감과 서로를 인정하는 것을 포함한다. 서로가 가치 있는 사람으로 느끼게 해주는 것이다. 사랑은 진실한 상호성과 친밀성으로 드러난다. 친밀성은 동성과 이성간의 인간관계, 친밀감, 연대의식, 공동의식 등의 따뜻한 인간관계에서 형성된다. 심리적 고립감은 과도한 또는 형식적인 인간관계에서 형성된다. 다른 사람이

나 집단과 친밀한 관계를 맺는 능력은 적성과 충실에 바탕을 둔다.

⑦ 제 7단계 : 생산성 대 침체감(장년기, 30-65)

일단 두 사람간의 친밀성이 확립되고 나면, 그들의 관심은 두 사람만의 관계를 넘어서 그 밖의 사람으로 확대되기 시작한다. 가정적으로는 자녀를 낳아 키우고 교육하게 되며, 사회적으로는 다음 세대를 양성하는 데에 관심과 노력을 기울이게 된다. 또 직업적인 성취나 학문적, 예술적 업적을 통해서도 생산성이 발휘된다. 자신의 2세가 없는 경우에는 다음 세대들을 위한 사회적인 봉사 등을 통해서도 생산성을 발달시키게 된다. 만일 어떠한 이유로 해서, 생산성을 제대로 발휘하지 못하거나 안 하게 되면 침체감이 형성된다. 이 경우에는 타인들에 대한 관심보다는 자신의 욕구에 더 치중하는 경향을 보이며, 남에게 대한 관대함이 결여된다. 중년기의 덕은 돌봄(care)이다. 돌봄은 배움, 전수, 자기 것을 넘겨주는 것에 대해 감수할 수 있는 능력이다. 적극적이고 직접적으로 가르치고 지도하려는 욕구이다. 만약, 이런 행동이 나타나지 않을 때 "정체, 지루함, 대인관계에서의 피폐"감에 압도된다. 보호는 자녀, 정신적인 자녀(사상, 이상, 창조물)을 돌보고 양육하는 것이다. 성인들은 다른 사람들이 필요로 해야 한다. 만약 그렇지 못하다면 나르시시즘과 자기몰입에 빠지게 된다. 성인은 근본적으로 "가르치는 종족이다". 성인은 이를 통해 자기 정체감을 충족한다. 따라서 기술과 지식이 계속해서 생명력을 갖도록 하기 위해 가르쳐야만 한다.

⑧ 제 8단계 : 통합성 대 절망(노년기, 65세 이상)

마지막 단계인 노년기에는, 신체적인 노쇠와 직업으로부터 은퇴, 친한 친구나 배우자의 죽음 등으로 인하여, 인생에 대한 무력감을 느끼게 되는 일이 많다. 이 시기의 성패는 신체적, 사회적, 퇴보를 어떻게 받아들이는가에 달려 있다고 에릭슨은 주장하고 있다.

대부분의 경우 노년기에 들어서면 자신이 지금까지 살아온 생애를 돌아보면서 자신의 생애가 가치 있는 삶이었는지를 음미해 보게 된다. 이러한 과정에서, 자신의 삶이 무의미한 것이었다고 느끼게 되면 절망에 빠지게 된다. 그러나 이러한 절망 속에서도 자신은 그때 그럴 수밖에 없었다고 생각하면서 자기 나름대로 인생의 의미를 찾고 보람을 느끼게 되면 인생에 대한 참다운 지혜를 획득하게 된다. 이러한 지혜를 통하여 앞의 7단계 동안 이룬 소산을 거두어들일 수 있게 되

며, 드디어는 보다 더 차원이 높은 인생철학으로 통합을 이루어 나가게 된다. 자기의 인생을 만족감과 충만감을 가지고 돌아보는 사람은 자아 통합을 이룬 사람이다. 자신의 위치와 자신의 과거를 받아들인다.

지혜의 힘은 우리가 궁극적으로 염려하는 것(죽음)에 직면하면서 겪는 통합성과 절망에 의해 생겨난다. 지혜는 우리의 축적된 지식과 경험을 통합한다. 지혜를 발달시킨 사람은 전체성과 완결성의 모델이다.

2. 자아존중감

자아존중감은 많은 학자들에 의해 조금씩 다르게 정의되어 왔다. Rosenberg(1965)는 자아존중감을 하나의 특별한 객체, 즉 자아에 대한 긍정, 부정적인 태도로 정의한다. 자아존중감은 개인이 그의 가치로운 것, 현존하는 자신이 존경받을 수 있다는 것을 의미하며, 현존하지 않는 자신에 관한 것은 포함하지 않는 것으로 보인다. 그리고 자신에 대해서 긍정적으로 느끼는 정도를 나타낸다고 하였다(송인섭, 1998, 재인용).

심리학에서 이 자아존중감은 수많은 연구의 주제가 되어왔는데 이러한 관심은 자아 존중감이 인간행동의 중요한 기본 동기이고 정신건강 및 적응과 밀접한 관계가 있기 때문이다(최해림, 1999). 즉, 자아 존중감이란 기질적인 것으로 한 개인이 자신에게 가지고 있는 평균적인 자아상이며(James, 1890), 자아 존중감의 수준은 한 사람이 자아 자신의 가치에 대해 가지고 있는 일반적이고도 전형적인 느낌을 표현한 것(Savin-Williams & Demo, 1983)으로, 비교적 안정적인 개인차 변인으로 간주되고 있다(Wirght, 2001).

Branden(1990)은 자아존중감은 각 개인이 내면에 지니고 있는 강력한 힘이며 우리의 삶에 필수적인 것이며 생활에서 적절하게 필요한 경험이라고 하면서 우리 자신에게 생각하는 능력이 있으며, 인생살이에서 만나게 되는 기본적인 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음이라고 하였다. 또한 우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며 자신의 노력으로 얻은 결과를 즐길 수 있는 권리를 가지며 스스로 행

복해될 수 있다고 믿는 것이라고 설명했다.

Coopersmith(1967)는 개인이 자아 자신에게 하는 평가인 자아존중감은 개인이 자아 자신을 수용하거나 거부하는 것을 나타내며, 개인이 자아 자신을 능력 있고, 의의 있고, 성공적이라고 믿는 정도를 말한다고 하였다.

자아 존중감과 유사한 개념으로 많이 쓰이는 용어로는 자아사랑, 자아신념, 자아존경, 자아수용, 자아만족, 자아평가, 자아가치, 자아개념이 있다. 이들 중 자아개념은 특별히 자아 존중감과 혼동되어 사용되는 개념이었으나 최근 여러 학자들은 자아 존중감의 평가적, 판단적 요소를 강조함으로써 자아개념과 자아 존중감을 구별하고 있다(최보가, 전귀연, 1993). 즉, 자아개념은 다양한 역할에서 자신에 대해 가지는 기술적(Descriptive) 측면인 반면, 자아 존중감은 한 개인이 자신을 얼마나 높이 평가하느냐와 관련된 판단적(Judgemental) 개념으로 정의한다.

이와 관련하여 Coopersmith는 자아존중감을 정의하는 데 있어 몇 가지 특징을 부연하여 설명하고 있다. 첫째, 자아존중감은 그 평가에 있어서 세부적이거나 일시적 변화이기 보다는 비교적 지속적인 평가에 중점을 두고 있다. 둘째, 자아존중감은 다양한 경험이나 성, 연령, 그 외에 다른 역할 규정 조건에 따라 달라진다. 따라서 학교, 가족, 친구들, 자아 자신, 일반 사회적 활동들과 같은 다양한 환경을 포함한다. 셋째, 자아평가라는 용어는 자신의 행동, 능력, 속성 등을 자신의 기준이나 가치 척도에 따라서 심사하는 판단과정으로 다른 태도, 경향 또는 성향과 마찬가지로 의식적일 수도 있고 무의식적일 수도 있다는 점을 시사하고 있다(차경숙, 1997).

아울러, Branden(1990)은 자아존중감을 우리 인생에서 필수적이며 마땅히 가져야 할 경험으로 보고 다음과 같이 정의한다. 첫째, 우리 자신에게는 생각하는 능력이 있으며, 인생의 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력을 가지고 있다는 자신에 대한 믿음이며, 둘째, 우리 스스로가 가치 있는 존재임을 느끼고 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며 행복해질 수 있고 또 자신의 노력으로 얻은 결과를 스스로 즐길 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음으로, 자아신뢰와 자아존중의 융화로써 자아 자신에 대해 갖는 가치와 유능성에 대한 확신이다.

Maslow(1968)는 자아존중감을 기본적 욕구와 자아실현의 연계점으로 그중요성을 언급하고 내적 자아 존중감과 외적 자아존중감으로 특징을 나누어 구별하고

있다. 외적 자아 존중감은 다른 사람들이 나를 어떻게 생각하고 나에게 어떻게 반응하는가에 의하여 모든 특징이 나타나며 명성, 존경, 평판, 위신 그리고 사회적 성공 등에 기초를 둔다. 내적 자아 존중감은 우리 자신이 가치 있는 존재이며 어떠한 상황에서도 적절한 존재라고 생각하는 존중감이다. 이러한 내적, 외적 자아 존중감을 느끼지 못할 때 사람들은 열등감에 사로잡혀 생에 대하여 낭패감을 느낀다고 하였다.

이러한 학자들의 연구결과 자아 존중감은 다양한 인간행동을 결정하고 설명하고 예언하는데 도움을 주는 중요한 성격 특징 중의 하나이며, 인간에게 있어서 대인관계를 포함한 사회생활과 개인의 자아실현 성취에 매우 중요한 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 많은 학자들은 자아 존중감의 중요성에 대해 공감하며 역할 및 기능에 대한 다양한 연구를 하였는데, Coopersmith(1967)는 자아 존중감은 자아에 대한 정서를 유발하고 지속시키므로, 심리적인 정신건강에 중요한 몫을 차지한다고 하였다. 이 외에도 과제에 대한 개인의 지각된 유능성과 능력 수준을 결정하고 과제를 수행하는 수준에 영향을 미친다는 것이 밝혀져 왔다 (Greenhaus & Badin, 1974). 즉, 이러한 자신에 대한 긍정적인 태도인 자아 존중감은 나머지 감정이 종속적 의미를 갖도록 하는 주도적 특성을 가지며, 개인의 삶에 있어서 중요한 요인으로 작용한다.

이 연구의 대상이 되는 청소년의 자아존중감에 대해 살펴보면 다음과 같다.

우선 청소년의 영어 표현은 “adolescent”로 “자라다”, “성숙하다”라는 의미의 “adolescere”에서 유래 되었다. 청소년의 사전적인 의미는 청년과 소년을 통합한 단어로, 소년에서부터 청년에 이르는 모든 연령의 젊은이를 일컫는다. 청소년의 개념은 어떠한 학문 영역에서 다루느냐 혹은 어떠한 국가에서 연구가 이루어지느냐에 따라 내려지는 정의가 각각 다르다(김영훈, 2008).

Erikson(1963)은 청소년기는 새로운 자아정체감, 즉 “나는 누구인가?” 또는 거대한 사회 질서 속에서 “나의 위치는 어디인가?”에 대한 느낌을 확립하는 시기인 점에서 청소년기의 자존감의 중요성을 역설하였다(장선철, 2002, 재인용).

더욱이 우리나라 청소년의 경우 청소년의 자아존중감이 외국에 비해 낮게 나타나는데 이러한 현상은 입시가 중요한 과제로 놓여 있는 우리 청소년들이 학업 성적과 관련하여 생기는 무능감이나 아니면 주위의 지나친 우려나 기대로 인해

나타나는 현상이라고 볼 수 있다. 이와같이 청소년기에 나타나는 낮은 자아존중감은 청소년기에 이룩하여야 할 가장 중요한 발달과업인 자아정체감과 자신에 대한 긍지를 수행하는데 어려움을 안고 있다고 하겠다(연문희, 1985).

Matterson(1974)은 중학교 3학년생을 대상으로 한 연구에서 낮은 자아개념을 가진 학생은 부모와의 대화가 매우 적게 나타났고, 부모와의 적절한 대화는 자녀로 하여금 부모가 자기를 수용하고 있다는 감정을 갖도록 해주며 상호 소통을 가능하게 한다고 하였다. 그리고 자녀에 대한 부모의 긍정적인 태도가 청소년의 높은 자아존중감과 관련된다고 말한다(정인, 2000, 재인용).

그러므로 청소년의 심리적 성장을 위해 따뜻하고 수용적인 분위기가 중요하며 자율을 허용하지 않는 부모나 극단적인 심리적 통제를 가한다고 지각된 부모는 청소년의 자아개념을 낮추고 죄의식, 적개심 등을 갖게 되기 때문에 청소년이 자신의 유능감을 획득하는데 방해가 된다고 보았다(심응철, 1992).

높은 자아 존중감을 가진 청소년은 자기표현에 대한 능력, 자기확신, 인내, 잠재적인 지도력, 재주, 지능과 숙련도, 좋은 인상을 주는 능력, 사회적인 기술, 실용적인 지식의 특성을 보인다고 하였다. 자아존중감은 대인관계를 원만히 유지시키며 인간의 행동과 생활의 적응 및 건전한 성격발달과 정신건강에 기반이 되므로 유아든 성인이든 궁극적인 행복감을 느끼기 위해 높은 자아존중감이 필수적으로 요구된다(김영숙, 1997).

청소년기의 자아존중감 형성에는 또래의 사회적 지지와 환경이 크게 작용되어 진다는 Kaplan(1982)은 청소년의 비행에 관한 연구에서 비행집단에서 가치있다고 생각하는 공격성, 육체적 능력, 대담성 등이 비행을 통해 드러나게 되고 이로 인해 자아존중감이 증가되었다고 보고하고 있다.

이러한 선행연구들을 통해서 청소년기의 자아존중감은 대체로 낮은 편으로 나타났으며 자신의 가치 기준에 따라 자아존중감이 변화됨을 알 수 있다. 특히 부모의 수용적인 태도와 사회적인 지지가 청소년의 자아존중감 형성에 많은 영향을 주는 것으로 나타났다. 그러므로 청소년기 자아존중감의 건강한 형성을 위해 보다 적극적인 사회적인 지지로서 칭찬의 필요성이 요구된다.

3. 심리적 안녕감

심리적 안녕감이란 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태로(Collins, 영영사전), Diener(1994)는 심리적 안녕감을 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘는지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도로 정의하였다. 이는 일상생활 사건 속에서 사람들이 적응하는데서 느끼는 정서로 환경에 대한 개인의 반응으로도 나타날 수 있고, 또 환경의 자극과 개인의 반응 사이의 상호작용의 결과로도 나타날 수 있다. 이처럼 심리적 안녕감은 사회 환경이나 주위 사람들과의 관계에 의해 영향을 받기도 하지만, 자긍심, 삶의 목표, 개인의 통제력 등 개인의 심리적 요소들에 의해서도 결정된다고 주장되고 있다(Emmons & Diener, 1985; Ryff, 1989).

초기의 삶의 질에 대한 연구는 개인의 경제적, 환경적 또는 사회적인 삶의 상황과 같은 객관적 삶의 질이 어떠한가를 강조하는 것으로 주로 경제학자나 사회학자들에 의해 이루어졌다.

Bauer(1966)와 Campbell(1976)과 같은 학자들은 교육수준, 건강, 고용, 범죄감소율, 분배정책, 인구증가율, 경기등과 같은 사회 지표를 객관적 삶의 질의 영역에 포함시키려 하였고, Andrews와 Withey(1976), Campbell(1976) 등은 연령, 성별, 결혼 여부, 소득, 정치참여도와 같은 인구사회학적 변인들이 삶의 질의 개인차를 설명해 줄 것이라고 가정했다.

이 같은 초기 연구들에 대해 Schwartz 와 Strack(1991)은 수입, 교육수준, 교육 등 개관적인 요인들이 삶의 질에 미치는 영향의 정도가 매우 적음을 밝혀내었고, 삶의 질이란 개개인이 주관적으로 경험하는 것이기 때문에 객관적인 지표들은 삶의 질을 직접적으로 평가하지 못한다는 한계를 지적하였다. 이에 심리학자들을 중심으로 한 연구자들은 개인의 주관적이고 내적인 삶의 질이 더 중요하다는 연구결과들을 제시하였고, 이후 주관적 삶의 질에 영향을 주는 성격, 욕구 충족들의 요인들이 연구되어져 왔다. 이러한 연구들은 주관적 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶의 만족도, 또는 행복 등의 다양한 용어로 진행되어 왔다(김명소, 김혜원, 차경호 2001). 주관적 삶의 질은 크게 주관적 안녕감과 심리적 안녕감으로 나누어 볼 수 있다.

먼저, 주관적 안녕감은 다양하게 정의되고 있지만 여러 연구들은 주관적 안녕감이 두 개의 일반적인 측면, 즉 정서적요인과 인지적 요인으로 나누어짐을 보여준다(Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). 정서적 요인은 객관적 상황들에 대한 정서적인 측면을 강조하는 것으로, 긍정적 감정과 부정적 감정으로 나뉜다. 긍정적 정서란 열정적이고, 활동적이며, 기민한 정도를 반영하는 것으로 높은 긍정적정서는 에너지가 높고, 집중이 잘 되며, 즐거움이 있는 상태를 의미한다.

반면, 부정적 정서는 주관적으로 스트레스를 경험하는 상태로서, 분노, 경멸, 혐오, 죄책, 두려움, 신경과민 등 여러 가지 혐오적인 정서 상태의 불유쾌한 관여로서 정의되었다(Watson, Clark & Tellegen, 1988). 이들은 하나의 연속선상에 놓여있는 것이 아닌 서로 독립된 차원이다(Diener, 1984; 박병기·홍승표, 2004).

두 번째는 삶의 만족도로써 개인이 설정한 기준과 비교하여 자신의 삶의 질을 평가하는 판단과정을 말하며(Shin & Johnson, 1978), 삶의 상황들에 대해 개인이 내리는 인지적 평가다(Andrews & Withey, 1976). 즉, 한 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 판단하는 상태를 의미한다.

그러나 최근 Ryff와 Keyes(1995)는 주관적 안녕감의 구조가 삶의 만족도, 정적 정서, 그리고 부적 정서로 이루어져 있다는 주장에 대한 이론적 근거가 부족하다고 비판하면서 주관적 안녕감보다는 심리적 안녕감이 삶의 질을 보다 잘 반영한 것이라고 주장하였으며, 삶의 질이 높다는 것은 사회의 구성원으로서 한 개인이 얼마나 잘 기능(well-functioning)하고 있는가를 기준으로 삼아야 한다고 주장하였다.

Ryff(1989)는 임상, 상담, 발달 심리학의 여러 이론을 토대로 심리적 안녕감을 측정하기 위해서 자아수용, 긍정적 대인관계, 개인적 성장, 삶의 목적, 자율성, 환경 지배력 등 6개의 실제적 심리 기능으로 구성된 다차원적 안녕감 모델을 제시하고 있다. 이를 통해 그는 Maslow의 자아실현, Rogers의 완전히 기능하는 인간, Jung의 개성화, Allport의 성숙의 개념, Erickson의 심리적 단계 모델, Bugler의 기본적 삶의 경향, Neugarten의 성격의 변화 등 심리학적 이론을 기초로 하여 여러 임상, 발달 심리학자들이 가지고 있는 다양한 이론적 배경들이 중심에 있는 심리적 안녕감의 6개의 각 차원에 수렴되어 있고 하나의 이론이 하나의 하

위차원에 영향을 미치는 것이 아니라, 둘 이상의 이론이 서로 겹쳐져서 하나의 질적 성분을 구성한다는 것을 설명하였다.

Ryff(1989)는 이러한 주요 심리이론을 배경으로 구성된 심리적 안녕감의 차원을 6가지로 정의하였다.

첫째, 자아수용(Self Acceptance)은 자아 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상 또는 자신의 느낌, 생각, 행동, 가치관, 성격 등을 있는 그대로 받아들이는 태도를 말한다. 즉, 아무런 조건 없이 있는 그대로 자신의 모습을 인정하는 것으로 자신의 과거 삶에 대한 수용을 강조하며, 자아실현, 최적의 기능, 낙관적인 작용, 성숙, 긍정적인 태도로 정의된다. 이렇게 자신을 수용하는 것은 자신을 하나의 독립된 개체로 인정하는 것이며 인간으로서의 존재가치를 인정하는 것이다(설기문, 2001).

둘째, 긍정적 대인관계(Positive Relations with Others)로, 사람은 인간관계로 인해 인지적, 정신적, 사회적으로 성숙한 사람으로 성장, 발달하고 타인과의 관계를 통해 자아 정체감을 형성하게 된다. 즉 인간관계를 통해 받는 피드백(feedback)을 통해 그들이 나를 어떻게 인식하는지에 대해서 이해하게 되며 이것은 곧 자아 정체감의 밑바탕이 되고 자아스스로를 바라보는 시각을 배우게 되는 것이다. 적절한 대인교류는 사회인으로서의 기능뿐만 아니라 개인의 생활 만족도를 향상시키는 순기능적인 역할을 한다. 친밀한 대인관계는 수명과 신체 건강에 도움을 주며, 사회적 적응을 더 순조롭게 해 준다(Berkman & Syme, 1979).

