

석사학위논문

현실요법 집단상담이 결손가정 아동의  
자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과  
- 중국 연변지역을 중심으로 -

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

손 춘 옥

2011년 8월

현실요법 집단상담이 결손가정 아동의  
자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과

- 중국 연변지역을 중심으로 -

지도교수 허철수

손춘옥

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2011년 8월

손춘옥의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 교육대학원

2011년 8월

<국문초록>

## 현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과

손 춘 옥

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 허 철 수

본 연구는 결손가정 아동을 대상으로 현실요법을 적용한 집단상담이 결손가정아동의 자기효능감과 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지를 밝히고자 하는 데 그 목적이 있다. 이와 같은 연구 목적을 달성하기 위한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

연구문제1: 현실요법이 결손가정 아동의 자기효능감에 어떠한 효과가 있을 것인가?

연구문제2: 현실요법이 결손가정 아동의 학교생활적응에 어떠한 효과가 있을 것인가?

연구문제3: 아동의 자기효능감과 학교생활 적응 간에는 어떠한 상관이 있는가?

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 중국 길림성 연길시에 소재한 M초등학교 5, 6학년 12학급 결손가정 학생 200명을 대상으로 자기효능감과 학교생활적응 검사를 실시한 후, 그 중에서 집단상담에 대한 참여의사를 밝히고 자기효능감과 학교생활적응이 비교적 낮은 결손가정 아동 30명을 선발하여 상담집단과 비교집단 두 집단으로 각각 15명씩 대응-무선 배치하였다.

상담집단은 현실요법 집단상담을 1주일에 3회씩 총 10회를 매회기당 55분씩 실시하였으며, 비교집단에서는 사전, 사후 검사 외에 어떠한 처치도 가하지 않았다. 실험이 끝난 후 상담집단과 비교집단을 대상으로 사전검사와 동일한 검사 도구를 사용하여 사후검사

\* 본 논문은 2011년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위논문임.

를 실시하였다. 연구의 대상은 중국 연길시에 위치한 M초등학교 5학년, 6학년 결손가정 아동 30명으로 하였으며 각각 15명씩 상담집단과 비교집단으로 구분하였다.

자기효능감 검사는 김아영(1997)의 자기효능감 척도를 한혜진(2002)이 초등학생에게 알맞은 표현으로 번안한 것을 사용하였으며 학교생활적응을 측정하기 위하여 이영선(1997)이 사용했던 학교생활적응척도를 사용하였다. 본 연구에 사용된 현실요법을 적용한 집단상담의 내용은 김인자(1992)가 우리 실정에 맞게 번안한 “내가 행복해 지는 것을 배우기”에 기초하여 언어적, 인지적, 정서적 수준에 맞게 재구성한 조영화(2006)의 집단상담을 중국 연변지역의 특성에 맞게 수정 보완 하였다.

본 연구에서 실시한 현실요법의 효과가 상담집단과 비교집단이 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 SPSS (12.0)을 사용하여 t검증하여 처리했다.

이에 따라 본 연구에서 나타난 결과는 다음과 같았다.

첫째, 상담집단과 비교집단 간의 사전 검사에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나지 않아 동질집단임을 확인하고, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단의 사후 자기효능감 비교 검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감 향상에 긍정적인 도움이 되었음을 나타낸 것이라 하겠다.

둘째, 현실요법 집단상담에 참여한 상담집단과 참여하지 않은 비교집단의 학교생활적응에 대한 사후 비교검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 현실요법 집단상담을 통하여 학교생활에 만족을 느끼고 학교생활을 잘 영위해 나가는데 긍정적인 도움이 되었음을 나타낸 것이라 하겠다.

셋째, 현실요법 집단상담에 참여한 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활적응 간에 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구 결과를 중심으로 다음과 같은 결론과 제언을 한다.

결론적으로 현실요법을 집단상담은 결손가정 아동의 자기효능감을 긍정적으로 변화시키고 학교생활적응을 향상시키는데 효과적이었으며, 아동의 자기효능감과 학교생활적응은 의도적인 훈련과 교육을 통해 긍정적으로 변화시킬 수 있다고 하겠다. 앞으로 이러한 집단상담이 다양하게 개발되어 학교 교육 현장에 널리 활용 되었으면 하는 바람이다.

핵심어: 현실요법을 적용한 집단상담, 결손가정, 자기효능감, 학교생활적응.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구 문제 및 가설 .....	3
<b>II. 이론적 배경</b> .....	5
1. 결손가정 아동의 특징 .....	5
2. 현실요법 .....	7
3. 현실요법 집단상담 .....	13
4. 자기효능감 .....	14
5. 학교생활적응 .....	19
6. 현실요법과 자기효능감, 학교생활적응과의 관계 .....	24
<b>III. 연구방법</b> .....	27
1. 연구대상 .....	27
2. 연구설계 .....	27
3. 연구도구 .....	28
4. 연구절차 .....	31
5. 자료처리 .....	32
<b>IV. 연구결과 및 해석</b> .....	33
1. 연구 대상에 대한 동질성 검증 .....	33
2. 가설검증 .....	35
3. 질적 분석 .....	38
<b>V. 요약, 결론 및 제언</b> .....	44
1. 요약 .....	44
2. 결론 및 제언 .....	46
<b>참고문헌</b> .....	50
<b>Abstract</b> .....	57
<b>부    록</b> .....	60

## 표 목 차

< 표 III - 1 >	연구대상 .....	27
< 표 III - 2 >	일반적 자기효능감 문항구성 .....	28
< 표 III - 3 >	학교생활적응문항구성 .....	29
< 표 III - 4 >	집단상담 회기별 진행과정 .....	30
< 표 III - 5 >	연구절차 .....	31
< 표 IV - 1 >	사전검사를 통한 자기효능감의 동질성검증 .....	33
< 표 IV - 2 >	사전검사를 통한 학교생활적응의 동질성검증 .....	34
< 표 IV - 3 >	자기효능감 향상의 효과검증 .....	35
< 표 IV - 4 >	학교생활적응 향상의 효과검증 .....	36
< 표 IV - 5 >	자기효능감과 학교생활적응의 상관관계 검증 .....	38

## 그림 목 차

[그림 II-1] 자기효능기대와 결과기대의 차이 ..... 15

[그림 III-1] 연구모형 ..... 27





# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 급격한 사회적 변화와 경제적 어려움 등으로 중국 연변지역은 이혼, 별거, 해외취업 열풍에 의한 결손가정이 크게 늘고 있다. 실제로 2010년에 중국 연변지역의 초등학교를 중심으로 조사한 자료에 의하면 결손가정 아동수가 55.4%에 달하고 가장 많은 학교는 66.7%까지 이르렀다고 한다. 이혼의 증가와 부부갈등의 심화로 인해 가정의 기능 결손도 증가하고 있는 실정이다. 허인영(1999)은 부모를 포함한 다양한 환경과의 상호작용을 통하여 인지적, 정서적, 사회적으로 가장 왕성한 인격을 형성하는 유아기와 초등학교 시기의 결손은 아동에게 부정적인 영향을 미치며, 이러한 부정적인 영향을 통하여 나타나는 아동의 행동은 부적응행동과 문제행동으로 표출된다고 보고하고 있다.

현재 중국 연변지역의 결손가정 아동을 대상으로 연구한 채미화(2004)의 연구에 따르면 중국 조선족 결손가정 아동들은 장기간 안정감과 사랑의 욕구가 만족되지 못하고 초조, 불안, 집단 활동에 참석하기를 꺼림, 싸우기를 즐김, 잦은 외박, 조기연애 현상들이 보편적으로 나타나고 있다고 하였다(김명숙, 2010, 재인용). 양연순(2003)은 결손가정 아동들이 환경적인 열등감을 가지고 가정에 대한 불만족, 불화, 갈등, 적대감으로 인하여 사회적인 성취동기와 학업적 성취동기가 낮으며, 학교생활적응에서도 낮은 적응력을 가지고 있다고 보고하였으며, 박영선(2007)도 결손가정 아동들이 부정적 자아개념과 열등감, 정서불안 등의 부정적 정서를 가지고 있으며 이로 인하여 실제 교육현장에서 낮은 성취동기와 학업부진, 등교거부 등의 불행한 결과가 발생하고 있다고 보고하였다.

결손가정 아동들이 보이는 문제행동은 자기효능감의 향상으로 문제해결에 도움을 받는다고 선행연구들은 보고하고 있다. 한기숙(1995)은 자기효능감을 문제해결 수행에 가장 큰 영향을 주는 변인으로 지적했으며 이미숙(1994)도 자기효능감이 높은 청소년들은 문제 상황에서 강한 자신감과 높은 문제해결력을 보인다고 하여 청소년이 지각한 자기효능감의 중요성을 지지하였다. 특히 자기효능감



의 하위변인 중 자기조절 효능감은 자기조절에 많은 영향을 주며 일탈행동을 일삼는 결손가정 아동들에게 스스로 자기조절을 할 수 있는 힘을 가지는 환경적 요소가 주어져야 한다고 생각한다.

결손가정 아동들의 일탈행동은 학교생활에서 긍정적인 경험, 성공적인 정체감으로 변화 가능하다고 본다. Glasser(1971)는 학생들의 비행, 범죄 등의 문제 행동들은 학생들의 ‘도덕성의 위기(a crisis of moral)’의 문제라고 지적함으로써 학교에서의 성공적인 교육경험의 중요성을 강조하고 있다. 학교에서 가장 중요한 것은 학생들이 성공적인 경험을 하도록 도와주는 것이다. 따라서 모든 문제의 해결은 이 성공정체감을 갖도록 함으로써 가능하다고 한다(김양현 역, 1998).

