

석사학위논문

자기표현훈련 프로그램이
아동의 학교생활 적응에 미치는 영향

지도교수 허철수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

고운숙

2006년 8월

자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과

지도교수 허 철 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2006년 4월 일



제출자 고 운 속

고운속의 교육학 석사학위논문을 인준함

2006년 6월 일

심사위원장 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

심 사 위 원 _____ 인

<국문 초록>

자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과 *

고 운 속

제주대학교 교육대학원 상담심리 전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 학교생활 적응을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 어떤 효과가 있는가?
2. 자기표현훈련 프로그램이 학교생활 적응의 하위영역에 어떤 효과가 있는가?

연구 대상을 선정하기 위해 H초등학교 1학년 전체 학생 중에서 자기표현훈련 프로그램 참가 희망자를 조사하고 학교생활 적응 정도가 비슷한 학생 42명을 대상으로 사전 학교생활 적응 검사를 실시하였다. 그 중 점수 결과가 비슷한 24명을 선정하여 각각 12명을 상담집단과 비교집단으로 배정하였다.

이 연구에 적용된 자기표현훈련 프로그램은 신완수(1996)가 개발한 ‘초등학교 아동들을 위한 자기표출훈련 프로그램’과 김영애(2002)의 ‘자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과’를 토대로 하여 이 연구의 목적에 맞게 연구자가 수정·보완하여 재구성하였다. 상담프로그램의 실시는 연구자가 매주 2회씩 5주간에 걸쳐 총 10회기를 하였으며, 한 회기마다 60-80분씩 소요되었다.

측정도구는 김호권(1965)의 ‘표준 생활 검사지’와 유상철(1982)의 ‘고등학교

* 본 논문은 2006년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

학생들의 학교에 대한 태도 검사지'를 참고로 하여 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정, 보완한 것을 1학년 아동의 언어 수준에 맞게 단어만 일부 수정하여 사용하였다. 이 검사지는 4개 영역으로 구성되었고, 각 문항은 Likert 식 5단계 평정척도로 되어 있으며 총 32개 문항으로 구성되어 있다. 자료처리 분석은 Windows SPSS 12.0K 전산 프로그램을 이용하여 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응 향상에 효과가 있다.

둘째, 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역인 교사관계를 향상시키는데 효과가 있다.

셋째, 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역인 교우관계를 향상시키는데 효과가 있다.

넷째, 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역인 학교수업을 향상시키는데 효과가 있다.

다섯째, 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역인 학교규칙을 향상시키는데 효과가 있다.

이상의 결론을 종합하면 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응과 그 하위요인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 향상에 효과가 있다. 즉 자기표현훈련 프로그램은 아동들이 자신의 생각과 감정을 적절히 표현하고 부적절한 행동, 정서를 수정하여 적극적으로 사회생활을 할 수 있게 함으로써 학교생활에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다. 따라서 학교 현장에서 초등학교 1학년 학생이 즐거운 학교생활을 할 수 있도록 자기표현훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.

목 차

| | |
|-------------------------------|----|
| I. 서론 | 1 |
| 1. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| 2. 연구문제 및 가설 | 3 |
| II. 이론적 배경 | 4 |
| 1. 자기표현훈련의 개념과 필요성 | 4 |
| 2. 자기표현훈련의 목적 및 방법 | 8 |
| 3. 학교생활 적응의 개념과 영역 | 12 |
| 4. 자기표현훈련 프로그램의 구성과 절차 | 18 |
| 5. 자기표현훈련과 학교생활 적응과의 관계 | 21 |
| III. 연구 방법 및 절차 | 24 |
| 1. 연구대상 | 24 |
| 2. 연구설계 | 24 |
| 3. 연구절차 | 25 |
| 4. 측정도구 | 27 |
| 5. 자료처리 | 28 |
| IV. 연구 결과 및 해석 | 29 |
| 1. 연구 대상에 대한 동질성 검증 | 29 |
| 2. 가설 검증 | 30 |
| V. 요약, 결론 및 제언 | 40 |
| 1. 요약 | 40 |
| 2. 결론 | 42 |
| 3. 제언 | 44 |
| 참고문헌 | 45 |
| Abstract | 52 |
| 부록 | 55 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| <표 III-1> 연구 대상의 남녀 구성 | 24 |
| <표 III-2> 자기표현훈련 프로그램의 내용 | 26 |
| <표 III-3> 학교생활 적응 영역별 문항 | 27 |
| <표 IV-1> 학교생활 적응의 사전검사 비교 | 29 |
| <표 IV-2> 학교생활 적응 하위영역의 사전검사 비교 | 30 |
| <표 IV-3> 상담집단의 학교생활 적응 사전-사후 검사 비교 | 31 |
| <표 IV-4> 비교집단의 학교생활 적응 사전-사후 검사 비교 | 32 |
| <표 IV-5> 학교생활 적응의 사전-사후검사 비교 | 33 |
| <표 IV-6> 교사관계의 사전-사후검사 비교 | 34 |
| <표 IV-7> 교우관계의 사전-사후검사 비교 | 36 |
| <표 IV-8> 학교수업의 사전-사후검사 비교 | 37 |
| <표 IV-9> 학교규칙의 사전-사후검사 비교 | 38 |

그 립 목 차

| | |
|---|----|
| [그림 III-1] 연구 설계의 구성 | 25 |
| [그림 IV-1] 상담집단과 비교집단의 학교생활 적응 사전-사후검사 비교 | 33 |
| [그림 IV-2] 상담집단과 비교집단의 교사관계 사전-사후검사 비교 | 35 |
| [그림 IV-3] 상담집단과 비교집단의 교우관계 사전-사후검사 비교 | 36 |
| [그림 IV-4] 상담집단과 비교집단의 학교수업 사전-사후검사 비교 | 37 |
| [그림 IV-5] 상담집단과 비교집단의 학교규칙 사전-사후검사 비교 | 38 |

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

아동들은 많은 시간을 학교에서 보내면서 생활하고 있다. 아동들은 가정에서 지내는 시간 이상으로 학교에서 교사, 친구들과 함께 보내는 시간이 많으며, 학교는 방과 후 생활에서도 과제 수행, 친구들과의 어울림 등에 지속적으로 영향력을 미치고 있다. 학교생활이란 학생들이 학교에서 받는 교육적 충체를 말하며 학습 이외의 생활면까지 포함한다.

초등학교 시기의 아동에게는 부모, 형제와의 가족 관계에서 벗어나 교사 및 친구들과 새로운 관계를 맺고, 새롭게 맺은 인간관계 속에서 자신의 욕구를 조절하고 만족시켜 나가는 사회적 기술들을 익히는 것이 중요한 문제로 대두된다(김제한, 1998). 특히 1학년 아동들은 스스로가 지각하고 있는 학교에 대한 인상과 기대감, 학교에 대한 긍정적인 감정 및 태도 등이 그들의 학교생활 적응에 큰 영향을 미칠 수 있다.

학교생활 적응은 아동이 학교생활 속에서 대인관계나 학교의 규준, 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 말한다. 즉 학생들이 교과활동, 학급활동, 특별활동, 학교 행사 등에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사와 학생과의 관계가 잘 조화되어 만족스런 상태에 있을 때 학교생활 적응이 잘 되었다고 할 수 있다(민영순, 1980).

학교생활에 잘 적응하는 아동은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 친구들과 잘 어울리며, 학업 성취동기가 높고, 문제

행동이 적다(구혜숙, 1994).

그러나 학교생활에 적응을 하지 못하는 아동들은 집단생활을 할 때, 자신의 생각이나 의견을 솔직하게 말하지 않고 입을 다물어 버리거나, 심지어는 자신이 의견이나 생각과 반대되는 행동이나 말을 해 놓고 혼자 후회하는 경우가 있는가 하면, 자신의 생각이나 의견을 나타낸다는 것이 상대방의 기분을 상하게 하거나 상대방을 공격하는 행동이 되어, 결국 그 때문에 고민하게 되고 그로 인해 아동은 정서적 장애를 받거나 자신의 성장을 저해 받게 되어(김성희, 1982), 학교에서 위축·고립과 같은 문제를 가지고 생활하게 된다(김애자, 2002). 또한 상대방과의 대면과 주어진 상황에서 사교성 혹은 대화 기술이 부족하거나, 수줍음, 대인 관계의 불안 또는 발표불안 등으로 친교관계를 원만하게 형성하지 못하는 경우가 생기게 된다(유태영, 2001).

따라서 학교생활을 처음 시작하는 초등학교 저학년 때부터 학교생활에 적응을 잘 할 수 있도록 대인관계가 원만하도록 돕고, 교과활동을 비롯하여 기타 모든 활동에서 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느낄 수 있도록 긍정적인 태도 형성을 돕는 체계적인 적응 프로그램이 필요한 것이다(우선주, 2005). 여기에 자기표현을 하지 못하는 아동들에게 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 생각, 느낌, 의견 등을 솔직하게 나타낼 수 있도록 도와주는 자기표현훈련 프로그램을 적용해 볼 수 있다.

자기표현 훈련과 관련된 선행 연구를 살펴보면 이성현(1997)은 자기표현 훈련이 소극적인 아동의 사회성 향상에 긍정적으로 영향을 미친다고 보았고, 전지현(1995)은 놀이 중심의 주장훈련이 초등학교의 부끄러움 수준과 주장성, 사회성에 효과가 있다고 보고하고 있다. 또한 아동의 사회적 행동특성(신상문, 1993), 자기효능감(이원석, 2004), 대인관계(홍미선, 1998)에서도 유의미한 효과가 있음을 보고하는 바, 이러한 연구 결과는 모두 긍정적인 효과가 있음을 나타내고

있다.

Conger와 Keane(1981)은 대인 관계의 어려움을 경험한 성인과 어린이들은 인생의 전 영역에 걸쳐 많은 어려움에 봉착하게 될 것이라고 말하고 있다(조지선, 2003, 재인용).

원만한 대인관계를 이루며 사회에 잘 적응할 수 있는 사람으로 길러주기 위해 사회생활의 기초가 되는 초등학교 아동들에게 자기표현 훈련 프로그램을 학년 수준에 알맞게 적용하여 학교라는 공동체 사회 속에서 상대방의 권리를 존중하면서 자신의 생각, 느낌, 의견 등을 솔직하게 나타낼 수 있도록 하는 것은 매우 중요한 일이라 할 수 있다.

따라서 본 연구는 자기표현훈련 프로그램을 초등학교 1학년 아동에게 적용하여 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과를 알아보는 데 연구 목적을 두고자 한다.



2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과를 검증하기 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응에 어떤 효과가 있는가?
2. 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역에 어떠한 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설을 다음과 같다.

가설 1. 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응의 하위영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-1. 교사관계 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-2. 교우관계 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-3. 학교수업 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

2-4. 학교규칙 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.



II. 이론적 배경

본 연구는 자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 학교생활 적응에 미치는 효과를 알아보기 위한 연구로서 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 자기표현훈련의 개념과 필요성, 자기표현훈련의 목적 및 방법, 학교생활 적응의 개념과 영역, 자기표현훈련 프로그램의 구성과 절차, 자기표현훈련과 학교생활 적응과의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

1. 자기표현훈련의 개념과 필요성

자기표현의 의미로 사용되어지고 있는 용어적 개념을 살펴보면, 자기표현(self-expression), 자기주장(self-assertiveness), 자기표출(self-disclosure) 등으로 다양하게 표현되는데, 자기표현은 ‘보편적이고 일반적인 자기 심성의 표현’의 의미이고, 자기주장은 ‘좀 더 적극적이고 의욕적인 자기 마음의 표현’의 의미이며, 자기표출은 ‘상황에 따른 능동적 자기 과시적 표현’으로 볼 수 있다. 이러한 용어들을 종합해 볼 때, 자기표현이란 대인관계에서 의사소통의 원활한 유지를 위해 자신의 주장, 권리, 욕구, 의견, 생각, 느낌 등의 감정을 비교적 솔직한 측면에서 표현하는 일종의 대화 기법이라고 할 수 있다(한현숙, 2002).

자기표현행동이 훈련에 의해 획득될 수 있는 기술이며 학습된 행동이라는 관점에서 구체적으로 연구한 사람은 Wolpe(1958)와 Lazarus(1966)이다.

자기표현은 Wolpe(1958)가 주장반응이라는 용어를 사용할 것을 권장한 이후 주장반응, 주장행동 등의 용어로 널리 사용되기 시작하였으며, 그는 대인적 반응을 억제하는 것은 불안이며, 비주장적인 사람은 그가

말해야 할 바를 능히 잘 알고는 있지만 충분히 표현을 하지 못한다고 하였다(신동용, 1996, 재인용).

Lazarus(1971)는 자기표현성을 균형을 이룬 정서적 자유라고 표현하였으며, 그것은 자신의 권리를 요구하는 것뿐만 아니라 타인의 권리를 보호하는 것도 포함된다고 하였다(여환주, 1996, 재인용).

Alberti와 Emmons(1970)는 자기표현을 자신의 권리나 느낌을 표현할 때 타인의 권리나 느낌을 고려해야 한다고 강조하였는데, 그들은 주장적 행동은 자기의 이익대로 행동하고, 부당한 불안을 느끼지 않으면서 자기를 내세우고 편안하게 자기의 솔직한 감정을 표현하며, 타인의 권리를 방해함이 없이 자기의 권리를 행사하는 행동이라 주장하였다. Fensterheim(1972)는 자기가 어떤 사람이라는 것을 알리는 행동, 느낀 대로 생각한 대로 말하는 행동, 소극적이기보다는 적극적으로 생활에 접근하는 행동이 바로 자기표현행동이라고 정의하였다(송은일, 1995, 재인용).

김성희(1982)는 자기표현이란 상대방을 불쾌하게 하지 않으며 또한 상대방의 권리를 침해하지 않는 범위에서 자신의 권리, 욕구, 생각 및 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 마음속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 직접 나타내는 행동이며, 소극적인 행동, 공격적인 행동과는 다른 행동 특징이라고 하였고, 김영근(1988)은 한 개인이 자기의 생각이나 감정 등 자신에 관한 정보를 불안을 느끼지 않고 기술적이며 폭넓게 언어나 행동으로 솔직하게 나타내어 전달하는 능력으로 정의하였다. 즉, 자기표현훈련이란 개인이 의사소통 과정에서 상대방의 권리를 침해하거나 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 생각이나 감정 등 자신에 관한 정보를 불안을 느끼지 않고 기술적이며 폭넓게 언어나 행동으로 솔직하게 나타낼 수 있는 자기표현행동과 기술을 익히는 것을 말한다.

오늘날과 같이 복잡하고 이기적인 사회에서 개인의 심리적 불안이

두드러지게 나타나는데, 자기의 생각이나 느낌을 솔직히 나타내지 못하고 참는다거나 겨우 용기를 내어 하고 싶은 말이나 행동을 한다는 것이 잘못하여 상대방의 마음을 상하게 함으로써 건전한 대인관계를 유지하지 못하는 경우가 많다. 이러한 행동의 원인을 극복하기 위하여 자기표현훈련을 하거나 집단상담을 실시하고 있는 것이다(김영애, 2001).

일반적으로 대인관계에서의 소외감, 피해의식, 대중공포 및 이에 따르는 불안과 고독감이 문제가 되는 사람에게 이러한 자기표현훈련 프로그램이 필요하다. 특히 불쾌한 감정이나 분노를 제대로 표현하지 못하는 사람, 거절을 잘 하지 못하는 사람, 애정이나 호감을 잘 표현하지 못하는 사람, 거절을 잘 하지 못하는 사람을 치료하는데 효과적이다. 그러나 많은 사람들은 자기 자신의 감정을 적절하게 표현하거나 자신의 의견을 주장하지 못하는데서 불안과 공포를 느끼게 된다. 때문에 대부분의 사람들은 정도의 차이가 있을 뿐이지 자기표현훈련이 필요한 것으로 지적하고 있으며, 다음과 같이 세 가지 각도에서 자기표현훈련의 필요성과 가치를 설명하고 있다(이인자, 1998).

첫째, Wolpe(1958)는 억제가 모든 고민 또는 번뇌의 원천이라고 하였다. 자기주장을 펴지 못하는 사람은 심한 정신적, 혹은 성격적 문제를 가진 환자이기 때문에 자기표현훈련은 그와 같은 환자들의 정신 치료 또는 성격 교정에 불가결하다고 보았다.

둘째, Galassi와 Litz(1974)는 자기의 생각이나 주장을 자발적으로 솔직하게 나타내지 않고 억제하면 정신건강이 나빠지기 때문에 행복한 생활을 하자면 모든 사람이 자기의 생각이나 주장을 마음속에 있는 그대로 솔직하게 표현할 수 있도록 해야 한다는 정신 위생론에 근거를 두고 있다.

셋째, Alberty와 Emmons(1970)는 정신적으로 또는 성격적으로 건강하고 원만한 사람일지라도 인간의 존엄성을 지키고 개인의 능력을 신장하여 능률적이고 행복한 삶을 영위하자면 보다 자기표현적인 행동을

할 수 있도록 해야 하며 한 개인 각자가 자기 성장 또는 자기 계발을 위해서라도 부단히 노력해야 한다는 자기실현의 이론에 기초하고 있다.

지금까지의 이론들을 정리하면 자기표현이란 대인관계에서 타인의 권리를 침해하지 않으면서 자신의 권리, 욕구, 의견, 생각 그리고 느낌 등 자신이 나타내고자 하는 바를 불안을 느끼지 않고 마음속에 있는 그대로 솔직하게 상대방에게 나타내는 능력이라고 할 수 있다.

2. 자기표현훈련의 목적 및 방법

1) 자기표현훈련의 목적

사회생활에서 자기의 생각이나 느낌을 솔직히 나타내지 못하고 참는 다거나 겨우 용기를 내어 하고 싶은 말이나 행동을 한다는 것이 잘못하여 상대방의 마음을 상하게 함으로써 건전한 대인관계를 유지하지 못하는 경우가 많다. Wolpe는 불안 때문에, Eisler와 Hersen은 자기표현행동 자체를 잘 모르기 때문에 자기표현행동을 하지 못한다고 주장하였다. 이러한 행동의 원인을 극복하기 위하여 자기표현훈련을 실시하고 있다(유태영, 2001).