셋째, 자율성(Autonomy)이다. 이는 그리스어로 ‘스스로에게 법칙을 부여하다’라는 뜻이며 Webster 사전(1988)에 의하면 자율적, 자치적, 독립적으로 스스로를 통제하는 상태이다. 이는 인간의 스스로 자신이 인식하고 있는 목적을 향하여의 도적으로 행동하기 위한 심리적 준비를 말하는 것으로, 달성하고자 하는 목적을 위한 행동이나 심리적인 상태의 수준 또는 질로 표현된다.

넷째, 삶의 목적(Purpose in Life)이다. 정신적으로 건강한 사람들은 삶에 의미와 목적이 주어져 있다고 믿는다. 인간의 주된 관심사는 개인의 안녕이며, 어떻게 질 높은 삶을 영위하는가에 초점이 맞춰져 있고, 특히 남성에게는 인생목표를 계획하고 그 계획을 실천하기 위해 노력하는 활동인 삶의 목적이 심리적 안녕감의 중요한 요소가 된다(허정식, 2003).

다섯째, 환경에 대한 통제력(Environmental Mastery)으로 심리상태에 적합한 환경을 선택하고 복잡한 주변 환경을 조종, 통제하는 능력을 의미한다. 김명소 등(2001)은 자신의 삶을 효율적으로 통제하며 살아가는 환경지배력은 자아수용과 마찬가지로 심리적 안녕감을 결정하는 중요한 변인으로써 우리나라 성인 남녀 모두의 삶의 질을 결정하는데 가장 중요한 요소가 된다고 하였다.

여섯째, 개인적 성장 (Autonomy)으로, 자신을 잘 알고 단점을 극복하며 자신의 잠재력을 키워 성장하며 새로운 도전과 어려움을 극복하는 힘을 의미한다. 성숙이란 어느 한 시기에 국한된 것이 아니라 연속적인 발달을 통해 이루어지며 적응과 변화를 포함한 그 이상의 총체적이고 포괄적인 의미를 포함하는 개념이다(김인자, 1982).

Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도의 6가지 요인을 요약하면 다음과 같다. 심리적 안녕감이 높은 사람은 자아를 있는 그대로 수용하고 긍정적인 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 독립적으로 또는 스스로 조절하는 능력이 있다고 할 수 있다. 또한 환경을 선택할 수 있을 뿐 아니라 주위 환경에 대한 통제력이 있고, 삶의 목적이 있으며 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 삶을 살아가는 사람을 말한다. 이러한 심리적 안녕감은 이론적으로 이에 영향을 준다고 생각되는 심리적 측면들에 대한 주관적 평가인 동시에 각 개인을 나타내고 이해할 수 있게 해 주는 성격적 특성이라고 할 수 있다.

4. 자아성장프로그램의 구성

본 프로그램은 에릭슨의 자아발달 이론을 바탕으로 자아성장 프로그램을 재구성하고 실시하여 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감을 향상시키고자 하였다. 자아성장 프로그램 내용의 주요 개념과 원리를 살펴보면 다음과 같다.

자아성장과 관련하여 국내에서 처음으로 이형득(1989)에 의해 구조적 집단상담 프로그램이 개발되었다. “자기성장 프로그램”으로 알려져 있으며, 초기에는 계명대학교 학생생활연구소를 중심으로 보급되다가, 후에는 한국발달상담학회와 부속 연구소인 한국발달상담연구소를 중심으로 보급되어 최근에는 각 대학의 학생생

활연구소를 비롯한 각종 사회기관과 단체, 그리고 초·중·고등학교에서 크게 활용되고 있다. 이후 국내에서 개발된 여러 형태의 구조적 집단상담의 표준적인 모형의 역할을 함으로써 다양한 집단상담 프로그램의 개발을 촉진하였고 결과적으로 우리나라 집단상담의 발전에 크게 기여를 하였다(유경미, 2003 재인용).

1) 자아성장 프로그램의 목적

자아성장 프로그램은 한 개인이 사회적 상호작용을 통해 자기 자신을 올바르게 지각하고 평가하도록 도와 행복한 삶을 선택할 수 있도록 고양시키는 집단상담 활동이다. 이러한 목적을 달성하기 위한 프로그램들이 연구나 문헌 속에서 “자아개념 증진 프로그램, 인간관계 훈련 프로그램, 가치 명료화 훈련 프로그램, 자기성장 훈련 프로그램”등의 다양한 용어로 사용되고 있으며, 그 효과들이 입증되고 있다.

다양한 프로그램 중 대부분의 연구에서 이형득이 개발한 “자기성장을 위한 학습 프로그램”을 사용하거나 또는 수정 보완하여 실시하고 있다. 이 프로그램을 통해 ‘자신을 현실적으로 이해하고 자신을 있는 그대로 수용하며, 타인에게는 자신의 긍정적, 부정적인 모든 면을 있는 그대로 개방함으로써 자신의 말과 행동에 책임을 질 수 있고, 건설적인 인간관계로 발전시킬 수 있는 인간으로 성장’ 하도록 돕는 것이 목표라고 제시하고 있다(이형득, 1989).

자아성장 프로그램은 자기 자신에 대한 탐색의 과정으로, 자신의 모습은 타인을 통해서 알 수 있다. 이는 프로그램을 통해서 서로를 바라보는데서 시작하며, 자신과 타인이 서로 알기 위해서는 자신을 솔직하게 상대방에게 개방해야한다. 그러기 위해서는 우선 자신을 이해한 후 있는 그대로 자신을 인정하고 수용해야한다. 자기 이해 및 자기개방이 가능할 때 일치되고 성숙한 인간이 될 수 있다(이형득, 1992).

따라서 자아성장 프로그램의 궁극적인 목적은 개개인의 자아실현을 돕는 것인데, 개인의 성장이 저해 받는 이유가 다양하다. 즉 자기 자신에 대한 이해가 부족하거나, 현재의 자기를 수용하지 못할 때 생산적인 성장에 저해 받을 수 있으며, 자기 개방이나 자기주장을 하지 못하는 경우에 사람들은 어려움에 직면한다.

결국 홍기철(1999)에 의하면 ‘자아성장 프로그램은 참가자 개개인이 있는 그대로의 자신, 특히 긍정적인 면에 대해 있는 그대로의 자신을 이해하고 자신의 모습을 있는 그대로 다른 사람에게 개방하고, 있는 그대로의 자기기능을 충분히 발휘하기 위하여 자신의 정당한 권리나 생각 등을 남에게 주장할 수 있게 한다. 이를 통해 궁극적으로는 자신이 가진 내재된 잠재력을 발견하여 순간순간 그 자신의 능력을 최대한 발휘 할 수 있는, 즉 자아가 성장한 인간이 되도록 돕고자 하는데 그 목적이 있다’고 밝히고 있다.

최근 박정희(2007)는 청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였는데, 상담진행결과 청소년의 심리적 안녕감을 구성하는 긍정적 자기인식, 가족관계, 교사관계, 친구관계, 자기 주장성, 학습 주도성의 6개 요인들을 유의하게 증진시켰다고 보고하였다.

이에 본 연구에서는 이형득(1989)의 ‘자기성장을 위한 학습 프로그램’과 김여옥(1998)의 ‘심성계발 프로그램’, 김진희(2000)의 ‘비행청소년의 자아성장 프로그램’ 이내림(2007)의 ‘자기성장 프로그램’, 이은정(2012)의 ‘역량강화 프로그램’을 기초로 프로그램을 구안하였으며, 자기이해 및 타인이해, 자기수용, 자기개방, 그리고 자기주장 등 4개의 영역을 자기성장의 요소로 선정하였다. 또한 자아성장을 이루기 위해 자아존중감(자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안)과 심리적 안녕감(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장)의 10가지 하위영역으로 재구성하였다. 본 연구에서의 자아성장 프로그램을 이루는 요소를 살펴보면 다음 표 II-1과 같다.

표 II-1. 자아성장 프로그램의 요소

회 기	회기별 주제	자아성장요소	자아존중감 및 심리적안녕감 구성요소
1-2	어울리는 마당	신뢰감 형성	- 긍정적 대인관계 - 타인과의 관계
3-4	내안의 보석 찾기	자기 이해	- 자아수용, 긍정적 대인관계 삶의 목적 - 자기비하

5-6	아름다운 나	자기 개방	- 자아수용 - 지도력과 인기
7-8	애들아 놀자	타인 이해	- 긍정적 대인관계, 자율성 - 타인과의 관계, 자기주장과 불안
9-10	나의 보석 다듬기	자기 수용	- 삶의 목적, 개인적 성장 - 지도력과 인기
11-12	성공 시나리오 만들기	자기 주장	- 환경통제력, 삶의 목적 - 타인과의 관계, 자기주장과 불안

2) 자아성장 프로그램의 구성요소

Maslow(1954)와 Rogers(1961)는 자아성장이란, “개인의 성장을 촉진시키는 요인으로 자기이해, 자기수용, 자기개방, 자기주장을 말한다.”고 정의하였다.

(1) 자기 이해(self-understanding)

자기 자신을 이해한다는 것은 자기의 몸과 마음에 관한 여러 가지 상태, 대인관계에서의 양과 질, 자신이 옳다고 믿는 신념이나 가치관 및 이와 관련된 자신의 행동 등과 관련하여 현실적으로 이해하는 것을 말한다(이형득, 1979). 개인의 행동은 자신이 가지고 있는 자기 개념에 의해 좌우되며, 이는 지금-여기에서 자신에 의해 지각된 자기 자신을 의미한다. 예를 들어 한 개인이 자신을 능력 있고 가치가 있으며 존경받을 수 있는 존재로 바라보면, 그 사람의 행동은 보다 적극적이 될 것이다. 반대로, 자신을 무가치하고 매력 없는 존재로 본다면 그는 스스로가 움추려 들며 있는 그대로의 자신을 숨기려 하게 될 것이다. 그러므로 자신이 스스로 어떤 존재인지를 알고 있으며 그것이 자기 행동에 어떤 영향을 미치는지 현실적으로 자각하는 것은 매우 중요한 일이다. 따라서 자기 이해는 개인으로 하여금 기존의 자기 개념이나 가치 체계에 기능적으로 적응시키기 위하여 왜곡됨이 없이 있는 그대로 자기 경험을 진솔하게 탐색하는 과정을 통해서 가능하게 된다.

(2) 자기 수용(self-acceptance)

성숙한 사람은 자신의 신체적 조건이나 심리적 상황을 있는 그대로 긍정적으로 받아들인다. 특히 자기이해 과정을 통하여 자신을 들여다 볼 때 자신의 장단점을 발견하게 된다. 홍기철(1999)에 의하면 대부분의 사람들은 자신의 단점을 확인하고 비판적으로 판단하는데 매우 능숙하지만 자기 자신의 긍정적 자원과 잠재된 가능성을 발견하는 데는 매우 서툴다고 하였다. 이렇게 자기 수용을 위해서는 자신의 신체적 조건이나 생리적 현상을 꾸밈 없이 있는 그대로 받아들이는 태도가 필요하다. 즉 자신의 생각과 느낌, 행동 등 순간순간 느껴지는 여러 가지 심리적 현상을 자기 것으로 인정하고 책임지는 것이다. 이를 시인하고 책임지는 것도 필요하다. 아울러 자기 자신이 처한 상황을 현실 그대로 인정하고 이에 직면하는 긍정적 태도와 진정성 있는 용기가 필요하다. 이는 자기 탐색의 과정을 통하여 획득할 수 있을 것이라 판단된다.

(3) 자기 개방(self-disclosure)

자기 개방이란 타인에게 있는 그대로의 자기 자신을 드러내 보이는 것으로, 자기 자신을 이해하고 수용할 수 있을 때, 타인을 이해하고 수용할 수 있다(이혜성, 1996). 즉 다른 사람을 수용하고 신뢰할 수 있을 때 그 사람에게 자기 자신을 있는 그대로 개방하게 될 것이다. 자기 개방의 정도는 Johari의 ‘마음의 창문’에서 잘 설명하여 준다(Luft, 1970; 오경준, 2000 재인용). Johari의 모형에 따르면 자기 개방적인 사람이 된다는 것은 ‘나는 알고 있으나 타인에게는 숨겨진’ 부분, ‘자신이 지각하지 못한 부분’이거나 ‘나와 타인에게 전혀 알려지지 않은 부분’들을 줄임으로서 ‘나와 너에게 개방된 부분’을 넓히는 것을 의미한다. 이 연구에서는 무조건적인 자신의 개방이 아니라 내 안의 강점을 찾아보고 내가 지킬 수 있는 울타리를 작성해봄으로써 스스로 성장하기 위해 변화하고 싶은 나를 발견해봄으로써 실현시킬 수 있다고 보았다.

(4) 자기 주장(self-assertiveness)

자기주장은 타인에게 피해를 주지 않으면서 자신이 표현하고자 하는 바를 있

는 그대로 주장해 내는 학습된 행동이다. 자기주장은 자신이 나타내고 싶은 것을 무조건 참거나 회피하는 소극적인 행동과 공격적으로 다른 사람에게 피해를 주는 주장행동과는 다르다는 것을 의미한다. 따라서 자기이해, 자기수용, 자기개방에 비해 자기주장은 자신의 의견, 생각 및 전반적인 면에서 보다 적극적인 측면을 가기도 있다. 즉 자기주장 행동은 다른 사람을 불쾌하게 하거나 타인의 권리를 침해하지 않아야 하기 때문에 구체적인 주장 행동의 방법을 훈련하고 많이 연습해야 한다.

3) 자아성장 프로그램 운영상의 유의점

본 연구는 자아성장 프로그램에 참여한 청소년의 자아존중감 및 심리적 안녕감을 향상시켜 그들의 개인적 성장을 돕기 위하여 개발되었기 때문에, 프로그램 진행방법에 있어 어떤 객관적이고 이론적인 지식에 초점을 두기보다 참여자 자신과 그들에게 처한 현실 세계에 초점을 두고자 하였다. 그러므로 프로그램으로 구성된 내용보다 집단의 실제 과정을 더 강조하였고, 자기이해와 타인이해, 현재 느끼는 감정과 정서, 창의성과 상상력 등과 같은 정의적 영역을 중시하였다. 따라서 자아성장 프로그램을 효과적으로 운영하기 위하여 다음과 같이 운영하도록 하였다.

첫째, 프로그램 참여자는 적극적으로 집단 활동에 참여하며, 본인의 참여 상황과 타인을 관찰하는 두 가지의 역할을 동시에 수행하게 된다. 따라서 집단 운영자는 침묵을 지키거나 수동적인 참여자들에게는 자신의 의견을 발표하도록 격려와 자극을 제공하고, 지나치게 능동적인 참가자들에게는 스스로 자기성찰을 하거나 겸손한 자세로 임하도록 도와준다.

둘째, 자아성장 프로그램의 특성상 참여들이 “지금-여기”, “나와 너” 사이에 일어나고 있는 느낌, 생각, 행동 등을 서로 간에 관찰하고 분석하여 성찰, 통찰, 그리고 이해할 수 있도록 운영자는 그 상황을 지지해주며 진행 한다. 따라서 프로그램 지도자는 ‘지금-여기’에 초점을 맞추어 피드백을 주고받으며, 일반적인 이야기 또는 참여하지 않은 사람의 이야기가 되지 않도록 이끌어야 한다.

셋째, 자기성장에 필수적인 한 요소가 타인의 피드백임을 감안할 때, 참여자 상

호간에 수시로 피드백을 교환할 수 있도록 격려하고 지지해준다. 즉, 피드백을 통하여 상대의 행동이 나에게 어떤 반응을 일으키고 있는지를 그에게 직접 솔직하게 이야기해줌으로써 자신 및 타인이 스스로의 행동을 이해하는데 도움을 받게 된다.

넷째, 프로그램 운영자를 비롯하여 모든 참여자들 상호간에 허용적인 분위기와 심리적 안정감을 조성하여 참여자들이 있는 그대로의 자기를 탐색하고 자신을 수용하고 개방할 수 있도록 하여 신뢰가 깨지지 않도록 분위기를 형성시킨다.

자아성장을 위해서는 많은 노력이 필요함을 알 수 있다. 개인이 성장하면 보상과 즐거움이 따르지만 동시에 고통이 수반된다. 즉 자아성장을 위해서는 익숙하지 않고 위험한 새로운 상황에 계속 노출되어야 하므로, 성장의 과정은 어렵고 때로는 고통스럽다(Rogers, 1961). 따라서 위기를 선택하고 그 결과에 대한 책임을 지려할 때만이 성장을 촉진시킬 수 있는 것이다(김진희, 2000).

따라서 자아성장 프로그램은 강의나 토의보다 집단 역동의 과정을 더 강조하여 진행하며, 참여자로 하여금 새로운 경험과 솔직한 피드백을 통하여 자기를 보다 현실적으로 이해하고 수용하며, 보다 자기 개방적인 인간이 되게 함으로써 건강하고 행복한 삶을 선택하는 능력을 터득할 수 있게 도와주어야 한다.

5. 선행연구의 고찰

자아 존중감의 정도에 따라 한 개인의 정서적인 면과 행동적인 면에서 많은 차이를 보이는데(Coopersmith, 1967), 높은 자아 존중감은 우울과 부적인 관계를 갖는다는 것을 밝힌 연구들(Beer, 1987; Kernis & Mathis, 1991; Rosenberg, 1965)에 의하면 안정된 높은 자아 존중감을 가진 개인은 우울을 경험할 취약성이 가장 낮고, 이로 인한 문제행동의 발생소지가 낮으며 심리적 안녕감도 높다고 설명한다.

자아존중감과 삶의 만족도간의 정적 상관은 집단주의 국가에 비하여 개인주의적 국가에서 더 강하게 나타나며, 타인과의 원만한 관계성과 삶의 만족도간의 정적 상관은 개인주의 국가에 비하여 집단주의 국가에서 더 강하게 나타나는데

(Kwan 외, 1997), 이는 문화적 배경이 삶의 질과 관련성이 높음을 나타내는 것이라 할 수 있다.

국내연구에서도 자아 존중감이 높은 사람일수록 자아 자신에 대하여 긍정적이고 자아를 가치 있고 보람 있는 삶을 영위하고 있다고 생각하고 있으며 자신감을 가지고 행동하는데 반해, 자아 존중감이 낮은 사람은 자아 가치에 대해 회의적이며 자아를 무가치한 인물로 여기므로 종종 불안을 느끼고 우울해하며 불행스럽게 느낀다(정원식 외, 1977)는 결과가 보고된 바 있다.

자아 존중감은 개인의 행동을 예측 가능하게 해 주는 요인이며, 정신적 복리와 정적 관련을 가지고 있으므로 정신적 복리와 관련된 심리적 안녕감과도 관련성을 살펴보는 것 또한 의미가 있다고 할 수 있다.

성숙된 인간이 되려면 있는 그대로의 자아 자신을 현실적으로 이해하고 있는 그대로의 자아를 용납하고 수용하여야 한다. 또한 있는 그대로의 자아를 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 길러 나가야 하는 데 이를 자아성장이라고 한다(Rogers, 1970). 자아성장 프로그램은 집단원의 상호작용을 통하여 자신과 타인을 이해하고 수용하도록 도와주는 집단상담 프로그램이다.

구성원의 성장 측면을 강조한 이형득(1995)은 집단 구성원 개개인의 자아성장을 조력하고 의사소통과 인간관계를 개선함으로써 보다 생산적인 삶을 영위할 수 있도록 조력하기 위한 것이라 하였다. Corey(1992)는 구성원의 상호작용을 강조하였는데, 개인 성장 집단의 이론적인 배경을 집단이 제공하는 지지와 도전이 집단원들로 하여금 자신을 정직히 평가해서 자신의 사고, 감정 및 행동을 변화시키는 특정 방식을 결정하게 만든다는 점이라고 하였다.

자신과 타인의 이해를 강조한 이장호(1992)는 집단원들이 집단구조와 상호작용을 통해서 개인적인 가치, 신념, 태도 및 결정을 탐색하고 조사하게 된다. 또한 궁극적으로 자신과 타인을 더 잘 인식하고 이해하고 수용하게 된다고 하였다. 이런 점을 살펴볼 때 자아성장 프로그램은 집단원과의 활동을 통하여 자신을 보다 현실적으로 이해하고 수용할 수 있으며, 집단원에게 자신의 내면을 개방할 수 있는 태도와 능력을 기를 수 있도록 하는 상담 프로그램이다.

자아성장 프로그램에 대하여 Drum(1976)은 긍정적인 측면에서 현재보다 더 나은 자아로의 성장, 자아계발과 잠재력의 실현에 좋은 프로그램이라고 주장한다.

특히 대다수의 정상인을 대상으로 한다는 의미에서 예방적·발달적 상담모형, 성장모형 또는 확대상담프로그램이라고 하였다. 김여옥(1995)은 올바른 정의적 교육의 새로운 학습방법으로써 개성의 신장을 돕고 참된 자아를 발견하여 스스로 '새로운 나'를 키워나갈 수 있도록 집단 구성원이 서로 도움을 주고받는 집단 역학에 의한 경험학습이라고 하였다. 오영주(2000)는 심각한 문제를 갖고 있지 않은 정상인이라 하더라도 한번쯤 일상생활을 통하여 겪을 수 있는 적응상의 문제나 어려움, 발달단계상에서 특정의 발달과업과 관계된 어려움을 해결하는 데 유용한 프로그램이라고 하였다.