현실요법의 이론을 집단에 적용해서 그 효과를 알아보고자 한 연구는 Glasser가 Ventura 여학교에서 비행청소년들에게 적용하여 상습범의 재범률을 크게 떨어뜨리는 데 효과가 있었다고 보고한 이후(홍경자, 1986, 재인용), 비행청소년, 약물 및 알코올 중독자, 노인, 주부, 교사, 학생 등 다양한 계층을 대상으로 자기존중감, 자기효능감, 학교생활적응, 내적 통제, 우울증, 결혼문제, 학업문제 등 다양한 주제로 연구가 시도되어 왔다(박정인, 2009).

현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 심리적 변인에 미치는 효과를 검증한 선행연구를 살펴보면 박영선(2006)은 초등학교 5학년 결손가정 아동을 대상으로 한 현실요법 집단상담이 내부통제성과 행복감은 유의미하게 증가되었고 외부통제성은 유의미하게 감소되었다고 보고하였다. 박정인(2009)은 초등학교 4학년 결손가정 아동을 대상으로 한 현실요법 집단상담이 행복감 하위 영역 중 능력영역을 제외한 가정환경, 자아특성, 대인관계 영역에서 긍정적인 효과를 가져왔으며 학교생활적응 향상에도 모든 하위 영역에서 긍정적인 효과를 가져왔다고 보고하였다. 위의 선행연구들을 종합해 보면 현실요법은 또래관례, 성취동기, 학습동기, 학업성취, 교과 및 학교에 대한 태도변화, 학교생활적응 강화에 효과적임을 알 수 있다. 이는 현실요법을 적용한 집단상담이 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 것을 추론해 볼 수 있게 한다.

초등학교 시기는 성격의 틀이 형성되고 자아개념이 싹트며 학급 집단에 참여하여 여러 친구들과 사귀면서 사회성을 키우고, 부적응 행동을 수정하고 합리적인 사고능력을 갖추어 자기효능감을 기르는데 중요한 시기이다. 이 시기의 결손

가정 아동들에게 현실요법 집단상담을 적용하여 자신의 바람과 욕구를 탐색하는 체계적인 과정을 스스로 깨달을 수 있도록 하며 자기 평가 과정을 거쳐 자신의 부정적인 생각과 행동을 바꾸기 위한 계획을 세우고 계획한 것을 실행에 옮길 수 있도록 책임을 가지게 하여 바람직한 방향으로 나아갈 수 있도록 한다. 또한 현실요법은 한 개인이 처한 과거의 상황보다는 현재에 초점을 두기 때문에 문제 해결의 시작이 용이하며 환경의 변화보다는 개인이 스스로 바람직한 행동을 선택함으로써 변화를 통해 성공감을 느끼게 하는 특성을 지니고 있어 자기효능감을 향상시키고 학교생활적응에 효과적일 것으로 사료된다. 따라서 실험집단에 참여한 결손가정 아동들은 주위의 가까운 사람들과 좋은 관계를 맺으면서 자신들이 원하는 행복한 삶을 영위할 수 있을 것이다.

현실요법 집단상담을 통한 많은 연구가 한국에서 실행되고 있고 중국 연변지역에서는 결손가정 아동에 대한 연구가 많이 이루어지고 있다. 본 연구는 한국사회에서 보편화되어 있는 현실요법 집단상담이 중국 연변지역 결손가정 아동들에게도 효과가 있는지를 적용하여 검증함으로써 결손가정 아동들이 변화하는데 기여하고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구의 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 현실요법이 결손가정 아동의 자기효능감에 어떠한 효과가 있을 것인가?

가설 1. 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 자기효능감이 유의한 차이가 있을 것이다.

연구문제 2. 현실요법이 결손가정 아동의 학교생활적응에 어떠한 효과가 있을 것인가?

가설 2. 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 학교생

활적응이 유의한 차이가 있을 것이다.

연구문제 3. 아동의 자기효능감과 학교생활적응 간에는 어떠한 상관이 있는가?

가설 3. 자기효능감과 학교생활적응 간에는 유의한 상관이 있을 것이다.



## II. 이론적 배경

본 장에서는 결손가정의 개념 및 결손가정 아동의 특징, 현실요법의 개념과 과정, 현실요법 집단상담, 자기효능감, 학교생활적응, 현실요법과 자기효능감 및 학교생활적응과의 관계에 관하여 살펴보고자 한다.

### 1. 결손가정의 아동의 특징

#### 1) 결손가정의 개념

결손가정이란 양친 또는 부친이나 모친 중 어느 한 쪽이 없는 가정을 말한다. 이러한 형태적인 결손가정뿐만 아니라 양친이 다 있다 하더라도 가정의 본질적인 기능인 생활의 상호보장과 심리적, 신체적으로 자녀의 교육이 결여된 가정까지 결손가정으로 간주할 수 있다. 이혼, 별거 등의 경향이 늘어나면서 형태적 결손가정이 늘어나고 이 외에도 여성의 사회 진출이 급격히 늘어나는 가족 구조의 변화에 따라 부모와 자녀의 접촉 시간이 줄고 부부간의 갈등도 심화되어 가정의 기능 결손도 증가하고 있는 실정이다(박정인, 2009).

결손가정의 형태는 구조적 결손가정과 기능적(심리적) 결손가정으로 구분할 수 있다. 구조적 결손가정은 양친 또는 그 어느 하나의 편친이 없는 가정을 말하는 것으로 그 원인으로는 사별, 이혼, 별거, 유기, 도망, 수형 및 장기부재로 인한 결혼관계가 분열된 가정을 말한다. 기능적(심리적) 결손가정은 구조적으로 결손이 안 되었다 하더라도 양친의 불화, 갈등, 방임 및 가정의 부도덕 등으로 인하여 가족간의 유대가 단절되고 가족원 각자의 역할을 적절히 수행하지 못함으로써 가족의 혼란 또는 해체를 경험하며 가정의 본질적인 기능인 생활의 상호보장과 심리적, 신체적으로 자녀의 양육이 결손 되어 있는 가정을 말한다(표갑수, 1994).

본 연구에서는 결손가정을 부모 중 한쪽 혹은 양쪽이 없는 구조적 결손가정으로 제한하고자 한다.

## 2) 결손가정 아동의 특징

모자 가정의 문제는 가족 안에서 통제력과 감독권 역할을 수행했던 아버지의 부재로부터 기인한다. 아버지의 이런 통제와 감독이 하루아침에 사라짐으로써 자녀는 자기 자신에 대한 통제력을 상실할 수 있다. 이러한 자신에 대한 통제력의 상실은 가정의 경제적 어려움 및 주변 사람의 편견과 함께 작용하며 자녀의 부적응이나 비행은 가져올 수 있다(박영선, 2006).

또한, 최선애(1984)의 연구에 의하면 아버지의 부재는 남자아이에게 동일시 대상의 상실을, 여자아이에게는 아버지를 통해서 이성을 배울 기회를 감소시킴으로써 문제를 발생시킬 수 있다. 특히 어린 시절에 아버지를 상실하고 주변에 아버지를 대신할 동일시 대상이 없는 남자아이의 경우는 초자아의 발달에 장애를 가져와 비행이나 범죄로까지 발전될 수 있다고 하였다. 반면에 여자아이는 대인관계에서 혼란을 일으켜 이성에 주위를 끌려는 경향이 강하거나 아니면 남성 앞에서 억압적이고 딱딱하며 굳어지고 회피적이 될 가능성이 많다고 한다.

편부 가정의 자녀는 어머니의 부재로 인해 가정에서 애정을 표현하는 등의 표현적 경험을 가질 기회가 박탈되어 가족원을 비롯한 타인과의 긴밀한 관계를 형성하는 데 어려움을 가진다. 특히 아버지가 딸을 양육하는 경우는 동일시할 수 있는 어머니가 부재함으로 인해 더 많은 어려움에 처할 수 있다. 이와 함께 아버지의 취직으로 아동에 대한 보호와 감독이 소홀해 짐으로써 자녀를 방치하게 되고 이러한 방치로 인해 자녀의 비행을 조장하게 된다(홍경숙, 2003). 또한 어머니의 사랑이 결핍된 가정은 그 자녀에게 감정 통제의 결핍, 죄의식의 결여, 대인관계에서의 문제, 애정결핍 등으로 나타날 수 있다(정원식, 1984). 조손가정 아동들에 대한 한국의 연구에서는 학업중단, 비행등의 일탈행동이 두드러진다는 점이 지적되고 있다. 비행의 문제행동에는 부모의 감독과 통제가 상당한 영향력을 미치는 것으로 밝혀져 있지만 조부모의 저학력 및 노쇠로 인한 통제력 약화와 빈곤한 생활여건, 상호이해 및 소통의 결핍으로 조손가정 아동의 경우 부모의 감독과 통제로부터 벗어나 있어 높은 일탈행동의 가능성을 지니고 있기 때문이다(권오숙, 2008).