Lazarus(1971)는 자기표현훈련이란 대인관계에서 상대방의 인권을 존중하고 자기의 권리를 옹호하며 자신의 긍정적이거나 부정적인 생각, 느낌, 의견 등을 솔직하게 표현할 수 있도록 도와주기 위한 표현이라고 하였다. 즉 자기표현훈련은 현대인의 대인관계에서 억제된 생각과 감정을 적절한 방식으로 표현하도록 함으로써 부적절한 정서와 반응을 바꾸거나 비합리적인 사고를 없애고 부적절한 행동을 수정하여 적극적이고 생산적인 생활태도를 갖추도록 하고(한현숙, 2002,재인용), 자기의

생각이나 의견을 상대방에게 솔직하게 말할 수 있는 방법과 기술을 익혀 좀더 능동적이고 생산적인 인간으로 성장하려고 노력하는 사람들을 도와주기 위한 일에 자기표현 훈련 목적이 있다고 하였다(김성희, 1982).

자기표현훈련으로 사고하는 훈련은 Bloom, Coburn 및 Pearlman (1975) 등이 강조하는 것으로 이는 주로 이성적-정서적 상담이론에 근거를 두고 있다. 이는 비합리적인 생각을 합리적인 생각으로 바꾸고, 또한 자기표현행동을 못하게 막는 사고와 관계되는 장애물을 극복하도록 도와준다(여환주, 1996, 재인용).

이상에서 살펴본 바와 같이 자기표현훈련 프로그램은 아동들이 자신의 가지고 있는 생각, 느낌, 의견 등을 솔직하게 표현할 수 있고 부적절한 행동, 정서를 수정하여 적극적으로 사회생활을 할 수 있도록 도와주는데 그 목적이 있다고 할 수 있다.



2) 자기표현훈련의 방법

여러 학자들은 자기표현을 하지 못하는 이유를 나름대로 설명하고 있다. Wolpe(1958)는 자기표현행동을 하지 못하는 이유를 높은 불안에 있다고 가정하여 자기표현행동을 하는 방법은 알고 있으면서도 자기표현행동으로 인한 불안 때문에 행동을 하지 않을 뿐이라는 사실로 해석하였고 Eissler와 Miller(1973)는 불안 때문이 아니라 행동하는 방법을 몰라서 하지 못한다고 하여 자기표현행동을 하기 위해서는 특별한 기술이 있어야 하며, 기술이 들어가지 않은 연습은 자기표현행동을 이끌지 못했다고 보고하고 있다. Schroeder(1980)는 기술 부족으로 인해 자기표현을 하지 못한다고 보는 행동적 원인, 자기표현행동과 관련된 부적절한 인지와 같은 비합리적 사고 때문이라고 보는 인지적 원인, 자기표현행동과 관련된 불안이나 두려움 등의 정서적인 문제 때문에 행동

하지 못한다고 보는 정서적 원인 등 세 가지로 원인을 살펴보았다(여환주, 1996, 재인용).

일반적인 자기표현훈련 과정을 자기표현행동과 비자기표현행동의 구분을 위한 교육, 자기표현적으로 생각하기, 자기표현행동에 따른 불안 극복하기, 행동연습으로 구성하고 있다.

자기표현행동의 신장을 위한 훈련 기법들은 주로 그 동안 여러 학자들에 의해 다양하게 개발되어 왔으며, 각각의 연구들은 그 방법에 있어 많은 공통의 요소들을 포함하고 있다. 그 중에서 주로 사용되는 방법에는 지시, 모델링, 역할연기, 행동시연, 강화, 귀환반응 등이 있는데 그 효용성과 증거는 다음과 같다(김영근, 1988).

지시는 훈련자에게 구체적으로 행동수행 규칙을 제공하는 방법으로 호소적인 기능을 가지며, 억제된 자기표현행동을 유발하는 동기 형성적 역할을 한다. 지시는 그 자체가 특정반응에 대한 방향 제시적 기능과 특정 반응의 방출을 요구하는 기능을 모두 포함하고 있기 때문에 제시만으로도 자기표현 훈련이 가능하며 훈련 중에 자기표현반응이 방출될 때마다 적절한 강화를 준다면 더욱 효과적이라고 한다.

모델링은 기대된 행동을 훈련자 및 각종 매체등을 이용하여 예시함으로써 관찰을 통해 역할 수행 규칙을 정하고 그 규칙에 따라 적절한 목표반응을 연습하도록 하는 방법인데 이것을 통해 억제된 자기표현행동을 촉진시킨다는 것이다. 이것은 제시나 강화가 없어도 모델링에 대한 관찰 그 자체가 바로 훈련이라는 주장에 입각하고 있다.

역할연기는 제시나 모델링을 제시한 다음, 자기표현행동이 가능한 여러 가지 장면과 역할을 주어 자기표현행동을 연기하도록 유도하는 방법으로 지시 및 모델링 없이 역할연기만으로도 자기표현행동에 많은 변화를 가져올 수 있다.

행동시연은 아무 조건이나 제한 없이 실제 자신의 생활과 관련지어 자기표현행동을 하여 보도록 권장하는 방법으로써 직접적인 생활 경험

이 성공감이나 성취감을 일으켜 행동을 유발하고 지속시키는 동기 형성적 역할을 한다는 것이다.

강화는 역할연기나 행동시연을 하는 동안 잘된 자기표현행동에 대해서는 칭찬을 해 주거나 미숙한 반응을 지적해 주는 일이다.

귀환반응은 집단원이 그들 자신이 한 행동의 결과가 어떠했는가에 대해 솔직하게 정보를 제공해 주는 기술이다. 긍정적 피드백이 부정적 피드백보다 더 신뢰할 수 있고 바람직하며, 집단원간의 의사소통은 두 가지 피드백을 혼용하면 더 효과적이다.

Alberty와 Emmons(1974)는 일반적인 자기표현훈련 방법은 자기표현 행동과 비자기표현행동의 구분을 위한 교육, 자기표현적 사고하기, 자기표현 행동에 따른 불안 극복, 행동연습으로 나누어 생각해 볼 수 있다고 하였다. 많은 학자들은 자기표현훈련의 앞부분에서 소극적 행동, 자기표현적 행동, 그리고 공격적 행동을 구분하는 훈련을 하게끔 하고 있다(유태영, 2001, 재인용).

Rakos와 Schroeder(1980)는 자기표현훈련에 따른 불안을 극복하는 기술로는 이완훈련과 자기 진술 등을 말하였다. 이완 훈련이란 신체적 이완을 통하여 심리적 긴장을 줄이려는 훈련이다. 이는 심리적 긴장 없이도 신체적 또는 생리적 긴장을 경험하게 되면 심리적 긴장이 일어나게 되고, 신체적 긴장이 사라지면 그로 인하여 발생하는 심리적 긴장도 없어진다는 원리에 근거하고 있다. 또한 자기 진술이란 불안을 일으키는 자신의 사고나 행동에 대해 이와 대치되어 불안을 줄일 수 있는 사고나 행동을 하도록 자신에게 말하는 것을 말한다(김영애, 2002).

홍경자(1988)는 대인관계 기술이란 실제 장면에서 실행 또는 연습해 봄으로써 학습된다고 보고 있다. 자기표현훈련 과정에서 전반부에는 인지적 재구성 절차를 두어 학생들의 사고체제를 재분석 해 보도록 하였다. 그리고 후반부에서는 행동재연, 역할연기, 본보기 조로 나누어 연습하고, 피드백 주기, 코치하기, 강의, 독서, 과제물 주기, 녹음을 듣고

다시 연습하기 등을 통한 실제 연습을 할 것을 강조하고 있다.

김영근(1988)은 행위연습의 구체적인 단계를 목표행동의 규정, 목표행위의 모델 관찰, 목표행위 연습, 지도·귀환·모방의 수용과 목표행위의 재연습, 실생활에서의 행위 실행으로 제시하고 있다.

이 연구에서는 행동주의적 방법과 인지적 재구성 방법을 적절하게 병행하여 초등학교 저학년 아동에게 적합하게 자기 표현적 탐색, 직접 표현하기, 역할놀이 등을 이용하여 자기표현을 익히도록 하였다.

3. 학교생활 적응의 개념과 영역

1) 학교생활 적응의 개념

적응(adjustment)이란 말의 어원은 라틴어의 ‘방향’을 의미하는 ‘ad’와 ‘올바른, 정확한’을 의미하는 형용사 ‘just’의 합성어에서 왔다. 따라서 적응이란 생활체가 올바른 방향으로 가도록 환경에 대해 만족한 관계를 갖는 것을 의미한다(정영홍, 1984).

적응은 개체와 환경과의 조정관계이다. 생물학적으로 볼 때 실제와 욕구에 대한 순응이며, 심리학적으로는 개체의 욕구 해소 과정으로서 욕구를 만족시키기 위해 장애물을 극복하려는 노력이 포함된 과정이다. 즉, 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지하기 위해 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정이다(정원식, 1979). 또한 Morris(1986)는 스트레스에 대처하고 우리의 욕구를 환경의 요구에 대해 균형을 맞추고 우리의 현실적인 가능성에 비추어 신중히 고려하고 또한 상황의 한계 내에서 우리가 할 수 있는 것과 마찬가지로 대처하려는 성공적인 또는 비성공적인 시도라고 하였다(조지선, 2003, 재인용).

적응을 개인의 욕구를 환경에 맞추어 가는 것으로 바라본 여러 학자들의 선행연구를 살펴보면 다음과 같다.

Lazarus(1976)는 적응을 주어진 환경에 자신을 맞추는 과정과 자기의 욕구를 충족시켜 주기 위해 환경을 변화시키는 과정으로 보았으며(손희준, 1987, 재인용), Wolman(1973)은 적응이란 개인의 생리적, 심리적 요구를 만족시키기 위한 다양하고 변화있는 행동은 환경과의 조화로운 관계를 확립시킬 수 있다고 보았다. Piaget는 개체의 적응과정을 동화와 조절로 보고 인간은 상황에 따라서 환경을 자신에 맞게 변화시키거나 환경의 요구에 맞도록 자신을 변화해야 한다고 언급하고 적응을 단지 환경적 요구에 수동적으로 일치시키는 소극적인 의미보다는 자신과 환경과의 역동적인 관계를 명확히 고려해 현실적인 목표를 설정하여 적극적으로 달성하려는 창조적인 과정으로 이해한다고 보았다(조지선, 2003, 재인용).

이러한 이론들을 토대로 서봉연(1982)은 적응을 개체의 욕구와 사회 환경과의 어떤 조건과의 조화 관계로 보았고, 김인자(1992)는 적응을 개인과 환경의 능동적인 상호관계로 보고 있다.

이상의 연구를 살펴볼 때 적응의 개념에는 개체와 개체의 욕구 그리고 환경이라는 두 가지 요소가 내포되어 있으며 각 개인이 주변 환경과 조화로운 관계를 이룩해야 한다는 기능적인 측면과 환경을 개인적 욕구에 맞도록 변화시키는 적극적인 의미도 포함되어 있다.

다른 사람에게 해를 끼치거나 자기 자신을 손상함 없이 현실적으로 융통성 있게 자기의 욕구를 충족시켜 나가고 주위 사람들에게 인정받으며 자기 스스로 만족감과 행복감을 갖고 모든 현실 문제에 대해 적극적으로 참여하고 해결하는, 적응을 잘하는 사람이 있는가 하면(김정애, 1999), 사회의 질서와 규범에 조화되지 못하며 다른 사람들과의 관계에서 장애가 될 뿐만 아니라 개인 자신의 발전에도 바람직하지 못한 부적응을 일으키는 사람도 있다. 부적응이란 갈등이 심할 때, 긴장

의 원인에 대한 통찰이 없을 때, 긴장을 높이는 상태가 계속되어 어찌할 바를 모를 때, 또는 환경이 급변하여 적절한 적응의 형식을 발견하지 못하는 경우에 일어난다(신용일, 1998).

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

따라서 학교생활 적응은 아동이 학교생활 속에서 대인관계나 학교의 기준, 질서 등에 있어서 적절하고 조화 있는 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 말한다. 즉 학생들이 교과활동, 학급활동, 특별활동, 학교 행사에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사와 학생과의 관계가 잘 조화되어 만족스런 상태에 있을 때 학교생활이 잘 적응되었다고 정의할 수 있다(민영순, 1980).

학교생활 적응이란 학교생활을 하면서 접하게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것으로 보아 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도, 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하여 학업성적이 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에도 큰 도움을 주게 되고(안영복, 1984), 학습자가 학교상황인 학교수업, 학교생활, 학교 내에서의 친구와의 관계, 교사와의 관계, 학교환경 전반 등에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서, 학습자 자신의 요구를 학교 상황

내의 제반 요구에 균형 있게 조절하고, 학습자 자신의 요구를 학교 내에서 실현 가능성에 비추어 신중하게 고려하여 학교 상황에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 시도라 할 수 있다(김용래, 1993).

위에서 살펴본 것처럼 학교생활 적응은 학교생활을 자신에게 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활에 바람직하게 수용되어, 교사와의 관계, 교우관계가 원만하고 학업성취에 관심을 가지며 학교 규칙을 잘 지켜 원만한 학교생활을 이루어 나가는 것이라 할 수 있다.

2) 학교생활 적응의 영역

교육학 사전에서는 학교적응을 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타 행사활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때라고 한다.

Bernet와 Hawkins(1985)는 학급활동 참여, 교사로부터의 지원, 다른 학생과의 교제로 분류하였고, Bernet(1989)는 학교에 대한 태도와 교실에서의 행동, 교육적 욕구, 자아개념 등을 학교적응과 관련된 변인으로 보았으며, Ladd, Kochender와 Coleman(1996)은 학교에 대해 긍정적이고 부정적인 지각을 하는 것, 새로운 환경인 교실에서 편안해 하거나 불안을 느끼는 것, 학교와 학교관련 활동에 참여·탈퇴·회피하게 되는 것, 학업 성취 결과가 진보·하락하는 것 등을 학교적응 영역으로 보았다(김애자, 2002, 재인용).

정순례(1992)는 학교에 대한 선호, 교사에 대한 선호, 학교에서의 활동성, 학교에서 누리는 감정 및 영향력, 친구관계 지각 등을 학교적응에 관한 영역으로 구분하였고 배제현(1994)은 학과 활동에 대한 흥미, 학교 환경에 대한 지각, 교사·교우 등 인간관계의 세 영역으로 분류하

였으며 류운석(1996)은 아동-교사와의 관계, 교우관계, 학교-학습 적응 학교 규칙 준수, 학교 행사 참여를 학교적응 영역으로 분류했다.

학교생활 적응 영역에 관한 선행연구를 살펴보면 초등학생을 대상으로 한 연구에서 김정환(1981)은 초등학생의 학교 관련 태도를 측정하기 위한 도구의 하위 영역을 학습생활태도, 학교생활 태도, 교사에 대한 태도, 교구에 관한 태도와 같이 4가지로 구분하여 활용하였고, 이영재(1989)는 학교생활 적응 설문지에서 취미 및 특기, 학업관계, 교우관계, 교사와의 관계, 학교행정에 대한 태도, 학교 환경에 대한 태도 등 6가지 영역으로 구성하였으며 민병수(1991)는 담임교사에 대한 적응, 학교 친구에 대한 적응, 학교 공부에 대한 적응, 학교 규칙에 대한 적응, 학교 행사에 대한 적응 등 5개의 하위영역으로 구분하였다.

학교적응에 대한 하위 영역은 대체로 학교교사에 대한 적응, 학교 친구에 대한 적응, 학업에 대한 적응, 학교 행사에 대한 적응, 학교규칙에 대한 적응, 학교에 대한 일반적인 대응으로 정리해 볼 수 있다(이재철, 1994).

아동들이 경험하는 학교생활 중에서 중요한 부분의 하나가 담임교사와의 관계라고 말할 수 있다. 아동들은 담임교사와의 형식적, 비형식적인 관계를 통하여 학교생활이 즐거움이 결정된다. 담임교사는 학생을 대할 때 자신의 경험 혹은 다른 동료와의 상호작용이나 학생들의 행동을 매개로 하는 자신의 신념, 교직원 등에 따라 학생 개개인에게 기대를 표시하기도 한다. 시간이 지나면서 학생은 담임교사로부터 어떠한 기대를 받는지 알게 되고 이러한 기대는 학생의 지각에 영향을 미친다(김병성, 1984). 담임교사의 아동에 대한 기대 및 태도는 아동들이 담임교사를 지각하는 유형에 영향을 미치기 때문에 아동 개개인을 어떤 관점에서 대해 주느냐에 따라 아동들의 지각이 달라진다(김연숙, 1999).

교사관계 못지않게 중요한 것으로 교우관계를 꼽을 수 있다. 친구 선

택의 이론을 살펴보면 접근이론, 유사성 이론, 상보성 이론 세 가지 이론을 제시하고 있다. 접근이론은 접근에 의한 상호 작용의 기회가 많을수록 호감이 더 생긴다는 이론으로 이는 저학년의 경우에 많이 나타난다. 유사성 이론의 입장에서는 타인의 모습에서 자신과 비슷한 점을 느낄 때 그 사람에게 호감을 갖고 서로 친구 관계가 성립될 수 있다고 한다. 상보성 이론은 자기가 가지지 못한 부분을 가진 친구에게 호감이 생긴다는 이론이다(김남성, 1991).

우정결합의 요인에 대한 연구를 살펴보면 상호 접근의 요인은 학년이 높을수록 감소하여 동정, 애착의 요인은 조금 상승하고 존경, 공명의 요인은 연령의 발달에 따라서 증가한다. 또한 각 연령을 통하여 항상 우위를 나타내는 요인은 보이지 않으며, 남자의 경우 그 주요 요인은 존경, 공명에 있다고 볼 수 있으며, 여자의 경우는 각 연령에 따라서 동정, 애착의 요인이 우위를 보이고 있다.

학교수업과 학교적응 요인을 살펴보면 다음과 같다. 교사로부터 높은 성적 평정을 받게 되면 학생들은 자신의 능력에 대해 스스로 높게 지각하는데 Purkey(1970)는 학업성적이 우수한 아동들은 자아개념이 긍정적이어서 자기 자신을 가치 있고 유능한 사람으로 지각하는데 반하여 학업성적이 좋지 않은 아동들은 자아개념이 부정적이며 자신감이 부족하고 자기를 비하하고 열등감이 강하며 타인이 자기를 인정하지 않는다고 하였다(김호권, 1979). 아동들은 학교생활에서 받은 학업성취의 자극으로부터 받는 영향에 따라 학교생활의 적응, 부적응 여부의 요인이 된다고 할 수 있다. 학교생활에서 아동들은 입학과 동시에 여러 가지 규칙을 지켜야 하므로 새로운 부담감을 안게 된다. 규칙은 공동생활을 하는데 있어 가장 중요한 적응의 하나로 학교생활은 일정한 규칙 하에 이루어지기 때문에 담임교사로부터 잘 학습되어야 한다. 학교생활에 긍정적인 사고를 지닌 어린이들은 학교규칙에도 잘 적응하여 스스로 지킨다. 그러나 정서적으로 불안을 느끼거나 자신감이 없는 아

동일수칙 규칙을 지키기 위한 노력이 부족하며, 특히 준법성이나 책임감이 부족한 아동들은 부적응적인 행동이 심하게 나타나기도 한다. 집단이 설정한 규칙에 잘 적응하지 못하는 어린이는 학교생활에 흥미를 상실하여 부적응행동을 일으키는 경향이 있다(김연숙, 1999).