황선애(1999)는 자아성장 프로그램의 효과로 인간의 무한한 가능성의 평등함을 공감하게 되고 인간은 존엄한 존재임을 인식하게 된다고 주장한다. 그결과 성취동기와 자아신뢰감이 증진된다고 하였다. 또한 개척정신이 신장되고 정서순화의 방법을 체험하게 되며, 의사결정과 유연성을 기르고 참된 자유의 생활을 경험한다고 하였다. 오경주(1998)는 소외학생의 자아성장 프로그램이 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과에서 자아존중감과 사회성 사이에는 정적 상관관계가 있어서 자아존중감이 높으면 사회성도 높다고 하였다. 또한 학급내의 피해척아를 대상으로 한 도현숙(1997), 비행청소년을 대상으로 한 이숙영(1987), 소년원에 있는 청소년을 대상으로 한 최창영(1981)등의 연구에서도 자아성장 프로그램은 그들의 인간관계나 자아개념의 변화에 긍정적인 영향을 주었다고 한다(오경준, 2000 재인용).

이상의 연구에서 볼 때 자아성장 프로그램은 자아존중감, 자아효능감, 사회성, 성취동기, 대인관계 향상 및 자아개념 형성에 긍정적 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 따라서 특성화고 여학생들에게 자아성장 프로그램을 실시하여 참된 자신의 모습과 가능성을 발견하게 하여 자아존중감을 높이고 심리적 안녕감을 증진할 수 있도록 하는 것은 바람직하다고 할 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자 선정을 위해 제주특별자치도 제주시 소재 J 고등학교 1학년 여학생 26명을 무선표집하여 선정하였다. 이 중 본인이 프로그램에 참여하기를 희망하는 청소년은 실험집단에 그렇지 않은 청소년은 통제집단에 각각 13명씩 편성하여 프로그램이 실시되었다.

2. 연구설계

자아성장 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 사전-사후 실험·통제집단 설계를 사용하였다. 실험집단에는 자아성장 프로그램을 실시하였고, 통제집단에는 아무런 처치를 하지 않았다. 또한 실험집단과 통제집단 모두 동일한 사전 검사를 실시하였으며 실험집단의 효과 검증을 위하여 동일한 사후 검사를 실시하였다. 이를 도식화하면 그림 Ⅲ-1과 같다.

실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

O₁ O₃ : 사전검사(자아존중감, 심리적 안녕감)

O₂ O₄ : 사후검사(자아존중감, 심리적 안녕감)

X : 실험처치(자아성장 프로그램)

그림Ⅲ-1. 연구설계

3. 연구도구

1) 자아존중감

본 연구에서는 Coopersmith(1967)가 제작한 Self-Esteem Inventory를 강종구(1986)가 번안하여 한국판으로 표준화 한 것을 사용하였다. 이 검사는 25개의 문항으로 된 자기보고식 검사로서 도구는 모든 연령층에서 사용이 가능하도록 만든 척도로, 4가지의 하위 영역(자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장)으로 구성되어 있다. Coopersmith(1967)가 측정하고자 하는 자아존중감은 ‘사람이 세상과 직면했을 때 자기 자신에 대해서 갖는 태도와 신념’을 의미한다. 각 하위영역의 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기비하는 자기 자신을 남보다 못하다고 생각하고, 장점이 없고, 단점이 많다고 생각하며, 자신의 존재를 못 느끼고 쉽게 포기하는 경향을 의미한다. 둘째, 가족(타인)과의 관계는 자신이 속한 환경에 익숙하기가 힘들고 가족의 기대가 벽차다고 느낀다. 또한 타인과의 관계가 원만하다고 느끼지 못하고, 가족의 이해나 사랑도 부족하다고 생각하는 경향을 의미한다. 셋째, 지도력과 인기는 남 앞에서 말하기가 어렵다고 느끼고, 다른 사람으로부터 인기가 적다고 생각한다. 자신의 매력이 적다고 느끼고, 자신이 남보다 강하다고 생각하지 않는 경향을 의미한다. 넷째, 자기주장과 불안은 자신의 의견을 주장하기가 힘들고 일이 뜻대로 되지 않는다고 여기며, 자가 자신에게 종종 실망을 느끼며, 하는 일마다 어렵다고 생각한다. 또한 자신은 행복하다고 생각하지 않으며, 자신의 생활태도에 자신이 없는 경향을 의미한다.

피험자는 각 문항을 읽고 자기 자신과 관련된 정도에 따라 표시하도록 4단계 척도로 구성하였다. 각 문항에 대하여 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘약간 그렇지 않다’에 2점, ‘약간 그렇다’에 3점, ‘아주 그렇다’에 4점으로 채점을 하여, 부정적인 문항채점은 역으로 계산하였다. 총 점수가 높을수록 자아존중감이 높다고 할 수 있으며, 총점의 범위는 25~80점이다.

이 검사의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 일관성 계수 Cronbach's α 를 이용

하여 분석하였다. 개발 당시 검사-재검사 신뢰도가 $r=.86$ 이었고, 신뢰도와 타당도가 충분히 높은 것으로 생각한다. 신뢰도를 산출한 결과 총 문항은 25문항 중 12번 문항과 15번 문항이 신뢰도를 떨어뜨리는 문항으로 분석에서 제외시켜, 23문항이 최종분석에 사용되었다. 본 연구에서의 전체 신뢰도는 .87로 신뢰할 만한 수준이었다. 표 III-1은 자아존중감 검사의 4가지 하위영역의 문항 구성과 신뢰도 계수를 제시한 것이다.

표 III-1. 자아존중감 검사의 4가지 하위영역의 문항 구성과 신뢰도

하위영역	문항번호	Cronbach's α
자기비하(4)	1*, 3*, 11*, (15*), 16*	.04 / .67
타인과의 관계(7)	6*, 7*, 9*, 10, 20, 21*, 22*	.73
지도력과 인기(6)	2*, 5, 8, 14, 18*, 25*	.73
자기주장과 불안(7/6)	4, (12), 13*, 17*, 19, 23*, 24	.50 / .73
전 체(25/23)		.81 / .87

*는 역채점문항임.

2) 심리적 안녕감

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적안녕감 척도(PWBS : Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)등이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도의 하위영역은 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장 등 6개 영역으로 이루어져 있으며 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(6)'의 6점 척도로 이루어져 있다. 원척도는 54문항인데 김명소 등(2001)이 요인 부하량 등을 기준으로 문항분석을 실시해 총 46문항으로 이루어져 있으며, 총 문항은 46문항 중 10번 문항과 15번 문항이 동일하여 중복문항을 뺀 총 문항수는 45문항이다. 정적 문항 23문항과 부적 문항(역채점 문항) 22문항으로 구성되어 있으며, 최저 45점에서 최고 270점으로 총점이 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 하위요인은 다음과 같다.

첫째, 자아수용(Self Acceptance)은 자기 자신과 자신의 과거 삶에 대한 긍정적인 평가를 의미한다. 즉 자신에 대한 긍정적인 태도를 얼마나 가지고 있으며, 자

신의 지난 삶에 대하여 느끼는 감정을 반영한다. 둘째, 긍정적 대인관계(Positive Relation with Others)는 타인과 얼마나 따뜻하고 만족스럽고 신뢰로운 관계를 가지고자 하며, 타인의 행복에 대해 관심을 보이거나 강한 공감, 애정, 친밀감의 능력을 포함한다. 셋째, 자율성(Autonomy)은 스스로 결단력이 있다고 느끼는 정도로, 중요한 결정을 하거나 자신의 행동을 어떻게 조절하며, 자신을 평가하는 방법을 포함한다. 넷째, 삶의 목적(Purpose in Life)은 자신의 삶에 목적이 있고 의미가 있다는 신념이다. 즉 삶의 목표와 방향 감각을 가지고 있는지, 과거와 현재의 삶이 의미가 있다고 느끼는지, 왜 사는지에 대한 해답을 제공하는 신념을 가지고 있거나 생활의 목표와 목적이 있는지에 대한 전반적인 평가에 근거한다. 다섯째, 환경 통제력(Environmental mastery)은 자신의 삶과 주위환경을 효과적으로 다룰 수 있는 능력으로, 개인적 필요나 가치에 적합한 환경을 선택하거나 적합한 환경으로 변화시킬 수 있는 능력을 포함한다. 여섯째, 개인적 성장(Personal Growth)은 한 인간으로서 계속 성장하고 있다는 느낌으로, 자기 자신을 보다 잘 이해하고 자신의 능력을 활용하는 방향 및 새로운 태도나 경험에 대하여 느끼는 감정을 반영한다.

김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위요인의 Cronbach's α 는 .76(자아수용), .72(긍정적 대인관계), .73(삶의 목적), .70(개인적 성장), .69(자율성), .66(환경통제)이었고, 본 연구에서의 심리적 안녕감 검사의 구성 및 신뢰도는 표 III-2와 같다.

표 III-2. 심리적 안녕감 척도의 6가지 하위영역의 문항 구성과 신뢰도

하위척도	해당 문항 번호	Cronbach's α
자아수용(8)	3, 8, 12*, 18, 23, 25*, 38, 41	.87
긍정적 대인관계(7)	4*, 9*, 13, 19*, 26*, 37, 45*	.80
자율성(7)	5, 10, 20*, 28, 32*, 35*, 42	.79
삶의 목적(7)	7*, 11*, 17*, 22*, 27, 31, 34,	.84
환경통제력(8)	1, 6*, 14, 15*, 24, 29, 39*, 43	.80
개인적 성장(8)	2*, 16, 21*, 30, 33*, 36, 40*, 44*	.79
전체(45)		.92

*는 역산문항임.

3) 자아성장 프로그램

집단프로그램의 형태는 일주일에 1~2회, 매회 60~90분간 여러 주에 걸쳐 집단을 실시하는 분산 프로그램 집단과 짧은 기간 동안 수면 및 휴식 시간을 제외하고는 집중적으로 활동이 이루어지는 집중 프로그램 집단으로 구분할 수 있다. 대개 기존의 집단 프로그램은 구성원의 규모가 7명에서 15명 정도이고, 한 회기의 진행시간은 90분에서 120분가량이다. 또 총 구성된 회기의 수는 10회에서 12회 정도의 구조로 되어 있어서 방과 후에 밖에 진행될 수가 없으므로 이러한 형태의 집단프로그램은 시간 활용의 특성상 우리나라 학교상황에는 맞지 않기 때문이다. 그러나 한두 가지 문제에 대해 10회 내지 12회를 운영하는 것은 다양한 문제를 겪는 청소년들에 대해서 교육적으로 배려하지 못하는 결과(이재규, 2003)를 초래할 수도 있기 때문에, 청소년들이 겪는 문제를 다룰 때는 단기간 혹은 단회를 운영하여 그 효율성을 높이도록 구성하는 것이 바람직하다.

따라서 본 연구에서는 자아성장 프로그램의 기본 조건에 따라 바람직한 정서기능의 향상을 위하여 이형득(1989), 김여옥(1998), 김진희(2000), 이내림(2000)의 연구를 기초로 하였으며, 연구대상인 특성화 고등학생의 흥미와 관심 수준을 고려하여 용어 및 내용을 수정하였다. 또한 관련 선행 연구들을 참고하여 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감의 구성요인에 적합하도록 연구자가 수정·보완하여 지도교수의 자문을 받아 재구성하였다.

본 연구를 위한 프로그램은 1주 2회씩 약 6주 동안 총 12회를 실시하였으며, 집단의 구성원은 프로그램 참여 희망자를 중심으로 실험집단 13명, 통제집단 13명으로 구성하였다. 본 연구의 실험기간은 2013년 10월 4주부터 2013년 11월 4주까지로 주 2회 약 6주 동안 총 12회를 실시하였으며, 각 회기는 90분씩 운영하였다. 또한 본 연구에서는 매주 월, 수요일 수업이 끝난 방과후 시간에 실험집단은 자아성장 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다.

프로그램은 각 회기별로 마음열기-활동하기-느낌나누기로 구성하여 진행하였다. 마음열기에서는 회기와 관련된 동영상 시청, 회기 주제와 관련된 게임이나 놀이 등을 통해 회기 주제와 관련된 내용을 미리 경험하여 흥미를 유발할 수 있

도록 구성하였다. 활동하기는 실제 프로그램이 이루어지는 단계로 회기별 주제와 관련된 2개~3개 정도의 활동으로 관련 주제 내용을 충분히 연마할 수 있도록 구성하였다. 또한 이해를 높이기 위해 각종 검사 도구 및 워크시트지를 활용하였으며, 다양한 PPT자료와 동영상을 활용하여 동기를 부여했다. 느낌나누기는 마무리 단계로 프로그램 진행되는 동안 새롭게 알게 된 점, 프로그램 진행 동안의 느낌, 그리고 앞으로 어떻게 실행하고 싶은지를 구체적으로 정리하며 마무리를 하였다.

자아성장프로그램의 내용은 Maslow(1954)와 Rogers(1961)의 이론에 근거하여 초기 신뢰감 형성을 추가하였고, 자기와 타인 이해, 자기개방과 타인의 수용, 자기주장 영역으로 구성되었으며, 각 회기별 프로그램의 제목과 활동목표는 표 III-3과 같다.

표 III-3. 자아성장 프로그램의 구성 내용

자아 성장 요소	회 기	주 제	회기별 활동 목표 및 주요 활동 내용
신뢰감 형성	1 - 2	어울리는 마당	* 프로그램의 목적을 이해하고 라포를 형성한다. - 오리엔테이션(규칙 및 서약서) - 우리는 한마음(집단소개. 애칭 짓기)
			* 자신의 기분을 이해하고 자기노출로 타인과 친밀감을 형성하여 신뢰 깊은 관계를 유지한다. - 오늘 기분이 어때요 - 나를 소개 합니다
자기 이해	3 - 4	내안의 보석 찾기	* 성격검사를 통해 자신 및 타인을 이해 할 수 있다. - 성격검사(에니어그램 검사 및 분석)
			* 자신의 모습을 바로 알고 스스로를 사랑하는 기회를 갖는다. - 나에게 소중한 것 - 알고 싶은 나
자기 개방	5 - 6	아름다운 나	* 자기탐색을 통해 나의 장단점을 알아보고 학습과 연결시킬 수 있도록 자신감을 갖도록 격려 한다. - 나의 장점탐색 - 나의 장단점 찾기
			* 내가 가지고 있는 신념을 인식하고, 타인의 피드백을 통해 함께 성장한다. - 내가 보는 나, 남이 보는 나 - 내가 되고 싶은 사람

타인 이해	7 - 8	애들아 놀자	* 친구와의 관계를 되돌아보고 그 속에서 끊임없이 배우고 변화하며 대인관계의 소중함을 안다. - 친구에 대한 이해 - 친구관계(걸림돌 디딤돌) 되돌아보기 - 칭찬릴레이
			* 가족의 의미를 알고 가족이 해 및 사랑하는 마음을 갖는다.. - 가족이해하기, 나의 위치나누기 - 나의 가족(활동지) - 가족에게 감사하기
자기 수용	9 - 10	나의 보석 다듬기	* 내 안의 강점을 찾아보고 내가 지킬 수 있는 울타리를 작성해봄으로써 스스로 성장할 수 있다. - 나의 미덕 찾기(강점 찾기) - 나의 울타리치기 - 생애곡선 그리기
			* 내 삶을 되돌아보면서 내 속의 보물을 찾기 위한 환상여행을 통해 자신이 소중함을 이해한다. - 나에게 쓰는 편지 - 환상여행
자기 주장	11 - 12	성공 시나리오 만들기	* 살아가면서 기뻐던 경험과 감사경험을 찾아냄으로써 변화하고 싶은 나를 발견하고 자신에게 긍정적인 삶의 목적을 선물할 수 있다. - 행복했던 경험나누기(기쁨, 감사 찾기) - 변화하고 싶은 나(나를 찾아서) - 자성예언(칭찬하기)
			* 행복해진 자신을 발견하고 스스로 격려하며 멋진 미래를 설계해봄으로써 지속적인 실천의지를 다짐한다. - 10년 후 멋진 나(미래설계) - 사랑의 선물(격려하기-롤링페이퍼) - 프로그램평가 및 소감문작성

1-2회기는 신뢰감 형성단계로 프로그램의 제목을 “어울리는 마당”으로 구성했다. 전체 프로그램의 목적을 이해하고 라포 형성을 위해서 신체활동 게임을 실시하였다. 또 자신의 기분을 이해하고 자기노출로 타인과 친밀감을 형성하여 신뢰 깊은 관계를 유지하도록 돕기 위하여 ‘오늘 기분이 어때요’, ‘나를 소개합니다’ 활동을 하였고, 아울러 프로그램에 대한 기대를 나누었다.

3-4회기는 자기이해 단계로 “내 안의 보석 찾기”라고 정하였다. 자기 이해를 위하여 에니어그램 성격검사 및 분석을 하였다. 그리고 내 삶을 되돌아보면서 내

속의 보물을 찾기 위해 나에게 소중한 것은 무엇인지 찾아보고, ‘알리고 싶은 나’를 통해 자신을 오픈함으로써 자신이 소중함을 이해한다. 이 단계에 에니어그램 검사를 배치시킨 것은 참가자로 하여금 자신에 대한 이해 및 타인에 대한 이해를 북돋움으로써 프로그램 참여 동기를 고양시키기 위함이다.

5-6회기는 자기개방 단계로 회기의 주제는 “아름다운 나”로 정하였다. 우선 자신의 장점탐색을 통해 나의 장단점을 알아보고 학습과 연결시킬 수 있도록 독려하여 참여자 스스로 자신감을 갖도록 돕기 위함이다. 타인과의 관계를 되돌아보고 그 속에서 끊임없이 배우고 변화하며 나에게 소중한 것을 찾아 성장할 수 있도록 ‘내가 보는 나, 남이 보는 나’를 경험해보았다. 또한 ‘내가 되고 싶은 사람’에 대하여 나누면서 자신을 긍정적으로 재해석 하고 평가할 수 있도록 유도해나갔다.

7-8회기 주제는 “애들아 놀자”로 타인이해 단계이다. 즉 친구관계를 되돌아보고 친구에 대한 이해를 할 수 있도록 하였으며, ‘칭찬릴레이’를 통해 일상이 즐겁고 만족스러운 생활을 할 수 있도록 하였다. 가족을 이해하고 나의 위치를 탐색해 보는 시간 가짐으로써 친구뿐만 아니라 가족과 친밀하고 신뢰 깊은 관계를 형성할 수 있도록 하기 위함이다.

9-10회기는 자기수용 단계로 주제는 “나의 보석 다듬기”로 정하였다. 내 안의 강점(미덕)을 찾아보고 ‘생애곡선 그리기’를 통해 현재의 상태를 살펴 본 후, 내가 지킬 수 있는 내 삶의 울타리를 작성해봄으로써 스스로 성장할 수 있도록 하였다. 나에게 편지를 작성해 봄으로써 변화하고 싶은 나를 발견하고 나에게 긍정적인 삶의 목적을 선물할 수 있다. 이 단계에서 ‘울타리 치기’와 ‘나에게 쓰는 편지’를 통해 목표를 새롭게 설정하고 미래 계획을 세우면서 성취하기 위해서는 어떻게 노력해야 할지 생각해 볼 수 있는 경험의 시간을 유도하였다. 또한 환상여행을 통해 자신이 소중함을 이해하고 삶에 대한 동기부여 및 의미 부여의 시간으로 삶의 목적, 개인적 성장을 목표로 했다.

11-12회기는 자기주장 단계로 회기의 주제를 “성공시나리오 만들기”로 정하였다. 살아가면서 행복했던 경험 즉, 기뻐던 경험과 감사경험을 찾아냄으로써 친밀한 인간관계를 생각해보고, ‘나를 찾아서’ 활동을 통해 지금의 나와 변화하고 싶은 나를 돌아보면서, 자성예언을 통해 다짐할 수 있도록 하였다. 또한 프로그램

을 통해 행복해진 자신을 발견하고 스스로 격려하며 멋진 미래를 설계해봄으로써 지속적인 실천의지를 다짐하는 시간이 되도록 하였다.

4. 연구절차

본 연구의 진행은 기초계획, 프로그램 구성, 대상선정, 사전검사 및 집단구성, 자아성장 프로그램의 적용, 사후검사를 진행하였다. 연구를 위한 구체적인 진행 절차는 다음과 같다.

표 III-4. 연구의 진행 절차

실험단계	내용	일정	대상집단
기초계획	- 주제선정 - 문헌탐구 - 연구문제 설정	2013. 5. 1 ~ 2013. 7. 30.	
프로그램 구성	- 선행 프로그램 분석 및 재구성	2013. 8. 1 ~ 2013. 9. 30.	
대상선정	- 제주특별자치도 제주시 소재 J 여자상업고등학교 1학년 26명	2013. 10. 1 ~ 2013. 10. 15.	
사전검사 및 집단구성	- 자아존중감, 심리적 안녕감 - 실험집단 13명, 통제집단 13명 구성	2013. 10. 22	실험집단 통제집단
자아성장 프로그램 적용	- 장소 : Wee - Class - 방법 : 주 2회(월,수) 1회기 90분 실시	2013. 10. 22 ~ 2013. 11. 30.	실험집단
사후검사	- 자아존중감, 심리적 안녕감	2013. 11. 30.	실험집단 통제집단

본 연구를 수행하기 위하여 우선 기초연구를 수행하였다. 즉 주제선정, 문헌탐구, 연구문제 설정을 위해 선행연구를 탐색하고 자료를 수집하여 프로그램을 재

구성 하였다. 연구 대상은 제주특별자치도 제주시 소재 J여자상업고등학교의 1학년 학생 중에서 방과후에 진행 될 프로그램에 참여할 참가자 26명을 선정하였다.