결손가정 아동과 관련한 연구에서 나타난 가장 큰 문제점은 정서적 불안정과



자신감 결여, 산만함, 교우관계, 학습결손으로 드러났으며(김의임, 2004), 이러한 결손가정 아동의 특성은 아동이 성장하는데 부정적 영향을 초래하여 비행이나 범죄와 같은 사회 부적응 현상으로 이어질 수 있다. 그러나 결손가정이라는 이유만으로 모두 열등한 것은 아니며 이 상태가 개인이나 사회의 불행이 되느냐 아니냐의 여부는 충분한 물질적 자원, 사회적 관계망 그리고 결손가정에 대한 체계적 접근에 달려있다는 연구가 있다(Biegle & Kan Fman, 1983, 재인용). 또한 가족의 구조와 기능에 결손이 있더라도 결손된 부모를 동일시할 대상이 있고 아동 자신이 가정에서 꼭 필요한 존재임을 알고 자신감을 가져 자신에게 알맞은 능력, 소질, 기능, 취미 등을 계발하여 자신도 행복한 아동이라는 긍정적인 자아 개념을 갖는다면 건전한 사회성을 발달시킬 수 있다는 연구도 있다(이선윤, 1999; 금동숙, 2005, 재인용). 그러므로 결손가정 아동들을 위한 정서적 안정과 자신감, 성취감, 자기효능감 등을 향상시켜 행복한 학교생활, 행복한 삶을 살아갈 수 있도록 도와줄 수 있는 집단상담이 절실하다고 하겠다(임수진, 2010).

## 2. 현실요법

현실요법은 1960년대 미국의 정신과 의사인 William Glasser에 의해 창안되고 구체화된 상담과정으로 과거를 중시하는 전통적인 상담치료 방법과는 달리 내담자의 행동과 ‘지금, 그리고 책임’을 강조한다. 뇌의 기능을 설명하는 Powers의 통제이론을 받아들여 이론적 발전을 이룩하였으며 사회, 학교, 산업현장, 병원, 심리 상담소, 기업체 등에서 점점 그 효과성에 대한 지지가 높아져 가고 있는 추세이다. William Glasser는 누구든지 선택이론과 현실요법을 이해함으로써 의식이 있고 책임지는 인간이 될 수 있고, 자기 운명의 주인이 되고 자기 삶을 바꿀 수 있는 힘을 가지게 된다고 강조한다(김인자, 2008).

### 1) 선택이론

선택이론(choice theory)은 현실요법을 설명해 주는 이론으로 인간이라고 하

는 생명체가 하나의 통제체계로써 욕구충족을 위해 행동한다는 것을 뇌의 기능과 관련하여 설명해 주는 이론이다. William Glasser가 선택이론에서 주장하는 바로는 인간은 누구나 자기 삶의 주인이 되어 자신의 삶을 통제할 수 있을 때 행복을 느낀다고 했다. 즉, 자신의 삶에서 중요한 선택을 스스로 할 수 있고, 선택한 것에 대해 책임질 수 있는 사람이 행복한 사람이라는 것이다. 선택이론은 모든 생물들이 ‘어떻게’ 그리고 ‘왜’ 행동하는가를 설명하는 이론이다. 우리가 할 수 있는 일은 행동하는 것이며, 우리는 다섯 가지 욕구 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 충족시키기 위해 행동한다는 것이다. 우리가 책임지는 행동을 효과적으로 선택하는 것을 배운다면, 즉 실질적인 면에서 우리의 욕구를 충족시키는 한편 다른 사람들의 욕구를 방해하지 않으면, 우리들은 행복하고 건강하고 또한 우리들이 삶을 효과적으로 통제할 수 있다는 것이다. 사람들은 기분 좋게, 그리고 건강하게 느낄 수 있는 욕구충족 행동을 찾아야 하며, 동시에 그 방법이 다른 사람들의 욕구충족 기회를 방해하지 않고 행동할 때 그들은 자신들의 삶을 효과적으로 통제할 것으로 본다. 우리의 모든 행동은 유목적적이고 우리의 유전인자 속에 내재되어 있는 인간의 기본욕구를 만족시키기 위해 인간이 선택한 것이다. 행동한다는 것은 우리들이 가지고 있는 기본적인 다섯 가지 욕구인 소속, 힘, 자유, 즐거움, 생존 중 하나 혹은 그 이상의 욕구를 만족시키려고 항상 노력하는 것이며, 우리들 자신 더 나아가 우리가 살고 있는 환경체계를 통제하기 위한 최선의 선택을 하려고 시도하는 것이라고 보기 때문에 선택이라고 부른다(김인자, 2008).

인간이 경험하는 현실세계는 지각체계를 거치면서 특별한 사진기로 찍혀서 지각세계에 전달된다. 이때에 지각현실은 긍정적으로 부정적으로 혹은 무의미하게 인식한다. 그렇게 분류 한 것 중에서 자신이 원하는 것 모두가 실현되기를 원하면서, 개인에게 맞는 최상의 사진으로 좋은 세계(quality world)에 늘 간직한다. 그 안에 있는 사진들이 현실과 일치하느냐 불일치하느냐에 따라 개인의 만족도도 정해지는 것이다. 기본적인 욕구가 모든 인간에게 공통적인 요소이지만 이처럼 현실을 각각 다르게 받아들이는 이유는 각자에게 독특하고 중요한 좋은 세계(quality world)가 있기 때문이다. 이 작은 개인적 세계는 태어나자마자 곧 기억 속에 만들어지기 시작해서 일생동안 창조되고 재창조되는 세계이다. 이 세계는 우리가 아는 어떤 다른 것보다도 우리의 기본 욕구 중 하나 또는 그 이상을 가



장 잘 충족시켜 주는 구체적인 그림들의 작은 집단으로 이루어져 있다(김인자, 우애령 역, 1998). 현실이 개인의 감각체계와 지각체계를 거치면서 있는 그대로 완벽하게 다 인식된다는 것은 실제로 불가능하다. 우리들의 머릿속에 참 현실과는 무관하게 우리들이 원하는 대로 사진을 찍는 지각용 카메라를 가지고 있기 때문에 Glasser는 우리가 아는 현실은 완전한 현실 전체가 아니고 단지 부분적이고 주관적인 것일 수밖에 없다고 말한다(김인자, 2008).

사람들은 좋은 세계에 있는 그림들을 만족시키기 위해 행동을 하게 된다. 즉 사람들의 행동에는 목적이 있는데 원하는 것과 얻고 있다고 지각한 것 사이의 간격을 줄이고자 고안된 것이다. 여기서의 행동이란 전 행동(total behavior)으로 모든 행동이 분리될 수 없지만 구별되는 네 개의 구성요소인 활동하기(acting), 생각하기(thinking), 느끼기(feeling), 신체반응(physiology) 등의 네 가지 요소로 구성되어 있으며, 이 요소들이 모여 하나의 행동으로 나타나기 때문에 모든 행동에는 이 네 요소가 반드시 포함되어 있다. 전행동의 요소 중 활동하기에 대해서는 거의 완전한 통제력을 개인이 가지고 있으며, 생각하기에서도 얼마간의 통제력이 있으나 느끼기는 거의 통제하기가 어렵고, 신체반응 요소에서는 더욱더 통제력이 없다는 것이다. 다시 말해서 활동하기 부분에 관해서는 항상 통제력을 가지고 있으므로 우리가 활동하기 부분을 구체적으로 변화시킨다면 나머지 생각하기, 느끼기, 그리고 신체반응까지도 자동적으로 변화가 따라오게 된다(김영순, 2000).

행동 선택을 자동차에 비유한다면, 엔진은 기본적 욕구이며, 핸들은 원하는 것이다. 활동하기, 생각하기, 느끼기, 신체 반응하기는 네 개의 바퀴가 된다. 분명하게 선택된 활동하기와 생각하기는 앞바퀴로서 자동차를 이끈다. 느끼기와 신체 반응하기는 뒷바퀴로서 앞바퀴를 따라간다. 뒷바퀴가 독자적으로 혹은 직접적으로 방향을 잡지 못하는 것처럼 느끼기와 신체반응하기도 우리가 직접 선택할 수는 없다(김유미, 2008).

이상의 선택이론의 개념을 배경으로 문제행동이나 심리적인 어려움, 불행을 호소하는 결손가정 아동들에게 원하는 것을 얻기 위해 선택한 전행동이 타인이나 자신에게 피해를 주지 않고 자신의 욕구를 충족시키는 건강하고 효율적인 삶을 영위하도록 하여 결손가정 아동들이 자신감을 높이고 학습활동과 학교행사에 적극적으로 참여하도록 도왔다.

## 2) 현실요법 상담의 과정

현실요법은 내담자들이 그들의 삶을 좀 더 효과적으로 통제할 수 있도록 도와주는 것을 목적으로 하는 지속적인 도움의 과정이기 때문에 선택이론에 바탕을 둔 상담방법이다. 이 방법은 개인생활의 효율적인 통제를 향상시키기 위해 이용될 수 있으며 교육현장, 부모역할, 지도나 인사관리방법 등 여타의 생활 장면에서 개인이 책임을 지고 자신의 욕구를 만족시킬 수 있는 방법을 배우는 것이 필요한 모든 사람에게 유익하다.

현실요법 상담에 대한 정의를 김양현(1995)은 현실요법을 자기욕구를 충족하기 위한 행동의 효과성을 냉철하게 자기평가하면서 자기욕구를 충족하는 새롭고 합당한 방법을 찾도록 상담자가 교육적인 도움을 주는 과정이라고 정의한다. 또한 전정금(2002)은 현실요법은 과거나 미래보다 현실을 중요시하고 전이 및 역전이의 필요성을 인정하지 않으며 내담자의 무의식과 꿈의 해석보다는 그의 의식세계에서의 현실지각을 중요시하며 자기욕구충족을 위한 새롭고 합당한 방법을 찾도록 상담자가 교육적인 도움을 주는 과정이라고 정의하고 있다.