본 연구에서는 초등학교 수준을 고려한 임정순(1993)의 구분한 4가지의 영역 즉, 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교 규칙을 학교생활 적응의 하위영역으로 설정하여 연구에 활용하였다.

4. 자기표현훈련 프로그램의 구성과 절차

자기표현훈련 프로그램은 상대방의 권리와 인격을 존중하면서 자기 자신의 권리를 지키기 위하여 상대방에게 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 마음속에 있는 그대로 말할 수 있도록 도와주기 위해 만들어진 일종의 훈련 또는 교육프로그램이다. 또한 자신의 생각과 의견을 상대방에게 솔직하게 말할 수 있는 방법 및 기술을 익혀 좀 더 능동적이고 생산적인 인간으로 성장하려고 노력하는 사람을 도와주고자 만들었다(김성희, 1984).

이 프로그램은 일반적으로 대인관계에서의 소외감, 피해의식, 대중 공포 및 이에 대한 불안과 고독감이 문제가 되는 사람에게 필요하다. 특히 불쾌한 감정 및 분노를 제대로 표현하지 못하는 사람, 거절을 잘 하지 못하는 사람, 또는 애정이나 호감을 잘 표현하지 못하는 사람을 치료하는데 효과적이다(이장호, 1982).

초등학생을 대상으로 자기표현훈련 프로그램을 실시하여 유의미한 결과를 얻은 여러 논문을 살펴보면 다음과 같다.

초등학교 6학년을 대상으로 자기표현훈련을 실시한 결과 신상문(1993)은 사회적 행동특성에서 유의한 효과가 있다는 입증을 했고, 석

난자(2002)는 자아존중감과 사회성 증진에 효과가 있다고 하였으며 이성현(1997)은 소극적인 대상을 대상으로 프로그램을 적용하여 자기개념과 사회성을 긍정적으로 변화시켰을 뿐만 아니라 김영애(2002)는 초등학교 3학년을 대상으로 프로그램을 진행시킨 결과 자아존중감과 사회성을 의미있게 향상시켰다. 또한 이재천(2005)은 놀이 활용 자기표현 프로그램을 초등학교 4학년 아동에게 적용하여 자기표현, 대인관계, 자기효능감 향상시켰다는 결과를 얻었다.

여러 선행 연구결과를 종합해 보면 의사소통과정에서 상대방의 권리를 침해하거나 불쾌하게 하지 않으면서 자기의 생각이나 감정 등 자신에 관한 정보를 불안을 느끼지 않고 기술적이며 폭넓게 언어나 행동으로 솔직하게 나타낼 수 있는 자기표현훈련이 아동의 학교생활 적응에 효과를 거두었다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서는 여러 가지 자기표현훈련 프로그램을 참고하여 신완수(1996)가 개발한 ‘초등학교 아동들을 위한 자기표출훈련 프로그램’과 김영애(2002)의 ‘자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과’를 토대로 본 연구 대상에 알맞게 연구자가 재구성하였고 자기표현행동의 이해, 불안 감소훈련, 적극성 기르기, 자기표현행동 역할 실습 등을 주제로 다루며 자기표현훈련 프로그램을 구성하여 활용하였다.

신완수(1996)는 아동의 긍정적인 자아개념의 촉진, 의사소통기술능력의 개선, 원만하고 부드러운 대인관계 형성, 억압된 감정의 해소, 그리고 학업 성적을 향상시키기 위해 주로 청소년과 성인을 대상으로 자기표출훈련을 시키기 위해 변창진, 신완수(1980)가 개발한 성인용 자기표출 프로그램을 토대로 초등학교 아동용 자기표출 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 준비과정, 훈련과정, 평가과정의 세 과정으로 구성되어 있는데 그 과정의 단계는 다음과 같다. 준비과정 단계는 원만한 진행을 위해 래포 형성, 훈련 목적의 설명, 훈련의 유의사항 소개 등이

실시되고 훈련과정에서는 자신의 감정을 상대방에게 부담 없이 말하기 위한 사실표출 훈련과 자신의 생각과 느낌을 다른 사람들에게 주저하지 않고 털어놓을 수 있는 요령과 기술을 익히는 감정 표출을 실시한다. 마지막 평가과정에서는 훈련결과를 스스로가 평가하도록 자기표출 정도를 확인할 수 있도록 구성하였다.

김영애(2001)는 자기표현훈련 프로그램을 통하여 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진을 목적으로 자기표현 행동 이해하기, 합리적인 사고하기, 자기표현행동의 역할 실습하기 활동으로 구성되어 10회에 걸쳐 실시하였다. 매 훈련 시작은 10분간 친밀감과 신체 이완을 위한 게임을 하였고, 훈련 중간에도 적절한 게임을 통해 저학년 아동 수준에 적합하게 프로그램을 구성하였다. 그 결과 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감 요인 및 사회성 향상이 되었음을 알 수 있었다.

따라서 본 연구에서는 자기존중감 기르기, 자기표현행동 이해, 자기표현행동의 연습 및 대인관계 기술 익히기 과정을 통해 아동의 전반적인 학교생활 적응을 향상시키고자 다음과 같이 구성하였다.

첫째, 매 회기마다 처음 도입단계에서 축진놀이 활동을 통해 긴장감을 풀고 소극적인 아동들에게 친밀감과 자심감을 갖게 도와주었다. 전지현(1995)은 놀이 중심의 주장훈련이 국민학생의 부끄러움 수준 감소와 주장성 및 사회성 향상에 도움을 주었다고 기술하며 놀이 활동 과정에서 자신감을 갖고 또래관계에서 우호적인 관계를 조성하여 자기표현을 하는데 많은 영향을 준다고 하였다.

둘째, 자신의 문제 행동을 살펴봄으로써 자신이 부끄러움을 느끼는 이유, 불안함을 느끼는 경우를 살펴보도록 하여 문제 행동의 요인을 분석하고 자기 스스로 해결해나갈 수 있다는 사실을 인식하도록 하였다.

셋째, 역할실습을 통해 자기 표현행동을 익히고 실제 생활에서의 불안감소 훈련, 적극성 기르기 활동 등 자기표현적 행동을 살펴봄으로써

학교생활에서의 자기의 감정과 생각을 표현할 수 있도록 구성하였다.

5. 자기표현훈련과 학교생활 적응과의 관계

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

자기표현은 타고나는 것보다 배워지는 것이 더 크므로, 적절한 자기표현의 기술과 방법 배우고 실천하게 되면 남의 기분을 상하지 않게 하면서 자신의 의사를 충분히 전달할 수 있게 될 것이다. 이것을 초등학교에서 적용하면 부적응 아동에게 원만한 학교생활과 바람직한 대인관계를 포함한 인간관계 발달을 도울 수 있을 것이다.

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

김제한(1994)은 이 시기의 아동들은 자신들의 행동이나 욕구, 감정, 이상 등이 사회의 요구나 규범에 비추어 갈등이나 긴장이 일어날 때 신체적, 정신적 문제를 지니면서 적응의 형식을 발견하지 못해 부적응 행동을 나타내게 된다고 하였으며, Conger와 Keane(1981)은 대인관계에서 어려움을 경험한 아동들은 계속해서 심리적 적응의 어려움, 학교

중도 탈락, 비행 등의 위험에 처한다고 하였다(김연숙, 1999, 재인용).

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

자기를 잘 표현하지 못해 그가 속한 집단에서 어려움을 겪는 청소년들에게 자기를 잘 드러낼 수 있도록 돕는 훈련 방법이 자기표현 훈련 프로그램이다. 자기표현훈련 프로그램은 상대방의 권리와 인격을 존중하면서 자기 자신의 권리를 지키기 위하여 상대방에게 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 마음속에 있는 그대로 말할 수 있도록 도와주기 위한 프로그램으로 대인관계에서의 소외감, 피해의식, 대중 공포 및 이에 대한 불안과 고독감이 문제가 되는 사람에게 필요하다. 많은 연구들은 자기표현 훈련이 사회성 향상에 많은 도움을 준다는 증거를 제시하고 있다(조지선, 2003).

Jourard(1964)는 자기 자신에게 관한 일이나 느낌을 솔직하고 정확하게 표현하지 않으면 참되고 성실한 대인관계를 맺을 수 없게 될 뿐만 아니라 결국은 대인관계에서 소외된다고 하였다. 그러므로 진실한 의미에서의 원만한 대인관계를 위해서는 무엇보다 자기 자신에 관한 일이나 느낌을 있는 그대로 솔직하게 표현하는 기술을 익힐 필요가 있다고 보았고, Wolpe(1969)는 주장훈련이 대인관계에 불안이 높은 사람에게 효과가 있다고 보아 주장성이 높을수록 조화로운 대인관계를 유지한다고 하였다. Kuperminc와 Heimberg(1983)는 주장적인 사람은 비주장적인 사람에 비해, 그들의 대인관계에서 더욱 긍정적인 결과를 기대한다고 하였는데 이를 보면 자기주장훈련은 교사와 교우관계에 도움이 됨을 알 수 있다. Weiner(1972)는 교사와의 관계가 원만한 아동들은 학습태도가 좋고 학업성적이 양호하며 학교규칙을 잘 지켜, 교사가 자기에게 높은 기대를 하고 있다고 지각하는 학생은 높은 자아개념을 발전시키며 성취동기도 높게 조장되고 학업에 실패할 경우에도 이를 극

복하기 위하여 열심히 노력하게 된다고 하였다(이기호, 1998, 재인용).

김창은(1990)은 자기표현훈련 프로그램이 대인불안 및 자아존중감에 미치는 효과라는 연구에서 불안감이 많은 아동들에게 자기표현 훈련 프로그램을 적용한 결과 자아존중감이 많이 향상되었다고 하였고, 이성현(1997)은 자기표현 훈련이 소극적인 아동의 자기 개념 형성 및 사회성에 미치는 효과를 연구하여 소극적인 아동에게 자기표현 훈련 프로그램을 적용한 결과 사회성의 4개 하위 변인 중 준법성, 협동성, 자주성과 사교성이 의미있게 증가하여 자기표현 훈련이 정신건강, 개인의 성장, 소극적면의 해소 및 정의적 영역인 사회성 발달에 효과적임을 보여 주었다.

유태영(2001)은 자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 대인불안 및 발표불안에 미치는 영향이라는 연구에서 소극적이고 비합리적인 감정을 가진 아동들에게 적합한 자기표현 훈련을 실시하여 부적절한 정서적 반응을 바꾸고 비합리적 사고를 제거하여 원만한 대인관계를 증진시키는데 효과를 거두었으며 조지선(2003)은 자기표현 훈련 프로그램의 반복 적용을 통해 초등학교 아동들의 학교생활 적응에 대한 효과를 연구한 결과 학교생활 적응 영역 전반에서 유의미한 효과를 얻었다.

학교는 학습의 장이며 성취의 장으로 학생들이 보다 활기에 넘치는 생활을 하고 창의적인 기풍과 의욕이 충만한 생활을 하게 될 때, 학습자는 학교생활에 바르게 적응할 수 있게 된다. 이러한 생활을 하기 위해서 긍정적 자아개념의 형성, 원만한 대인관계 등을 가져오는 자기표현 훈련이 필요하다(김애자, 2001).

이와 같이 자기표현훈련 프로그램을 적용하여 대인관계에 불안하며 자신의 의사를 제대로 표현하지 못하는 아동들에게 합리적인 사고로 자신이 생각한 대로 말하고 행동할 수 있도록 변화를 가져온 많은 선행연구들을 바탕으로 하여, 본 연구에서는 자기표현 훈련 프로그램을 적용시켜 초등학교 1학년 아동들에게 합리적인 사고를 하여 자신의 의사를 정확하게 표현할 수 있도록 도와주어 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 하고자 한다.

III. 연구 방법 및 절차

이 장은 연구 방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 실험설계, 연구절차, 측정도구, 자료처리에 대해서 살펴보고자 한다.

1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도 소재 H초등학교 1학년 학생 24명이다. 이들을 선정하기 위해 프로그램에 참여하기를 희망하는 학생 42명을 대상으로 사전 학교생활 적응검사를 실시하였으며, 학교생활 적응 점수가 비슷한 24명의 학생 중에서 학부모의 동의를 얻은 12명을 상담집단으로, 나머지 12명을 비교집단으로 배당하였다. 그 구성내용은 표<Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 연구 대상의 남녀 구성

| 구 분 | 상담집단 | 비교집단 |
|-----|------|------|
| 남 | 6 | 6 |
| 여 | 6 | 6 |
| 계 | 12 | 12 |

2. 연구설계

본 연구의 실험설계는 자기표현훈련프로그램을 실시한 상담집단과 실시하지 않은 비교집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 ‘사전-사후 상담·비교 집단 설계’이다. 이 설계를 도식으로 나타내면 [그림 Ⅲ-1]과 같다.

| | | | |
|------|----------------|---|----------------|
| 상담집단 | O ₁ | X | O ₂ |
| 비교집단 | O ₃ | | O ₄ |

O₁ , O₃ : 사전검사

O₂ , O₄ : 사후검사

X : 자기표현훈련 프로그램

[그림 III-1] 연구설계의 구성

3. 연구절차

1) 연구의 진행 절차

이 연구의 과정은 사전검사, 상담·비교집단의 구성, 자기주장 훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석 순으로 진행하였다.

연구 대상을 선정하기 위해 H초등학교 1학년 전체 학생 중에서 희망자를 조사하고 학교생활 적응 정도가 비슷한 학생 42명을 대상으로 사전 학교생활 적응 검사를 실시하였다. 그 중 점수 결과가 비슷한 24명을 선정하였으며, 프로그램 참여가 가능하다는 부모님의 동의를 얻은 학생 12명을 상담집단으로, 나머지 12명을 비교집단으로 구성하였다.

상담집단에게는 자기표현훈련 프로그램을 실시·적용하였고 비교집단에게는 상담기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 상담프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 매주 2회, 60분씩 5주간(2005년 12월 28일부터 2006년 1월 27일까지), 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

프로그램을 끝낸 후, 사전 검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

2) 자기표현훈련 프로그램

본 연구에서 사용된 자기표현훈련 프로그램은 신완수(1996)가 개발한 초등학교 아동들을 위한 자기표출훈련 프로그램과 김영애(2002)의 자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과를 토대로 본 연구 대상에 알맞게 연구자가 재구성하여 활용하였다. 각 회기별 구성내용은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 자기표현훈련 프로그램의 내용

| 회기 | 주제 | 주요 활동 및 내용 |
|----|---------------------|--|
| 1 | 프로그램 안내와 자기소개 | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 소개하기 • 규칙 정하고 서약서 쓰기 • 애칭 짓기, 자기소개하기 |
| 2 | 대화하기와 칭찬하기 | <ul style="list-style-type: none"> • 예쁜 표정과 뚜렷한 목소리로 이야기하기 • 자기의 생각을 정리하여 이야기하기 • 다른 사람의 이야기 경청하기 |
| 3 | 불안의 감소 훈련 | <ul style="list-style-type: none"> • 축진놀이를 통하여 불안을 감소하기 • 자기의 생각 정리하여 말하기 |
| 4 | 발표불안 감소훈련 | <ul style="list-style-type: none"> • 축진놀이를 통하여 불안을 감소하기 • 나의 행동 살피기 |
| 5 | 대인불안 감소 훈련 | <ul style="list-style-type: none"> • 불안의 경우를 알고 감소하기 위한 방법 알기 • 결정을 내리기 어려운 경우의 해결방법 알기 |
| 6 | 적극성 기르기 | <ul style="list-style-type: none"> • 적극성의 중요성 알기 • 적극성을 기르기 위해 고쳐야 할 점 알기 |
| 7 | 자기표현행동의 역할실습(1) | <ul style="list-style-type: none"> • 자기표현 행동의 역할실습하기 • 자기의 생각을 적절히 표현하기 |
| 8 | 자기표현행동의 역할실습(2) | <ul style="list-style-type: none"> • 요청하기와 거절하기 역할실습하기 • 실제 생활에서 자기 표현적 행동 해보기 |
| 9 | 자기표현행동의 역할실습(3) | <ul style="list-style-type: none"> • 역할극을 통해 자기 표현행동 익히기 • 실제 생활에 적용해보기 |
| 10 | 마무리 활동 | <ul style="list-style-type: none"> • 소감문 작성하기 • 소감문 발표하기 • 앞으로의 다짐하기 |

4. 측정도구

1) 학교생활 적응 검사

본 연구에서 사용한 측정도구는 김호권(1965)의 ‘표준 생활 검사지’와 유상철(1982)의 ‘고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지’를 참고로 하여 임정순(1993)의 32문항으로 구성된 검사지 내용을 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정, 보완한 것을 1학년 아동의 언어 수준에 맞게 단어만 일부 수정하여 사용하였다. 이 검사지는 4개 영역으로 구성되었고, 각 문항은 Likert식 5단계 평정척도로 되어 있다. 긍정 질문 문항에서 ‘아주 그렇다’는 5점, ‘전혀 그렇지 않다’는 1점씩을 주며, 부정적인 질문 문항은 역산하였다. 점수의 범위는 32~160점이며 점수가 높을수록 학교생활 적응을 잘 하는 것을 의미한다. 이 검사지의 하위영역에 대한 내용은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 학교생활 적응 영역별 문항

| 하위영역 | 영역별 내용 | 문항번호 | α 계수 |
|------|--|---------------------------------|-------------|
| 교사관계 | 아동과 교사와의 조화로운 관계정도, 도움을 청하려는 정도, 꾸중에 대한 반응, 긍정적 감정표현의 적절성 여부 | 1, 5, 9, 13, 17, 21*, 25*, 29 | .82 |
| 교우관계 | 친구와의 조화로운 관계정도, 학급생활 적극성 여부, 친구에 대한 관심 여부 | 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26*, 30* | .76 |
| 학교수업 | 수업시간에 주의를 기울이는 정도, 새로운 것에 대한 호기심, 공부할 때의 어려움, 주어진 과제의 해결 여부 | 3, 7, 11, 15*, 19, 23, 27*, 31* | .88 |
| 학교규칙 | 학교생활의 여러 장면에서 자신이 행동을 어느 정도 통제하면서 올바르게 행동하는가의 여부 | 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28*, 32 | .79 |

*표 문항은 역문항임

5. 자료 처리

자료의 분석은 Windows SPSS 12.0K 전산 프로그램에 의하여 전산 처리 하였다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 그리고 본 연구가설을 검증하기 위하여 프로그램 실시 후 상담집단과 비교집단의 사후 점수 차이를 비교하였으며 프로그램 실시 후에 상담집단의 변화를 알아보기 위해 상담집단의 사전검사와 사후검사 결과를 비교하였다. 이를 위해 t검증을 실시하였다.