프로그램 실시하기 전에 실험집단과 통제집단 참가자를 대상으로 자아존중감, 심리적 안녕감 검사를 실시하여 참여집단 간 동질성 검증을 거친 후 13명의 실험집단과 13명의 통제집단으로 집단을 구성하였다.

실험집단을 대상으로 2013년 10월 22일 부터 2013년 11월 30일까지 주 2회 1회기씩 총 12회기의 자아성장 프로그램을 연구자가 직접 실시하였다. 매 회기당 소요시간은 90분 정도로 설정하였으나, 일부회기는 시간이 초과되기도 하였다. 프로그램이 진행되는 동안 통제집단에는 아무런 처치를 가하지 않았으며, 매 회기마다 프로그램 참가자들은 활동지나 소감문을 작성하였으며, 사전 동의를 얻어 주요 활동내용은 녹음하여 프로그램 분석에 사용하였다. 프로그램이 끝나고 사전 검사에 사용했던 동일한 검사 도구를 이용하여 실험집단과 통제집단 모두를 대상으로 사후검사를 실시하였다.

본 자아성장 프로그램은 프로그램을 진행할 상담자면 누구나 알기 쉽고 실천 가능한 방법들을 적용하여 쉽고도 편안하게 구성하였다. 특히 감수성이 예민한 청소년의 언어적 메시지와 비언어적 메시지에 주목하였고 자기 개방 면에서 민감하게 반응하는 그들의 태도를 따뜻하게 다독이며 매 회기마다 다양한 게임과 동기부여를 통해 긍정적인 삶의 태도를 지닐 수 있도록 이끌었다.

5. 자료처리

1) 양적분석

본 연구는 자아성장 프로그램이 특성화고 여학생의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하기 위하여 자료 분석은 SPSS WIN 18.0 프로그램을 이용하여 이루어졌으며 각 연구단계의 자료 분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 각 문항에 대한 신뢰도검사를 실시하여 문항간의 신뢰도를 측정하였다.

둘째, 자아성장 프로그램을 실시하기 전에 실험집단과 통제집단의 동질성을 확

인하기 위하여 사전검사를 실시하고 결과의 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였다. 또한 프로그램의 효과를 검증하기 위하여, 즉 가설 1과 가설 2를 검증하기 위하여 사전검사와 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증을 실시하였다.

2) 질적 분석

통계적 검증에 따른 양적연구의 결과의 한계를 보완하기 위해 회기별 관찰 내용 및 소감문 분석을 실시하였다. 이를 위해 프로그램의 매 회기가 끝날 때마다 참여자들이 작성한 소감문, 활동지 및 토의 내용, 마지막 회기에 작성한 프로그램 전체에 관한 평가서 등을 수집하였고, 각 회기별 활동시 연구자가 관찰한 내용을 근거로 분석하여 기술하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 자아성장 프로그램이 청소년의 자아존중감과 심리적 안녕감에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 토대로 통계 검증 및 프로그램 진행단계에 따라 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

1) 자아존중감 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 자아존중감에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 실험집단과 독립집단의 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 표 IV-1과 같다.

표 IV-1. 실험-통제집단의 자아존중감 검사에 대한 동질성검증(n=13)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자기비하	2.09	.535	2.28	.379	-1.056	.301
타인과 관계	2.38	.464	2.53	.553	-.768	.450
지도력과 인기	2.39	.464	2.44	.590	-.246	.808
자기주장과 불안	2.12	.379	2.28	.321	-1.114	.276
자아존중감(전체)	2.27	.323	2.40	.377	-.971	.341

표 IV-1은 실험집단과 통제집단이 자아존중감 사전검사에서 동질한 집단으로 구성되었는지 여부를 파악하기 위해 t 검증한 결과이다. 자아존중감과 그 하위영

역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면, 전체 자아존중감($t=-.971, p=.341$)에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 자기비하($t=-1.056, p=.301$), 타인과 관계($t=-.768, p=.450$), 지도력과 인기($t=-.246, p=.808$), 자기주장과 불안($t=-1.114, p=.276$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 자아성장 프로그램 실시 전의 실험집단과 통제집단은 자아존중감과 그 하위요인에 있어서 동질집단으로 볼 수 있다.

2) 심리적 안녕감 사전 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 심리적 안녕감에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 실험집단과 독립집단의 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 표 IV-2과 같다.

표 IV-2. 실험-통제집단의 심리적안녕감 검사에 대한 동질성검증($n=13$)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
자아수용	2.68	.574	2.95	.469	-1.309	.203
긍정적 대인관계	3.65	.779	3.63	.848	.069	.946
자율성	3.23	.708	3.19	.708	.119	.907
삶의 목적	3.43	.846	3.53	.851	-.297	.769
환경에 대한 통제력	3.11	.425	3.51	.592	-1.996	.057
개인적 성장	3.58	.755	3.83	.702	-.874	.391
심리적 안녕감 (전체)	3.27	.472	3.44	.537	-.861	.398

표IV-2는 실험집단과 통제집단이 심리적안녕감 사전검사에서 동질한 집단으로 구성되었는지 여부를 파악하기 위해 t 검증한 결과이다. 심리적 안녕감과 그 하위 영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면, 전체 심리적 안녕감($t=-.861, p=.398$)과

그 하위영역에 있어 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하위영역별로 살펴보면 자아수용($t=-1.309, p=.203$), 긍정적 대인관계($t=.069, p=.946$), 자율성($t=.119, p=.907$), 삶의 목적($t=-.297, p=.769$), 환경에 대한 통제력($t=-1.996, p=.057$), 개인적 성장($t=-.874, p=.391$) 점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 자아성장 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단은 심리적 안녕감과 그 하위요인에 있어서 동질집단으로 볼 수 있다.

2. 가설 검증

1) 자아존중감에 대한 가설 검증

【가설 1】 자아성장프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 보다 자아존중감(자기비하, 타인과 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안)이 높을 것이다.

자아성장 프로그램에 참여한 실험집단과 자아성장 프로그램에 참여하지 않은 통제집단간 자아존중감이 차이가 있을 것이라는 가설을 입증하기 위해서 프로그램을 실험집단에만 실시 한 후 실험집단과 통제집단 각각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대해 차이를 검증해 보았다.

표 IV-3은 자아성장 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 자아존중감 사전과 사후검사 점수의 차이 값으로 t 검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 자아존중감의 전체점수에서 실험집단은 평균 .60 증가했고, 통제집단은 평균 -.05 감소하였다. 이러한 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=3.496, p<.001$). 하위영역별로 살펴보면 타인과의 관계($t=2.315, p<.029$), 지도력과 인기($t=3.137, p<.004$), 자기주장과 불안($t=3.772, p<.002$)에서 실험집단과 통제집단간 유의미한 차이를 보였다.

표 IV-3. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 자아존중감 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=13)		통제집단(n=13)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
자기비하	.50	.803	.11	.485	1.447	.153
타인과 관계	.82	.756	.16	.694	2.315*	.029
지도력과 인기	.48	.721	-.30	.560	3.137**	.004
자기주장과 불안	.53	.609	-.15	.258	3.772***	.001
자아존중감 (전체)	.60	.532	-.05	.415	3.496**	.002

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

따라서 자아성장 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 자아존중감이 높을것이다라는 【가설 1】이 수용되었다. 즉, 자아성장 프로그램을 받은 실험집단은 그렇지 않은 집단에 비해 자아존중감 사후검사 점수가 높은 것으로 나타나, 자아성장프로그램은 자아존중감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

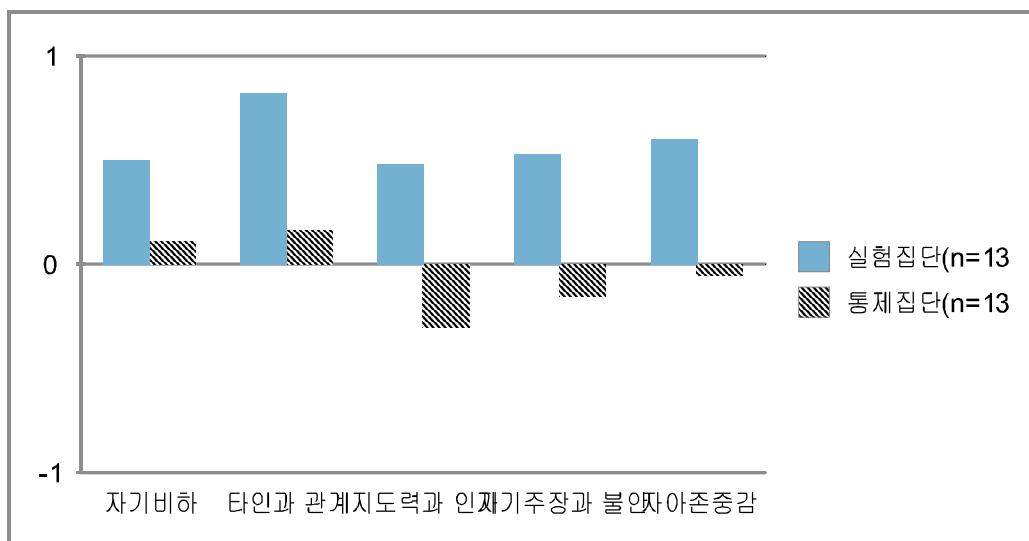


그림 IV-1. 자아존중감에 대한 실험집단과 통제집단간 평균비교

2) 심리적 안녕감에 대한 가설 검증

【가설 2】 자아성장프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 보다 심리적 안녕감(자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장)이 높을 것이다.

자아성장 프로그램에 참여한 실험집단과 자아성장 프로그램에 참여하지 않은 통제집단간 심리적안녕감에서 차이가 있을 것이라는 가설을 입증하기 위해서 자아성장 프로그램을 실험집단에만 실시 한 후 실험집단과 통제집단 각각 사후검사를 실시하여 그 결과에 대해 차이를 검증해 보았다.

표 IV-4. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 심리적안녕감 검사결과 비교

하위요인	실험집단(n=13)		통제집단(n=13)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
자아수용	1.14	.998	-.14	.525	4.118***	.000
긍정적 대인관계	1.06	.684	-.17	1.341	2.973**	.007
자율성	1.20	.610	.03	1.000	3.618***	.001
삶의 목적	.73	.567	.01	.944	2.372*	.026
환경에 대한 통제력	.71	1.009	-.13	.869	2.290*	.031
개인적 성장	.76	.885	.04	.878	2.085*	.048
심리적 안녕감 (전체)	.93	.526	-.06	.686	4.153***	.000

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 IV-4는 자아성장 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 심리적안녕감 사전검사와 사후검사 점수의 차이 값으로 t-검증한 결과이다. 결과를 살펴보면 심리적안녕감 전체 점수에서 실험집단은 평균 .93점 증가했고, 통제집단은 평균 -.06점 감소하였다. 이러한 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.153$, $p<.001$). 또한 하위영역별로 살펴본 결과 자아수용($t=4.118$, $p<.001$), 긍정적 대인관계($t=2.973$, $p<.01$), 자율성($t=3.618$, $p<.001$), 삶의 목적($t=2.372$, $p<.05$), 환경에 대한 통제력($t=2.290$, $p<.05$), 개인적 성장($t=2.085$, $p<.05$) 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다.

따라서 자아성장 프로그램을 받은 실험집단은 프로그램을 실시하지 않았던 통제집단보다 심리적안녕감이 높을 것이라는 【가설 2】가 수용되었다. 즉, 자아성장 프로그램을 받은 실험집단은 그렇지 않은 집단에 비해 심리적 안녕감 점수가 높은 것으로 나타나, 자아성장프로그램은 심리적 안녕감을 증가시키는데 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

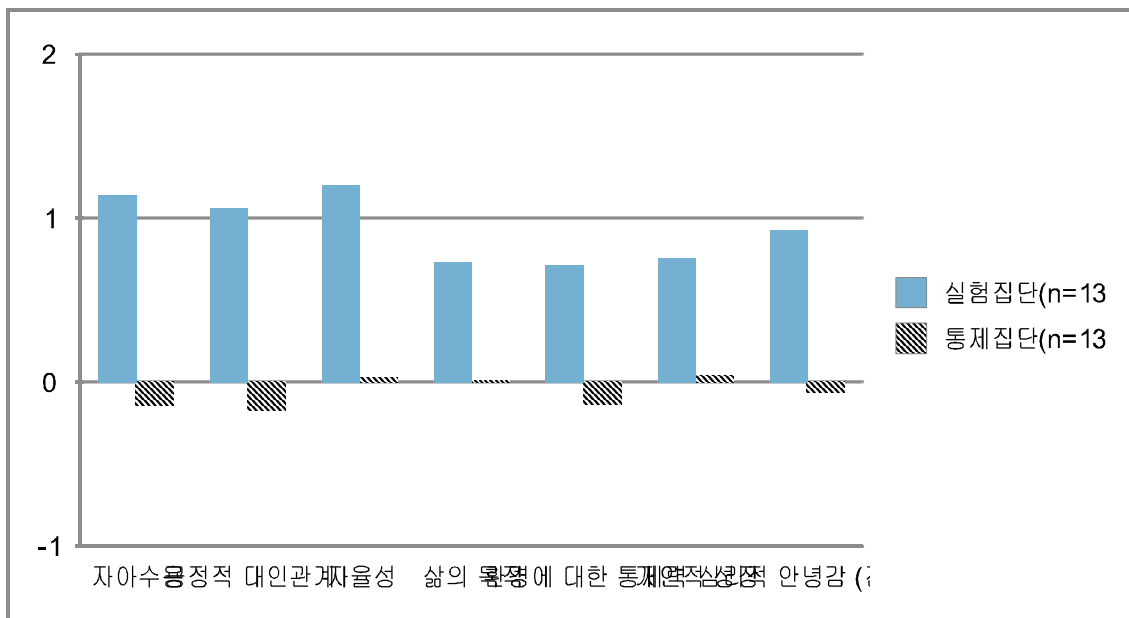


그림 IV-2. 심리적안녕감에 대한 실험집단과 통제집단간 평균비교

3. 질적 분석

1) 회기별 관찰내용 분석

1-2회기 프로그램의 처음이라 그런지 어색하고, 서로 간에 눈치를 보는 경향이 있었다. 또한 말하기를 주저하거나 용기가 부족해 보였다. 참가자들을 서로 바라보기 보다는 시선을 회피하는 경향이 나타났다. 신체활동 이후에 차츰 웃기도 하는 등 분위기가 유연해지고 관심을 보이기 시작했다. 게임을 하면서 처음에는 어려움이 있었으나 시간이 흐르면서 긍정적인 감정들이 나타나기 시작했다. 어느 정도 분위기가 형성되었을 때, 서로 소개를 하고 프로그램 동안의 별칭을 지으면서 서로 소개하는 시간을 가졌다. 전반적으로 프로그램에 대한 기대감을 표현하며 다음시간에도 관계형성을 위한 게임을 해주기를 요청했다. 게임을 통해 자신의 모습을 바라보고 자신을 조금이나마 알 수 있는 시간이었다고 표현했다.

3-4회기에는 위명업을 통해 프로그램에 대한 동기부여를 하였다. 에니어그램 검사 및 분석을 통해 참가자들은 자신의 몰랐던 부분을 알게 되었고, 유형을 설명할 때 상황속에서의 자신 및 친구들을 이해할 수 있었다고 표현했다. 또한 자신의 성격과 친구들의 차이점을 이해하는 시간이라며, 참 신기한 검사라고 표현했다. 알리고 싶은 나에 대해서는 자신이 주로 화날 때는 자신이 하고 싶은 것을 못하게 할 때 또는 반복된 잔소리를 할 때라며 자신의 감정노출을 많이 하였다. 또한 자신들은 누군가로부터 사랑받거나 신뢰성 있기를 원하는 것을 추측할 수 있었다. 그러면서 자신에게 소중한 것은 대체적으로 가족에 대한 소중함을 많이 이야기 했다. 여학생의 특성상 가족의 건강 및 행복에 대한 관심이 많았으며, 안정된 직업을 통한 수입을 원하는 것으로 나타났다. 본 연구자는 전체적으로 참가자들이 안정적인 삶을 원하는 것으로 추측되며, 가족 및 친구와의 우정에 대해서 관심이 있다는 것을 느낄 수 있는 따듯한 시간이었다.

5-6회기 위명업을 통해 분위기를 전환 한 후, 나의 장점탐색 할 때, 제시된 예문에서 찾도록 하여 참가자들이 쉽게 찾는 듯 했다. 탐색 후 장·단점을 작성할 때는 많은 문항을 적으며 표현했다. 아이들에게 무조건 장점과 단점을 적어보게 하면 몇 가지를 못 적는 경우가 많은데, 장점 탐색 후 장단점 찾기를 했을 때 표

현력이 많아지고 있음을 알 수 있었다. ‘내가 보는 나와 남이 보는 나’ 활동을 할 때는 자신의 장점과 관련된 것들을 표현하였다. 그러면서 내가 되고 싶은 사람은 단점을 장점으로 바꾼다면 긍정적인 내가 될 수 있음을 알게 되었고, 자신이 하고 싶은 일을 하고 스스로가 ‘솔직한 사람’ 또는 ‘용기와 믿음이 있는 사람’을 원하는 것으로 나타났다. 장점이 없다는 참가자의 경우 친구가 찾아주었을 때 기쁨을 경험하는 시간이었고, 참가자들이 대체적으로 장점이 많다는 것을 느낄 수 있도록 격려하는 시간이었다. 또한 내가 생각하는 단점이 아니었음을 느끼면서 신기하였고 자신 자신을 부정적으로만 바라보았던 실체를 보게 되면서 부끄러웠지만 많은 깨달음을 경험하는 회기였다.

7-8회기 경마게임을 시작으로 분위기가 전체적으로 활기나 보였다. 집단속에서도 친한 친구 그룹이 형성되어 분위기를 전환시키는 작업이 필요함을 느꼈다. 게임 속에서 자신의 번호를 불러줄 때 기쁨을 느끼는 것으로 보아 참가자들의 관심 받고 싶은 욕구를 느낄 수 있었다. 친구에게 들어서 신났던 말-‘너 이쁘다.’ ‘넌 좋은 아이야’를 들었을 때는 기뻐지만 힘들었던 말-‘야~’, ‘빈정되는 말’을 들었을 때는 그 친구가 싫었고, 마음속으로 상처를 받은 경험을 솔직하게 표현했다. 신나고 긍정적인 말을 통해 칭찬릴레이를 해 보았다. 처음에는 칭찬의 경험이 부족하여 어려워했으나, 본 연구자의 모델링을 통해서 점차 칭찬의 표현을 적극적으로 하게 되었다. 주로 외적인 칭찬을 많이 하였으나, 점차 내적·인성적인 면을 칭찬할 때 기쁨을 느끼는 모습이 관찰되었다. 가족을 이해하면서 참가자간 출생순위에 대한 공감대 형성이 많이 이루어 졌으며, 각자의 위치에서 좋은 점과 나쁜점을 나누는 시간 동안 참가자 서로간 맞장구도 치면서 많은 공감을 느끼는 것이 관찰되었다. 가족에 대한 감사함을 표현하면서 전체적으로 따듯하고 감동을 느끼는 회기였다.

9-10회기 분위기 전환을 위해 탐쌍기를 하였다. 협동심 및 참가자간 단결을 볼 수 있는 기회였다. 나의 강점 찾기를 할 때 처음에는 어려워했으나 내적인 미덕을 찾고 나니 뿌듯해 하는 느낌을 받았다. 나를 힘들게 하는 것이 무엇인지 생각해 본 후 자신의 강점과 연결하여 새롭게 울타리치기를 하였다. 생애곡선을 통해서 자신의 성공과 실패를 전체적으로 탐색해보았고 나아가 앞으로 살아갈 내 미래에 대한 목표를 설정하는데 반영하였다. 그런 다음 나에게 쓰는 편지를 통해

자신에게 한층 더 다가서는 느낌을 받았다. 그동안 힘들었던 과정과 즐거웠던 과정을 돌아보면서 멋진 미래를 위해 환상적인 나를 만들어 보았다. 전체적인 느낌은 행복하고 희망적인 느낌이 드는 회기였다.

11-12회기 프로그램의 마지막이라고 하니, 기쁨과 아쉬움이 교차하는 회기였다. 그럼에도 불구하고 한 회도 빠지지 않고 참여한 부분에 대해서 놀라웠다. 또한 피자파티를 기대하며 프로그램 종결회기를 시작하였다. 전체적으로 참여자간 친밀성과 우애가 돈돈해진 모습을 볼 수 있었다. 지금 이 시점에서 언제 기쁨과 감사함을 느꼈는지 나누면서 현재의 자신에 대해 감사함을 느끼며, 스스로를 사랑해야겠다고 느끼는 기회가 되었다. 의미 있는 영상을 통해 마법의 말에 대한 긍정적인 감정반응을 보였다. 변화하고 싶은 나를 통해 가정적으로나 학교생활에서의 귀차니즘인 태도를 부지런하게 변화시키려는 노력하기를 기대했다. 그것이 이루어질 수 있도록 스스로에게 예언적인 말을 하며 속쓰러웠지만 도전적이며 기대에 찬 눈빛이었다. 한편 미래설계를 하면서 빨리 졸업해서 취업이나 대학 등 안정적으로 자리 잡기를 원하였다. 사랑의 선물 활동을 통해 진솔하고 자신을 되돌아보는 시간이 되었음을 인식하는 시간이었다. 전체적으로 참여자들간 자기 개방과 자기주장을 통해 친밀감 형성 및 긍정적인 관계형성으로 마무리되었다.