현실요법은 크게 상담환경 가꾸기와 내담자를 행동이나 방향변화로 인도하는 두 과정으로 구성되어 있다. 이 두 과정을 조화롭게 엮어 내어 내담자로 하여금 그들의 삶을 스스로 평가하고 바람직한 방향을 선택하도록 함께 작업하는 것을 의미한다. Glasser는 그의 저서들 속에서 현실요법의 치료절차를 세부적으로 기술했는데 이것들은 이 접근법의 기본적인 치료절차들을 명확히 보여준다.

### (1) 상담환경 가꾸기(친구 되어주기)

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

첫째, 친근감을 가지고 내담자의 이야기를 경청함으로써 내담자로 하여금 그들의 욕구를 충족할 수 있는 바람직한 방법을 찾는 데 도움을 줄 수 있는 사람이라고 신뢰할 수 있게 해야 한다.

둘째, 내담자의 과거사는 그것이 현재 상황을 설명하는 데 도움이 되지 않는

한 이야기하는 것을 허용하지 않는다.

셋째, 내담자의 느낌이나 신체현상을 전행동과 분리시켜 이야기하는 것을 피한다.

넷째, 무책임한 행동에 대한 변명을 허용하지 않는다.

다섯째, 벌하거나 비판하지 않으면서 내담자의 행동 선택에 대한 필연적인 결과를 깨닫게 한다.

현실요법을 이용한 상담환경 가꾸기에서의 적극적인 권장사항은 무엇보다도 먼저 상담자와 내담자가 서로 신뢰하고 상담자가 내담자에게 긍정적인 관심을 기울일 때 비로소 상담의 효과가 높아짐을 기억해야 한다. Wubbolding은 효과적인 상담을 위해 주의 기울이는 행동하기, AB법칙 실시하기, 판단을 보류하기, 예상하지 않은 행동을 하기, 가능한 한 건전한 유머를 사용하기, 자기답게 상담하기, 자기 자신을 개방하기, 은유적 표현에 귀 기울이기, 주제에 귀 기울이기, 요약하기와 초점 맞추기, 결과를 허용하거나 떠맡기기, 침묵을 허용하기, 윤리적이기를 권장하고 있으며 금지 사항들로는 상담자는 내담자의 변명을 받아들이지 않기, 상담자는 내담자를 비판하거나 처벌하지 않기, 논쟁하지 않기, 어렵기는 하지만 내담자를 쉽게 포기하지 않기, 강압하지 않기 등을 내세우고 있다.

## (2) 행동변화를 위한 상담과정

현실요법에서 Wubbolding(1988)은 행동변화를 위한 상담과정의 중요한 절차요소로 WDEP를 주장하였는데, 이는 질적인 세계(바람)· 욕구 지각 탐색하기(W), 행동을 탐색(D)하고 평가하기(E), 계획·실행하기(P)의 단계이다.

첫째, 욕구-바람-지각 탐색하기 : Want

질문을 통해 내담자가 어떻게 욕구 충족을 하는지 발견하고 정의하게 하는 것으로 이 과정에서 ‘무엇을 원하는가?’, ‘진정으로 원하는 것이 무엇인가?’ 등의 질문을 통해 내담자의 ‘사진첩(picture album)’을 탐색하고 자신의 내적인 바람에 대한 여러 면을 직관적으로 배우게 된다. ‘문제를 해결하기 위해 기꺼이 노력하겠습니까?’라는 질문을 통하여 내담자로부터 진지하게 상담에 임할 것이라는 약속을 받아내는 과정도 포함된다.

둘째, 진 행동 탐색하기 : Doing

‘당신은 무엇을 하고 있습니까?’라는 질문을 하여 상담과정 초기에 내담자에게

상담의 전반적인 방향, 즉 내담자가 어디로 가고 있는가를 탐색하도록 도와주는 과정이다. 이 과정에서 활동하기, 생각하기, 느끼기와 신체적 반응의 네 가지 요소를 배제한 행동은 없고 언제나 전 행동으로만 인간행동이 행해짐을 상기시킨다.

#### 셋째, 자기 평가하기 : Evaluation

여기에서의 평가는 개인의 행동과 욕구와의 관계를 점검해 보는 것이며 현실요법에서 가장 핵심이 되는 내담자의 행동변화를 위해 스스로 자기 평가를 하게 하는 단계이다. ‘당신의 지금 행동이 당신에게 도움이 됩니까?’ 등의 질문을 통하여 개인의 행동과 욕구와의 관계를 점검해 보는 것이다. ‘당신이 하는 일이 당신의 삶에서 어떤 의미가 있지?’라는 상담자의 능숙한 질문을 통해 내담자가 자신의 행동과 자신의 수행능력을 평가한다.

#### 넷째, 계획하기 : Planning

내담자의 바람과 욕구를 충족시킬 수 있는 계획을 수립하는 과정으로 긍정적인 행동계획과 그 계획에 대한 약속으로 이루어진다. 긍정적인 행동계획은 욕구가 충족되고, 단순하며, 현실적이고 실현 가능하며, 행위를 중지시키기보다 행위를 하도록 하고, 구체적이며, 반복적인 계획 등이다. 내담자는 계획한 것을 적고, 누군가를 불러 세워 계획에 대해서 말하거나 약속할 것을 요구하는 방식으로 계획한 것에 대한 약속을 받을 수 있다. ‘그럼 당신이 할 수 있는 일이 무엇일까요?’, ‘당신은 정말 이 계획을 실천하시겠습니까?’ 등의 질문이 적절할 것이다.

이상의 내용에서 볼 수 있듯이, 현실요법에서는 다음과 같은 내용을 특히 강조하고 있다. 첫째, 현재 생활주변의 중요한 사람과의 좋은 관계형성의 초점을 두고 있으며 둘째, 전행동의 의미에 대한 이해와 전행동의 두 구성요소인 활동하기 및 생각하기를 강조하고 있다. 셋째, 내담자로 하여금 자기평가를 하도록 촉진하는 것을 중요시하며 넷째, 구체적인 활동계획과 그 계획의 실행과정에 대한 부단한 평가를 강조하고 있다(김순엽, 2005). 따라서 이들 핵심 개념 및 내용은 선택이론의 기본 개념의 이해 및 실천과 아울러 본 연구에서 자기효능감을 높이고 학교생활적응에 효과적일 수 있는 현실요법을 적용한 집단상담을 재구성하는데 내용과 순서 및 방법에 관한 지침이 되었다.



### 3. 현실요법 집단상담

집단상담은 보다 깊은 수준의 자기이해와 자기수준을 촉진시키기 위해 집단 상호작용을 이용하는 하나의 과정이고, 이러한 집단경험의 과정을 통하여 개인적 성장발달, 의사소통의 개선을 도와준다(Mahler,1969: Rogers, 1970). 이장호(1993)는 집단상담을 생활과정상의 문제를 해결하고, 보다 바람직한 성장과 발달을 위하여 전문적으로 훈련된 상담자의 지도와 동료들과의 역동적인 상호교류를 통해 각자의 감정, 태도, 생각 및 행동양식 등을 탐색하고 이해하여 보다 성숙된 수준으로 향상시키는 과정이라고 하였다. 이형득(1997)은 작은 수의 비교적 정상인들이 한 두 사람의 전문가의 지도 아래 집단 혹은 상호관계성을 토대로 하여 신뢰롭고 수용적인 분위기 속에서 개인이 태도와 행동의 변화 혹은 한층 높은 수준의 개인적인 성장 발달 및 인간관계 발달의 능력을 촉진시키려는 의도에서 이루어지는 하나의 역동적 대인관계의 과정이라고 하였다. 오귀남(2001)은 비교적 정상범위의 적응 수준에 있는 사람들이 전문적인 훈련을 받은 지도자의 도움을 받아 지금-여기의 장면을 중심으로 가치관 및 행동양식의 변화와 인간관계의 성장 발달의 기회를 가져오는 과정이라고 하였다.

선택이론에 바탕을 둔 현실요법을 전통적 정신분석 이론, 개인 심리학 이론, 행동주의 이론, 합리적-정서행동 이론을 바탕으로 한 기법들과 비교해 볼 때 친구 되기의 강조와 사랑과 소속의 욕구의 충족에 대한 강조, 여기-지금을 중시하는 태도, 상대방을 존중하고 긍정적인 태도를 취함으로써 힘의 욕구를 채울 수 있다고 보는 견해, 자율성을 존중하는 자유의 욕구와 즐거움에 대한 욕구 등에 대한 현실요법의 입장은 소속과 상호작용, 의사결정 존중, 자발성과 즐거움의 주요 개념 등이 대부분 집단의 진행 과정에서 중시하는 점과 매우 일치한다고 볼 수 있다(우애령, 1994).

현실요법 집단상담은 다양한 문화권내에서 확산되고 있고, 현실요법의 이론과 실재를 집단에 적용해서 그 효과성을 입증하고자 하는 연구는 다양한 형태로 시행되어 왔다(최정숙, 2006). 현실요법의 이론적 근거가 되는 선택이론과 현실요법의 구체적인 상담과정이 적용된 현실요법 집단상담은 주로 적극적 지지, 자기 욕구와 바람 탐색, 자기선택 행동점검, 자기행동평가, 자기계획과 교육 등을 사용

한다. 집단 참여자들의 자신의 욕구를 탐색하여 이를 충족시킬 수 있는 실현 가능한 계획을 세워 전 행동을 선택하고 중요한 타인의 간여로 소속과 힘의 욕구가 채워지는 것을 경험하고 집단상담 활동에서 이루어지는 동료들의 반응과 사회적인 비교를 통하여 자신의 긍정적인 면을 발견할 수 있을 뿐만 아니라, 좋은 세계에 대한 이해와 개인이 가지고 있는 좋은 사진들을 찾고 책임감 있는 행동을 선택 실천함으로써 자기효능감을 높이고 학교생활적응을 향상시킬 수 있다고 확신한다.