IV. 연구 결과 및 해석

이 장에서는 자기표현훈련 프로그램이 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과를 알아보기 위하여 t검증에 의해 프로그램 투입 전후의 상담 집단과 비교집단 간의 사후검사의 차이를 비교·검증하여 그 효과를 분석하였다.

1. 연구 대상에 대한 동질성 검증

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



<표 IV-1> 학교생활 적응의 사전검사 비교

| 구분 | M | SD | t |
|------------|--------|-------|------|
| 상담집단(n=12) | 117.58 | 14.06 | 0.48 |
| 비교집단(n=12) | 115.08 | 11.60 | |

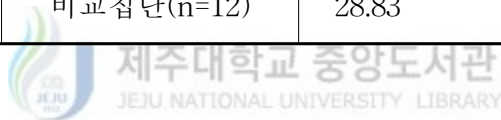
위의 <표IV-1>의 학교생활 적응의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 상담집단의 학교생활 적응 평균점수는 117.58이고, 비교집단은 115.08로 나타났다. 이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않으며 따라서 상담집단과 비교집단은 동질적이라 할 수 있다.

학교생활 적응의 각 하위 요인에 대한 두 집단 간의 동질성을 알아

보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표IV-2> 학교생활 적응 하위영역의 사전검사 비교

| 하위영역 | 구 분 | M | SD | t |
|------|------------|-------|------|-------|
| 교사관계 | 상담집단(n=12) | 28.75 | 3.49 | -0.04 |
| | 비교집단(n=12) | 28.83 | 6.06 | |
| 교우관계 | 상담집단(n=12) | 26.33 | 5.25 | -0.56 |
| | 비교집단(n=12) | 27.33 | 3.37 | |
| 학교수업 | 상담집단(n=12) | 30.83 | 4.06 | 0.43 |
| | 비교집단(n=12) | 30.08 | 4.52 | |
| 학교규칙 | 상담집단(n=12) | 31.67 | 5.12 | 1.51 |
| | 비교집단(n=12) | 28.83 | 4.02 | |



위 표<IV-2>에서 학교생활 적응의 각 하위영역에 대한 사전검사 비교에서 보는 바와 같이 상담집단의 교사관계, 교우관계, 학교수업 및 학교규칙과 비교집단의 교사관계, 교우관계, 학교수업 및 학교규칙은 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않기 때문에 두 집단은 동질적이라 할 수 있다.

2. 가설 검증

1) 가설 1의 차이 검증

가설 1 : 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.

프로그램을 투입 받은 상담집단의 학교생활 적응의 사후검사가 프로그램을 투입 받기 전 학교생활 적응 사전검사와 차이가 있는지 알아보기 위해 사전-사후 검사간 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표IV-3> 상담집단의 학교생활 적응 사전-사후 검사 비교

| 구 분 | | M | SD | t |
|------------|----------|--------|-------|----------|
| 교사관계 | 사전(n=12) | 28.75 | 3.49 | -7.81*** |
| | 사후(n=12) | 34.58 | 3.53 | |
| 교우관계 | 사전(n=12) | 26.33 | 5.25 | -3.82** |
| | 사후(n=12) | 32.00 | 3.30 | |
| 학교수업 | 사전(n=12) | 30.83 | 4.06 | -3.97** |
| | 사후(n=12) | 34.08 | 4.81 | |
| 학교규칙 | 사전(n=12) | 31.67 | 5.12 | -2.75* |
| | 사후(n=12) | 33.92 | 3.55 | |
| 학교생활 적응 | 사전(n=12) | 117.58 | 14.06 | -7.73*** |
| | 사후(n=12) | 134.58 | 9.58 | |

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

<표 IV-3>에서 보는 바와 같이 상담집단 학교 적응의 하위영역별 전후검사 비교에서 사후검사의 교사관계(M=34.58)가 사전검사보다 높게 나타나 통계적으로 유의한 차(p<.001)가 있고 교우관계(M=32.00), 학교수업(M=4.81)도 유의한 차이(p<.01)를 보였다. 또한 학교규칙(M=33.92)에서도 유의한 차이(p<.05)를 보였다. 전체적으로 볼 때에도 상담집단의 학교적응 사후검사(M=134.58)가 사전검사(M=117.58)보다

높게 나타나 통계적으로 유의한 차이($p<.0.1$)를 보이고 있다.

프로그램을 투입 받지 않은 비교집단의 학교생활 적응의 사전검사와 사후검사가 차이가 있는지를 알아보기 위해 사전-사후 검사 간 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표IV-4> 비교집단의 학교생활 적응 사전-사후 검사 비교

| 구 분 | | M | SD | t |
|------------|----------|--------|-------|-------|
| 교사관계 | 사전(n=12) | 28.83 | 6.06 | 1.95 |
| | 사후(n=12) | 29.50 | 5.96 | |
| 교우관계 | 사전(n=12) | 27.33 | 3.67 | 1.01 |
| | 사후(n=12) | 26.33 | 4.33 | |
| 학교수업 | 사전(n=12) | 30.08 | 4.52 | -0.82 |
| | 사후(n=12) | 30.58 | 3.12 | |
| 학교규칙 | 사전(n=12) | 28.83 | 4.02 | 1.39 |
| | 사후(n=12) | 27.25 | 3.67 | |
| 학교생활 적응 | 사전(n=12) | 115.08 | 11.59 | -0.50 |
| | 사후(n=12) | 113.67 | 12.21 | |

<표 IV-4>를 보면 비교집단의 학교적응 전체 사전검사(M=115.08)와 사후검사(M=113.67)는 통계적으로 무의미한 차이를 보였다. 또 각 하위요인에서도 유의한 차이를 보이지 않아서 통제가 잘 되었음을 의미한다.

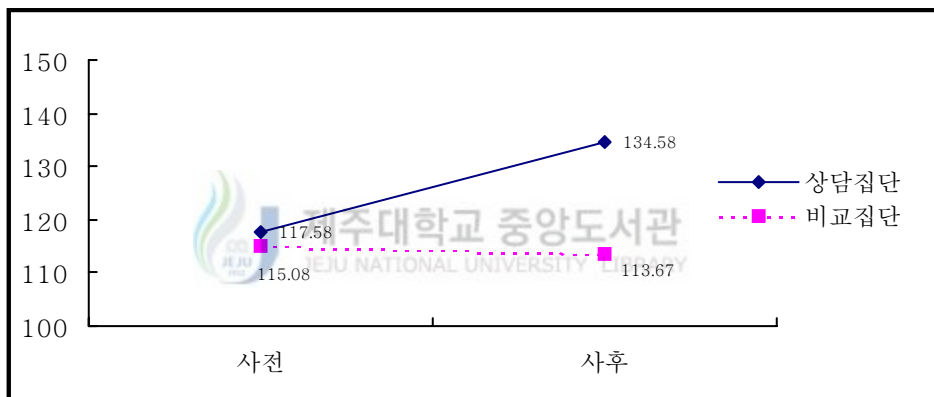
자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비

교집단 간의 학교생활 적응이 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 t검정한 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표IV-5> 학교생활 적응의 사전-사후검사 비교

| 구분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|--------|-------|--------|-------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 117.58 | 14.06 | 134.58 | 9.58 | 4.67*** |
| 비교집단(n=12) | 115.08 | 11.59 | 113.67 | 12.21 | |

*** p<.001



[그림 IV-1] 상담집단과 비교집단의 학교생활 적응 사전-사후검사 비교

<표 IV-5>와 [그림 IV-1]에서 보는 바와 같이, 학교생활 적응 사후 검사 비교에서 상담집단의 평균 134.58, 비교집단의 평균 113.67로 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=4.67$, $p<.01$). 따라서 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단의 학교생활 적응은 비교집단에 비하여 유의하게 향상되었다.

이 결과를 통해 자기표현훈련 프로그램은 초등학교 아동의 학교생활 적응에 효과적임을 알 수 있다. 이는 자기가 느끼고 생각하는 바를 알맞은 언어와 행동으로 적극적으로 표현함으로써 원만한 대인관계와 사

회질서를 유지할 수 있도록 도와주고 적절한 의사표현을 통해 적극적으로 변화된 자신을 보며 더욱 자신감 있게 학교 적응을 할 수 있게 된 결과라고 해석된다.

2) 가설 2의 차이 검증

가설 2 : 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응의 하위영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

가설 2는 자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 사회적 능력의 하위요인이 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출한 결과는 다음과 같다.



(1) 교사관계에 대한 차이 검증

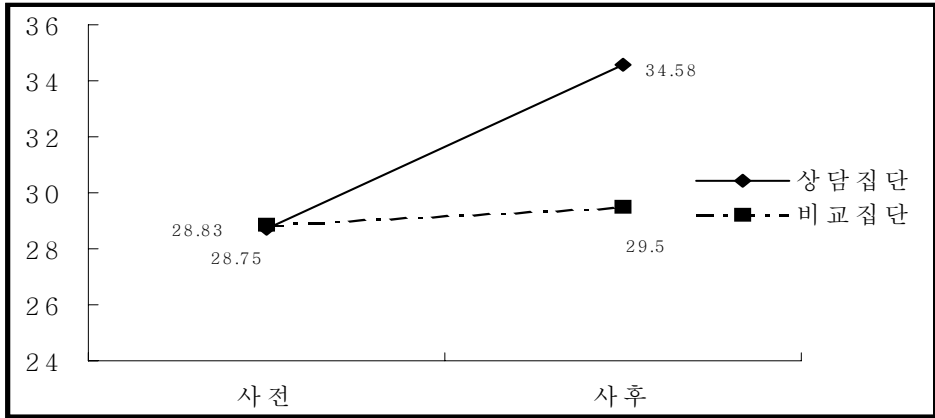
가설 2-1 : 교사관계에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 교사관계에 대한 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 교사관계의 사전-사후검사 비교

| 구분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 28.75 | 3.49 | 34.58 | 3.53 | 2.54* |
| 비교집단(n=12) | 28.83 | 6.06 | 29.50 | 5.96 | |

* p<.05



[그림 IV-2] 상담집단과 비교집단의 교사관계 사전-사후검사 비교

<표 IV-6>과 [그림 IV-2]에서 보는 바와 같이 교사관계의 사후검사 비교는 상담집단(M=34.58)이 비교집단(M=22.17)보다 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.54$, $p<.05$). 따라서 자기표현훈련 프로그램을 받는 상담집단은 비교집단에 비해 교사관계가 유의하게 향상되었다. 이는 자기생각 정리하여 말하기, 요청하기와 거절하기와 같은 활동을 통하여 상담집단은 교사와의 관계에서 긍정적인 감정을 형성하고 보다 신뢰로운 관계를 형성하는데 도움을 준 것으로 해석된다.

(2) 교우관계에 대한 차이 검증

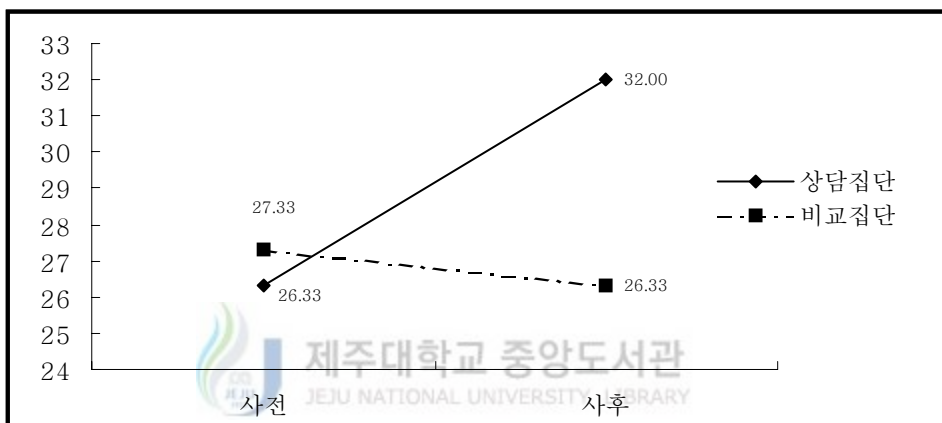
가설 2-2 : 교우관계에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 교우관계에 대한 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 교우관계의 사전-사후검사 비교

| 구분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 26.33 | 5.25 | 32.00 | 3.30 | 3.60** |
| 비교집단(n=12) | 27.33 | 3.67 | 26.33 | 4.33 | |

**p<.01



[그림 IV-3] 상담집단과 비교집단간의 교우관계 사전-사후검사 비교

<표 IV-7>과 [그림 IV-3]에서 보는 바와 같이 교우관계의 사후검사 비교는 상담집단(M=32.00)이 비교집단(M=26.33)보다 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=3.064, p<.01). 따라서 자기표현훈련 프로그램을 받는 상담집단은 비교집단에 비해 교우관계가 유의하게 향상되었다. 이는 다른 사람의 의견 경청하기, 입장 바꿔 생각하기, 여러 상황의 역할극하기 활동을 통해 자신의 느낌과 생각을 솔직하게 표현하고 친구들의 입장을 바꾸어 생각해보며 여러 가지 상황들을 이해하게 됨으로써 교우관계가 증진된 것으로 해석된다.

(3) 학교수업에 대한 차이 검증

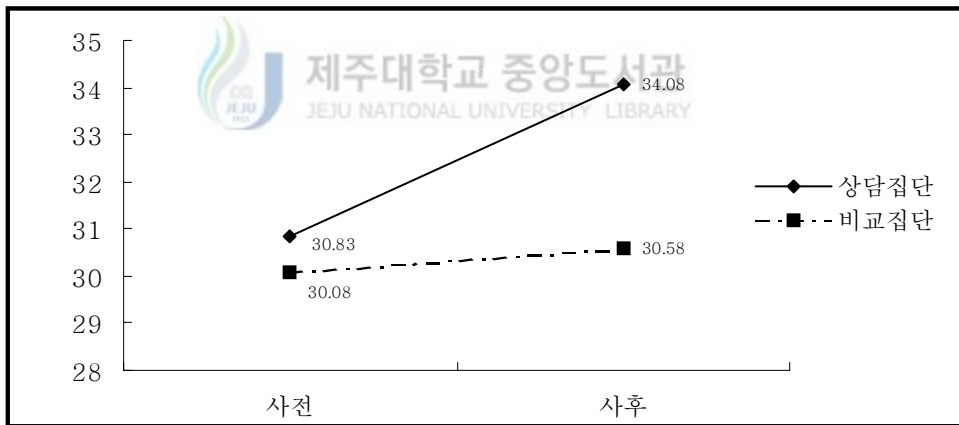
가설 2-3 : 학교수업에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 학교수업에 대한 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 학교수업의 사전-사후검사 비교

| 구분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 30.83 | 4.06 | 34.08 | 4.81 | 2.11* |
| 비교집단(n=12) | 30.08 | 4.52 | 30.58 | 3.12 | |

*p<.05



[그림 IV-4] 상담집단과 비교집단간의 학교수업 사전-사후검사 비교

<표 IV-8>과 [그림 IV-4]에서 보는 바와 같이 학교수업의 사후검사 비교는 상담집단(M=34.08)이 비교집단(M=30.58)보다 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t=2.11, p<.05). 따라서 자기표현훈련 프로그램을 받는 상담집단은 비교집단에 비해 학

교수업이 유의하게 향상되었다. 이는 요청하기와 거절하기, 자기표현 행동하기 활동을 통해 학교 수업활동에 적극적이고 즐거운 마음으로 참여하려는 태도를 형성시킨 결과로 해석된다.

(4) 학교규칙에 대한 차이 검증

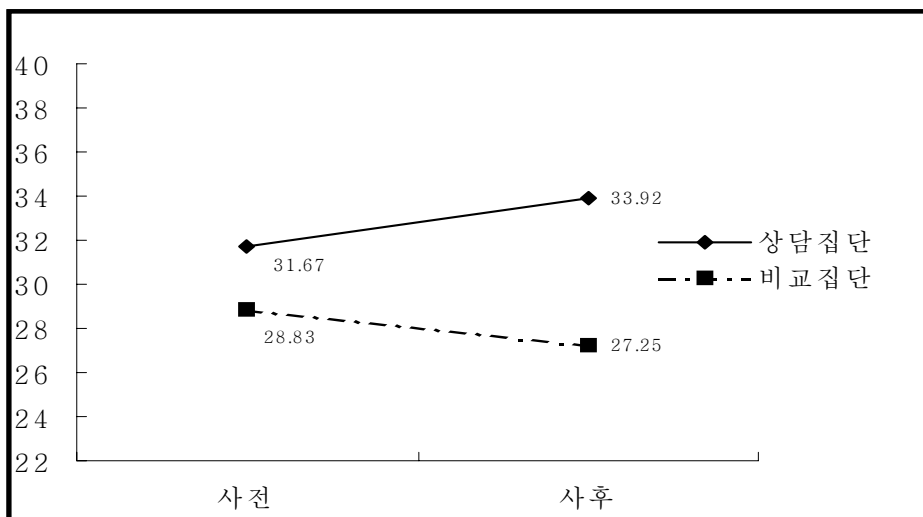
가설 2-4 : 학교규칙에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

자기주장훈련 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 학교규칙에 대한 유의한 차이를 보이는지 검증하기 위하여 분석한 결과는 <표 IV-9>와 같다.

<표 IV-9> 학교규칙 사전-사후검사 비교

| 구분 | 사전 | | 사후 | | t |
|------------|-------|------|-------|------|---------|
| | M | SD | M | SD | |
| 상담집단(n=12) | 31.67 | 5.12 | 33.92 | 3.55 | 4.52*** |
| 비교집단(n=12) | 28.83 | 4.02 | 27.25 | 3.67 | |

*** p<.001



[그림 IV-5] 상담집단과 비교집단의 학교규칙 사전-사후검사 비교

<표 IV-9>와 [그림 IV-5]에서 보는 바와 같이 학교규칙의 사후검사 비교는 상담집단(M=33.92)이 비교집단(M=27.25)보다 높게 나타났으며 이는 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=4.52$, $p<.001$). 따라서 자기표현훈련 프로그램을 받는 상담집단은 비교집단에 비해 학교규칙이 유의하게 향상되었다. 이는 촉진활동을 통한 규칙 지키기, 각종 역할 놀이 활동을 통해 자신의 행동을 스스로 통제하여 규칙을 잘 지키게 된 것으로 해석된다.