2) 회기별 소감문 분석

회기별 소감문 분석 결과, 프로그램 초기에 약간의 어색함과 경계심이 보이기는 했으나 대부분의 참여 학생들이 적극적으로 프로그램에 참여하였다. 또한 통계상의 결과를 뒷받침할 수 있는 질적 변화가 관찰되었다. 회기별 소감문을 분석한 결과를 정리하면 다음 표 IV-5와 같다.

표 IV-5. 회기별 소감문 분석

회기	회기 주제	회기별 주요반응
1 - 2	어울리는 마당	- 오늘 이 활동을 통해 나는 지금보다 더 많이 나의 자신에 대해서 알았고, 또한 나에게 부족한 것을 알았다. 그 부족한 점을 고치고 단점보다는 장점을 많이 찾고, 지금 나한테 필요한 것이 무엇인지 알고 그 필

		<p>요한 것과 내 꿈, 그리고 꿈이 필요한 것은 지금 이라는 것을 알아 이 프로그램을 통해 롤 모델을 찾을 수 있기를 희망한다.</p> <p>서로서로 좋아하는 것과 관심분야를 말하면서 나도 알리고 친구들도 알게 되는 좋은 시간이었다. 그리고 계속 친구들과 프로그램하면서 나 자신이 좀 더 발전했으면 좋겠고 커서 하고 싶은 일도 생각해 봐야겠다는 생각이 들었다.</p>
3 - 4	내안의 보석 찾기	<p>- 성격검사를 통해 나에 대한 것을 좀 더 알 수 있어서 좋았다. 현실적인 문제를 다른 친구들은 어떻게 생각하는지를 알 수 있었고, 다른 친구들도 나와 비슷하게 생각하고 있다는 것을 알았다.</p> <p>- 성격검사를 통해서 내 자신을 알게 되었고, 결과가 내가 생각하는 것과 비슷해서 신기했다. 내가 느끼는 감정을 상대방에게 표현해야 된다는 말이 공감어 되었다. 나는 내 감정에 대해서 표현을 잘 안했지만, 이제부터는 표현하는 연습을 해야 될 것 같다. 오늘 재미있었고, 좋았다.</p>
5 - 6	아름다운 나	<p>- 프로그램을 하면서 내가 몰랐던 장점을 알게 되었고, 남들이 나의 장점을 말해줘서 부끄러웠지만 한편으로는 좋았다. 그리고 남들이 보는 나의 모습을 알아서 신기했고 내가 나를 너무 부정적으로 보는구나 라는 생각도 들었다. 이제 나를 부정적으로 생각하는 것을 고치려고 노력할 것이다.</p> <p>- 나의 장점 쓰는 것을 할 때, 장점이 떠오르지 않아서 힘들었는데, 친구들에게 물어보면서 해서 좀 수월해졌다. 이 시간에는 나의 장점을 되돌아볼 수 있는 계기가 돼서 너무 좋았고, 내가 보는 나와 남들이 보는 내가 틀리다는 걸 한번더 느끼게 되어 신기하고 재미있었다.</p>
7 - 8	애들아 놀자	<p>- 나와 관계있는 친구들의 사이가 어떤지 다시 알 수 있는 계기가 되었고, 친구들과 사이가 좋아지기 위해서 내가 어떤 말을 해야 되고 하면 안 되는 말들에 대해서 알아볼 수 있었다. 그리고 친구들 한명씩 칭찬 릴레이를 하면서 그 친구에 대해 나의 생각은 어떤지 알 수 있어서 좋았다. 앞으로 친구들에게 칭찬을 자주해야겠다.</p> <p>- 오늘은 친구를 잘 사귀는 방법과 친구 사귄 때 걸림돌이 되는 말 그리고 가족에 대해서 말하면서 서로 들어주었는데, 일단 나의 친구 사귀는 법 말고 다른 사람의 방법을 알아서 좋았고 다음에 응용해서 새 친구를 많이 사귀어야겠다. 특히 가족에 대해 자랑도 하고 나눌 때는 비슷한 점이 많아서 신기하고 공감대가 형성된 것 같다. 그리고 다시 한번 친구 칭찬을 하고 칭찬을 받는 릴레이를 할 때 전에 보다는 칭찬을 잘하고 제대로 받기도 한 것 같다. 그동안 배운게 많은 것 같아서 뿌듯하다.</p>
9 - 10	나의 보석 다듬기	<p>- 미덕 찾기를 하면서 나 자신의 강점을 직접체크하면서 내가 이렇게 생각하고 있다는 것을 알았다. 이 프로그램을 통해서 자존감이 상승하는 것 같아 은근히 기쁘다. 특히 생애주기곡선을 통해 살아왔던 생애를 생각해보고 언제 행복했는지, 슬펐는지 알 수 있어서 좋았다. 평온함 카드가 마음에 드는 날이었다.</p> <p>- 오늘은 유난히 기억이 남는 활동이 있는데, 그것은 환상여행이다. 내가 원래 하고 싶은 일에 자신감이 없었는데, 이렇게 써보니까 할 수 있다는 생각이 들었고 보기만 해도 행복했다. 진짜 내가 그 집에 살고 있는 것 같아서 너무너무 행복했다.</p>

11 - 12	성공 시나리오 만들기	<p>이제 마지막이라 아쉽고, 6주 동안 즐거웠다. 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 갖게 되었고, 나의 삶에 대한 태도와 생각이 바뀐 것 같아 기분이 좋다. 자아성장 프로그램 좋은 것 같다.</p> <p>이 프로그램을 통해 나의 자신감을 높일 수 있는 시간이었고, 나도 할 수 있는 것이 많이 있다는 것을 알아서 정말 좋았다. 이 프로그램을 통해 나의 진정한 모습이 무엇인지 알 수 있는 기회가 되었고, 나의 부족한 점, 고칠 점을 알게 되어 변화하기를 희망한다. 앞으로 이런 프로그램이 또 있으면 정말 좋겠다.</p>
---------------	-------------------	--

3) 프로그램 평가지에 대한 분석

(1) 자아성장 프로그램에 대한 전반적인 만족도

본 자아성장 프로그램에 대한 전반적인 만족도는 표 IV-6에 제시되어 있는 바와 같이, ‘매우 도움 되었다’에 61.54% , ‘조금 도움 되었다’에 38.46% 응답하여 참가자 모두 프로그램에 대해 만족하는 것으로 볼 수 있다.

표 IV-6. 자아성장 프로그램에 대한 전반적인 만족도 평가(n=13, 단위: %)

문항	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
프로그램 만족도	-	-	-	5(38.46)	8(61.54)

(2) 프로그램 세부내용 만족도

① 프로그램 후 목표달성도

표 IV-7은 자아성장 프로그램의 세부적인 만족도 중 자아존중감 및 심리적 안녕감 구성요인에 대한 목표달성도에 대한 평가 결과이다. 평가결과 개인적 성장에서 도움 되었다고 응답하였다. 이중 자아수용 53.85%, 긍정적 대인관계 69.23%, 환경에 대한 통제력 53.85%, 타인관계 상승 69.24%, 지도력과 인기상승

53.85%, 자기주장과 불안 감소 61.54% 로 ‘매우 도움 되었다’고 응답하였다. 삶의 목적성 84.61%, 자기비하는 92.3% 가 ‘도움되었다’고 응답하여 전반적으로 목표달성에 이르렀다고 볼 수 있다. 한편 지도력과 인기, 자기주장과 불안 영역에 대해서 ‘별로 도움이 되지 않았다’라고 응답한 참여자가 있어 후속 프로그램 계획시 반영할 필요가 있다.

표 IV-7. 자아성장 프로그램 구성요인에 대한 목표달성도(n=13, 단위: %)

평가 영역	평가 내용	전혀 도움되지 않았다	별로 도움되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
목표달성도	자아수용력 향상	-	-	2 (15.38)	4 (30.77)	7 (53.85)
	긍정적 대인관계 향상	-	-	1 (7.69)	3 (23.08)	9 (69.23)
	자율성 향상	-	-	1 (7.69)	7 (53.85)	5 (38.46)
	삶의 목적성 향상	-	-	2 (15.39)	6 (46.15)	5 (38.46)
	환경에 대한 통제력 향상	-	-	2 (15.38)	4 (30.77)	7 (53.85)
	개인적 성장 향상	-	-	-	3 (23.08)	10 (76.92)
	자기비하 감소	-	-	1 (7.70)	6 (46.15)	6 (46.15)
	타인과의 관계 상승	-	-	2 (15.38)	2 (15.38)	9 (69.24)
	지도력과 인기 상승	-	1 (7.69)	1 (7.69)	4 (30.77)	7 (53.85)
	자기주장과 불안 감소	-	1 (7.69)	1 (7.69)	3 (23.08)	8 (61.54)

② 프로그램 내용 만족도

프로그램의 회기별 내용에 대한 만족도를 평가한 결과 표 IV-8과 같다.

내안에 보석 찾기 53.85%, 아름다운 나 76.92%, 애들아 놀자 61.54%, 나의 보석 다듬기 61.54%, 성공시나리오 만들기 76.92%에서 ‘매우 도움 되었다’고 응답하여 프로그램의 효과를 입증할 수 있는 결과로 여겨진다. 그러나 ‘어울리는 마당’, ‘내안의 보석 찾기’, ‘애들아 놀자’ 활동에 대해서 ‘보통이다’라고 응답한 참여자가 있어, 프로그램 진행시 참가자들로 하여금 즐겁게 참여할 수 있는 다양한

활동에 대한 연구가 필요하다고 보인다.

표 IV-8. 프로그램 회기별 활동에 대한 평가(n=13, 단위: %)

프로그램 평가 내용	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다	매우 도움 되었다
1-2회기 어울리는 마당	-	-	3 (23.08)	6 (46.15)	4 (30.77)
3-4회기 내 안에 보석 찾기	-	-	1 (7.69)	5 (38.46)	7 (53.85)
5-6회기 아름다운 나	-	-	-	3 (23.08)	10 (76.92)
7-8회기 애들아 놀자	-	-	2 (15.38)	3 (23.08)	8 (61.54)
9-10회기 나의 보석 다듬기	-	-	-	5 (38.46)	8 (61.54)
11-12회기 성공시나리오 만들기	-	-	-	3 (23.08)	10 (76.92)

③ 프로그램의 진행방식에 대한 만족도

프로그램의 진행방법에 대한 만족도는 표 IV-9에 제시된 바와 같다. 즉 각 회기별 주제를 다루는데 90분은 적절하였다는 내용에 대해 ‘보통이다’가 23.08%, ‘그렇다’ 38.46%, ‘매우 그렇다’ 23.08% 로 약 84%의 참가자들이 각 회기별 프로그램 운영시간은 90분이 적절하다고 응답했다. 또한 프로그램의 진행 방식에 대해서는 7.69%만이 ‘보통이다’고 답했으며 ‘그렇다’ 23.08%, ‘매우그렇다’ 69.23%에 응답하여 약 92%의 참가자들이 다양한 프로그램 진행방식에 대해 만족스럽다는 평가를 내리고 있다.

표 IV-9. 프로그램 진행방식에 대한 만족도 평가 (n=13, 단위: %)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
각 회기당 90분은 적절	-	2 (15.38)	3 (23.08)	5 (38.46)	3 (23.08)
강의, 조별 토의, 활동 등 다양한 방법으로 진행됨	-	-	1 (7.69)	3 (23.08)	9 (69.23)

④ 프로그램 참가 희망 및 도움이 되었던 활동

표 IV-10에 의하면, 후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶은지에 대한 질문에 76.93%가 ‘매우 그렇다’에 답을 하여 대부분의 참가자들이 후속프로그램 개설시 참가를 희망하는 것으로 나타났다. 또한 다른 친구들에게 이 프로그램을 적극 추천하고 싶은지에 대해서도 30.77%가 ‘그렇다’, 69.23%가 ‘매우 그렇다’에 답을 하여 100%의 참가자들이 이 프로그램을 다른 친구들에게 추천하고 싶다고 응답했다. 한편 표 IV-11은 도움이 되었던 활동 및 이유에 대한 결과표이다.

표 IV-10. 프로그램 참가 희망도(n=11, 단위: %)

문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
후속프로그램 개설되면 참여하고 싶다.	-	-	2 (15.38)	1 (7.69)	10 (76.93)
다른 친구들에게 프로그램을 적극 추천하고 싶다.	-	-	-	4 (30.77)	9 (69.23)

표 IV-11. 도움이 되었던 활동(n=13, 단위: %)

제목 및 내용	응답수	이유
나의 보석 다듬기	4 (30.77)	이 활동을 통해 나의 장점을 찾을 수 있었다. 나에게 편지를 써보니, 내가 고쳐야 할 점을 알게 되었다. 나에 대해서 구체적으로 알 수 있는 기회가 되었다. 내 미래를 알아보고 나에게 스는 편지 등의 활동에서 매우 흥미로웠고, 미래 내 모습을 상상해서 행복한 느낌이 들었기 때문이다.
성공시나리오 만들기 (사랑의 선물)	4 (30.77)	친구들의 진심을 알 수 있어서 너무 기뻐다. 프로그램 활동 후 친구들을 자세히 알고 나서 써보니 좋았다. 애들과 친해진 느낌이 들어서 도움이 되었다고 생각한다. 친구들과 이 활동에 대해 이야기를 나누니 기분이 좋았고 정 말 유익한 시간이었다.
아름다운 나	2 (15.38)	장단점을 알 수 있어서 좋았고, 바라보는 관점에 따라서 친구 들의 모습이 달라진다는 점을 새삼 느꼈다. 친구들이 내 장점을 말해 주니가 듣는 내내 기분이 좋았고, 나 자신에 대해 긍정적으로 생각하게 되는 것 같았다.
내안의 보석 찾기	2 (15.38)	나에 대해서 좋은 점과 긍정적인 면을 알 수 있었다. 나에게 긍정적인 보석이 있다는 것이 인상에 남았다.
애들아 놀자	1 (7.69)	친구관계에서 걸림돌과 디딤돌을 되돌아보니 앞으로 내가 어 떻게 해야 할지 알 수 있어 좋았다.

(4) 프로그램 마치면서 자신에게 주는 긍정적인 메시지 또는 다짐

표 IV-12은 프로그램 마치면서 자신에게 주는 긍정적인 메시지 또는 앞으로의 다짐에 대한 기록한 표이다.

표 IV-12. 자신에게 주는 긍정적인 메시지

-
- 이번 프로그램을 통해 긍정적으로 생각 해 볼 수 있는 좋은 계기가 되었다.
 - We-class에서 배웠던 프로그램들을 잊지 않고 계속 실천해 나가자. 아자!
 - 내안의 보석을 있다는 확신을 갖고 힘내고 긍정적으로 생각하고 자신감을 갖자.
 - 앞으로 내 미래를 위해 긍정적인 생각을 많이 하고 좋은 생각을 많이 하며 열심히 노력해야겠다고 다짐한다.
 - 항상 긍정적인 마인드를 가질 것이며 선생님께 감사드린다.
 - 더욱 자신감을 가지고 강점을 생각하며 살아갈 것이다
 - 늘 웃고 친구들이랑 싸우지 않고 친하게 지내자
 - 앞으로 긍정적으로 지내기 위해 노력할 것이다.
 - 아자아자, OO아 할 수 있다!, 난 더 긍정적으로 살 수 있어!!
 - 앞으로 목표를 잡아서 모든 일에서 열심히 해야겠다는 생각이 많이 들었다. 힘내자
 - 내가 정한 울타리를 잘 지켜서 꼭 성공했으면 좋겠다.
 - 나는 장점이 많은 아니다. 항상 긍정적으로 생각하자. 화이팅~
 - 애들아. 10년 후에 멋진 내 모습을 기대해라~
-

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 청소년들에게 자아성장 프로그램을 적용한 후 자아존중감 및 심리적안녕감의 향상에 미치는 효과를 규명하는데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 <가설1. 자아성장 프로그램을 적용한 실험집단이 통제집단보다 자아존중감 향상에 유의미한 차이가 있을 것이다>, <가설2. 자아성장 프로그램을 적용한 실험집단이 통제집단보다 심리적안녕감 향상에 유의미한 차이가 있을 것이다>라는 가설을 세우고 하위영역별로 가설을 검증하고자 하였다. 이러한 가설을 검증하기 위하여 제주시에 소재하고 있는 J여자상업고등학교 1학년 여학생 26명을 실험대상으로 선정하여, 우선 희망자를 실험집단 13명, 통제집단 13명으로 배치하였다.

본 연구에서 사용된 측정 도구로는 Coopersmith(1967)가 제작한 Self-Esteem Inventory를 강종구(1986)가 번안하여 한국판으로 표준화 한 자아존중감 척도와 Ryff(1989)가 개발한 심리적안녕감 척도(PWBS : Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)등이 수정한 심리적 안녕감 척도를 사전, 사후검사 도구로 사용하였다.

실험처치로는 이형득(1989)의 ‘자기성장을 위한 학습 프로그램’과 김여옥(1998)의 ‘심성계발 프로그램’, 김진희(2000)의 ‘비행청소년의 자아성장 프로그램의 효과’를 기초로 하여 연구대상에 맞게 수정한 자아성장 프로그램을 주 2회씩 6주간에 걸쳐 총 12회를 실험집단에 적용하였고, 통제집단에는 아무런 처치도 하지 않았다.

가설의 검증은 Spss win 18.0 통계 프로그램을 이용하여 실험집단과 통제집단 간 평균값의 차이로 t검증을 실시하였다.

본 연구를 통하여 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자아성장 프로그램을 적용한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감 검사 점수에서 매우 유의미한 차이를 나타내어 <가설 1>은 긍정되었다. 따라서 자아성장프로그램은 청소년들의 자아존중감 향상에 효과가 있다고 말할 수 있다. 하위영역별로 살펴본 결과 자기비하, 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안 영역 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서, 자아성장 프로그램은 청소년의 자아존중감 향상에 효과가 있다고 말할 수 있다. 이와 같은 결과로 보아 자아성장 프로그램은 청소년의 자아존중감 향상 및 그 하위영역인 자기비하 감소, 타인과의 관계 향상, 지도력과 인기 향상, 자기주장과 불안의 감소에 효과가 있는 것으로 평가할 수 있다.

둘째, 자아성장 프로그램을 적용한 실험집단은 통제집단보다 심리적안녕감 검사 점수에서 매우 유의미한 차이를 나타내어 <가설 2>는 긍정되었다. 따라서 자아성장 프로그램은 청소년들의 심리적안녕감 향상에 효과가 있다고 말할 수 있다. 하위영역별로 살펴본 결과 하위영역별로 살펴본 결과 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장 영역 모두에서 통계적으로 유의미한 차이를 보였다. 따라서, 자아성장 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감 향상에 효과가 있다고 말할 수 있다. 즉 자아성장 프로그램은 청소년의 심리적 안녕감 향상 및 그 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장 향상에 효과가 있는 것으로 평가할 수 있다.

따라서 학교 현장에서 자아성장 프로그램이 적절하게 적용된다면 학생 개개인의 자아존중감 및 심리적 안녕감을 향상시켜 Maslow(1954)와 Rogers(1961)가 말하는 ‘자아성장’이 이루어져 자기이해, 자기수용, 자기개방, 자기주장을 할 수 있고, 궁극적으로 자신의 잠재력을 실현할 수 있도록 하는데 많은 도움이 될 것으로 보인다.

본 연구에서는 청소년들에게 자아성장 프로그램의 적용이 자아존중감 및 심리적안녕감 향상에 미치는 효과를 살펴보는 데 그 목적을 두었다. 이상과 같은 연구의 결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자아성장 프로그램을 적용하기 전과 후의 실험집단과 통제집단의 자아존

중감 검사를 분석해본 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감 및 그 하위 영역에서 유의미한 차이를 보여 자아존중감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 안순자(1997)가 자기성장 프로그램이 초등학생들의 자기존중감과 자기 효능감에 긍정적인 효과를 주었으며, 최운영(2003)이 자기성장 프로그램을 고등학생에게 투입한 결과 자아존중감을 향상시켰으며, 박미란(2004)이 자기성장 집단상담이 중학생의 자아존중감을 유의미하게 향상시켰다고 보고한 결과와 일치한다. 그리고 자기성장 프로그램을 통한 집단상담이 실업계 고등학생의 자아존중감을 향상시켰다는 이내림(2007)의 연구와도 부분적으로 일치하는 결과이다.

둘째, 자아성장 프로그램을 적용하기 전과 후의 실험집단과 통제집단의 심리적 안녕감 검사를 분석해본 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 심리적안녕감 및 그 하위영역에서 유의미한 차이를 보여 심리적안녕감 향상에 긍정적인 효과가 있음을 나타냈다. 이러한 결과는 윤의정(2012)이 자기성장 집단상담 프로그램이 발달장애자녀 어머니의 심리적 안녕감 향상에 효과적이었으며, 윤인애(2012)의 자기성찰지능 향상 프로그램과 김희정(2013)의 자기성장 집단상담이 초등학생의 심리적 안녕감에 영향을 미친 결과, 그리고 이순옥(2009)이 MMTIC을 활용한 자아성장 프로그램이 여중생의 심리적 안녕감을 증진시켰다는 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과이다.