따라서 본 연구에서는 현실요법을 적용한 집단상담에서 주로 적극적 지지, 자기욕구와 바람 탐색, 자기선택, 행동점검, 자기행동평가, 자기계획과 교육 등을 사용하여 긍정적인 경험과 순간순간의 새로운 행동선택에 대한 도전으로 자기효능감을 높여 학교생활을 원만히 영위하도록 한다.

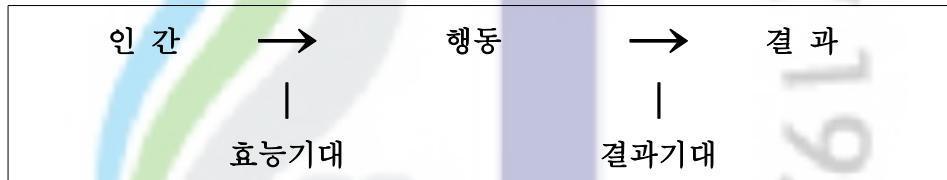
#### 4. 자기효능감

##### 1) 자기효능감의 개념

인간의 행동을 여러 가지 개인적 요인과 환경 요인과 함께 상호작용하는 결정요인으로 설명하는 사회학습이론은 행동, 개인적 요인, 환경적 요인간의 상호작용의 관계를 중시한다. 사회학습이론에서는 외적 자극의 영향을 무시하지 않으면서도 인간의 인지적 제 과정의 중요성을 강조하는데, 여러 인지적 과정을 대표하는 중심개념을 자기효능감(self-efficacy)이라고 규정하고 있다(김경아, 2007). 안순자(1997)는 자기효능감(self-efficacy)은 자기 자신을 얼마나 유능한, 능력 있는, 효능있는 사람이라고 생각하느냐와 같은 자신이 자신에 대해서 느끼고 있는 유능성, 효능성, 자신감을 의미한다고 한다.

Bandura(1977)는 인간의 기대를 결과기대와 효능기대로 구별하였는데 결과기대는 특정행동이 어떤 결과를 가져올 것이라는 추측을 의미하며 효능기대는 결과를 성취하는데 필요한 행동을 성공적으로 해낼 수 있다는 확신감을 의미한다. Bandura는 효능기대가 자기효능감을 의미한다고 보는데 이는 동기와 밀접하게 관

런되어 있다. 개인이 자기행동의 결과가 어떻게 될지 안다하더라도 자기효능이론은 모든 형태의 심리학적 치료방법들이 자기효능에 대한 기대를 창조하고 강화시켜주는 역할을 한다는 기본적 가정에 근거한다. 이러한 가정에 근거하여 효능기대와 반응-결과 기대를 구분하고 [그림II-1]과 같이 나타내었다(Bandura, 1977).



[그림II-1] 자기 효능기대의 결과기대의 차이(Bandura. 1977)

위에서 보듯이 결과기대란 어떤 행동은 어떤 결과를 수반할 것이라는 평가를 의미하며, 효능기대는 결과를 얻기 위해 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념을 의미한다. Bandura(1977)는 결과기대보다는 자기효능감 기대가 동기와 더 밀접하게 관련된다고 하였다. 왜냐하면 어떤 행동이 어떤 결과를 수반한다는 것을 알더라도 그 행동을 수행할 수 있는 능력에 회의가 간다면 그러한 정보는 행동을 유발할 수 없기 때문이다. 이런 의미에서 볼 때 자기효능감은 상황을 대처하기 위하여 요구되는 행동들을 얼마나 잘 조직하고 수행할 수 있는가에 대한 판단과 관계를 맺는다. 즉, 자기효능감은 어떤 행동을 수행할 수 있는 자신의 능력에 대한 판단을 의미한다.

## 2) 자기효능감의 차원

Bandura(1982)에 의하면, 자기효능감은 수준, 강도, 일반화의 세 가지 차원을 지닌다고 하며, 실제의 행동성취에 중요한 영향을 미친다고 한다. 수준은 과제나 상황을 얼마나 어렵게 보느냐와 관계가 있다. 즉 과제가 어려우면 자기효능감의 수준이 낮아지고, 과제가 쉬우면 자기효능감의 수준이 높아진다. 강도는 얼마나 오랫동안 지속되는가와 관련된 것으로 장애를 극복하고 행동을 유지하려는 힘이다. 약한 자기효능감은 곤란하거나 어려운 상황에 직면했을 때 쉽게 소거되지만,



강한 자기효능감은 쉽게 소거되지 않는다. 따라서 자기효능감의 강도는 효능감이 얼마나 쉽게 소거되지 않으며 지속성을 갖는가 하는 문제와 관련이 있다. 일반화는 자기효능감이 영향을 줄 수 있는 정도, 범위를 의미한다. 경험에 따라서 과제나 상황에 일반화되는 효능감의 정도가 제한되거나 넓게 형성되기도 한다.

Bandura(1982)는 기대와 수행과의 관계를 정확하게 분석하기 위해서는 이 세 가지 차원에서 자기효능감과 수행과의 관계를 면밀히 측정해야 한다고 주장한다.

### 3) 자기효능감의 구성요소

자기효능감은 자신의 능력에 대한 단일한 기대나 신념이 아니라 다양한 요소로 구성되어 있다. 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도 선호, 귀인 등은 자기효능감의 구성요소로 각각 상이한 상황에서 영향을 미친다(이재일, 2001).

첫째, Sherer(1983)등은 자신감이란 자기효능감을 구성하는 요소로써 자신의 가치와 능력에 대한 개인의 확신 또는 신념의 정도라고 정의하고 있다.

둘째, Bandura(1986, 1993)에 의하면 자기조절효능감이란 개인이 자기조절, 즉 자기관찰, 자기 판단, 자기반응을 잘 수행할 수 있는가에 대한 효능기대라 할 수 있다. 이러한 자기조절효능감은 자기관찰, 자기판단인 인지과정과 자기반응의 동기과정을 통해 나타난다.

셋째, Bandura(1977, 1993)는 과제의 난이도 수준이 자기효능감에 미치는 영향을 어떻게 매개하는지에 대하여, 쉬운 과제에서 성공하는 것은 자기효능감의 증진이나 저하에 어떤 정보도 주지 못한다고 보고하였다.

그러나 어려운 과제에 성공하는 것은 자기효능감의 증진에 많은 영향을 미칠 수 있다. 성취의 비율이나 유형도 자기효능감에 대한 판단에 영향을 미치는데, 상대적으로 점진적인 수행의 증진을 보여 가는 것이 자기효능감 향상에 도움이 될 수 있다. 또한 수행에 대한 귀인을 어떻게 하는가는 자기효능감에 영향을 미치기 때문에 귀인을 자기효능감의 구성요소로 볼 수도 있다. 수행은 자기효능감의 가장 중요한 정보원이다. 하지만 수행은 개인이 어떤 귀인과정을 거치는가에 따라서 자기효능감에 긍정적인 영향을 줄 수도 있고, 부정적인 영향을 줄 수도 있으며, 전혀 영향을 주지 않을 수도 있다. 실제적으로 성공적인 수행을 하더라도

도 외부요인에 귀인을 하면 수행은 자기효능감에 어떤 영향도 미치지 않는다. 즉 성공의 원인이 운이나 외부의 도움이 아니라 적절한 기술이나 노력이라 생각할 때, 자기효능감 증대에 도움이 된다. 수행에 있어서 실패를 능력에 귀인하게 되면 자기효능감은 저하된다(조영화, 2006).

#### 4) 자기효능감의 원천

Bandura(1977)에 의하면 자기효능감에 대한 사람들의 신념은 자기에 대한 지식의 주요한 측면을 구성하고 있다. 자기효능감은 정보의 다음과 같은 네가지 주요한 근원으로부터 형성된다. 그것은 능력의 지표로 제공되는 성취경험, 유능감의 전이 및 다른 사람의 성취와 비교를 통해 효능감을 변화시키는 대리경험, 언어적 설득과 자신이 어떤 능력을 소유하고 있다고 연합된 유형의 사회적인 영향, 그리고 사람들이 자기의 능력 및 기능 장애에 대한 취약성을 부분적으로 판단하는 정서적 각성이다.

(1) 개인은 성취경험을 통해 자기효능감을 얻는다. 성취경험은 실제 경험에 기초한 가장 영향력 있는 원천이다. 자기가 실제 그 과제를 수행해 본 결과 성공이나 실패의 경험에 의해서 자기효능감이 달라진다는 점으로 자기가 어떤 영역에 있어서 과거에 성공한 경험이 있으면 앞으로도 그 과제에 대해서는 자기효능감이 강할 것이며, 반면에 실패를 겪었다면 자기효능감이 떨어질 것이다. 이러한 성취경험은 주로 참여모델기법이나 성취탈감법 등의 방법으로 일어난다(안순자, 1997).

(2) 개인은 대리경험을 통해 자기효능감을 얻는다. 행동의 변화는 직접적인 경험뿐만 아니라 대리경험에 의해서도 일어난다. 인간은 자신과 비슷한 타인의 성공적 성취를 보거나 상상함으로써 자신도 할 수 있다는 자신감을 갖는다(Bandura, Adams, Hardy & Howells, 1980). 대리경험은 실연 모델학습이나 상징적 모델 학습을 통해 하게 된다. 이러한 대리경험은 일반적으로 성취경험보다 자기효능감에 약한 효과를 미치지만 수행에 대한 노력을 통해 유의미하고 지속적인 변화를 산출할 수 있다.