V. 요약, 결론 및 제언

1. 요약

본 연구는 자기표현훈련 프로그램이 초등학생의 학교생활 적응을 향상시키는데 효과가 있는지 밝히는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

1. 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응에 어떤 효과가 있는가?
2. 자기표현훈련 프로그램은 학교생활 적응의 하위영역에 어떠한 효과가 있는가?

이상과 같은 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설을 다음과 같다.

- 가설 1. 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응은 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 가설 2. 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단 간에 학교생활 적응의 하위영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

- 2-1. 교사관계 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-2. 교우관계 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-3. 학교수업 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.
- 2-4. 학교규칙 영역에서 유의미한 차이가 있을 것이다.

위의 가설을 검증하기 위하여 사전검사, 상담집단과 비교집단의 구

성, 자기표현훈련 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료 분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주시 소재 H초등학교 1학년 학생 24명이다. 이들을 선정하기 위해 1학년 학생 42명을 대상으로 하여 사전 학교생활 적응 검사를 실시하였으며, 학교생활 적응 점수가 비슷한 24명의 학생 중에서 학부모의 동의를 얻은 12명을 상담집단으로, 나머지 12명을 비교집단으로 구성하였다.

학교생활 적응 검사도구는 김호권(1965)의 '표준 생활 검사지'와 유상철(1982)의 '고등학교 학생들의 학교에 대한 태도 검사지'를 참고로 박성근(1998)이 초등학교에 알맞게 수정, 보완한 것을 1학년 아동의 언어 수준에 맞게 단어만 일부 수정하였으며 총 32문항이며 4개의 하위요인으로 구성되어 있다.

자기표현훈련 프로그램은 신완수(1999)가 개발한 초등학교 아동들을 위한 자기표출훈련 프로그램과 김영애(2002)의 '자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과'를 토대로 하여 본 연구 대상 아동에 알맞게 연구자가 수정·보완하여 재구성하였다.

상담프로그램의 실시는 연구자가 매주 2회 60-80분씩 5주간에 걸쳐 총 10회기에 걸쳐 실시하였다.

본 연구의 자료처리 분석은 Windows SPSS 12.0K전산프로그램을 이용하여 전산 처리하였으며, 본 연구가설을 검증하기 위해 상담집단과 비교집단의 사전-사후 간 점수 차이를 비교하였으며, 이를 위하여 t검증을 실시하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단(M=134.58)은 비교집단(M=113.57)보다 사후 학교생활 적응 검사에서 유의한 차이를 보였다($t=4.67, p<0.01$). 따라서 자기표현훈련 프로그램에 참여한 상담집단

의 아동의 학교생활 적응은 비교집단에 비하여 유의하게 향상되었다.

둘째, 학교생활 적응의 하위 요인에 대한 사후 검사의 비교에서 4개의 요인에서 유의한 차이를 보였다.

교사관계에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단(M=34.58)은 비교집단(M=29.05)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다. 따라서 자기표현훈련 프로그램은 교사관계에 유의한 효과가 있다($t=2.54$, $p<0.05$).

교우관계에 대한 사전-사후검사 비교에서, 상담집단(M=32.00)은 비교집단(M=29.05)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다($t=3.60$, $p<0.01$). 따라서 자기표현훈련 프로그램은 교우관계에 유의한 효과가 있다.

학교수업에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단(M=34.08)은 비교집단(M=30.58)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다($t=2.11$, $p<0.05$). 따라서 자기표현훈련 프로그램은 학교수업에 유의한 효과가 있다.

학교규칙에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 상담집단(M=33.92)은 비교집단(M=27.25)보다 사후검사 결과 유의한 차이를 보였다($t=4.52$, $p<0.01$). 따라서 자기표현훈련 프로그램은 학교규칙에 유의한 효과가 있다.

2. 결론

본 연구를 통하여 얻어진 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응 향상에 효과가 있다. 이는 자기표현훈련 프로그램을 통해서 자기가 느끼고 생각하는 바를 알맞은 언어와 행동으로 적극적으로 표현하는 방법을 익힘으로써 원만한 대인관계와 사회질서를 유지할 수 있도록 도와주고 적절한 의

사표현, 감정표현을 통해 적극적으로 변화된 자신을 보며 더욱 자신감 있게 학교 적응을 할 수 있게 된 결과라고 할 수 있다. 따라서 초등학교 아동들에게 자신의 긍정적인 자아개념의 촉진, 의사소통기술능력의 개선, 원만하고 부드러운 대인관계를 형성하게 하여 학교생활 적응을 잘 할 수 있도록 도움을 주는 효과적인 프로그램임을 알 수 있다.

둘째, 자기표현훈련 프로그램은 아동이 교사에 대하여 긍정적인 감정을 갖도록 하여 신뢰로운 관계를 형성시킨다. 이는 이야기 경청하기, 자기생각 정리하여 말하기, 요청하기와 거절하기와 같은 활동을 통하여 다양한 대인관계 형성의 기틀을 마련해주어 교사와의 관계에서 긍정적이며 우호적인 감정을 형성할 수 있도록 하였다. 이에 따라 아동과 교사 간에 보다 신뢰로운 관계를 형성하는데 도움을 준 것이라 할 수 있다.



셋째, 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활을 조화롭게 하고 친구에 대한 자신의 감정과 생각을 적절하게 표현하여 교우 간에 친밀한 관계를 형성시킨다. 이는 다른 사람의 의견 경청하기, 입장 바꿔 생각하기, 여러 상황의 역할극하기 활동을 통해 자신의 느낌과 생각을 솔직하게 표현하고 친구들의 입장을 바꾸어 생각해보며 여러 가지 상황들을 이해하게 됨으로써 교우관계가 증진된 것이라 할 수 있다.

넷째, 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교 수업활동에 능동적으로 참여하는 태도를 향상시킨다. 이는 요청하기와 거절하기, 자기표현행동하기 활동을 통해 학교 수업활동에 적극적이고 즐거운 마음으로 참여하려는 태도를 형성시킨 것이다.

다섯째, 자기표현훈련 프로그램은 아동이 자신의 행동을 스스로 통제하여 학교규칙을 준수하는 태도를 갖도록 한다. 이는 촉진활동을 통해 스스로가 활동의 규칙에 대해 알고 실천해보며, 각종 역할 놀이 활동을 통해 상대방의 입장이 되어 자신의 행동을 스스로 통제하여 규칙을 잘 지키게 된 것이라 할 수 있다.

이상의 결론을 종합하면 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응과 그 하위요인인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙 향상에 효과가 있다. 즉 자기표현훈련 프로그램은 아동들이 자신의 생각과 감정을 적절히 표현하고 부적절한 행동, 정서를 수정하여 적극적으로 사회생활을 할 수 있게 함으로써 학교생활에 보다 잘 적응할 수 있도록 도와준다. 따라서 학교 현장에서 초등학교 1학년 학생이 즐거운 학교 생활을 할 수 있도록 자기주장훈련 프로그램을 활용할 필요가 있음을 시사한다.



3. 제언

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 자기표현훈련 프로그램은 아동의 학교생활 적응에 효과가 있는 것으로 검증되었으므로 학교 현장에서도 다양하게 활용되어야 한다.

둘째, 아동을 대상으로 한 자기표현훈련 프로그램이 미흡한 실정이므로 아동의 발달단계에 맞는 다양한 접근방법의 프로그램 개발이 필요하다.

셋째, 본 연구는 프로그램 실시 후 단기간의 효과를 검증한 것이므로 프로그램 효과의 지속성에 대한 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 교육학사전편찬위원회(1996). **교육학사전**. 서울 : 대한교육연합회.
- 김남성(1975). **행동요법**. 서울 : 배영사.
- 김병성(1984). 학교교육과 사회적 성향. **교육연구**. 한국교육생산성연구소.
- 김성희(1982). 고등학생을 대상으로 한 주장훈련의 효과. **경북대학교 학생지도연구**15(2).1-30
- 김애자(2002). 자기주장훈련 프로그램이 아동의 주장성과 학교적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 제주대학교 교육대학원.
- 김연숙(2000). 자기표현훈련이 초등학교 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 한남대학교 교육대학원.
- 김영근(1988). 자기표현 훈련이 국민학생의 불안감에 미치는 영향. 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 김영애(2002). 자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과. 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원.
- 김용래(1994). 자아개념과 학습자 변인의 경향성 분석. **교육연구논총** (11). 홍익대학교 교육연구소
- 김인자(1992). **적응심리**. 서울 : 정민사.
- 김정환(1981). 학교의 물리적 환경 변인이 아동의 정서적 행동특성에 미치는 영향. 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김정애(1984). 사회적지지, 자기 지각과 자아방어기제, 불안과의 관계. 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원.
- 김제한(1998). **교육심리학**. 서울 : 양서원.
- 김창은(2000). 자기표현훈련 프로그램이 대인불안 및 자아존중감에

- 미치는 효과-초등학생을 중심으로-. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 김춘애(2003). 자기표현훈련이 초등학교 2학년 고립아동의 자아존중감 및 사회성에 미치는 영향. 석사학위논문. 신라대학교 교육대학원
- 김호권(1979). 인간의 제특성과 학교학습. 서울: 능력개발사.
- 남성순(2003). 자기표현훈련 프로그램이 학습부진아의 자기존중감과 사회성 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 경인교육대학교 대학원.
- 민병수(1991). 학교생활 적응과 자아개념이 학교 성과에 미치는 영향. 석사학위논문. 홍익대학교 교육대학원.
- 민영순(1984). 교육심리학신강. 서울 : 문음사.
- 박성근(1998). 가치관 명료화 프로그램이 아동의 학교 적응과 긍정적 자아개념 형성에 미치는 효과. 석사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 변창진·김성희(1980). 주장훈련 프로그램. 경북대학생지도연구13(1). 경북대학교 학교생활연구소.
- 서봉연·유안진(1983). 인간발달. 방송통신대학.
- 석난자(2002). 자기표현훈련이 아동의 자아존중감 및 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 부산교육대학교 교육대학원.
- 손주원(2002). 자기표현훈련 프로그램이 학습부진아의 사회성 및 자아개념에 미치는 효과. 석사학위논문. 우석대학교 교육대학원.
- 손희준(1987). 고등학생의 우울 성향과 학교 적응과의 상관관계. 석사학위논문. 충남대학교 교육대학원.
- 송은일(1995). 자기표현훈련이 우울수준 감소 및 자기표현 증진에 미치는 영향에 관한 연구. 박사학위논문. 성신여자대학교

- 대학원.
- 신동용(1996). 자기표출훈련 프로그램이 중학생의 자아존중감 향상에 미치는 효과. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 신상문(1993). 자기표현훈련 프로그램의 적용이 초등학교 아동의 사회적 행동특성에 미치는 효과. 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 신용일(1998). 심리학개론. 서울 : 동문사.
- 신완수(1996). 아동용 자기표출 프로그램의 개발. 연구논문집(52). 대구 효성카톨릭대학교 대학원.
- 신완수·변창진(1980). 자기표출 프로그램. 학생지도연구(13). 경북대학교 학생생활연구소. 17-47.
- 안영복(1984). 적응 및 부적응 행동의 특성과 관계 변인, 석사학위 논문. 단국대학교 교육대학원.
- 여환주(1996). 자기표현훈련 프로그램이 아동의 사회·정서 발달에 미치는 영향. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 우선주(2005). 자기표현훈련프로그램이 초등학교 저학년 아동의 자기표현력과 학교생활 적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 서울대학교 교육대학원.
- 유상철(1983). 고등학교 학생들의 학교에 대한 태도연구. 교육논총(3)
- 유태영(2001). 자기표현훈련이 초등학교 저학년 아동의 대인불안 및 발표불안에 미치는 영향. 석사학위논문. 충북대학교 교육대학원
- 음정순(1999). 자기표현훈련이 아동의 대인불안 감소에 미치는 효과. 석사학위논문. 아주대학교 교육대학원.
- 이병진(1989). 아동의 학교생활 적응에 관한 연구. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이성숙(1997). 자기표현훈련이 소극적인 아동의 자기개념 형성 및 사

- 회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이성현(1997). 자기표현훈련이 소극적인 아동의 자기개념 형성 및 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 한국교원대학교 대학원.
- 이영재(1989). 아동의 학교생활 적응에 관한 연구. 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이원석(2004). 자기주장훈련이 초등학생의 자기효능감에 미치는 효과. 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 이은경(2002). 자기표현훈련이 초등학생의 자아존중감과 사회성에 미치는 효과. 석사학위논문. 경인교육대학교 교육대학원.
- 이은숙(2002). 소극적인 아동의 자기표현훈련 효과- 학교생활 적응을 중심으로-. 석사학위논문. 수원대학교 교육대학원.
- 이인자(1998). 자기표현훈련이 초등학교 아동의 대인불안 감소에 미치는 영향. 석사학위논문. 순천향대학교 지역사회개발대학원.
- 정순례(1992). 현실요법에 근거한 학습 방법이 중학생의 교과 및 학교에 대한 태도와 학업 성취에 미치는 효과. 박사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 정영홍(1984). 적응의 개념과 교육. 연구보(20). 부산대학교 학생생활연구소.
- 정원식(1972). 아동발달과 생활지도. 서울대학교 출판부.
- 정원식 · 이상노 · 이성진(1998). 현대교육심리학. 서울 : 교육출판사.
- 전지현(1995). 놀이 중심의 주장훈련이 국민학생의 부끄러움 수준과 주장성 및 사회성에 미치는 효과, 석사학위논문. 부산대학교 교육대학원.
- 조지선(2003). 자기표현훈련 프로그램의 반복 적용이 초등학교 아동

- 의 학교생활 적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원.
- 최인선(2004). 자기표현훈련이 초등학교 1학년 아동의 학교생활 적응에 미치는 효과. 석사학위논문. 연세대학교 교육대학원.
- 한현숙(2002). 자기표현훈련이 아동의 사회성과 문제해결에 미치는 영향. 석사학위논문. 충신대학교 교육대학원.
- 홍경자(1998). 자기표현력 및 주장력 향상을 위한 집단상담 프로그램. *대학생활연구*. 한양대학교 학생생활연구소(6). 147-169.
- 홍미선(1998). 자기주장훈련이 자기표현과 대인관계에서의 사회적 지지 및 심리적 안녕에 미치는 효과. 석사학위논문. 경남대학교 대학원
- Adler, R, & Towne, N. (1982). Looking out Looking in. *Interpersonal Communication*. New York : Holt. Rinehart and Winston.(1976)
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L.(1982) Your perfect right . *a guide to assertive behavior*. San Luis Obispo, CA : Impact 1970
- Bernet, T. J.(1989b). Two pathways of friend's influence : Description and developmental changes. (ERIC Document Reproduction No. ED 313(99).
- Bernet & Hawkins, J. A. (1985) The effects of friendship on student's adjustment after the transition to junior high school. (ERIC Document Reproduction No. ED 255 786).
- Eisler, R. M. Hersen M. (1973). Behavior techniques in family-oriented crisis intervention. *Arch, Gen. Psychiat.* 28. 111-116

- Eisler, R. M. Hersen M., Miller P. M. & Blanchard, E. B. (1975). Situational determinants of assertive behaviors, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 330-440.
- Fensterheim, H. (1972). Behavior Therapy : Assertive training in groups, In C. J. Sager and H. S. Kaplan (Eds.), *Progress in Group and Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Galassi, J. P., Galassi, M. D., & Litz, M. C. (1974). Assertive training in groups using video feedback. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 21(5), 390-394
- Hollandsworth, JR, J. G. (1977). Differentiating assertion and aggression: some behavioral guidelines. *Behavior Therapy*, 8, 347-352.
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self : Self-disclosure and well-being*, Princeton, N. Y. : Van Nostrand.
- Ladd G. W. Kochender, B. J. & Coleman, C. C. (1997). Classroom peer acceptance, friendship and victimization: Distinct relational systems that contribute uniquely to children's school adjustment? *Child Development*, 68, 1181-1197
- Ladd G. W. Kochender, B. J. & Coleman, C. C. (1996). Friendship Quality as a predictor of young children's early school adjustment, *Child Development*, 67(3), 1103-1118
- Lazarus, R. S. (1966). Behavior rehearsal vs. non-directive therapy vs. Advice in effecting behavior change. *Behavior*

- Research and Therapy*, 4, 209-212.
- _____ (1971). *Behavior therapy and beyond*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S. (1976). *Pattern of adjustment* (3rd ed.), New York: McGraw-Hill.
- Morgan, W. P. (1980). Assertion training and trainer effects on unassertive and aggressive adolescents, *Journal of Counseling Psychology*, 27(1), 76-83
- Purkey, W. W. (1970). *Self-concept and achievement*, Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Rakos, R. F. & Schroeder, H. E. (1980). *Self-directed assertiveness training*, New York: Bio Monitoring Application.
- Schroeder, H. E. (1980) *self-directed assertiveness training*. New York: bio Monitoring Applications.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford Calif: Stanford University Press.
- _____ (1969) *The practice of behavior therapy*, New York: Pergamon Press.
- Wolpe & Lazarus, R. S. (1966). *behavior Therapy Techniques*. New York: Pergamon Press.

<Abstract>

The effect of Self-Expression Training program on children's school adjustments*

Koh, Woon-Sook

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

Supervised by Professor Hur, Chul-Soo

The purpose of this study is to investigate whether Self-Expression Training program has any effect on improving children's school adjustments applying to children. And we set up study problems like followings to achieve this purpose.

1. Dose Self-Expression Training program has any effect on child's school adjustments?
2. Dose Self-Expression Training program has any effect on sub-factors of children's school adjustments?

To select the objects of this study, we investigated volunteers who wanted to participating in self-Expression Training program

* This thesis submitted to the Committee of the graduate School of Education, Cheju University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 2006.

on first grade students from H elementary school, In the method of Random Sampling, we selected 24 students, and then organized counseling group including 12 student who wanted to participate in the program and control group including the rest of students.

The self-Expression Training program used in this study was reorganized as researcher revised and supplemented th previous literatures based on 'Self-Disclosure Training Program for Elementary School Children' by Shin, Wan-Su(1996), 'The Effects of Assertive training Program on Enhancing the Self-Esteem and Sociality of Lower Grade Students in the Elementary School' by Kim, Young Ae(2002) to be suitable for the purpose of this study. Counseling program was executed by researcher directly total 10 times for 5 weeks, two times per week, and it took 60-80 minutes per a time.