최근 학교 현장에서는 청소년 각자의 개별 수준에 맞는 수준별 학습과 정신건강 및 인성교육을 강조하고 있으며, 마음이나 생각이 건강하고 행복한 상태인 심리적안녕감의 중요성에 관심을 갖고 논의가 진행되고 있으나, 그에 걸맞는 프로그램이나 검사도구 등이 보편화되어 있지 않은 실정이다. 특히 심리적 안녕이라는 부분을 수치화시켜 측정한다는 것과 선행연구가 많지 않아 어려움이 있었다.

셋째, 본 프로그램을 적용하는 과정에서 특히 본 연구자는 방과후 시간에 진행이 가능한 자아성장 프로그램에 관심을 두었다. 이는 자아성장 프로그램이 소수의 전문가 혹은 준전문가가 다수의 학생을 상대로 예방적·발달적 차원의 프로그램 활동을 전개해야 하는 학교 상황에 맞는 생활지도 및 인성지도의 중요한 수단이 될 수 있기 때문이다. 그러나 우리나라의 학교상황은 집단 프로그램을 시행하기에 충분한 시간을 확보할 수가 없고 설령 시간을 마련한다고 하더라도 학생

들이 학교의 정규수업을 마친 후 곧바로 학원이나 과외 등에 참여하는 경우가 많기 때문에 방과 후에 개설되는 집단 상담에 참여하는데 어려움이 많았다(강정화, 2003). 그럼에도 불구하고 방과후 시간을 이용해 자아성장 프로그램을 적용시키는 과정에서 관찰된 청소년들의 태도는 매우 흥미 있게 참여하였으며, 특히 자신이 흥미를 느끼는 활동의 경우에는 더 효과가 커짐을 감안할 때, 추후 프로그램에서도 집단의 효율성을 고려하는 프로그램의 개발이 필요하다고 사료된다. 아울러 본 연구에서는 각종 사회병리현상으로 인하여 더욱더 중요성이 강조되어지는 정신건강 및 인성교육의 중요성을 감안할 때 청소년들의 자아존중감 및 심리적안녕감 향상을 위한 체계적인 프로그램의 개발과 적용이 확산되어야 할 것으로 보인다.

2. 결론

이상의 논의를 토대로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

첫째, 청소년들이 본 자아성장 프로그램을 참여하면서 자신이 가지고 있는 긍정적인 신념을 수용하고 자신의 부정적인 생각들을 개방해 봄으로서 자신의 가치, 능력, 신념에 대해 평가 해 볼 수 있는 시간이 되었다고 추측된다. 또한 본 자아성장 집단상담을 통해 자신에 대해 가지고 있던 부정적인 생각과 태도를 수정해 보면서 자기 스스로를 멸시하거나 비관하지 않으려고 노력하게 된 점과 자신의 능력에 대한 불안의 감소 및 자신 스스로를 부정적으로 평가하는 것이 감소하였다고 사료된다. 즉 자아성장 프로그램이 타인과의 관계를 긍정적으로 전환시켜주고 청소년의 자아존중감 향상에 영향을 미쳤다고 결론지을 수 있다.

둘째, 긍정적이고 허용적인 분위기의 집단 프로그램 경험이 청소년들로 하여금 자신에 대한 수용적인 태도를 가짐으로서 심리적안녕감을 향상시키는데 효과가 있음을 보여주었다고 할 수 있다. 프로그램 참가자들이 다른 친구들과 함께 서로 간의 장·단점 및 사고와 감정, 그리고 행동을 나누고 비교하는 과정을 통해 자기를 수용, 자기 개방 및 자신의 기능과 주장을 최대한 발휘하는 능력이 향상되어 궁극적으로 자신의 잠재력을 알아차림으로서 자신의 삶에 대한 보다 적극적인

태도를 보이는 방향으로 향상되었다고 해석할 수 있다.

셋째, 자아성장 프로그램이 자아존중감 및 심리적 안녕감에 긍정적인 효과를 미친다는 본 연구의 결과는 객관적인 검사 도구를 통한 평가를 보충하기 위해 실시된 프로그램에 대한 만족도 및 반응에 대한 평가 결과를 통해 더욱 지지되고 확장되었다. 참가자들은 전반적인 프로그램 만족도를 묻는 질문에서 매우 도움이 되었다는 긍정적인 반응을 많이 한 것으로 나타나 본 프로그램이 전반적으로 자아존중감 및 심리적 안녕감을 증가시키는데 유익한 것으로 평가되었다. 물론 청소년의 발달적 특성인지 아니면 자아성장 프로그램의 선정 및 적용상의 문제인지를 가려야 할 필요성도 제기된다. 결과적으로 이러한 반응들은 본 연구자가 구성한 자아성장 프로그램이 청소년의 자아존중감 및 심리적 안녕감을 증진시키는 데 실제로 효과가 있었다는 것을 재확인시켜 주는 것으로 해석되어진다.

넷째, 자아성장 프로그램을 적용 받은 실험집단은 통제집단에 비해 자아존중감과 그 하위영역인 타인과의 관계, 지도력과 인기, 자기주장과 불안 영역에서, 그리고 심리적 안녕감과 그 하위영역인 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 개인적 성장에서 실험집단과 통제집단간에 통계적으로 유의미한 차이를 나타내어 자아존중감 및 심리적 안녕감 향상에 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과는 청소년들에게 자아성장 프로그램이 적절하게 적용된다면 학생 개개인의 자아존중감을 향상시켜 자신의 소중함을 알고 타인의 행동과 생활의 적응 및 건전한 성격발달과 정신건강에 기반이 되며 다양한 상황에 따른 자신의 능력을 최대한 발휘하도록 할 수 있다. 또한 심리적 안녕감의 향상을 통해 있는 그대로 자신을 수용하며, 독립적으로 자신의 행동을 조절하고, 삶의 목적 및 방향성을 갖고, 환경을 선택하고 변화시킬 수 있는 통제력을 가짐으로써 스스로 끊임없이 성장하고 발전하며 자신의 잠재력을 실현시키려는 의미 있는 삶을 살아가도록 하는데 도움을 주었음을 의미한다. 이는 궁극적으로 자신의 잠재력을 실현할 수 있도록 하는데 많은 도움이 될 것으로 교육현장에서 활용가치가 매우 크다고 할 수 있을 것이다.

본 연구를 기초로 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상을 제주특별자치도 소재의 특성화 고등학교 학생 26명을 대상으로 실시하였기에 연구의 결과를 청소년 전체의 결과로 해석하기에는 무리

가 있다. 따라서 청소년들의 흥미와 수준을 고려한 다양한 자아성장 프로그램이 구안되고 실제 교육현장에서의 지속적인 투입이 이루어져야 할 것이다. 아울러 청소년들의 다양한 특성 및 배경을 고려한 다양한 집단에 프로그램을 적용시켜 봄으로써 일반화되어질 수 있는 연구들이 이루어지길 기대한다.

둘째, 본 연구에서 자아성장 프로그램을 운영하는 본 연구자의 주관적인 개입 여부의 배제를 설명할 수 없고, 집단지도에 미숙한 부분이 있을 수 있으므로 결과를 널리 일반화시키기에는 제한이 있다. 따라서 자아성장 프로그램은 자아존중감과 심리적안녕감 뿐만 아니라 정서지능, 자아개념, 행복 및 긍정심리와도 관련하여 적용 효과에 대한 비교연구를 해 보는 것도 좋을 것이다.

셋째, 본 연구의 프로그램 종결 후 참여자들의 변화가 어느 정도 지속되었는지에 대한 효과를 검증하지 못하였다. 따라서 자아성장 프로그램의 효과와 관련하여 지속성을 유지하기 위한 하위 영역별 다양한 프로그램 개발과 개개인의 행동 변화를 위한 후속 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 단기간의 적용에 대한 결과보다는 재량 활동 등을 통한 잠재적 교육과정 내로 끌어들이 많은 학생들을 대상으로 한 통합적이고 반복적인 교육을 통해 청소년들의 자아성장에 노력해야 할 것이며, 장기적이고 지속적 효과에 대한 연구가 이루어짐으로써 실질적인 효과가 검증되어야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강승규 역(1995). **나를 존중하는 삶**. Branden, N. 저. 서울: 학지사.
- 강정화(2003). **초등학교 담임교사의 생활지도에 관한 지각**. 서울:중앙적성출판사.
- 강종구(1986). **자아개념, 진로의식성숙 및 학업성취도가 직업포부수준에 미치는 영향**. 서울대학교 석사학위논문.
- 경상북도교육과학연구원(2001). **자아성장 프로그램**. 아름다운 삶을 위한 집단상담 프로그램 자료집 1. 경상북도교육정보연구원.
- 교육과학기술부(2012). **직업기초능력평가 평가틀**. 서울: 대한상공회의소.
- 김명소·김혜원·차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2). 19-39.
- 김숙희(2004). **실업계고등학교 학생들의 학교생활만족도 비교연구**. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김여옥(1995). 집단 경험학습을 통한 중학생의 심성개발. **상담과 지도**, 8. 83-99.
- 김여옥(1998). **심성개발지도의 실제**. 서울: 도서출판 한국인성개발.
- 김영숙(1998). **유아의 자아존중감에 영향 주는 가정환경의 제 변인**. 동국대학교 박사학위논문.
- 김영훈(2008). **청소년의 여가활동참여가 학교생활만족에 미치는 영향에 관한 연구**. 안양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김인자 역(1982). **적응심리: 변화하는 세계에서**의 개인성장. Eastwood Atwater 저. 서울: 한국심리상담연구소.
- 김정숙·임영미(2002). 고등학생의 스트레스, 대처, 우울의 관계. **정신간호학회지**, 11(1). 19-32.
- 김진희(2000). **비행청소년의 자아성장프로그램의 효과**. 목포대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김희정(2013). **자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감 및 진로의식성숙에 미치는 효과**. 전주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 노안영(2006). **상담심리학의 이론과 실제**. 서울: 학지사
- 박미란(2004). **자기성장 집단상담 프로그램이 중학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과**. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박병기·홍승표(2004). 주관적 안녕 척도의 개발 및 타당화. **교육심리연구**, 18(3), 159-175.
- 박영신·김의철(2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학습성취의 영향. **한국심리학회지: 사회문제**, 15(3), 399-429.
- 박은옥·송신영(2009). 청소년 우울경험과 관련요인분석. **한국학교보건학회지**, 15(1), 85-95.
- 박장환(1996). **공업 고등학교 학생의 학교생활 부적응과 관련된 요인 분석**. 한국교원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박정희(2007). **청소년의 심리적 안녕감 증진을 위한 학급단위 학교상담 프로그램의 개발 및 효과검증**. 부산대학교 대학원 박사학위논문.
- 설기문(2001). NLP와 마음 다스리기. **한국정신과학 학술대회 논문집**, 15, 122-134.
- 송인섭(1998). **인간의 자아개념 탐구**. 서울: 학지사.
- 심응철(1992). **심리적 성장환경과 자아개념이 청소년 비행에 미치는 영향**. 중앙대학교 박사학위논문.
- 안순자(1997). **자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 연문희(1985). **청소년의 이해와 연구**. 대전: 창학사.
- 오경주(1998). **소외 아동의 자기성장 프로그램이 자아 존중감 및 사회성에 미치는 효과**. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 오경준(2000). **자기성장 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과**. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 오영주(2000). **자기성장 집단상담이 교회 청소년의 자기효능감에 미치는 효과**. 건국대학교 석사학위논문.
- 유경미(2003). **자기성장 프로그램이 초등학교 학생의 정서지능에 미치는 효과**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 유은애(2008). 초등학교 아동의 스트레스가 자아탄력성을 통해 정서적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤의정(2012). 자기성장 집단상담 프로그램이 발달장애자녀 어머니의 심리적 안녕감, 자기효능감 및 양육효능감에 미치는 효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤인애(2012). 자기성찰지능 향상 프로그램이 초등학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향. 서울교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이경미(2011). 고등학생의 심리적 안녕감이 정서지능과 내외통제성에 미치는 영향. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이내림(2007). 자기성장 프로그램을 통한 집단상담이 실업계고등학생의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 강원대학교 석사학위논문.
- 이선미(2012). 특성화 고등학교 재학생의 취업 눈높이 분석. 숙명여자대학교 여성인적자원개발대학원 석사학위논문.
- 이숙자·오수성(2006). 발달장애아동 어머니의 양육 스트레스와 심리적 안녕감 간의 관계 : 적극적 대처방식과 사회적 지지의 매개효과 검증. 상담학연구, 7(1).
- 이순옥(2009). MMTIC을 활용한 자아성장 프로그램이 여중생의 심리적 안녕감과 자아탄력성 증진에 미치는 효과. 부산대학교 석사학위논문.
- 이은정(2012). 버츠프로젝트를 활용한 예비부부의 역량강화 프로그램 개발 및 효과. 제주대학교 대학원 박사학위논문.
- 이장호(1992). 상담심리학 입문. 서울 : 박영사
- 이재규(2003). 학교에서의 집단상담 실제와 연구. 서울: 교육과학사.
- 이지혜 (2010). 특성화 고등학교 학생의 취업장벽과 관련 변인. 농업교육과 인적자원개발, 42(1), 25-47.
- 이형득(1979). 행동변화를 위한 소집단 활동으로서의 Encounter운동. 경북대학교 학생생활연구소, 학생지도 연구, 1집, 1-26.
- 이형득(1989). 인간관계 훈련의 실제. 서울 :중앙적성연구소
- 이형득(1992). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성출판부.
- 이형득(1998). 집단상담의 실제. Rogers. C. R.저. 서울: 중앙적성출판부.

- 이형득·한상철(1995). **인간 이해와 교육**. 서울: 중앙적성출판사
- 이혜성(1996). **존재심리학**. 서울: 이화여자대학교 출판부.
- 임상희(2006). **아동의 자아탄력성이 스트레스와 대처행동에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 장선철·김청자·최세리·김숙영(2002). **심리학의 이해**. 서울 동문사.
- 정원식·이상로·이성진(1998). **현대교육심리학**. 교육출판사.
- 차경숙(1997). **아동이 지각한 어머니의 양육태도 및 언어통제유형이 아동의 자아존중감에 미치는 영향**. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최보가·전귀연(1993). 자아존중감의 개발에 관한 연구(I). **대한가정학회지**, 31(2), 41-54.
- 최운영(2003). **자기성장 집단상담 프로그램이 고등학생의 자아존중감과 사회성 및 학교적응에 미치는 영향**. 경희대학교 석사학위논문.
- 최해림(1999). 대학생의 자아존중감, 우울증, 가정적 자아와의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 11(2), 183-197.
- 하유진(2006). **자아 존중감 및 내외 통제성과 심리적 안녕감의 관계 -20, 30대 성인 남녀를 중심으로-**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 한국직업능력개발원(2012). **특성화고 교육 혁신 방안 연구**. 서울: 한국직업능력개발원.
- 한성애(2006). 가정환경에 따른 청소년의 고민내용과 스트레스에 관한 연구. **예술심리연구**, 2(2), 111-137.
- 허정식(2003). 노인의 운동참여와 주관적 건강인지에 따른 심리적 안녕감. **한국스포츠심리학회지**, 14(3), 111-128.
- 허재홍(2007). 정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(3), 767-784
- 홍기철(1999). **초등학생 인성교육**. 대구: 대구교육대학교 부설 초등학교원 연수원.
- 황선애(1999). **자기성장 집단상담 프로그램 적용이 중학생의 자기존중감 및 자기 표현에 미치는 효과**. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.

서울신문, 2008.12.24. <모든 초중고생 정신건강 검사 받는다>

연합뉴스, 2009.2.12. <위기학생 돕는 '학교 도우미' 떴다.>

Andrew, F. M. & Whthey, S. B. (1976). *Social indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum.

Bauer, S. R. (1966). *Social indicators*. Mass: M. I. T Press.

Beer, J. (1987). Depression & self-esteem of teachers. *Psychological Reports*, 1097-1098.

Berkman, L. F. & Syme, S. L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: a nine-year follow-up study of Alameda county residents. *American Journal of Epidemiology*, 109, 186-204.

Branden, N. (1990). *What is self-esteem? Paper presented at the first International Conference on Self-Esteem, Oslo, Norway*. (ERIC Document Reproduction Service No. CG 022 939).

Campbell, A.(1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 2. 117-124.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Sam Franciso: W. H. Freeman.

Corey, M. S., & Corey, G. (1992). *Group Process and practice*(4th ed). Books/cole.

Diener, E. (1984). Subjective wellbeing. *Psychological Bulletin*, 95. 542-75.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.

Emmons, R. A., & Diener, E.(1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 1211-15.

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

Erikson, E. H.(1959). Identity and Life Cycle: *Psychology issues*. Vol.1, No.1, N.Y. : International University Press.

- Greenhaus, J. H., & Badin, I. J. (1974). Self-esteem, performance, and satisfaction: Some tests of a theory. *Journal of Applied Psychology*, 59, 722-726.
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Co.
- Kaplan, H. B.(1980). *Deviant Behavior in Defense of Self*. New York : Academic Press.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 80-84.
- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1038-1051.
- Maslow. A. R.(1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Maslow. A. R.(1968). *Toward a Psychology of Being*. N. Y. : Van Nostrand
- Rogers. C. R.(1961). *On Becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Rosenberg. M.(1965). *Society and Adolescent self-image*. Princeton University press.
- Ryff, C. D & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff. C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57, 1069-1081.
- Savin-Williams, R. C., & Demo, D. H. (1983). Situational and transsituational determinants of adolescent self-feelings. *Journal of Personality and*

- Social Psychology*, 44, 824-833.
- Schwartz, N. & Strack, F. (1991). *Evaluating one's life: a judgment model of subjective well-being*. In F. Strack, M, Argyle, & N. Schwarz (Ed.), Oxford: Pergamon Press. 27-47.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5. 475-492.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54. 1063-1070.
- Wirght, R. (2001) *Self-certainty and self-esteem*. In T. J Owens, S. Stryker, & N. Goodman (ec.), *Extending self-esteem theory and research* (pp. 101-134). New York: Cambridge University Press.

<Abstract>

The Effects of Self-Growth Program on Self-Esteem and Psychological Well-Being of Characterization of High School Girls

Keum Sung Yoon

Majoring in Psychological Counselling
Graduate School of Education, Jeju National University

Adviser Professor Boo Young Che

The purpose of this study* was to verify the effects of self-growth program on improvement of self-esteem and psychological well-being for characterization of a high school girls. For this, it set subjects for the research problem as follows.

Research subject 1 : Which effect do the self-growth program on self-esteem of characterization of a high school girls?

Research subject 2 : Which effect do the self-growth program on of psychological well-being characterization of a high school girls?

In order to test above subjects, select of research object, preliminary implementation , adjustment · complementary of program, examination in advance, composition of experimental group and control group, application of self-growth program, before-test, after-test, statistical analysis and data analysis were conducted in order.

The research subjects of the study are the 26 girls students with random sampling

* This thesis submitted to Committee for the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2014

for the survey in Jeju J High School located in Jeju special self-governing province. And the program was performed by each 13 people were allocated to the experimental group and control group. For the test of program's effect were used as the planning of before-after the experimental & control group.

The measuring instrument of self-esteem were used that Kang, Jeong-ku(1986) again translated in Korean language of Self-Esteem Inventory developed by Coopersmith(1967). The measuring instrument of psychological well-being scale that Kim, myung-so, Kim, hea-won, Cha, kyung-ho et al.(2001) again amended Psychological Well-Being Scale of Ryff(1989) was used to measure psychological well-being.

The self-growth program of this study was reconstituted by adjusting and supplementing it to be suitable for the research subjects by considering relevant literature and the precedent studies and taking consultation from the advisor based on them. The program was carried out through the total 10 sessions for 90 minutes per session.

For the purpose fo verifying effectiveness of program, this thesis performed the examination of self-esteem and psychological well-being before and after program application, targeting on experimental group and control group. This thesis analyzed materials with Window SPSS 18.0 to confirm program effectiveness and performed t-verification to verify a difference between group. And it analyzed impression reports and activity papers by session of programs, questionnaires after termination of program and observation of the researcher to analyze the concrete contents of the self-growth program effect.

The research results acquired from the above procedures and methods are as follow.

First, self-esteem of the experimental group which participated in self-growth program statistically significantly improved compared to the control group which did not participate in it.

Second, psychological well-being of the experimental group which participated in the self-growth program statistically significantly improved compared to the control group which did not participate in program.

Therefore, this study is meaningful in that it clarified continuity of the program ranging from before tests to follow-up tests by reconstituting and carrying out the self-growth program to improve self-esteem and psychological well-being of youth.

And the students who are observed in the process after school program for self-growth program tend to bring out with applying to the program.

Especially, in the case of increasing the effect when they feel more interested in the activity, I think that the program considering on the group effectiveness need to be developed.

This research concludes to the result that self-growth program gives a positive effect on self-esteem or psychological stability. and this result has a significant meaning to reveal the effect of program which reorganizes the self-growth program when we consider the importance of mental health or ethic education that are brought by diverse social side effects.