(3) 개인은 언어적 설득을 통해 자기효능감을 얻는다. 언어적 설득은 쉽게 사

용할 수 있기 때문에 가장 널리 사용되고 있다. 어떤 일을 효과적으로 수행할 수 있는 능력을 지녔다고 자신이 믿도록 말해 주는 것으로 교사나 부모, 동료에 의한 설득, 칭찬, 격려에 의해서 결과에 대한 기대를 할 수 있다. 이 방법에 의한 효능 기대는 언어적인 수단에 의존하기 때문에 성공에 대한 기대정도는 성취경험이나 대리 경험보다 약하다. 왜냐하면 언어적 설득은 경험적 근거가 없기 때문이다. 언어적 설득은 자기효능감을 높이기보다는 주로 결과기대를 높이는 것을 목적으로 한다(Bandura, 1977a). 비록 언어적 설득만으로는 개인의 효능감을 창조하고 지속시키는데 한계점을 가지고 있지만 정확한 수행을 함께 사용하였을 경우는 성취에 기여한다.

(4) 개인은 정서적 각성을 통해 자기효능감을 얻는다. 사람들은 정서적으로 흥분되어 있을 때보다도 안정되어 있을 때 성공을 기대하게 되는 경향이 있다. 인간은 부분적으로 생리적 흥분 상태에 의해 자신의 능력을 판단하기 때문에 생리적으로 흥분 상태에 있으면 자신의 능력에 대하여 자신을 갖지 못하고, 따라서 상황에 대한 대처 행동을 효과적으로 수행하지 못한다(Bandura, 1977b). 정서적 흥분에 의해 전달된 정보는 판단과정을 통해 자기효능감에 영향을 미친다. 판단과정에 포함되는 요소는 첫째, 흥분의 원인에 대한 귀인으로서 흥분의 원인을 자신의 무능력으로 돌리는 사람은 원인을 환경적 요소로 돌리는 사람보다 더 낮은 자기효능감을 갖게 된다. 둘째, 과거의 경험이다. 즉 과거에 정서적 흥분이 과제의 수행을 촉진시켰던 경험을 한 사람과 정서적 흥분이 과제의 수행을 방해하였던 사람이 정서적 흥분에서 느끼는 자기효능감은 다르다. 셋째, 환경적 요인에 대한 인식으로서 어떤 정서적 흥분은 복합적인 환경적 요소 속에서 발생한다. 이 환경적 요소 중에서 어떤 요소를 원인으로 생각하고 그것에 대하여 어떠한 의미를 부여하는가 하는 것이 자기효능감에 영향을 미친다.

#### 5) 자기효능감의 영향

자기효능감은 행동, 사고유형, 정서에 여러 가지 영향을 미친다(Bandura, 1980). 자기효능감은 행동과 환경의 선택에 영향을 미친다. 어떤 상황에 직면하였을 때 사람은 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 없다고 여길 때는 그 상

황을 회피하나, 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 여길 때는 자신을 갖고 대처 행동을 수행한다(Bandura, 1977a; Adams, Hardy & Howells, 1980). 또한 자기효능감은 행동에 투여되는 노력의 양과 장애나 혐오경험을 무릅쓰고 행동이 지속되는 정도를 결정한다. 효능감이 강하면 강할수록 노력의 양과 지속성은 증가한다(Schunk, 1981; Bandura & Schunk, 1981).

자기효능감은 현재의 진행 중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다. 자신의 행동조절 능력에 회의를 갖는 사람은 높은 효능감을 보이는 사람보다 후에 행동이 쉽게 소거되거나 재발된다.

따라서 결손가정 아동들의 자기효능감을 향상하는 것은 대처능력을 키워 원만한 학교생활을 영위할 수 있음과 동시에 원하는 삶을 살도록 도움을 주는데 큰 비중을 차지할 수 있다고 볼 수 있다.

## 5. 학교생활적응

### 1) 학교생활적응의 정의

적응(adjustment)이란 개인과 환경과의 관계를 설명할 때 쓰이는 개념이다. 적응이란 개념의 근원은 생물학에서 찾을 수 있는데 다윈(Lazarus, 1976, 재인용)은 진화론에서 ‘적응(adaptation)’이라는 개념을 종의 생존을 용이하게 하는 생물학적 구조와 과정이라고 하였다. 이후 심리학자들은 이러한 생물학적 개념을 다소 변형시켜 유기체가 자신이 속한 사회적, 물리적 환경에서 살아나가기 위해 하는 유기체 스스로의 노력에 초점을 두어 ‘적응(adjustment)’이라는 개념으로 재조명하였다(안혜진, 2010). 오늘날에는 외부 세상의 요구에 스스로를 맞추기 위해 자신을 주어진 환경에 맞추거나 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키는 모든 과정을 포함하는 개념으로 사용되고 있다(Lazarus, 1976; 노원재, 2007, 재인용).

신미숙(2008)은 적응이란 생활체와 환경과의 조화로운 관계를 유지해 나가는 행동과정이며 욕구의 좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해 나가는 행동과정으로 보고, 환경을 개인의 실정에 맞도록 변화시키는 적극적인 의미라고 정의하고 있



다. 이 때 개인은 수동적인 존재에 그치지 않고 개인의 욕구 또는 환경의 요구를 적절히 조절하며 긍정적인 방향으로 이끌어가는 능동적인 존재로 해석된다.

적응이란 개인의 욕구와 환경의 요구가 상호작용을 통해 적절하게 조화를 이루어 개인적으로는 만족감을 얻고 사회적으로는 규범과 가치에 적합한 상태를 적응이라고 할 수 있겠다. 이때 개인은 개인의 욕구 또는 환경의 요구를 적절히 조절하며 긍정적인 방향으로 이끌어가는 능동적인 존재로 볼 수 있다. 인간은 계속적으로 발달하며, 인간을 둘러싼 환경 또한 끊임없이 변화하므로 적응은 전 생애에 걸쳐 일어난다고 볼 수 있다. 따라서 인간이 각각의 발달단계에서 경험하게 되는 각각의 환경에 적응하는 것은 중요하다.

아동은 학교에 입학하면서부터 가정 외에 학교에서 가장 많은 시간을 보내게 된다. 또한 현대로 오면서 사회화와 교육의 기능이 많은 부분 학교로 이양됨에 따라 학교는 가정과 더불어 가장 중요한 사회화 기관으로서 역할을 하게 되었다. 우리는 흔히 학교를 공부하는 곳으로만 생각하기 쉽지만, 학교는 아동들에게 중요한 사회적 활동의 장이기도 하다. 급변하는 사회에서 자신의 욕구를 어떻게 조절해야 하는지에 대한 적응의 중요성이 사회적으로 이슈화되면서, 사회생활적응의 기초가 되는 초등학교시기에 학교생활적응의 중요성도 함께 부각되고 있다. 특히 초등학교 고학년은 아동기에서 청소년기로 넘어가는 시기로, 사회적 발달과 적응이 매우 중요한 시점이다(Cole, 1959; 우소연, 2008, 재인용). 이러한 의미에서 학생의 성장과 발달에 있어 하루 일과 중 가장 많은 시간을 보내는 학교에서의 적응을 살펴보는 것은 정상적인 가정 아동들보다 결손가정 아동들에게 있어 더 큰 의미 있는 일이라 하겠다. 학교생활을 통해 배우고 경험하는 다양한 지식과 가치관 및 또래관계, 교사관계 등은 이후 청소년기, 성인기까지 영향을 미치며 건강한 사회적응의 기초를 형성한다는 점에서 매우 중요하다. 따라서 학교에서의 적응은 중요한 사회적 적응지표가 된다고 할 수 있다(안혜진, 2010).

학교생활적응의 개념에 대해 살펴보면, 노원재(2007)는 학교생활적응이란 지적·정의적·도덕적 발달을 위해 학교교육의 과정과 상황에서 학습자가 능동적으로 참여하고, 학교생활에서 접하게 되는 여러 교육적 환경을 그들 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 학습자 자신이 학교의 모든 상황·환경에 바르게 수용되는 것을 의미한다고 하였다. 또한 이미라(2007)는 학교생활적응이란 학생들이 학교의 총

체적인 영향 속에서(학생, 교사, 학급생활 등의 관계) 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하며 교사 및 학생들과의 관계가 만족스러운 상태로 학교생활에 적응시키는 것을 말하며 더 나아가서는 학교생활에서의 경험을 통한 사회화 과정이라고 정의하였다. 강미(2007)도 학교생활을 하면서 겪게 되는 여러 가지 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 자신이 학교생활의 모든 상황과 환경에 바람직하게 수용되는 것을 학교생활 적응이라 하였다. 그리고 학교생활에 잘 적응하는 학생은 학교에 대한 감정이나 태도가 긍정적이어서 대인관계가 원만하고 학업성취도가 높은 바람직한 행동특성이 형성되어 성장하는 과정에서 많은 이득을 얻게 된다고 하였다(이미라, 2007). 김용래(1993)는 학교생활적응을 학습자가 학교상황 즉 학교수업, 학교생활, 학교 내에서의 친구와의 관계, 교사와의 관계, 학교의 환경 전반 등에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로써 학습자의 요구를 학교상황내의 제반 요구에 균형 있게 조절하고, 학습자 자신의 요구를 학교 내에서 현실적인 가능성에 비추어 신중하게 고려하여 학교 상황에 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 시도의 정도라고 총체적으로 말하였다.