The measure instrument was revised, supplemented by Park, Seung-Keun(1988) on basis of the 'Standard Life Test' by Kim, Ho-gwon(1965) and the 'High School Students Attitude on School Test' by Yu, Sang-cheol(1982) to be suitable for elementary school students. The researcher revised it partly harmonizing with the first graders' language. It was composed of total 32 items to measure four sub-factors. We used t-test to analyze data using Windows SPSS 12.0K computing program.

The results of this study obtained through this process are as follows:

First, Self-Expression Training Program has an effect on

improving children's school adjustment.

Second, Self-Expression Training Program has an effect on improving relation with teacher is low rank of children's school adjustment.

Third, Self-Expression Training Program has an effect on improving relation with friends is low rank of children's school adjustment.

Forth, Self-Expression Training Program has an effect on improving school classes is low rank of children's school adjustment.

Fifth, Self-Expression Training Program has an effect on improving school regulations is low rank of children's school adjustment.

Consequently, The Self-Expression Training Program is effective for improving children's school adjustment and sub-factors of school adjustment such as relation with the relation with teacher, relation with friends, school classes, school regulations.

In a nut shall, The Self-Expression Training Program helps children being able to be well-integrated into their school life effectively by making them know how to enjoy their social life actively with expressing their own idea and emotion properly and adjusting their unappreciative emotion and behavior.

Therefore, That means The Self-Expression Training Program is inevitable for the first grade to enjoy their elementary school in current school system.



부 록



| | |
|----------------------------------|----|
| <부록 I> 학교생활 적응 설문지 | 56 |
| <부록 II> 자기표현훈련 프로그램 | 59 |
| <부록 III> 자기표현훈련 프로그램 활동 자료 | 78 |

<부록 I>

<학교 적응 검사 설문지>

여러분, 안녕하세요?

다음 설문지는 여러분의 공부 및 행동에 관한 여러분의 생각과 느낌을 묻는 것입니다. 따라서 맞는 답이나 좋은 답이 따로 있는 것이 아닙니다. 자기의 행동을 잘 생각해 보고, 솔직하고 정확하게 대답해 주기 바랍니다.

이 검사에 나타난 어떠한 내용도 연구에만 참고로 할 뿐 그 비밀이 지켜집니다. 질문지의 내용을 잘 읽고 해당되는 번호에 ○표를 해주세요.

2005년 12월
제주대학교 교육대학원 상담심리 전공
고운숙 드림



초등학교 1학년 ()반 ()번 이름: (남, 여)

※ 각 문항을 차례로 읽어 가면서 나의 행동과 가장 가까운 칸에 ○표를 하세요.

| 번호 | 내용 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 이다 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|----|------------------------------|-----------|-----|----------|-----------|-----------------|
| 1 | 나는 선생님과 자유로이 대화를 나눌 수 있다. | | | | | |
| 2 | 학교에서 반 친구들과 잘 어울려 생활한다. | | | | | |
| 3 | 나는 수업시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다. | | | | | |
| 4 | 나는 교실에서 조용히 생활한다. | | | | | |

| 번호 | 내용 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통 이다 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|----|--|-----------|-----|----------|-----------|-----------------|
| 5 | 내 마음 속의 비밀을 선생님께 이야기하고 싶다. | | | | | |
| 6 | 학교에서 내 마음 속 이야기를 할 친구가 많다. | | | | | |
| 7 | 나는 학교생활 중 수업시간이 즐겁다. | | | | | |
| 8 | 나는 복도나 계단을 다닐 때 왼쪽으로 조용히 다닌다. | | | | | |
| 9 | 선생님을 길에서 뵈면 반가워서 달려가 인사를 한다. | | | | | |
| 10 | 나는 여러 친구 집에 놀러가기도 하고 그 친구들을 나의 집으로 초대하기도 한다. | | | | | |
| 11 | 수업시간에 공부하는 내용이 도움이 된다고 생각한다. | | | | | |
| 12 | 나는 봉사활동, 역할분담활동을 열심히 한다. | | | | | |
| 13 | 선생님은 나를 귀엽게 여기신다. | | | | | |
| 14 | 공부문제를 친구들과 의논할 때가 많다. | | | | | |
| 15 | 각 과목마다 숙제가 너무 많고 힘들다고 생각한다. | | | | | |
| 16 | 나는 학교의 시설물을 조심히 사용한다. | | | | | |
| 17 | 우리 학교에는 존경할 선생님이 한 분이라도 있다고 생각한다. | | | | | |
| 18 | 내가 어려울 때 나를 도와줄 친구가 많다. | | | | | |

| 번호 | 내용 | 매우 그렇다 | 그렇다 | 보통이다 | 그렇지 않다 | 전혀 그렇지 않다 |
|----|--------------------------------|--------|-----|------|--------|-----------|
| 19 | 나는 수업시간에 배운 내용을 대부분 이해한다. | | | | | |
| 20 | 나는 휴지나 쓰레기를 함부로 버리지 않는다. | | | | | |
| 21 | 선생님들이 너무 명령적이고 딱딱하다. | | | | | |
| 22 | 나는 우리 반에서 친구들에게 인기가 있다. | | | | | |
| 23 | 수업시간에 배우는 것들은 재미있는 것이 많다. | | | | | |
| 24 | 화장실이나 수도를 사용할 때 질서를 잘 지킨다. | | | | | |
| 25 | 선생님은 내가 질문을 자주 하는 것을 좋아하지 않는다. | | | | | |
| 26 | 나는 다른 학교로 전학 갔으면 좋겠다. | | | | | |
| 27 | 나는 수업시간 중 딴 생각을 많이 한다. | | | | | |
| 28 | 학교는 질서와 규율만을 너무 강조한다. | | | | | |
| 29 | 나를 이해하고 인정해주는 선생님이 한 분이라도 계신다. | | | | | |
| 30 | 학교에서 가끔 나를 괴롭히는 친구가 있다. | | | | | |
| 31 | 나는 수업 중 질문을 받을까봐 두렵다. | | | | | |
| 32 | 나는 등교시간을 잘 지킨다. | | | | | |

<부록 II>

자기표현훈련 프로그램의 세부 내용

| | | | |
|--------|--|---|---|
| 제 1회 | 모임의 성격 및 자기소개 | | |
| 목적 | <ul style="list-style-type: none"> • 모임의 성격을 안다 • 자기를 알리고 남을 알도록 하여 친밀감을 조성한다. | | |
| 차 레 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | ▶노래하며 안마하기 : 안쪽을 향하여 원형으로 둘러앉는다. 오른쪽으로 돌아앉은 후 동요를 부르며 앞사람의 어깨를 안마해준다. 종소리에 맞춰 다시 뒤로 돌아앉아 자기에게 안마를 해준 사람에게 안마를 하며 노래를 부른다. | 종 리더가 분위기에 맞춰 종을 치면 돌아앉도록 한다. |
| 2 | 애칭 짓기 | ▶애칭 짓기 : 언제 들어도 기쁘고 자랑스러우며 다른 사람으로부터 불리고 싶은 새로운 이름을 지은 후 좋아하는 색깔의 싸인펜을 이용하여 예쁘게 적어 준비한 요술 상자에 넣는다. | 집 게 달 린 이 름 표, 싸인 펜, 예쁜 상자. |
| 3 | 애칭 소개 | ▶누구일까? 먼저 한명이 나가 요술 상자에서 꺼내며 애칭을 부르면 그 애칭의 아동은 일어나서 애칭의 뜻, 애칭을 지은 이유 등을 말한 후 다른 애칭을 뽑아 같은 방법으로 소개한다. | 예쁜 모 양상자 요술 상자 에서 꺼내 어진 이름 으로 10회 기동안 불 리어진다고 상기시켜준 다. |
| 4 | 애칭 외우 기 | ▶애칭으로 이름 부르기 게임하기 : 원형으로 둘러앉아서 시작 구령과 함께 첫 번째 사람부터 자기 애칭을 소개한다. “안녕하세요, 저는 ○○○입니다.”두번째 사람은 “안녕하세요, 저는 ○○○옆에 있는 △△△입니다.”, “안녕하세요, 저는 ○○○ | |

| | | | | |
|---|--------|--|-------------------|--|
| | | <p>옆에 △△△옆에 □□□입니다.”</p> | | |
| 5 | 모임의 성격 | <p>▶모임의 성격 : 오늘 친구들 앞에서 애칭을 지어 자기를 소개할 때 어땠어요? 잘 한 친구들도 있었지만 부끄러워하는 친구들도 있었습니다. 여러분이 오늘 이렇게 모인 이유는 다른 사람들 앞에서 자신감 있게 자신의 생각이나 감정을 표현할 수 있도록 하기 위해서입니다. 이 모임은 앞으로 10번 가질 것인데 모임을 하는 동안 우리들이 지켜야 할 규칙이 있습니다. 앞으로 규칙을 잘 지키고 실천한다면 여러분들은 자신 있게 자기의 생각이나 감정 표현을 할 수 있을 것입니다. 나누어 주는 약속장과 같은 생각을 가진 친구들은 이름을 적고 엄지도장을 찍습니다.</p> | 약속장부 록III-2 | |
| 6 | 약속 선언 | <p>▶촛불의식 : 원을 만든 후, 안쪽으로 향하여 선다. 초를 하나씩 나누어 준 다음 지도자가 촛불을 켜 다음 지도자 앞의 두 사람에게 불을 전달하며 각각 자기의 오른쪽과 왼쪽의 사람에게 전달하여 준다. 전달이 끝나면 원을 만든 채 오른쪽으로 돌아 선 후 천천히 한 바퀴 돈 다음 다시 안쪽을 향하여 선 후 왼손에 초를 들고 오른손 손바닥은 앞으로 향하게 하여 약속장의 내용을 따라 읽는다.</p> | 종이컵, 양초, 성냥 | |
| 7 | 소감문 작성 | ▶‘오늘의 프로그램을 마치며’를 작성한다. | 소감문 활동지부 | |
| 8 | 느낌 나누기 | ▶전체 집단으로 모여 앉아 오늘의 활동을 중심으로 자신의 느낌이나 생각을 발표한다. | 록III-15 | |

| | | | | |
|-------|-----------|--|--------------------|---|
| 제 2 회 | | 대화하기와 칭찬하기 | | |
| 목 적 | | <ul style="list-style-type: none"> • 예쁜 표정과 뚜렷한 목소리로 이야기 할 수 있다. • 자신의 생각을 정리하여 이야기하고 다른 사람의 이야기를 경청할 수 있다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | <p>▶애칭외우기 : ‘아이엠 그라운드 자기 애칭 대기’ 게임을 무릎, 손뺌, 오른 엄지, 왼 엄지의 4박자에 맞추어 자기에칭 한번 말하고, 상대방 애칭을 말한다. 4박자에 맞추어 친구들의 애칭을 외운다.</p> | | |
| 2 | 표정 만들기 대회 | <p>▶별난 대회 : 여러 가지 표정을 짓게 한 후 임금을 뽑는다.(제일 미운 표정, 무서운 표정, 제일 예쁘게 웃는 표정, 너무 기쁜 표정 등)</p> <p>각자 거울을 보며 연습을 한 다음 남학생은 여학생을, 여학생을 남학생을 임금과 여왕으로 뽑고 뽑힌 사람은 앞으로 나와 당선 소감을 꼭 말한다. 발표를 잘 한 사람에게는 스티커를 준다.</p> | 손거울 스티커 | 상대방 팀을 관찰하게 하여 뽑게 한다. 평소에 또는 대화할 때에도 예쁘게 웃는 표정을 갖도록 유도한다. |
| 3 | 목소리 키우기 | <p>▶목소리 키우기 : 지도자를 따라 목소리의 크기를 1부터 3(작은 소리, 보통크기의 소리, 큰소리)으로 분류하여 따라하게 한 다음 자기에칭, 좋아하는 것을 목소리 단계에 맞추어 말하는 연습을 한다.</p> | 목 소 리 단계 표 (1-3까지) | 목소리 단계 표를 가리키며 목소리 크기를 조정한다. |

| | | | | |
|---|-------------|---|------------------------------------|--|
| 4 | 자기 소개 | ▶자기소개하기 : 가족, 좋아하거나 과목, 음식, 자랑하고 싶은 점, 장래 희망 등 2-3가지를 선택하여 소개한다. | | |
| 5 | 대화, 칭찬하는 요령 | ▶대화하기와 칭찬하기 : 대화하는 요령과 칭찬하는 요령을 서로 이야기한 후 지도자가 정리해준다. | 대 화 , 칭 찬 하 는 요령 부록Ⅲ-3 | |
| 6 | 칭찬하기 | ▶칭찬하기 : 원으로 둘러앉아 ‘나는 너의 ~한 것이 참 마음에 든다.’, ‘나는 너의 ~한 것이 참 좋다.’등으로 바로 전체 집단으로 모여 앉아 오늘의 활동을 중심으로 자신의 느낌이나 생각을 발표한다. | | |
| 7 | 나의 장점과 단점 | ▶공 던지기 : ‘한사람이 공을 던지면 그 공을 받은 사람이 자신의 좋은 점, 고칠 점을 이야기 한 후 공을 다른 사람에게 던진다. | 공 | |
| 8 | 소감문 작성 | ▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 작성한다. | 소 감 문 활동지 ^부 록Ⅲ-15 | |
| 9 | 느낌 나누기 | ▶오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 이야기 한다. | | |

| | | | | |
|-------|----------|---|----------------------------|-----------------------------|
| 제 3 회 | | 불안의 감소 훈련 | | |
| 목 적 | | <ul style="list-style-type: none"> • 여러 가지 촉진놀이를 통하여 불안을 감소시킨다. • 자기의 생각을 정리하여 말한다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | ▶노래하며 안마하기 : 2줄을 만들어 앉은 후 ‘네잎클로버’노래를 부르며 앞 사람의 어깨를 안마해준다. 다시 뒤로 돌아 앉은 다음 자기에게 안마를 해 준 친구의 어깨를 안마해준다. | | |
| 2 | 불안 이겨 내기 | ▶팔꿈치로 끌어당기기 : 가위바위보로 두 팀으로 나눈다. 중앙선을 사이에 두고 두 사람은 등을 맞대고 서서, 양쪽 팔 굽을 엇갈려 건다. 그리고 두 사람은 저마다 2m 앞쪽에 있는 선까지 상대방을 끌고 간다. 먼저 끌고 간 사람이 이긴다. | | 자기 팀을 응원하게 하여 즐거운 분위기를 만든다. |
| 3 | 촉진 놀이 | ▶종이 뒤집기 : 두 팀으로 나눈 다음 한 팀은 녹색, 다른 한 팀은 노란색이 나오도록 종이를 뒤집는다. 일정 시간을 재어 자기 편 색이 많이 나오도록 뒤집는 팀이 이긴다. 이긴 팀에게는 스티커를 준다. | 앞 녹색, 뒤 노란색의 종이 여러 장, 스티커. | 협동의 중요성을 일깨우도록 놀이규칙을 설명한다. |

| | | | | |
|---|-----------|--|--|--|
| 4 | 촉진 놀이 | ▶퀴즈 맞추기 : 스케치북에 여러 개의 퀴즈를 준비한다. 한 명씩 나와 문제를 내면 나머지 사람들은 문제를 맞힌다. 맞추고 나면 다음 사람이 문제를 낸다. | 스케치 북 | 수수끼끼 문제로 흥 미를 촉진 한다. |
| 5 | 1분인 터뷰 | ▶내가 만약 ~이라면 : 주제를 적은 14개의 종이를 요술모자에 넣은 다음 한 개를 뽑게 한다. 주제를 확인하고 자기의 애칭을 적은 후 다시 요술 모자에 집어넣는다. 주제에 맞는 생각을 정리하게 한 다음 1명씩 뽑으며 인터뷰를 한다. 또 다른 사람이 발표하는 주제를 듣고 묻고 싶은 내용을 2-3가지 질문할 수 있도록 한다. | 주제 담 은 봉투 부록Ⅲ-4, 요술 모 자, 마 이크 | 다른 친구 들의 주제 가 무엇인 지 자기라 면 어떻게 할 것인지 함께 생각 해 보게 한다. |
| 6 | 발표 연습 | ▶우리 엄마와 아빠 : 나누어준 A4용지에 부모님을 그리도록 한 다음 부모님이 하시는 일, 자랑하고 싶은 것 등을 친구들 앞에서 발표하도록 한다. | A 4 용 지, 색연 필, 싸 인펜 | 그림보다 발표태도 나 내용에 중점을 둔 다. |
| 7 | 소감문 작성 | ▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지 부록Ⅲ-15 | |
| 8 | 느낌 나누기 | ▶오늘 놀이 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | | |

| | | | | |
|-------|-------|--|-------------|----------------------------------|
| 제 4 회 | | 발표불안의 감소 훈련 | | |
| 목 적 | | <ul style="list-style-type: none"> • 여러 가지 축진놀이를 통하여 불안을 감소시킨다. • 자기의 생각을 정리하여 말한다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 축진 놀이 | ▶풍선 릴레이 : 두 팀으로 나눈 후 각 팀 1명씩 다리 사이를 크게 분 풍선을 끼고 반환점까지 걸어가서 엉덩이로 깔고 터뜨린 다음 빨리 돌아오는 경기를 한다. | 풍선, 매트, 반환기 | 자기 팀을 응원하게 하여 즐거운 분위기를 만든다. |
| 2 | 축진 놀이 | ▶노래 이어부르기 : 두 팀으로 나누어 한 팀이 먼저 노래를 시작하게 한다. 중간에 지도자가 신호를 주면 노래를 중단하고 다른 팀이 이어서 노래를 한다. 노래가 끊어지게 하는 팀이 진다. | | 미리 협의하여 노래를 많이 정해 놓도록 한다. |
| 3 | 축진 놀이 | ▶무궁화 꽃이 피었습니다 : 술래를 정한다. 술래가 돌아서서 “무궁화 꽃이 피었습니다.”라고 외칠 때 나머지 사람들은 출발선에서 술래를 향해 접근한다. 술래의 눈에 띄면 술래에게 잡혀 술래의 손을 잡고 구조를 기다린다. 구조를 못하면 제일 처음 잡힌 사람이 술래가 되고 구조가 안되면 다시 술래가 되어 놀이를 한다. | | 술래는 다른 사람이 다 들을 수 있게 큰 목소리로 말한다. |