In addition, It helps students realize their potential and it is also available to apply to so many education fields.

부 록

<부록 1> 자아존중감, 심리적 안녕감 검사지	69
<부록 2> 회기별 프로그램 계획안 및 활동지	74
<부록 3> 프로그램 평가서	96

설문지

안녕하세요?

본 설문지는 평소 여러분들이 자기 자신에 대해 어떻게 생각하고 느끼는가를 알아보기 위하여 만든 것입니다. 문제를 읽고 자신의 생각과 비슷한 곳에 O표로 표시해 주십시오.

본 조사에 소요되는 시간은 20분 정도로 예상되며 응답하시기 어려운 경우라도 각 문항에 대해 빠짐없이 솔직히 응답해 주시면 감사하겠습니다.

각 질문에는 옳거나 틀린 답이 없으며, 설문지에서 얻어지는 정보는 연구 이외의 목적으로 사용되지 않습니다.

여러분의 솔직한 응답은 본 연구에 매우 귀중한 자료가 될 것이며, 바쁘신 와중에도 설문조사에 응답해 주셔서 대단히 감사드립니다.

2013년 월

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공 석사과정

윤금성

자아존중감 척도

다음 문항은 자아 긍정도에 관한 질문입니다. 여러분이 평상시에 느낀 대로 해당
란에 √표 하십시오.

문 항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	약간 그렇다	아주 그렇다
1. 나는 가끔 내가 다른 사람이었으면 하고 바란다.	①	②	③	④
2. 나는 여러 사람 앞에서 이야기하기가 어렵다.	①	②	③	④
3. 나에게서는 고쳐야 할 점이 많다.	①	②	③	④
4. 나는 어렵지 않게 마음을 결정할 수 있다.	①	②	③	④
5. 나는 다른 사람들과 재미있게 지낸다.	①	②	③	④
6. 가족 중엔 나에게 관심을 보여주는 사람이 없다.	①	②	③	④
7. 나는 새로운 것에 익숙해지기까지 많은 시간이 걸린다.	①	②	③	④
8. 나는 친구들에게 인기가 있다.	①	②	③	④
9. 우리 가족은 나에게 너무 많은 기대를 한다.	①	②	③	④
10. 우리 가족은 대체로 내 기분을 이해해 주는 편이다.	①	②	③	④
11. 나는 매사를 쉽게 포기하는 편이다.	①	②	③	④
12. 나는 비교적 남보다 행복한 편이다.	①	②	③	④
13. 나의 생활은 뒤죽박죽이다.	①	②	③	④
14. 대체로 다른 사람들이 내 생각을 따라주는 편이다.	①	②	③	④
15. 나 자신에 대해 별로 내세울 것이 없다.	①	②	③	④
16. 나는 집을 나가 버리고 싶은 생각이 자주 든다.	①	②	③	④
17. 종종 내가 하는 일이 뜻대로 되지 않는다.	①	②	③	④
18. 나는 외모가 그리 멋진 편이 못된다.	①	②	③	④
19. 나는 할말이 있을 때 대체로 그 말을 하는 편이다.	①	②	③	④
20. 우리 가족들이 나를 잘 이해하고 있다.	①	②	③	④
21. 다른 사람들에 비해서 나는 별로 사랑받지 못한다.	①	②	③	④
22. 어떤 때는 가족들이 나를 미워하는 것 같다.	①	②	③	④
23. 내가 하고 있는 일에 대해 실망을 느낄 때가 많다.	①	②	③	④
24. 나는 모든 것이 그다지 어렵게 생각되지 않는다.	①	②	③	④
25. 나는 다른 사람이 나에게 의지해도 될 만큼 강하지 못하다.	①	②	③	④

심리적 안녕감 척도(PWBS)

다음은 평소에 여러분이 어떻게 느끼는지를 알아보기 위한 검사입니다. 여기에는 옳고 그른 답이 없으며, 좋고 나쁜 답도 없습니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고 생각되는 대로 솔직하게 답하시면 됩니다. 각각의 진술문을 읽고 자신의 생각과 일치하는 정도에 따라 응답지에 0표 하시면 됩니다. 즉, 전혀 그렇지 않을 경우에는 ①에, 매우 그럴 경우에는 ⑥에 표시하시면 됩니다.

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다	매우 그렇다
1	나에게 주어진 상황은 내게 책임이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2*	현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	살아 온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4*	남들과 친밀한 인간관계를 유지하는 것이 어렵고 힘들다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	대다수의 사람들과 의견이 다를 경우에도 내 의견을 분명히 말하는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6*	매일매일 해야 하는 일들이 힘들다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7*	그저 하루하루를 살아가고 있을 뿐 장래에 대해서는 별로 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9*	나의 고민을 털어 놓을 만한 가까운 친구가 별로 없어 가끔 외로움을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나는 무슨 일을 결정하는 데 있어 다른 사람들의 영향을 받지 않는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11*	과거에는 나 자신이 혼자 목표를 세우곤 했으나 돌이켜보면 그것이 시간 낭비였던 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12*	내가 아는 많은 사람들은 인생에서 나보다 더 많은 것을 성취하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	가족이나 친구들과 친밀한 대화를 나누는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	매일의 생활에서 내가 해야 할 책임들을 잘 해내고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
15	나는 무슨 일을 결정하는데 있어 다른 사람들의 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥

문항	내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다	매우 그렇다
16*	내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
17	나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
18*	가끔 매일 하는 일들이 사소하고 중요하지 않은 것처럼 느껴진다.	①	②	③	④	⑤	⑥
19	내 성격의 거의 모든 면을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
20*	정말 필요할 때 내 말에 귀를 기울여 줄 사람은 많이 없다.	①	②	③	④	⑤	⑥
21*	나는 강한 의견을 가진 사람으로부터 영향을 받는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
22*	지난 세월을 되돌아보면, 내 자신이 크게 발전하지 못했다고 생각된다.	①	②	③	④	⑤	⑥
23*	내 인생에서 무엇을 성취하려고 하는지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥
24	과거에 실수를 저지르기도 했지만, 전체적으로는 모든 일이 매우 잘 되었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
25	나는 일반적으로 나의 개인 문제나 돈 문제를 잘 관리하고 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
26*	많은 면에서 내가 성취한 것에 대해 실망을 느낀다.	①	②	③	④	⑤	⑥
27*	대부분의 사람들이 나보다 친구를 더 많이 갖고 있는 것 같다.	①	②	③	④	⑤	⑥
28	미래의 계획을 짜고 그 계획을 실현시키려고 노력하는 것을 즐긴다.	①	②	③	④	⑤	⑥
29	내 의견이 비록 다른 여러 사람들의 의견과 반대되는 경우에도 나는 내 의견이 옳다고 확신한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
30	나는 시간을 잘 활용하여 해야 할 모든 일을 제 때에 잘 처리해 나갈 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
31	그 동안 한 개인으로서 크게 발전해 왔다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
32	내가 세운 계획을 어떻게 해서라도 실천하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥

문항	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그런 편이다	그렇다	매우 그렇다
33*	논쟁의 여지가 있는 문제들에 대해서 내 자신의 의견을 내세우지 못한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
34*	현재의 생활 방식을 바꿔야 할 새로운 상황에 처하는 것을 싫어한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
35	나는 인생 목표를 가지고 살아간다.	①	②	③	④	⑤	⑥
36*	친구와 가족이 반대하는 경우에는 나의 결정을 쉽게 바꾸는 편이다.	①	②	③	④	⑤	⑥
37	나에게 있어서 삶은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이었다.	①	②	③	④	⑤	⑥
38	내 친구들은 믿을 수 있고 그들도 나를 믿을 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
39	과거를 돌이켜 보면 좋았던 때도 있었고 힘들었던 때도 있었지만 대체로 만족한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
40*	생활을 만족스럽게 꾸려 나가는 것이 쉽지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥
41*	내 인생을 크게 개선하거나 바꾸겠다는 생각은 오래전에 버렸다.	①	②	③	④	⑤	⑥
42	내 자신을 친구나 친지들과 비교할 때면 내 자신에 대해 흐뭇하게 느껴진다.	①	②	③	④	⑤	⑥
43	내 스스로 정한 기준에 의해 내 자신을 평가하지, 남들의 기준에 의해 평가하지 않는다.	①	②	③	④	⑤	⑥
44	내 가정과 생활방식을 내 맘에 들도록 꾸려 올 수 있었다.	①	②	③	④	⑤	⑥
45*	이제껏 살아 온 삶의 방식을 뒤늦게 바꿀 수는 없다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
46*	다른 사람들과 다정하고 신뢰 깊은 관계를 별로 경험하지 못했다.	①	②	③	④	⑤	⑥

▶ *는 역채점 문항임.

*** 여러분의 귀중한 시간을 내주셔서 감사합니다 ***

<부록2> 자아성장 프로그램 및 활동지

1회기

어울리는 마당 1		
활동목표	프로그램의 목적을 이해하고 라포를 형성한다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 서약서, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동 하기	1. 오리엔테이션(규칙 및 서약서) 2. 우리는 한마음(집단소개, 애칭 짓기) 3. 신체활동(놀이)	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

2회기

어울리는 마당 2		
활동목표	자신의 기분을 이해하고 자기노출로 타인과 친밀감을 형성하여 신뢰 깊은 관계를 유지한다.	
준비자료	필기도구, 활동지, 감정카드, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동 하기	1. 오늘 기분이 어때요(감정카드) 2. 나를 소개 합니다	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

서약서

별칭 _____ 이름 _____

본인은 이번 「자아성장 프로그램」에 참여함에 있어서 처음부터 과정이 끝날 때까지 적극적인 관심을 갖고 다음 사항을 준수할 것을 서약합니다.

1. 매번의 모임마다 빠짐없이 참여하겠습니다.
2. 프로그램 중에 알게 된 내용에 대해서는 일체의 비밀을 지키겠습니다.
3. 원만한 활동이 되도록 적극적으로 참여하겠습니다.

20 년 월 일

[2회기 활동지] 나를 소개합니다.

이름

강점

프로그램 통해
얻고 싶은 점

관심사

원하는 직업

3회기

내 안의 보석 찾기 1		
활동목표	성격검사를 통해 자신을 이해하고 지금 나의 위치가 어디쯤인지 알아봄으로써 현재의 자신을 수용할 수 있다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 성격검사(에니어그램 검사 및 분석) 2. 나의 위치 어디에 나누기	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

4회기

내 안의 보석 찾기 2		
활동목표	자신의 모습을 바로 알고 스스로를 사랑하는 기회를 갖는다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 나에게 소중한 것 2. 알리고 싶은 나	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

[4회기 활동지] 나에게 소중한 것

나에게 소중한 것

반 별칭 _____

- | | |
|------------|----------------|
| ① 만족스러운 결혼 | ⑪ 정의로운 사회 |
| ② 개인의 자유 | ⑫ 좋은 직장생활 |
| ③ 막강한 권력 | ⑬ 정직하고 신뢰로운 사회 |
| ④ 친구와의 우정 | ⑭ 국제적 명성과 인기 |
| ⑤ 이성과의 사랑 | ⑮ 낭만적인 삶 |
| ⑥ 가정의 행복 | ⑯ 사회적인 존경 |
| ⑦ 매력적인 용모 | ⑰ 스타일과 모험적인 인생 |
| ⑧ 건강한 삶 | ⑱ 지혜로운 생활 |
| ⑨ 경제적인 안정 | ⑲ 기타 _____ |
| ⑩ 진실한 신앙 | ⑳ 기타 _____ |

※ 기타 난에는 위에 제시된 이 외의 것이 있으면 추가로 기록한다.

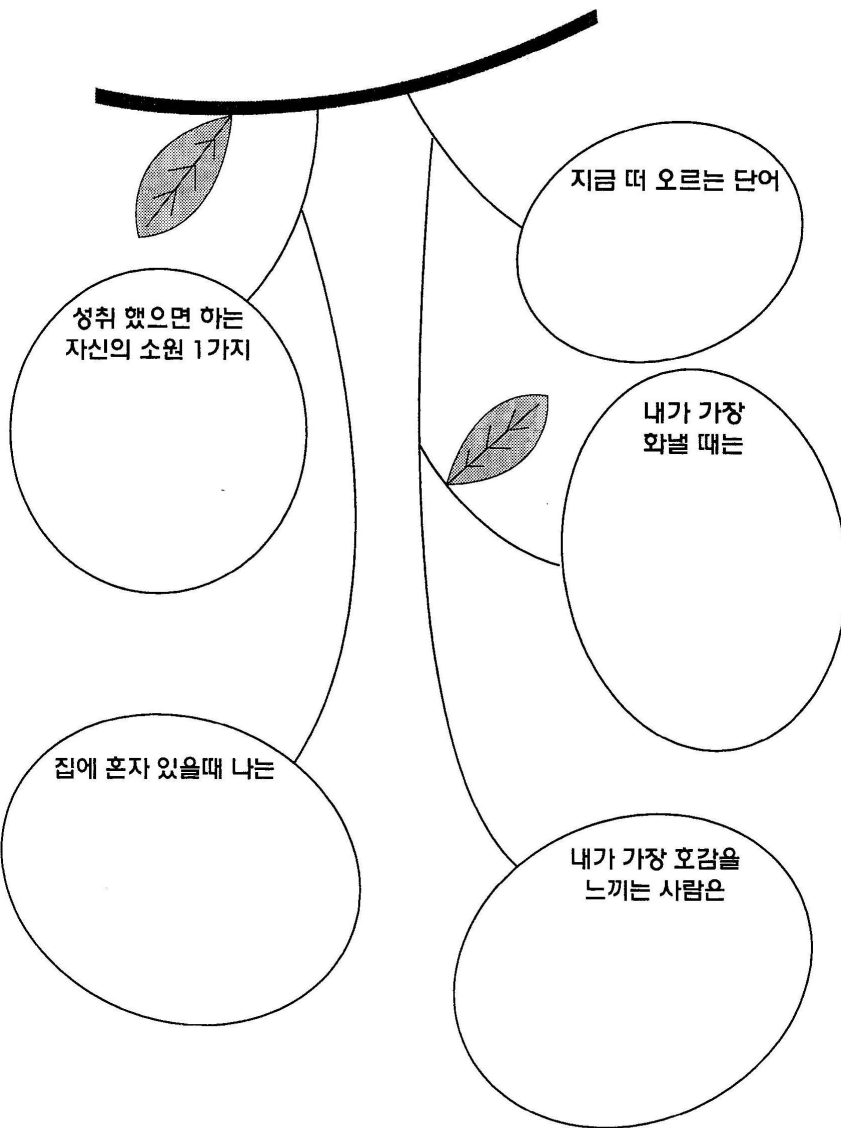
※ 자신에게 가장 소중하다고 생각되는 것부터 순서대로 5가지를 선택하여 기록하고 그것을 선택한 이유를 기록하여 봅시다.

나에게 소중한 것

순	선 택 사 항	선 택 한 이 유
1		
2		
3		
4		
5		

알리고 싶은 나

반 별칭 _____



5회기

아름다운 나 1		
활동목표	자기탐색을 통해 나의 장단점을 알아보고 학습과 연결시킬 수 있도록 자신감을 갖도록 격려 한다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 나의 장점 탐색 2. 나의 장단점 찾기 - 칭찬릴레이	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배스실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

6회기

아름다운 나 2		
활동목표	내가 가지고 있는 신념을 인식하고, 타인의 피드백을 통해 함께 성장한다	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 내가 보는 나, / 남이 보는 나(피드백 릴레이) 2. 내가 되고 싶은 사람	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배스실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

나의 장점 탐색

_____반 별칭 _____

☞ 대부분의 사람들은 자신의 장점은 거의 없다고 말합니다. 장점이란 어떤 일을 뛰어나게 잘하는 것이 아니라, 작은 일이라도 내가 자신있게 할 수 있는 일을 말합니다. 자신의 내면을 자세히 들여다보면 자신의 장점을 얼마든지 찾아낼 수 있습니다. 자신의 장점을 아는 것은 자신을 성찰하거나 진로를 결정하는데 있어 매우 중요한 일입니다. 또한 자신의 참 모습을 드러내 보임으로써 남에게 좀 더 가까이 다가갈 수 있습니다. 자, 1분 동안만 장점 찾기 연습을 해 봅시다.

※ 다음 설문문의 내용이 자신과 어느 정도 일치하면 ○표를 하십시오.

1. 나는 친구들과 대화를 잘 한다. ()
2. 나는 글짓기나 일기 쓰기를 좋아한다. ()
3. 나는 독서를 좋아한다. ()
4. 나는 컴퓨터를 잘 한다. ()
5. 나는 끈기가 있다. ()
6. 나는 웅변을 잘한다. ()
7. 나는 상대방을 배려할 줄 안다. ()
8. 나는 운동을 좋아한다. ()
9. 나는 어떤 일을 시작하면 끝까지 잘 해낸다. ()
10. 나는 부모님 말씀에 순종한다. ()
11. 나는 청소를 잘 한다. ()
12. 나는 남을 잘 도와 준다. ()
13. 나는 종이 접기나 만들기가 재미있다. ()
14. 나는 심심할 때는 만화나 그림을 잘 그린다. ()
15. 나는 시험공부를 계획성있게 준비한다. ()
16. 나는 학용품이나 여러 가지 물건을 아껴쓰는 편이다. ()
17. 나는 옷을 뽀짝있게 잘 입는다는 소리를 듣는다. ()
18. 나는 화분이나 꽃 가꾸기를 좋아한다. ()
19. 나는 개나 동물을 기르는 것을 좋아한다. ()
20. 나는 길거리에서 구걸하는 사람을 보면 모른 채 하지 못한다. ()
21. 혼자서도 일을 잘 한다. ()
22. 나는 마음이 따뜻하다. ()

[5회기 활동지] 나의 장·단점 찾기

나의 장점·단점 찾기

반 별칭 _____

1. 나의 장점을 20가지 정도 찾아 기록하여 봅시다.

- (1) 성격면에서 자랑스런 점
- (2) 능력이나 재주가 있다고 생각하는 것
- (3) 부모나 형제, 선생님, 친한 친구로부터 잘 한다는 칭찬이나 인정을 받았던 것
- (4) 시간가는 줄 모르고 흥미를 느낀 것

① _____	⑪ _____
② _____	⑫ _____
③ _____	⑬ _____
④ _____	⑭ _____
⑤ _____	⑮ _____
⑥ _____	⑯ _____
⑦ _____	⑰ _____
⑧ _____	⑱ _____
⑨ _____	⑲ _____
⑩ _____	⑳ _____

2. 나의 단점을 3가지 정도 찾아 기록하여 봅시다.

- (1) 성격면에 고쳐야 할 점
- (2) 부모나 친구로부터 고쳐라고 충고 받은 것
- (3) 자기의 잘못된 습관, 들어내기에 부끄러운 점

- ① _____
- ② _____
- ③ _____

내가 보는 나

반 별칭

1. 나의 성격 중 장점을 4가지 정도 적어 봅시다.

- ① _____ ② _____
③ _____ ④ _____

2. 나의 성격에서 고치는 것이 좋겠다고 생각되는 점을 4가지 정도 적어 봅시다.

- ① _____ ② _____
③ _____ ④ _____

3. 자신이 스스로 생각하기에 잘 하거나, 재주가 있거나, 능력이 뛰어나다고 생각되는 구체적인 활동이나 내용들을 4가지 정도 적어 봅시다.

- ① _____ ② _____
③ _____ ④ _____

4. 지금까지 살아오면서 부모나 형제, 선생님, 친한 친구로부터 잘 한다고 칭찬이나 인정받았던 활동은 무엇이었습니까?

5. 시간가는 줄 모르고 몰두할 수 있을 정도로 흥미를 느낀 일은 어떤 일입니까?

6. 부모님의 기대나 사회의 편견과 같은 주변의 압박감이 없다고 가정한다면, 진정 내가 평생 하고 싶은 일이나 직업은 어떤 것입니까?

내가 되고 싶은 사람

_____ 반 별칭 _____

<지시사항>

※ 이 세상에는 여러 사람들이 살고 있지만, 지금 여기 있는 나는 이런 사람이 되고 싶습니다. 지금 나에게서 무엇보다도 그것이 됨을 원하기 때문입니다. 곰곰이 생각하고 열심히 찾아 적어 봅시다.

- | | |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 원대한 꿈을 가진 사람 2. 솔직한 사람 3. 능력이 있고 쓸모가 있는 사람 4. 쾌활하고 명랑한 사람 5. 깨끗하고 단정한 사람 6. 자신이 믿는 바를 믿고 나가는 용기를 가진 사람 7. 남의 잘못을 용서할 수 있는 사람 8. 남을 도와주려는 사람 9. 정직하고 성실한 사람 10. 상상력이 풍부하고 창의력이 뛰어난 사람 | <ol style="list-style-type: none"> 11. 자주적인 사람 12. 지혜로운 사람 13. 검소한 생활을 하는 사람 14. 사랑할 수 있는 사람 15. 겸손한 사람, 예의바른 사람 16. 정의를 지키는 사람 17. 책임감이 강한 사람 18. 자신을 다스릴 수 있는 사람 19. 열정적인 사람 20. 부지런한 사람 |
|--|--|

선 택 한 이 유	구 체 적 인 실 천 계 획

7회기

애들아 놀자 1		
활동목표	친구와의 관계를 되돌아보고 그 속에서 끊임없이 배우고 변화하며 대인관계의 소중함을 안다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동 - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 친구에 대한 이해 2. 친구관계(걸림돌 디딤돌) 되돌아보기 3. 칭찬 릴레이	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

8회기

애들아 놀자 2		
활동목표	가족의 의미를 알고 가족이 해 및 사랑하는 마음을 갖는다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동 - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 가족이해하기, 나의 위치나누기 2. 나의 가족(활동지) 3. 가족에게 감사하기	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

[7회기 활동지] 친구에 대한 이해

친구에 대한 이해

_____반 별칭

1. 친구로부터 들어서 신났던 말은? 그 때 나는 그 친구를 어떻게 생각했는가?