따라서 본 연구에서는 학교생활적응이란 학교라는 환경적 요구에 아동들의 욕구가 적절히 조화되어 개인적으로는 만족감과 행복감을 얻고 개인의 욕구가 학교환경, 규칙 및 규범에 합치되어 교사, 친구들과 좋은 관계를 맺으면서 원만한 학교생활을 영위하는 것이라 정의 내린다. 학교생활에 잘 적응하는 아동은 학업성취가 높고 교사와의 관계 및 교우관계가 좋으며, 학교의 규범과 규칙을 잘 지키고 학교행사에 적극 참가하면서 학교 만족도가 높아 학교생활에 잘 적응하는 모습이 나타날 것이다.

## 2) 학교생활적응의 영역

학교생활적응에 관한 연구가 많은 만큼 학교생활적응의 구성개념에 대한 관점도 다양하다. Kurdek, Fine과 Sinclair(1995)는 장기간에 걸친 학교성적과 기초적인 인지능력 성취점수가 높고, 학급 내 규칙에 반하는 문제행동이 적은 것이 학교적응을 잘하는 것이라 보고 이 세 가지 영역을 측정하였다. Ladd, Kochen

derfer와 Coleman(1997)은 학교와 관련된 정서(school affect), 학교와의 결속 및 회피 정도(school linking and avoidance), 학업성취(school performance)로 학교적응을 측정하였다(우소연, 2008, 재인용).

김지혜(2006)는 수업참여도, 학교생활만족도, 학업성취도, 문제행동을 학교적응 영역으로 설정하였으며, 한편 신현숙, 박용재, 박주희와 류정희(2006)는 학교적응을 모호하고 추상적인 정의가 아닌 교사의 평정에 의해 측정된 결과로 보고, 학업행동, 학업유능성, 또래관계, 교사관계, 규칙준수 등을 하위변인으로 보고하였으며, 학년에 따라 학교적응을 구성하는 하위변인이 다르다고 하였다. 강미(2007)도 교사관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사로 구분한다고 보고하였다. 따라서 본 연구에서 학교생활적응의 하위요인은 강미(2007)의 논의를 기반으로 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙, 학교행사 참여로 구분하고자 한다.

첫째는 교사관계이다. 학생에게 있어 학교에서 제일 많은 영향을 주고, 그들의 바람직한 성장과 발달을 목적으로 노력하는 사람이 교사일 것이다. 사실, 교사와 학생사이의 관계를 기초로 형성되는 교실의 분위기는 교사에 의해 주도되는 경향이 높다. 따라서 교사는 학생과의 바람직한 관계 형성을 위해 노력해야 한다. 특히, 초등학생의 경우 감수성이 풍부하고 순수하여 교사의 가르침에 더 민감한 영향을 받기 때문에 교사와의 관계가 중요하다고 볼 수 있을 것이다. 실제로 학생의 학교 만족도에 대한 김미경(2000)연구 결과 교사와의 관계가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다.

둘째는 교우관계이다. 학교가 학생들을 주요 구성원으로 하는 사회라는 점에서 학생의 교우관계는 학교적응의 중요한 요인으로 주목된다. 학생들은 학교에서 보내는 시간이 많은 만큼 교우 집단을 통해서 사회적 관계를 형성하며 친구들과의 원만한 관계는 사랑과 소속의 욕구를 만족시켜 긍정적인 나를 체험하여 궁극적으로 현실요법의 목적인 행복감을 느끼며 성장하게 된다. 교우관계에 실패하여 고립상태에 놓이면 학업성취에도 부정적인 영향을 미치며 정신 불건강의 문제로까지 확대될 수 있으므로 교사는 학생들의 건전한 교우관계 형성을 통해 학교적응을 유도해야 한다.

셋째는 학교수업이다. 학교적응의 요인 중에서 학생들 대부분은 학교생활에서 학교수업과 관련하여 학업성취를 가장 중요한 심리적 문제로 인식하고 있다. 학교



수업에 적극적으로 참여하여 자기의 욕구를 합리적으로 해결하고 자신감을 얻는 학생이 있는가 하면, 학교수업에 거의 참여하지 않고 소극적인 자세로 일관하는 학생은 학업성취에서 계속적으로 실패와 그로 인한 좌절을 경험하게 되어 부정적인 자아개념이 형성된 학생도 있다(Bloom, 1967). 따라서 학교수업에 대한 참여도는 학생의 성장 모습을 파악할 수 있는 근거가 될 수 있으며 본 연구에서의 학교수업은 문항 점수가 높을수록 긍정적인 학교생활적응을 나타내고 있다.

넷째는 학교규칙준수이다. 학교생활에서 학생이 학교의 규준과 질서 등에 있어서 적절하고 조화로운 행동을 하여 정상적인 학교생활을 하고 자기 자신도 만족하는 경우를 학교생활 적응으로 보고, 그렇지 못한 경우를 부적응이라 하였다(민영순, 1976).

다섯째는 학교행사참여이다. 학교행사참여는 각종 행사, 시설물의 활용, 준비물 지참, 교내 홍보와 게시물 확인 등의 주요행사를 중심으로 한 교내 생활 전반에서 일어나는 일들을 바르게 파악하면서, 학습자 개인에게 유발하는 여러 가지 스트레스를 잘 대처해 나가는 정도를 말한다(김선미, 2003). 따라서 학교적응은 학습자가 학교상황에서 유발되는 스트레스에 대처하는 일련의 노력으로서 학습자의 요구를 학교상황내의 요구에 잘 조절하고, 학습자의 자신의 욕구를 학교 내의 현실적인 가능성을 신중하게 고려하여 학교 상황에서 할 수 있는 것과 없는 것에 따라 대처하려고 하는 학습자의 시도(김용래, 유효현, 2002)라고 정의할 수 있다. 본 연구에서 학교행사참여에 관한 문항의 점수가 높다는 것은 학교에서 요구하는 행사에 적극적으로 참여한다는 것을 의미한다.

초등학교 생활은 학교생활을 처음 하는 시기이므로 학교적응문제는 그 중요성이 더욱더 강조되고 있다. 김홍재(1994)는 초등학교생활은 집단속에서 사회화의 훈련이 시작되는 최초의 시기로 이때의 학교생활 적응은 매우 중요하다고 하였다. 그러나 초등학교 생활적응은 많은 아동들에게 어렵게 느껴지고 있으며, 실제적으로도 많은 부적응 아동들이 나타나고 있다. 이중석(1992)은 초등학교 아동의 보이는 부적응 행동에는 어머니와 떨어져서 학교에 등교하기 어려운 학교공포증, 등교 거부증, 자연스럽지 못한 분노, 두드러진 고독감, 일관성 없는 충동, 교사 친구와 인간관계를 형성하지 못하는 성격결함, 학습의 문제, 과잉공격, 폭행 등의 문제를 발견할 수 있다고 하였다. 그는 또한 이들은 부모, 특히 어머니를

떠나 학교에 적응하는데 스트레스를 가지기 쉽고 새로운 교사, 친구와 관계를 맺는데 있어서 마음대로 되지 않는다는 점에서 충격이 될 수 있다고 하였다. 그러므로 학교현장에서 초등학교 학생들이 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 도와주기 위해 집단상담을 투입할 필요가 있다고 본다.

## 6. 현실요법과 자기효능감, 학교생활적응과의 관계

### 1) 현실요법과 자기효능감

자기효능감은 행동과 사고유형 및 정서에 여러 가지 영향을 미친다. 사람은 어떤 상황에 직면하였을 때 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 없다고 여길 때는 그 상황을 회피하거나, 자신이 그 상황을 대처할 수 있는 능력이 있다고 여길 때는 자신감을 갖고 대처 행동을 수행한다.

자기효능감은 인지적 과정이기 때문에 학습과 훈련을 통하여 항상 가능하다고 본다. Bandura(1997)는 자기효능감이 성취경험, 대리경험, 언어적 설득과 정서적 각성의 원천을 갖고 있다고 하였는데 이상의 네 가지를 경험할 수 있도록 현실요법 집단상담을 구성하였다. 아동들은 훈련기간 내내 외부통제에서 내부통제로 전환하고 책임질 수 있는 행동, 효과적인 행동을 선택할 수 있도록 노력하며 훈련에서 배우고 느낀 것을 일상생활에서 적용하여 본 후에 서로의 성취경험을 나누었다.

학교생활적응은 학교생활을 함에 있어 아동 자신의 욕구를 합리적으로 성취하여 개인과 학교의 모든 상황과 환경에 조화를 이루는 것을 말하는데 학교생활에 잘 적응하는 학생은 대인관계는 물론 학업성취도 높고 행동특성이 바람직하게 발전되므로 아동에게 있어 학교생활적응은 중요하다.

Glasser는 인간은 행동하는 존재이며, 그 행동의 대부분은 인간이 선택한 것이라고 주장한다. 벌레가 날아들 때 눈을 깜짝이는 것과 같은 반사적 행동을 제외한 모든 행동, 즉 인간의 대뇌의 과정을 거치지 않고 나타나는 행동을 제외한 모든 행동은 그 개인이 선택한 행동이라고 본다. 따라서 인간의 적응적 행동이나

부정적 행동도 선택한 결과로 보고 있다. 즐겁고 행복하게 사는 것도 개인의 선택이며 심리적으로 어렵고 불행하게 사는 것도 개인의 선택이다. 긍정적으로 생각하는 것, 즐거운 생각을 하는 것 등의 행동은 선택한 것이다. 인간의 삶은 선택의 연속이며 매 순간의 선택이 모여 그 개인의 삶을 구성한다고 본다. 그러므로 어떤 행동을 선택하느냐 하는 것은 전적으로 개인에 달려 있다고 본다(김순업, 2005). 주어진 환경에 긍정적이고 적응적 행동을 선택하고 새로운 환경이라 하더라도 이에 효과적으로 대처할 수 있는 아동은 가정은 물론 학교생활적응에도 성공할 가능성이 크다고 할 수 있다.