| | | | | |
|---|------------|--|---------------|---------------------------|
| 4 | 말전하기 | ▶말 전하기 게임 : 두 팀으로 나눈 후 각각 한줄로 앉는다. 지도자가 맨 앞 사람에게 귓속말로 말을 전하면 그 내용을 그대로 뒷사람에게 전한다. 맨 마지막 사람까지 정확하게 빨리 전한 팀이 이긴다. 이긴 팀에게는 스티커를 준다. | 스티커 | 빨리 전달하는 것보다 정확하게 전하도록 한다. |
| 5 | 말하기 연습 | ▶스피드 퀴즈 : 지도자가 1명에게 한 단어를 보여주면 그 단어에 대한 설명을 나머지 친구들은 그 단어를 알아맞힌다. 1명씩 1문제씩 돌아가며 말한다. 빠른 시간내에 설명을 해야 하기 때문에 떠오르는 생각을 빨리 정리하여 큰 소리로 발표해야 한다. | 단어 카드 | |
| 6 | 자기 모습 칭찬하기 | ▶화면보고 자기 모습 보며 칭찬하기 : 집단원들이 앉아 있는 가운데 프로젝션 TV로 클로즈업 시켜 자기의 모습을 보며 칭찬한다. 부끄러워 할 경우에는 친구들이 칭찬하는 말을 해주어도 된다. | 프로 캠, 프로젝션 TV | |
| 7 | 소감문 작성 | ▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지 | 부록Ⅲ |
| 8 | 느낌 나누기 | ▶ 오늘 놀이 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | -15 | |

| | | | | |
|-------|------------------|--|--------------------------|----------------------------|
| 제 5 회 | | 대인불안의 감소 훈련 | | |
| 목 적 | | <ul style="list-style-type: none"> • 불안한 경우를 알고 이를 감소하기 위한 방법을 안다. • 결정을 쉽게 내리기 어려운 경우의 적당한 해결 방법을 안다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | ▶꽃찾기 놀이 : 두 편으로 나눈 후 같은 편끼리 손을 잡고 “우리 집에 왜 왔니?” 전래놀이를 한다. 가위바위보를 하여 상대편 아동을 많이 끌어온 팀이 이긴다. | | 큰 목소리로 신나게 노래를 부르며 놀이를 한다. |
| 2 | 불안 요인 살펴 보기 | ▶대인불안 위계표 작성 : 8가지의 대인불안을 제시하고 대인불안이 가장 높은 것부터 낮은 차례로 5가지의 대인불안 위계표를 작성하게 한다. | ‘이럴 때 불안 을 느껴요’활동지 부록Ⅲ-5 | |
| 3 | 불안 을 이겨 내기 위한 방법 | ▶자신에게 말하기 : 우리가 자기표현을 잘 하려면 불안을 잘 이겨내야 한다는 것을 알게 하고 이 불안을 줄일 수 있는 방법 중의 한 가지는 스스로가 자신에게 말하는 것임을 강조한다. 부록의 내용 설명을 듣고 읽으면서 그 내용을 자신에게 말하듯이 2-3번 씩 읽게 한다. | ‘나 에 게 하는 말’ 활동지 부록Ⅲ-6 | |
| 4 | 불안 해결 | ▶어떤 말을 해야 할까요? : 마음이 불안하거나 결정을 쉽게 내리기 어려 | ‘어떤 말 을 해야 | 여러 가지 의 해결 |

| | | | | |
|---|-------------------------|---|--|--------------------------------|
| | <p>방법 알아 보기</p> | <p>은 여러 가지 경우를 제시하고 각각의 경우에 어떤 말이 필요한지 말하게 한다.</p> | <p>‘할까요?’ 활동지^{부록} Ⅲ-7</p> | <p>방법을 찾 도록 유도 한다.</p> |
| 5 | <p>자기 노출</p> | <p>▶신문기자 게임 : 2명이 1개조가 되어 지도자가 나누어준 유인물을 보고 각자 5개 정도 선택하여 서로 짝에게 물어보도록 한다.</p> | <p>‘나는 신 문기자’활 동지^{부록}Ⅲ -8. 마이크</p> | |
| 6 | <p>이완 훈련</p> | <p>▶몸과 마음 편안하게 가지기 : 우리의 몸이 편안하면 기분이 좋아질 수 있습니다. 자 지금부터 의자에 앉아 눈을 지긋하게 감아봅시다. 그리고 두 손을 깍지를 끼고 뒤집어서 앞으로 쪽 뻗어봅시다.(3~4회) 이번에는 어깨에 힘을 완전히 뺀 다음 축 늘어뜨렸다가 두 어깨를 귀에 닿을 만큼 올려봅시다. 몸이 딱 조일만큼 힘을 주면 더욱 좋습니다.(3~4회)</p> | | |
| 7 | <p>소감문 작성</p> | <p>▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다.</p> | <p>소감문 활 동지^{부록}Ⅲ -15</p> | |
| 8 | <p>느낌 나누 기</p> | <p>▶.오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다.</p> | | |

| | | | | |
|-------|---|---|----------------------|--|
| 제 6 회 | 적극성 기르기 | | | |
| 목 적 | <ul style="list-style-type: none"> •적극성의 중요성을 안다. •적극성을 기르기 위해 고쳐야 할 점을 안다. | | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 발표 연습 | ▶두더지 잡기 1 : 두더지 잡기 게임 처럼 모두 두더지가 되고 한명이 두더지 잡이가 되어 장난감 망치로 두더지를 잡는다. 망치를 맞은 두더지는 벌떡 일어나 ‘예, 제가 발표해보겠습니다.’하고 큰 소리로 말하고 앉아야 한다. 소리가 작으면 한 번 더 맞는다. 이 때 술래를 제외한 모든 두더지는 모두 눈을 가린다. | 장 난 감 망치, 눈 가리개, 스티커 | 큰 목소리로 말하게 하고 적극적으로 활동한 아동에게는 스티커를 준다. |
| 2 | 발표 연습 | ▶두더지 잡기 2 : 두더지들은 눈을 풀고 두더지 잡이가 눈을 가린다. 두더지들이 일어나“예, 제가 발표해보겠습니다.’ 하면 두더지 잡이는 소리가 나는 쪽의 두더지를 잡는다. 말한 두더지는 얼른 앉아 맞지 않도록 하고 다른 두더지가 빨리 일어나 말한다. 반드시 먼저 일어난 사람 1명만 말하게 한다. | 장 난 감 망치, 눈 가리개 | |
| 3 | 자기 행동 알기 | ▶자신이 하고 있는 행동 : 우리는 자기표현 행동을 해야 하나 그렇지 못하고 당황하거나 어쩔 줄 모르는 경우, 또는 여러 사람 앞에서 말할 경우 | ‘내 행동은 어떨까?’활동지 | 부록Ⅲ-9 |

| | | | | |
|---|------------|---|----------------------------|--|
| | | 어떻게 하는지 제가 내어준 종이를 읽어 보고 여러분의 행동에 해당되는 것에 ○표를 해 봅시다. | | |
| 4 | 자기 모습 칭찬하기 | ▶화면으로 자기 모습 보며 칭찬하기 : 집단원끼리 앉아있는 가운데 자기의 모습을 프로캠을 이용하여 클로즈업시켜 자기의 모습을 보며 칭찬하는 말을 하도록 한다. | 프로캠 | |
| 5 | 다짐하기 | ▶소극적 행동을 줄이기 위한 다짐하기 : 여러분이 ○표한 행동을 다시 한번 읽어보고 앞으로 고쳐야 할 점과 어떻게 행동할 것인지 마주 앉은 짝에게 자기의 다짐을 이야기 해 봅시다. 그런 다음 모든 친구 앞에서 발표해 보도록 하겠습니다. | ‘내 행동은 어떤 까?’ 활동지 부록Ⅱ-9 | |
| 6 | 소감문 작성 | ▶‘오늘프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지 부록Ⅱ-15 | |
| 7 | 느낌 나누기 | ▶오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | | |

| | | | | |
|-------|---|--|-----------------------------------|--|
| 제 7 회 | 자기표현행동의 역할연습(1) | | | |
| 목 적 | • 자기 표현행동의 역할 실습을 통해 자기의 생각을 적절하게 표현할 수 있다. | | | |
| 차 례 | 활동요 소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | ▶나도 화가 : 두 팀으로 나누어 눈을 가린 후 칠판에 나가서 얼굴모양, 두 번째 사람은 눈썹과 눈, 세 번째 사람은 코, 네 번째 사람은 입, 다섯번째 사람은 귀, 여섯번째 사람은 목, 마지막 사람은 어깨를 그려 얼굴을 완성한다. 이 때 나머지 사람들은 뒤에서 큰 소리로 그릴 위치를 안내해준다. | 눈가리개, 칠판, 보드 마카 | 협동심을 발휘하도록 유도한다. |
| 2 | 자신감 갖기 | ▶나도 할 수 있어요 : ‘나도 할 수 있어요’ 표를 모둠별로 작성한다. | ‘나도 할 수 있어요’활동지 ^{부록Ⅲ-10} | 전 원 이 참석하여 해결해야 함을 느끼게 한다. |
| 3 | 자기 행동 알기 | ▶새침데기 웃기기 : 2인1조가 되어 한 사람을 새침데기, 다른 한 사람은 웃기는 사람이 된다. 새침데기가 웃을 때까지 재미있는 말로 웃겨야 한다. 서로 바꾸어 가며 새침데기를 웃긴다. | | |
| 4 | 자기 표현 행동 하기 | ▶자기표현 행동의 여부 결정하기 : 활동지의 글을 잘 읽고 만약 여러분이 그런 경우를 당했다면 어떻게 할지 생각하여 간단하게 답을 적어 봅시다. | ‘이런 경우에는’활동지 ^{부록Ⅲ-11} | 다른 사람들이 말하는 내용을 듣고 여러 가지 해결 방법이 있음을 알게 한다. |
| 5 | 소감 작성 | ▶‘오늘프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지 ^{부록Ⅲ-15} | |
| 6 | 느낌 나누기 | ▶오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | | |

| | | | |
|-------|--|--|--|
| 제 8 회 | 자기표현 행동의 역할 연습(2) | | |
| 목 적 | <ul style="list-style-type: none"> 요청하기와 거절하기를 역할극을 통해 익혀 실제 생활에서 자기표현적 행동을 할 수 있다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 지도상 유의점 |
| 1 | 신체 이완 촉진 놀이 | <p>▶등싸움 : 한사람은 남쪽을 향하고, 또 한사람은 북쪽을 행하여 반드시 누워 서로의 몸은 바짝 붙입니다. 그리고 안쪽 팔은 몸에 붙입니다. “하나”하면 오른쪽 발을 들고, “둘”하며 다시 내려놓습니다. “셋”하면 두 사람 모두 안쪽 발을 들어 상대방의 발에 엇걸고 힘껏 발을 밀어내어 상대방의 등을 움직이게 하는 편이 이기는 게임입니다.</p> | 반드시 규칙을 지켜 게임을 하도록 한다. |
| 2 | 요청하기와 거절하기 | <p>▶이럴 때 나는 어떻게 할까? : ‘이럴 때 나는 어떻게 할까?’의 경우를 잘 읽어보고 자신은 어떻게 할지 글로 적어봅시다.</p> | <p>‘이럴 때 나는 어떻게 할까?’^{부록Ⅲ} -12</p> |
| 3 | 역할극하기 | <p>▶ 역할극 하기 : ‘이럴 때 나는 어떻게 할까?’의 경우에 쓴 글을 옆사람과 함께 역할극으로 꾸며봅시다.</p> | 역할극을 잘한 사람을 뽑게 하여 스티커를 준다. |

| | | | | |
|---|---------------|--|--------------------|------------------------|
| 4 | 촉진 놀이 | ▶우리는 한 몸 : 두 명이 안쪽 발과 안쪽 손을 묶어 반환점까지 간다. 그리고 반환점에서 “ 나는 지금부터 나의 생각을 잘 표현하겠습니다.”라고 함께 크게 외친다. 합격을 하면 서로의 바깥 손으로 사탕을 까서 서로의 입에 넣어주고 돌아오는 릴레이 게임이다. | 사탕, 반환기, 끈 | 서로 마음이 맞아야 함을 알게 한다. |
| 5 | 긍정적 생각 | ▶우리 밝게 삼시다: ‘우리 밝게 삼시다.’의 활동지를 읽고 자기가 사실인 것처럼 생각하고 답을 적어보게 한다. 다 적은 후 한 두개의 항목을 선택하여 자신감 있는 목소리로 발표한다. | ‘우리 밝게 삼시다.’부록Ⅲ-13 | 긍정적 사고의 중요성을 부연 설명해준다. |
| 6 | 소감 문 작성 | ▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지부 록Ⅲ-15 | |
| 7 | 느낌 나누 기 | ▶오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | | |

| | | | | |
|-------|----------|---|--------------------------------|-------------------|
| 제 9 회 | | 자기표현 행동의 역할 연습(3) | | |
| 목 적 | | • 역할극을 통해 자기표현 행동을 익히고 실제 생활에 적용할 수 있다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | ▶고리과자 옮기기 : 두 편으로 나눈 뒤 나무젓가락을 입에 물고 두 줄로 앉는다. 앞사람이 입에 나무젓가락을 물고 고리과자를 걸어 다음 사람이 물고 있는 나무젓가락에 걸리도록 옮긴다. 맨 뒷사람까지 먼저 옮기는 팀이 이긴다. | 고리과자, 나무젓가락 | 이긴 팀에게 과스티커를 준다. |
| 2 | 자기 표현 행동 | ▶내가 만약 이런 경우라면? : 주어진 활동지를 보고 여러분에게 이런 경우가 생긴다면 어떻게 하는 것이 올바른 행동인지 생각해보고 적어봅시다. | ‘내가 만약 이런 경우라면?’ 활동지 부록Ⅲ-14 | |
| 3 | 역할극 하기 | ▶역할극 하기 : ‘내가 만약 이런 경우라면?’의 활동지를 바탕으로 교사와 아동, 또는 아동끼리 역할극을 꾸며본다. | | 사전에 연습시간을 충분히 준다. |
| 4 | 그림 설명 | ▶내 설명이 최고야 : 어떤 행동을 취한 스케치북의 그림을 보고 한 사람 | 스케치북, 스티커 | |

| | | | | |
|---|---------------|--|-----------------------|--|
| | | 이 앞에 나와 설명을 하면 나머지 사람들은 그대로 행동을 나타낸다. 5명 이상이 행동으로 나타내면 설명한 사람에게 스티커를 준다. | | |
| 5 | 신체 이완 | ▶공 떨어뜨리기 : 두 사람은 공을 무릎에 끼운 채 마주선다. 교사의 신호에 맞추어 상대방을 향해 몸 전체로 부딪혀 상대방의 공을 바닥에 떨어뜨리도록 한다. 공을 바닥에 떨어뜨리거나, 공에 손을 댄 사람이 진다. | 매트 4장, 공2개 | |
| 6 | 소감 문 작성 | ▶‘오늘 프로그램을 마치며’를 읽고 작성한다. | 소감문 활동지 부록Ⅲ -15 | |
| 7 | 느낌 나누 기 | ▶오늘 활동에서 느낀 점을 자유롭게 발표한다. | | |

| | | | | |
|--------|--------|---|------------------------------|------------------------------|
| 제 10 회 | | 마무리 활동 | | |
| 목 적 | | <ul style="list-style-type: none"> • 프로그램에 참여하면서 기억에 남는 일이나 자신의 달라진 점을 찾아보고 앞으로의 다짐을 알아본다. | | |
| 차 례 | 활동 요소 | 활동내용 | 준비물 | 지도상 유의점 |
| 1 | 촉진 놀이 | <p>▶젓가락으로 집어먹기 : 집단원을 두 편으로 나누어 일렬로 앉게 한 다음 접시에 과자를 5개씩 준비한다. 자신이 먹는 것이 아니라 다음 사람에게 먹여주고, 다 먹여주면 다시접시에 과자를 준비하여 다음 사람에게 먹여주는 게임으로 먼저 끝나는 팀이 승리한다.</p> | 과자, 접시, 나무젓가락 | |
| 2 | 무언극 하기 | <p>▶무언극하기 : 무언극을 하는 사람, 무언극 내용을 알아맞히는 사람, 무언극 카드를 보여주는 사람 등의 역할을 분담한다. 무언극을 하는 사람은 카드를 보고 즉흥적으로 무언극을 한다.</p> <p>무언극을 알아맞힌 사람은 앞으로 나와 무언극을 한다.(아이스크림을 먹는 모습, 할아버지, 군이 등)</p> | 단 어, 문장카드 | 간단한 단어로 시작하여 능숙해지면 문장을 시도한다. |
| 3 | 소감문 작성 | ▶‘자기표현훈련프로그램을 마치며’를 읽고 소감문을 작성한다. | 소감문활동지 ^{부록Ⅲ} -15 | |

| | | | | |
|---|----------------------|---|---------------------|--|
| 4 | 자기 생각 발표 하기 | ▶30초 연설 : 소감문의 내용을 바탕으로 지금까지의 활동에서 느낀 점과 앞으로의 다짐을 자유롭게 발표한다. | | |
| 5 | 편지쓰 기 | ▶편지쓰기 : 14개의 코너에 각 개인의 이름이 적힌 편지지를 준비한다. 자기의 편지지가 있는 코너에서 집단원들의 장점과 단점 등 그 동안의 느낀 점을 적어준다. 다 적은 후 자기 이름이 적힌 편지지를 가져가 읽는다. | 편지지 , 필기도구 | |
| 6 | 만남 정리 | ▶촛불의식 : 서로 돌아가며 악수를 한다. 악수를 하면서 그 동안의 만남을 정리한다. | 종이컵, 양초, 성 냥, | |

<부록 Ⅲ-1>

안 내 문

안녕하십니까? 갑자기 추워진 날씨에 학부모님 가정에 건강과 행복을 기원합니다.

드릴 말씀은 현재 제가 대학원 과정 중에 있어, 우리 반 아이들을 대상으로 자기표현훈련 프로그램을 실시하여 논문을 준비하고자 합니다. 자기표현훈련 프로그램은 아이들에게 바람직한 방향으로 자기의 주장을 펼칠 수 있도록 도와주고 학교적응력을 높이고자 하는 내용으로 구성되어 있습니다. 의식의 변화를 위주로 구성되어 있어서 어린이들에게도 도움을 줄 수 있을 것으로 생각하여 정성껏 준비하며 연구하고 있습니다.

이 안내문은 지원한 어린이를 대상으로 보내드리고 있으며 학부모님의 동의를 얻어 실시할 계획이오니 불편함이 없으시면 도움을 주시면 고맙겠습니다.

아 래

1. 대상: 1학년 어린이 중에서 희망하는 어린이 12~15명 정도
 2. 기간: -. 2005년 12월 28일, 30일 , 2006년 1월 4일, 6일, 11일, 13일, 18일, 20일, 25일, 27일 => 10회기(수, 금 주 2회)
-. 오전 10:00~11:00 (60분)
 3. 장소: 1학년 9반 교실
- ※ 10회기를 모두 참여할 수 있는 어린이들을 우선으로 합니다.
※ 인원수가 많을 때에는 선착순으로 모집하겠습니다.