들은 말	
친구에 대한 나의 생각	

2. 친구로부터 들어서 건디기 힘들었던 말은? 그 때 나는 그 친구를 어떻게 생각했는가?

들은 말	
친구에 대한 나의 생각	

3. 내가 친구에게 베풀었던 경험은 어떤 것이며, 그 후에 그 친구는 나에게 어떻게 대하던가? 또 그 친구의 모습을 보고 느낀 점은?

·베풀었던 경험:
·느낀 점 :

4. 내가 친구에게 꼭 하고 싶은 말은 무엇이며, 그 이유는?

누 구	하고 싶은 말	그 이유는?

5. 이 시간 활동을 통해 새롭게 느낀 점은?

--

[8회기 활동지] 나의 가족

나의 가족

_____반 별칭 _____

1. 언제, 어떻게 했을 때 부모님이 가장 기뻐하셨는지 생각해 보고 적어 봅시다.

2. 언제, 어떤 일로 부모님이 가장 슬퍼하셨는지 생각해 보고 적어 봅시다.

3. 우리 부모님이나 가족에 대한 자랑거리를 3가지 정도 적어 봅시다.

1)

2)

3)

4. 내가 부모님이나 가족에게 드리고 싶은 '마음의 선물'은 무엇이며 그 이유를 적어 봅시다.

누구에게	선 물 명	그 이 유 는?

9회기

나의 보석 다듬기 1		
활동목표	내 안의 강점을 찾아보고 내가 지킬 수 있는 울타리를 작성해봄으로써 스스로 성장할 수 있다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 미덕의 보석들(강점 찾기) 2. 나의 울타리치기 3. 생애곡선 그리기	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

10회기

나의 보석 다듬기 2		
활동목표	내 삶을 되돌아보면서 내 속의 보물을 찾기 위한 환상여행을 통해 자신이 소중함을 이해한다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰, 편지지	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 나에게 쓰는 편지 2. 환상여행	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

미덕의 보석들

반 별칭

감사	결의	겸손	관용	근면
기뻐함	기지	끈기	너그러움	
도움	명예	목적의식	믿음직함	
배려	봉사	사랑	사려	상냥함
소신	신뢰	신용	열정	예의
용기	용서	이월상품	유연성	우의
이해	인내	인정	자율	절도
정돈	정의로움	정직	존중	중용
진실함	창의성	책임감	청결	초연
충직	친절	탁월함	평온함	한결같음
헌신	협동	화합	확신	

나의 울타리 치기

반 별칭

☺ 나를 힘들게 하는 것은?

지금 내가 두려워하고 있는 것은 무엇인가?

나는 무엇에 대해 죄책감을 느끼고 있는가?

☺ 나를 힘나게 하는 것은?

무엇이 내게 기쁨을 주는가?

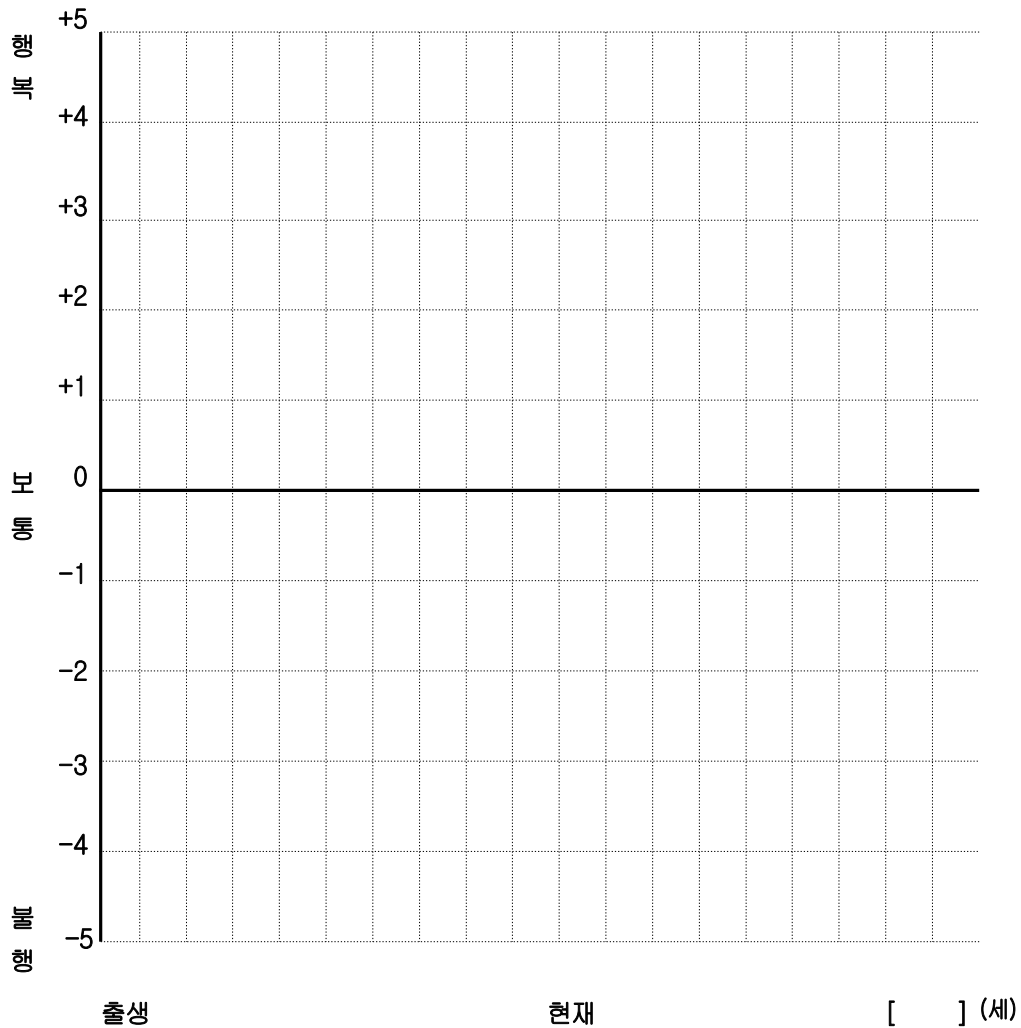
나에게 가장 큰 만족을 주는 활동은 무엇인가?

[9회기 활동지] 생애곡선 그리기

생애곡선 그리기

반 별칭 _____

※ 현재까지 살아온 자신의 삶을 되돌아보면서 행복[성공]했던 일과 불행[실패]했던 일로 나누어 기록하고 +5부터 -5까지 나타내 봅시다.



[10회기 활동지] 환상여행

환 상 여 행

_____ 반 별칭 _____

지금 당신은 미래의 환상 기차를 타고 미래의 여행을 떠납니다. 지금부터 당신은 미래의 (32살)에서 미래의 직장을 가지고 있는 하루 일과를 상상해 보세요.

아침입니다	누구와 함께 있습니까?	
출근합니다	어떤 집입니까?	
	출근은 무엇으로 합니까?	
직장입니다	어떤 일을 하고 있습니까?	
	직장생활에서 계획은 무엇입니까?	
	그 직업에 만족하고 있습니까?	
점심시간입니다	누구하고 점심을 먹습니까?	
퇴근을 합니다	몇 시에 퇴근합니까?	
	퇴근 후 무엇을 합니까?	
	취미생활은 무엇을 합니까?	
집에 도착했습니다	반갑게 맞아주는 사람이 있습니까?	
	집에서 가족과 무엇을 하며 지냈습니까?	
	잠자리에 들기 전에 무엇을 합니까?	

11회기

성공 시나리오 만들기 1		
활동목표	살아가면서 기뻐던 경험과 감사경험을 찾아냄으로써 변화하고 싶은 나를 발견하고 자신에게 긍정적인 삶의 목적을 선물할 수 있다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 행복했던 경험나누기(기쁨, 감사 찾기) 2. 변화하고 싶은 나(나를 찾아서) 3. 자성예언(칭찬하기)	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

12회기

성공 시나리오 만들기 2		
활동목표	행복해진 자신을 발견하고 스스로 격려하며 멋진 미래를 설계해봄으로써 지속적인 실천의지를 다짐한다.	
준비자료	필기도구, 메모지, 활동지, 소감문, 명찰	
활동절차	활동내용	시간
마음 열기	- 신체활동(놀이) - 지금 나의기분은?	20분
활동하기	1. 10년 후 멋진 나(미래설계) 2. 사랑의 선물(격려하기-롤링페이퍼) 3. 프로그램평가 및 소감문작성	50분
느낌 나누기	- 소감문 작성 및 배느실(배운점, 느낀점, 실행다짐)	20분

[11회기 활동지] 나를 찾아서

변화되고 싶은 나의 모습

_____ 반 별칭 _____

	변화되고 싶은 나의 모습
성 격	
생활 태도	
감정 표현	
친구 관계	
가족 관계	
학교 생활	
교사와의 관계	
기타	

나는 이런 사람이 되겠습니다.

1. 나는 나를 사랑하는 사람입니다.
2. 나는 나 자신을 다스릴 줄 아는 사람입니다.
3. 나는 솔직한 사람입니다.
4. 나는 상상력이 풍부한 사람입니다.
5. 나는 창의력이 있는 사람입니다.
6. 나는 명랑 쾌활한 사람입니다.
7. 나는 열정적인 사람입니다.
8. 나는 지혜로운 사람입니다.
9. 나는 검소한 생활을 하는 사람입니다.
10. 나는 깨끗하고 단정한 사람입니다.
11. 나는 원대한 꿈을 가진 사람입니다.
12. 나는 내가 믿는 바를 실천하는 사람입니다.
13. 나는 부지런한 사람입니다.
14. 나는 예의바른 사람입니다.
15. 나는 부모님께 효도하는 사람입니다.
16. 나는 가정의 화목을 위하여 노력하는 사람입니다.
17. 나는 남의 인격을 존중하는 사람입니다.
18. 나는 남을 용서할 줄 아는 사람입니다.
19. 나는 성실한 사람입니다.
20. 나는 부드럽고 따뜻한 사람입니다.
21. 나는 책임감이 있는 사람입니다.
22. 나는 남을 도와주는 사람입니다.
23. 나는 정의를 지키는 사람입니다.
24. 나는 물건과 시간을 아껴 쓰는 사람입니다.
25. 나는 남을 사랑하는 사람입니다.



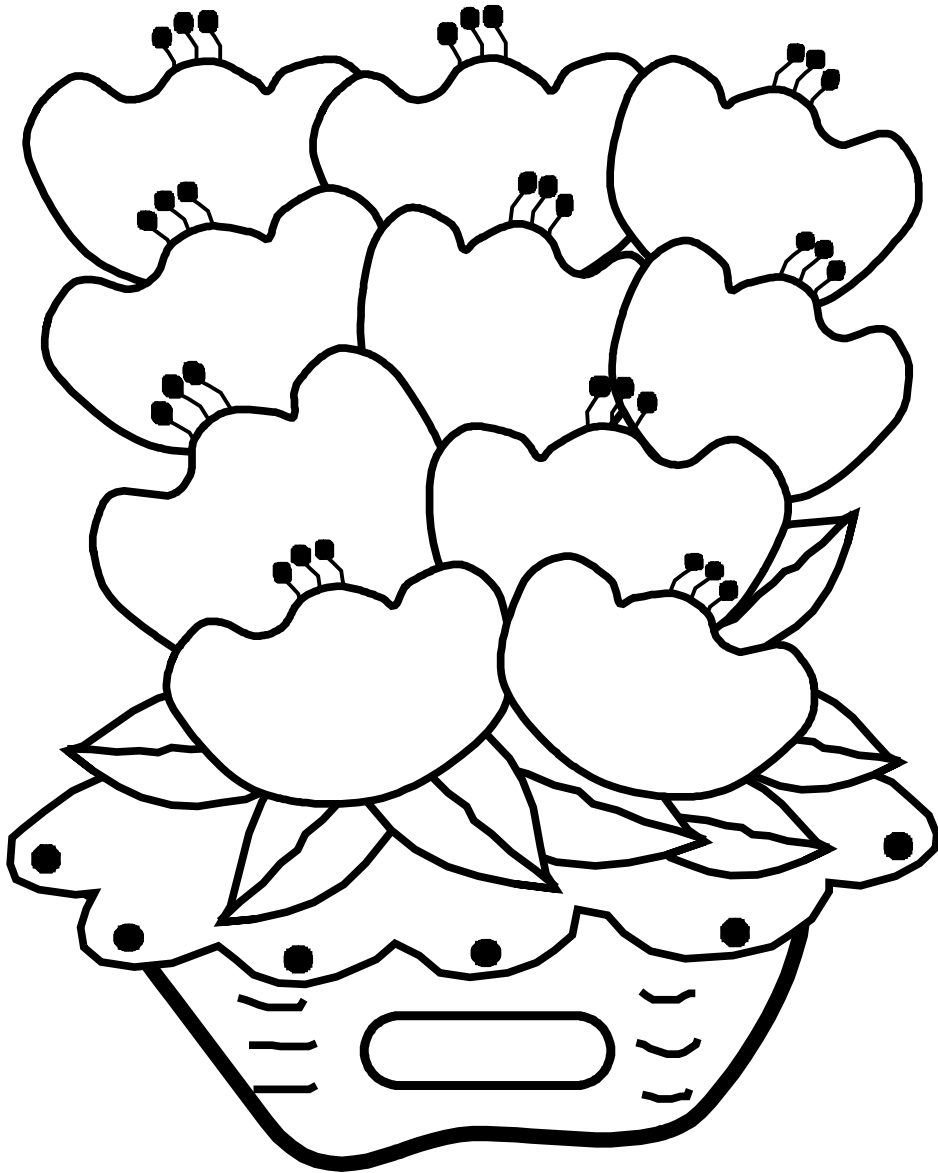
나의 인생 설계

_____ 반 별칭 _____

구분	소망 목표	목표 달성을 위한 노력 (계획)
현 재		
이번 달까지		
새 학년 까지		
5년 후 ()세		
10년 후 ()세		
20년 후 ()세		

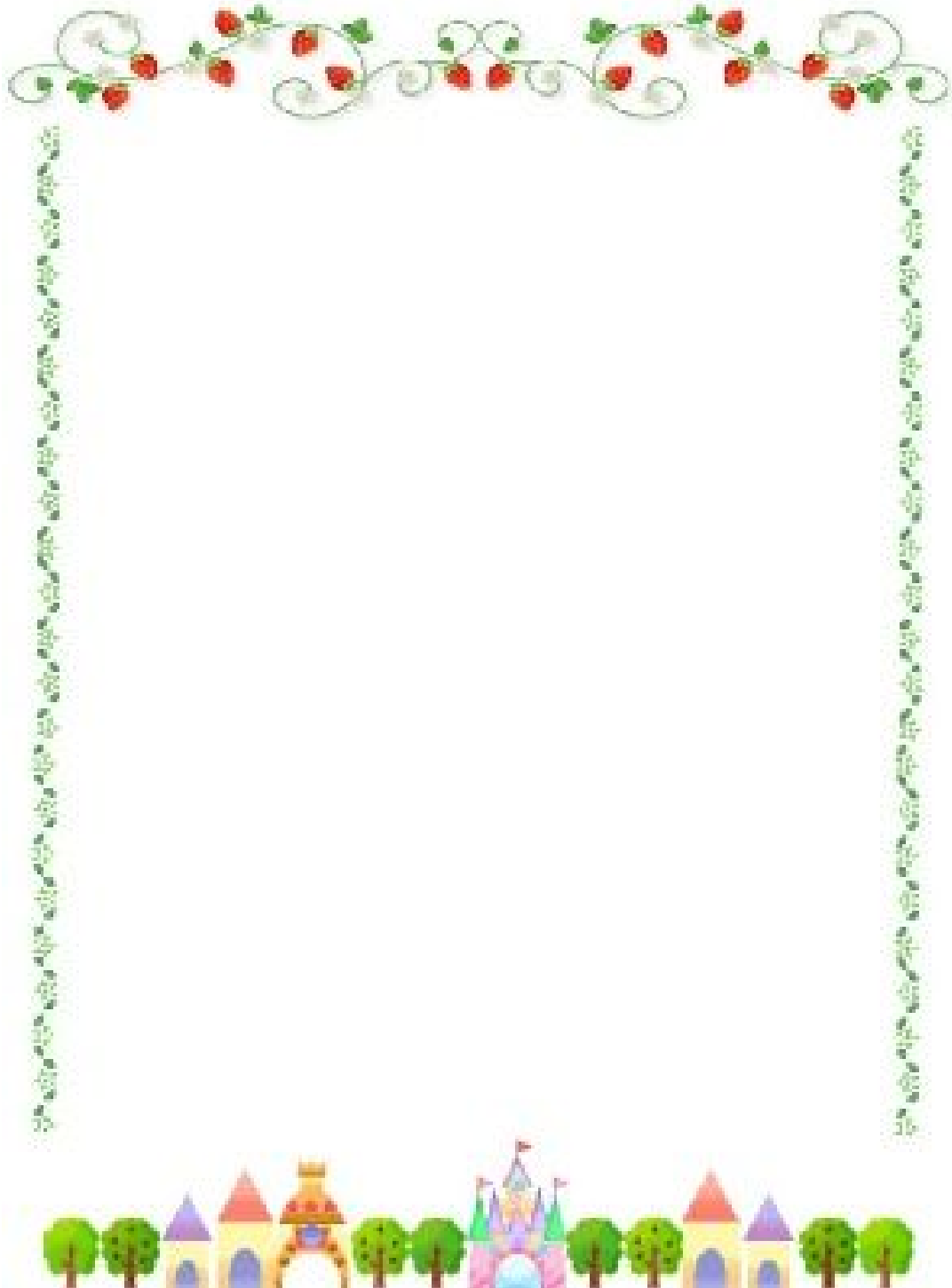
- ▶ 나의 삶의 최고의 목표는?
- ▶ 나의 인생 목표를 성취한다면 나의 삶에 어떤 변화가 올 것이며
내가 기울여야 하는 노력은 어떤 것이 있는가?

칭찬 바구니



[12회기 활동지] 프로그램 소감문

프로그램 소감문



<부록3> 프로그램 평가서

전체 프로그램 평가

1. 자아성장 프로그램에 대한 전반적인 만족도를 평가해 주세요.

평가	전혀 도움되지 않았다	조금 도움되었다	보통이다	도움 되었다	매우 도움 되었다
프로그램 만족도					

2. 자아성장 프로그램의 세부적인 내용 만족도를 평가해 주세요.

평가 영역	평가 내용	전혀 도움 되지 않았다	별로 도움 되지 않았다	보통이다	조금 도움 되었다.	매우 도움 되었다
목표 달성도	프로그램을 통해 자신에 대하여 긍정적인 태도를 지닐 수 있는 자아수용력을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통하여 타인과 따뜻하고 만족스럽고 신뢰 있는 관계를 지닐 수 있는 긍정적 대인관계 향상에 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 자신의 행동을 내적 동기에 의해 조절하는 자율성을 높아지는데 도움이 되었는가 ?					
	프로그램을 통해 삶의 목표와 방향 감각인 삶의 목적성 향상에 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 주위 환경을 잘 관리하는 환경에 대한 통제력을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 자신이 성장하고 발전되어감을 느끼는 개인적 성장을 높이는데 도움이 되었는가?					
	프로그램을 통해 자신에 대한 부정적인 감정인 자기비하를 감소시키는데 도움 되었는가?					
	프로그램을 통해 사람을 쉽게 사귄 수 있는 타인과의 관계를 상승시키는데 도움 되었는가?					
	프로그램을 통해 사람들로부터 지도력과 인기를 얻는데 도움 되었는가?					
	프로그램을 통해 자기주장을 하고 불안을 감소시키는데 도움 되었는가?					
내용 만족도	1-2회기 어울리는 마당					
	3-4회기 내 안에 보석 찾기					
	5-6회기 아름다운 나					
	7-8회기 애들아 놀자					
	9-10회기 나의 보석 다듬기					
	11-12회기 성공시나리오 만들기					

평가 영역	평가 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
진행 방식	각 회기별 주제를 다루는데 90분은 적절하였다.					
	프로그램이 강의, 조별 토의, 활동 등의 다양한 방법으로 진행된 점에 만족한다.					
참가 희망	후속프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.					
	이 프로그램을 다른 친구들에게 적극 추천하고 싶다.					

3. 도움이 된 활동과 그 이유를 쓰세요.

제목 및 내용	이유

4 아쉬웠거나 어려웠던 활동과 그 이유를 쓰세요.

제목 및 내용	이유

5. 프로그램을 마치면서 자신에게 주는 긍정적인 메시지나 앞으로의 다짐 등을 적으세요.