2005. 12. 5.

고 운 숙 드림

----- 동 의 서 -----

위의 프로그램에 참가할 것을 동의합니다.

1 학년 반 이름()
학부모: 인

<부록 Ⅲ-2>

약 속 장

첫째, 나는 활동 시작 시간 5분전에 도착한다.

둘째, 나는 1회부터 10회까지 빠지지 않고 참석한다.

셋째, 나는 활동 중에 알게 된 감정, 내용에 대해서 비밀을 지킨다.

넷째, 나는 솔직하게 행동한다.

다섯째, 나는 모든 활동에 적극적으로 참여한다.

여섯째, 나는 다른 친구들의 이야기를 귀담아 듣는다.

일곱째, 나는 다른 친구들이 이야기를 할 때 끼어들지 않는다.

이상 일곱 가지 항목을 꼭 지킬 것을 약속합니다.

2005. 12. .

이름() (인)

애칭() (인)

<부록 Ⅲ-3>

◎ 대화하기와 칭찬하기 ◎

♣ 대화하는 요령

- ① 목소리는 너무 작지 않게 한다.
- ② 친한 친구나 가족에게 이야기하는 것처럼 한다.
- ③ 상대방을 쳐다보며 말한다.
- ④ 말은 천천히 한다.
- ⑤ 자연스러운 자세로 말한다.
- ⑥ 내가 자신감을 가지고 말하면 듣는 사람에게도 자신감이 전달된다.
- ⑦ 나의 기분이나 느낌을 솔직하게 표현하고 나서 이야기를 시작하는 것도 대화하는 좋은 방법이다.

예) “혹시 이런 말하면 바보 같다고 놀릴까봐 걱정은 되지만요~”
“생각이 잘 안 나서 말하기가 힘들어요.”

♣ 칭찬하는 요령

- ① 칭찬하는 것도 자기표현의 한 가지 방법이다.
- ② 칭찬을 할 때는 솔직하게 해야 한다.
- ③ 상대방의 이야기나 태도, 행동, 말씨 등에서 좋은 점을 찾아내어 구체적으로 칭찬해준다.

예) “네 목소리가 참 예쁘구나.”

“너의~한 것이 참 마음에 든다.”

- ④ 칭찬을 받을 때는 고맙다는 표현과 함께 받아들인다.
- ⑤ 칭찬을 거절하는 것은 상대방의 생각을 무시하는 행동이다.

<부록 Ⅲ-4>

◎ 내가 만일 ~라면 ◎

1. 내가 강아지라면?
2. 내가 우리 반 선생님이라면?
3. 내가 만일 다시 태어난다면?
4. 내가 무인도에서 혼자 살게 된다면?
5. 만약 큰 병에 걸려 1주일 뒤에 죽는다면?
6. 만약 우리 엄마, 아빠가 다 안 계신다면?
7. 내가 다음 학기에 반장이 된다면?
8. 내가 만약 인기 연예인이 된다면?
9. 지금 100만원의 돈이 생겼다면?
10. 내가 대통령이 된다면?
11. 내가 투명인간이 된다면?
12. 내가 무엇이든 만들 수 있는 위대한 발명가가 된다면?
13. 내가 남자(여자)가 된다면?
14. 내가 우리 엄마가 된다면?

<부록 Ⅲ-5>

♠이럴 때 불안을 느껴요♠

애칭 _____

※다음을 잘 읽고 불안을 많이 느끼는 순서대로 1번부터 5번까지 번호를 적어보세요.(가장 불안 한 경우를 1번으로 하세요)

| | |
|--------------------------------------|--|
| ♣ 잘 모르는 사람과 있는 경우 | |
| ♣ 다른 반 어린이들과 함께 있을 경우 | |
| ♣ 친구들과 의견이 맞지 않아 말다툼을 할 때 | |
| ♣ 선생님께서 모르는 문제를 풀라고 할 때 | |
| ♣ 우리 집에 처음 보는 사람이 왔을 때 | |
| ♣ 여러 사람 앞에서 발표할 때 | |
| ♣ 새로 전학 온 학생과 같이 앉게 될 때 | |
| ♣ 은행이나 슈퍼마켓 등과 같이 여러 사람이 있는 곳에 들어갈 때 | |

<부록 Ⅲ-6>

♠ 나에게 하는 말 ♠

애칭 _____

※우리가 자기표현을 잘 하려면 불안을 잘 이겨내야 합니다. 사람은 누구나 불안한 순간이 있습니다. 이 불안을 줄일 수 있는 방법 중의 한 가지는 스스로가 자신에게 다음과 같이 말하는 것입니다.

| |
|---|
| ♣ 만약 내가 할 수 있는 모든 노력을 다 했는데도 실수를 하였다면 그것은 사람이기 때문에 어쩔 수 없는 일이다. |
| ♣ 아무리 노력하더라도 모든 사람의 마음에 다 들 수는 없다. |
| ♣ 자신을 보호하고 주장해야 할 필요가 있다. |
| ♣ 일이 마음대로 이루어지지 않는 것은 좋은 일이 아니지만, 그렇다고 해서 그것이 나쁜 일도 아니다. |
| ♣ 무엇이든 털어놓고 이야기할 수 있어야만 정다운 사이가 될 수 있다. |
| ♣ 내가 떨리면 솔직하게 떨린다고 털어놓자. |
| ♣ 천천히 그리고 깊이 숨을 쉬면서 긴장을 풀고 침착하게 하자. |
| ♣ 아주 잘할 수는 없지만 다른 사람이 하는 만큼은 해낼 수 있다 |
| ♣ 내가 걱정하는 것과는 달리 상대방은 나의 이야기를 잘 들어준다. |

<부록 Ⅲ-7>

♠ 어떤 말을 해야 할까요? ♠

애칭 _____

※이제까지 우리는 불안을 줄이기 위해서 스스로에게 말하는 방법을 배웠습니다. 다음과 같은 경우에 나에게 어떤 말을 하면 될까요?

| |
|--|
| ♣ 친구의 생일잔치에 가고 싶었는데 친구는 나를 초대하지 않았다. |
| |
| ♣ 조심을 했는데도 엄마가 아끼시는 그릇을 깨트려 엄마를 만나기가 두렵다. |
| |
| ♣ 빌려달라고 이야기를 하면 친구가 연필을 빌려주기는 하겠지만 그 친구가 나를 싫어할까봐 말이 잘 나오지 않는다. |
| |
| ♣ 평소에 친하고 싶었던 친구에게 내 생각을 말하려고 하는데 자꾸만 부끄러워서 말이 나오지 않았다. |
| |
| ♣ 받아쓰기를 했는데 선생님께서 맞은 것을 틀렸다고 채점하셨다. 선생님께 말씀드리고 싶으나 어쩐지 떨려서 걱정이 된다. |
| |
| ♣ 집에서 해운 숙제를 발표해야 하는데 다른 사람보다 잘할 수 있을지 걱정이 된다. |
| |

<부록 Ⅲ-8>

♠ 나는 신문기자 ♠

애칭 _____

※ 지금부터 여러분은 신문기자입니다. 다음의 내용 중 각자 마음대로 5개정도 선택하여 신문기자처럼 짝에게 물어봅시다.

| |
|--|
| ♣ 당신이 좋아하는 놀이는 무엇입니까? |
| ♣ 당신은 커서 어떤 사람이 되고 싶습니까? |
| ♣ 당신이 좋아하는 사람은 누구입니까? |
| ♣ 거짓말을 해 본 경험이 있으면 어떤 거짓말입니까? |
| ♣ 당신이 좋아하는 친구는 어떤 친구입니까? |
| ♣ 당신이 좋아하는 운동은 무엇입니까? |
| ♣ 부모님은 어떤 분이라고 생각하십니까? |
| ♣ 읽은 책 중에 가장 재미있었던 책은 어떤 책입니까? |
| ♣ 부모님이 당신에게 어떻게 해주기를 바랍니다? |
| ♣ 당신이 본 영화나 TV프로그램 중에 가장 재미있었던 것은 무엇입니까? |
| ♣ 당신이 가장 갖고 싶은 것은 무엇입니까? |

<부록 Ⅲ-9>

♠ 내 행동은 어떨까? ♠

애칭 _____

※우리는 여러 사람들 앞에서 내 생각을 표현해야 할 때가 있습니다. 아래의 글을 잘 읽어보고 여러분의 행동과 비슷한 곳에 ○를 해 보세요.

| 나의 행동 | ○표 |
|------------------------------------|----|
| 들릴락말락한 아주 작은 목소리로 말한다. | |
| 무슨 말을 해야 할지 몰라 계속 말을 하지 않고 가만히 있다. | |
| 말하는 도중에 “에……”, “음……”등의 말을 하게 된다. | |
| 다른 사람들 앞에서 얼굴이 빨개지며 말을 한다. | |
| 친구들의 얼굴을 똑바로 보고 말하지 못한다. | |
| 발표하려고 일어서면 어색해진다. | |
| 한참 생각한 후에 말한다. | |
| 얼굴을 찡그리고 손을 만지작거리며 말한다. | |
| 가슴이 두근거리면서 떨리는 목소리로 말한다. | |

여러분의 행동을 생각해 보았나요? 여러분의 행동 중 고쳐야겠다고 생각한 것을 2인 1조가 되어서 지금까지의 행동과 앞으로의 다짐을 이야기해 봅시다.

| 고쳐야할 점 | 앞으로의 다짐 |
|--------|---------|
| | |

<부록 Ⅲ-10>

♠ 나도 할 수 있어요 ♠

애칭 _____

※ 지금까지 하지 못했거나 어려웠던 일 들 중 여러분이 자신감을 가진다면 할 수 있는 일들은 어떤 것이 있을까요? 여러분의 생각을 모아 찾아봅시다.

| 학교에서 | 집에서 |
|------|-----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |

<부록 Ⅲ-11>

♠ 이런 경우에는 ♠

애칭 _____

※ 여러분이 만약 이런 경우를 당했다면 어떻게 하겠습니까? 잘 생각해보고 간단하게 답을 적어봅시다.

| 상황 | 어떻게 하겠습니까? |
|--|------------|
| 1)오늘 학교에서 친구와 다투었는데 그것 때문에 종일 기분이 나빠서 공부가 잘 되지 않는다. | |
| 2)짝에게 도화지 한 장을 빌려달라고 했는데, 없다고 하기에 다른 친구에게 빌렸는데 짝에게 도화지가 있었다. | |
| 3)어머니께 용돈을 좀 달라고 하고 싶은데 어머니가 대단히 화가 나셨다. | |
| 4)버스를 타고 앉아서 가다가 어떤 할아버지께 자리를 양보했더니 고맙다고 한다. | |
| 5)선생님이 나보다 다른 친구를 좋아하는 것 같아서 선생님께는 말을 하기 싫다. | |
| 6)친구가 나쁜 행동을 하지만 뭐라고 말을 하지 못하겠다. | |
| 7)친구가 내 흉을 본 것이 계속 생각난다. | |

<부록Ⅲ-12>

♠ 이럴 때 나는 어떻게 할까? ♠

애칭 ()

※다음의 경우 나라면 어떻게 할까요? 잘 생각해서 간단하게 글로 써보세요.

<장면 1> 문구점에서 공책을 샀는데 교실에 와서 보니 3장이 찢어져 있었다. 그래서 바꾸기 위해 문구점에 다시 갔는데 아저씨가 바쁜지 앞에 서있어도 나를 쳐다보지도 않으셨다.

<장면 2> 공부시간에 열심히 공부하고 있는데, 뒤에 앉은 친구가 시끄럽게 이야기를 하고 있어 공부가 잘 되지 않았다.



제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<장면 3> 어머니께서 오늘은 꼭 집에 빨리 오라고 하셔서 집에 가는데, 친구가 “애, 오늘 축구시합 한 번 더 하자. 지난번에는 우리 편이 졌지만 오늘을 꼭 이길 수 있어.”

<장면 4> 등교길에 만난 친구가 돈을 빌려달라고 하였다. 그 친구는 지난번에도 갚겠다고 하면서 돈을 빌려가서는 아직도 갚지 않고 있다. 그래서 돈은 있지만 이번에는 빌려주고 싶지 않았다.”

<부록Ⅲ-13>

♠ 우리 밝게 삽시다. ♠

(긍정적으로 생각하기)

♥ 나는 부자이다. 그래서 _____

♥ 나는 예쁘다. 그래서 _____

♥ 나는 건강하다. 그래서 _____

♥ 나는 똑똑하다. 그래서 _____



♥ 나는 발표를 잘한다. 그래서 _____

♥ 나는 심부름을 잘한다. 그래서 _____

♥ 나는 착하다. 그래서 _____

♥ 나는 저축을 잘한다. 그래서 _____

<부록Ⅲ-14>

♠ 내가 만약 이런 경우라면? ♠

애칭 ()

※ 내가 만약 이런 경우라면 어떻게 할 것인가요? 어떤 행동이 올바른 행동인지 잘 생각해보고 쓰기 바랍니다.

<장면 1> 친구가 인형을 사러 가게에 갔습니다. 나는 인형을 살만한 돈은 있었으나 인형을 사고 싶은 생각은 없었습니다. 그런데 주인아저씨가 “ 학생, 이 인형 아주 예쁘지? 오늘만 세일하는데 학생도 하나 사지?”라고 말하였습니다.

<장면 2> 더 이상 공부를 할 수 없이 머리가 아파서 조퇴를 하려고 선생님을 찾아 갔습니다. 선생님은 열심히 일을 하고 계셨는데 일이 뜻대로 잘 안되시는지 얼굴을 찡그리고 계셨습니다. 그래서 망설이고 있는데 선생님께서 먼저 물으셨습니다. “ 왜? 무슨 일이야?”

<장면 3> 공부가 끝나고 집으로 가려는데 그날따라 몹시 피곤하였습니다. 그래서 곧장 집으로 가려는데 친한 친구가 와서 다음과 같이 말하였습니다.
“ 야, 지금 내가 받아쓰기 공책을 사러 문구점에 가려는데 같이 가자. 나 혼자 가려니 심심해서 그래.”

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 1회 모임의 성격 및 자기 소개

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

- 노래하며 안마하기 ()
애칭 짓기 ()
누구일까? ()
애칭으로 이름 부르기 게임 ()
촛불의식 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

- 노래하며 안마하기 ()
애칭 짓기 ()
누구일까? ()
애칭으로 이름 부르기 게임 ()
촛불의식 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 2회 대화하기와 칭찬하기

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

- 애칭외우기 ()
- 별난 대회 ()
- 자기 소개하기 ()
- 목소리 키우기 ()
- 칭찬하기 ()
- 나는 이래요 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

- 애칭외우기 ()
- 별난 대회 ()
- 자기 소개하기 ()
- 목소리 키우기 ()
- 칭찬하기 ()
- 나는 이래요 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 3회 불안의 감소훈련

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

노래하며 안마하기 ()

팔꿈치로 끌어당기기 ()

종이 뒤집기 ()

퀴즈 맞추기 ()

1분 인터뷰 ()

우리 엄마와 아빠 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

노래하며 안마하기 ()

팔꿈치로 끌어당기기 ()

종이 뒤집기 ()

퀴즈 맞추기 ()

1분 인터뷰 ()

우리 엄마와 아빠 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 4회 발표불안의 감소훈련

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

풍선 릴레이 ()

노래 이어부르기 ()

무궁화 꽃이 피었습니다 ()

말 전하기 게임 ()

스피드 퀴즈 ()

자기모습 칭찬하기 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

풍선 릴레이 ()

노래 이어부르기 ()

무궁화 꽃이 피었습니다 ()

말 전하기 게임 ()

스피드 퀴즈 ()

자기모습 칭찬하기 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 5회 대인 불안의 감소훈련

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

- 꽃찾기 놀이 ()
- 대인불안 위계표 작성하기 ()
- 자신에게 말하기 ()
- 어떤 말을 해야 할까요? ()
- 신문기자 게임 ()
- 몸과 마음 편안하기 가지기 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

- 꽃찾기 놀이 ()
- 대인불안 위계표 작성하기 ()
- 자신에게 말하기 ()
- 어떤 말을 해야 할까요? ()
- 신문기자 게임 ()
- 몸과 마음 편안하기 가지기 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 6회 적극성 기르기

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

- 두더지 잡기 1 ()
- 두더지 잡기 2 ()
- 내 행동은 어떨까? ()
- 화면으로 자기모습 칭찬하기 ()
- 다짐하기 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

- 두더지 잡기 1 ()
- 두더지 잡기 2 ()
- 내 행동은 어떨까? ()
- 화면으로 자기모습 칭찬하기 ()
- 다짐하기 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 7회 자기 표현 행동의 역할연습(1)

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

나도 화가 ()

나도 할 수 있어요 ()

새침데기 웃기기 ()

자기 표현행동의 여부 결정하기 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

나도 화가 ()

나도 할 수 있어요 ()

새침데기 웃기기 ()

자기 표현행동의 여부 결정하기 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 8회 자기표현 행동의 역할연습(2)

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

등싸움 ()

이럴 때 나는 어떻게 할까? ()

역할극 하기 ()

우리는 한 몸 ()

우리 밝게 삽시다 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

등싸움 ()

이럴 때 나는 어떻게 할까? ()

역할극 하기 ()

우리는 한 몸 ()

우리 밝게 삽시다 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

애칭 ()

제 9회 자기 표현 행동의 역할 연습(3)

1. 어느 활동이 가장 재미있었나요?

고리 과자 옮기기 ()

내가 만약 이런 경우라면? ()

역할극 하기 ()

내 설명이 최고야 ()

공 떨어뜨리기 ()

2. 어느 활동이 나에게 가장 도움이 되었나요?

고리 과자 옮기기 ()

내가 만약 이런 경우라면? ()

역할극 하기 ()

내 설명이 최고야 ()

공 떨어뜨리기 ()

3. 오늘 활동에서 얻어진 것이 있다면 무엇이라고 생각합니까?

자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

4. 마치며...

♥ 오늘의 프로그램을 마치며 ♥

에칭 ()

제 10회 마무리 활동

1. 자기 표현훈련 프로그램을 시작하기 전에 나는 어떠했나요?

2. 자기표현 훈련 프로그램을 하면서 얻어진 것은 무엇이라고 생각
합니까?



자신감, 협동심, 나의 소중함, 너그러움,
적극적인 태도, 사교성, 용기, 친구의 소중함

3. 자기표현 훈련 프로그램을 하면서 달라진 나의 모습은 무엇인가
요?

4. 앞으로 나는 어떻게 변할 것 같습니까?