그러므로 집단상담을 구성할 때 아동들이 자신이 선택한 행동을 평가하게 하고 비효과적인 행동을 통제하는 내부 통제성의 향상으로 자신의 욕구를 충족시키기 위한 효율적인 행동을 스스로 선택하고 문제를 해결하며 삶의 주인으로서의 행복한 삶을 살아가는 새로운 성공 경험을 하게 했다.

## 2) 현실요법과 학교생활적응

Glasser는 사람들이 기본적 욕구에 의해 내적으로 행동의 동기를 부여받으며, 보다 유능하고 자기실현적인 인간이 되려고 노력한다고 보았다(김양현 역, 1998). 인간의 기본 욕구인 사랑과 자존감은 한데 얽혀 있기 때문에 정체감(identity)이란 용어로 적절히 관련지을 수 있다. 이는 우리가 타인과 구분되는 그 누구이며 또한 그 누군가는 중요하며 가치롭다는 신념이다.

현실요법이 다른 요법보다 더욱 진보적이고 새로운 것으로 인식되는 이유는 가정, 학교, 사회에서 간과하기 쉬운, 그러나 오히려 무엇보다도 중요하며 많은 문제의 근원이 되는 실패정체감(failure identity)을 다룬다는 점 때문이다. 현실요법을 통해 아동은 자신의 욕구를 효과적으로 충족시키는 경험을 하게 됨으로써 그 해결 방법을 찾고자 노력하며, 타인의 욕구를 방해하지 않는 방식으로 최선의 해결책을 선택해 가는 자신의 능력에 대해 신뢰감을 가지게 된다. 즉 현실요법을 통하여 자신에 대한 실패 정체감을 성공 정체감으로 변화시키는 것이다(이효정, 2003).

자신의 존재를 가치롭게 느끼고 신뢰하게 된다면 스스로를 소중하게 생각함과 동시에 올바른 삶의 목표를 세우고자 하며 학교수업이 자신의 미래에 도움이 됨

을 자각하고 즐겁게 참여함으로써 학교수업 적응력을 높일 수 있다. 또한 학교에 대해 긍정적인 태도를 가짐으로써 학교규칙을 준수하고자 노력하게 될 것이다. 아동은 현실요법을 통해 자신의 가치를 인정하게 됨과 동시에 타인도 나와 마찬가지로 기본 욕구가 존재함을 인식함으로써 인간에 대한 폭넓은 이해와 수용력을 가질 수 있으며 이를 통해 타인을 존중하고 나와 다름을 인정하는 태도를 함양함으로써 교사관계와 교우관계를 향상시킬 수 있을 것이다.

따라서 본 연구는 집단상담을 통하여 결손가정 아동들이 자신의 의사와 생각을 스스로 이야기하고 늘 새롭고 효과적인 행동 선택으로 자신의 욕구를 충족시켜 건전하고 긍정적인 자기효능감을 형성하고 결손가정 아동들의 학교생활 적응에 도움이 되고자 한다.

### 3) 자기효능감과 학교생활적응

아동은 어떤 새로운 경험이나 사건에 직면할 때 그것을 어떻게 인지하고 어떻게 대처하느냐에 따라서 적응에의 성공과 실패가 달라진다. 주어진 사건에 긍정적이고 합리적으로 인지하고 이에 효과적으로 대처할 수 있는 아동은 가정은 물론 학교생활적응에도 성공할 가능성이 크다고 할 수 있다.

김미숙(2001)의 연구에서도 자기 효능감이 높은 학생이 자기 효능감이 낮은 학생보다 담임교사와의 관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교 행사 참여, 학교생활적응도 모두 높다고 하였고, 문영애(2002)는 자기효능감 중 자아조절과 과제난이도 선호가 의미있는 정적상관을 보인다고 하였다. 또한 임유진(2001)도 자기효능감은 학교생활적응에 유의한 영향을 미치고 있는 것으로 나타났으며 이는 자기효능감이 높을수록 학교생활적응도 높은 것으로 해석할 수 있으며, 특히 교우관계에 큰 영향을 미치고 있다고 하였다. 박명주(2001)의 연구에 의하면 정서지능과 학교적응간의 상관관계는 .53정도이며 정서지능이 높은 아동은 동시에 학교적응정도가 높다고 보고하고 있다.

본 연구에서는 자기효능감이 갖고 있는 원천을 경험할 수 있도록 집단상담을 구성하여 자기효능감 향상에 기여하였으며, 그에 따라 학교생활적응을 비롯하여 사회생활도 성공적으로 잘 영위할 수 있게 하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 연구 대상은 중국 연변지역 연길시 연구자가 근무하던 M초등학교 5, 6학년 결손가정 아동 30명이다. 이들은 12개 학급의 결손가정 아동 200명을 대상으로 자기효능감과 학교생활적응 검사를 실시한 후에 집단상담에 참여의사를 밝히고 도움이 필요한 결손가정 아동 30명을 선정하여 실험집단과 비교집단에 각각 15명씩 대응-무선배치 하였다.

연구대상의 구성은 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구대상

구분	성별	상담집단	비교집단	전체
	남자	10	8	18
	여자	5	7	12
전체		15	15	30

#### 2. 연구설계

현실요법 집단상담의 효과 검증을 위해 사전-사후 검사 실험설계 모형을 적용하였다. 상담집단에 사전검사(O<sub>1</sub>)를 실시한 후 집단을 투입(x)하여 사후검사(O<sub>3</sub>)를 실시하였다. 비교집단은 사전검사(O<sub>2</sub>)와 사후검사 (O<sub>4</sub>)만 실시하였다.

[그림 III-1] 연구모형

G <sub>1</sub>	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
G <sub>2</sub>	O <sub>2</sub>		O <sub>4</sub>



- G<sub>1</sub> : 상담집단
- G<sub>2</sub> : 비교집단
- X : 현실요법을 적용한 집단상담
- O<sub>1</sub>, O<sub>2</sub> : 사전 검사
- O<sub>3</sub>, O<sub>4</sub> : 사후 검사

### 3. 연구도구

#### 1) 자기효능감의 측정 척도

본 연구에서 사용된 자기효능감 척도는 서순자가 사용하였던 것을 재사용하였다(부록참조). 일반적 자기효능감은 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도에 대한 태도의 세 가지 하위 요인을 포함하는 24개 문항으로 되어 있다. 모든 문항은 1점(매우 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 문항수는 24이고 자기효능감 검사의 Cronbach's는 .827이다.

일반적 자기효능감의 설문지의 문항구성은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 일반적 자기효능감 문항구성

하위요인	문항번호	내용	문항수
자신감	1*, 3*, 4, 5*, 10*, 11*, 13*, 16*, 19	곤란한 상황을 맞이했을 때의 심리상태 측정	9
자기조절 효능감	2, 7, 10, 14, 17, 20, 21, 23, 24,	일의 순서적인 처리능력과 정보 활용 능력에 대한 측정	10
과제난이도에 대한 태도	6*, 9*, 15, 18, 22	쉬운 일과 어려운 일을 선택해야 하는 상황에서의 태도 측정	5
전체			24

\* : 역채점 문항

## 2) 학교생활적응 검사 판단 척도

본 연구에서는 김정환(1981)의 학교 관련 태도 측정도구와 이상필(1990)의 학교생활적응 척도의 영역을 참고로 하여 이영선(1997)이 재구성한 학교생활적응 검사를 사용하였다.

학교생활에서의 적응 영역은 교사-학생관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사참여의 5개 하위 영역으로 구분하여 각 영역별로 8문항씩 총 40문항으로 구성되어 있으며, 모든 문항은 5점 척도 즉, 1점(매우 아니다)에서 5점(매우 그렇다)의 Likert 척도로 되어 있으며 점수가 높을수록 학교생활적응이 높은 것을 의미한다. 이 검사의 Cronbach,  $\alpha$  는 .93이다.

학교생활적응 설문지의 문항 구성은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 학교생활적응 척도의 문항 구성

하위요인	문항번호	문항수
교사-학생관계	1,6,11,16,21,26,31,36.	8
교우관계	2,7,12,17,,22,27,32,37.	8
학습활동	3,8,13,18,23,28,33,38.	8
규칙준수	4,9,14,19,24,29,34,39.	8
학교행사참여	5,10,15,20,25,30,35,40.	8
전체		40

## 3) 현실요법 집단상담

본 연구에서 사용된 집단상담은 Sullo, L, A와 Sullo, R, A(1990)가 개발한 'I am Learning To Be Happy'를 김인자(1992)가 우리 실정에 맞게 변안한 '내가 행복해지는 것을 배우기'에 기초하여 초등학생의 언어적, 정서적, 인지적 수준에 맞게 재구성한 조영화(2006)의 집단상담을 중국 연변지역의 특성에 맞게 수정 및 보완하였다.



비교집단은 사전, 사후 검사에만 참여하고 상담집단을 대상으로 집단상담을 진행하였다. 매회기의 내용은 준비활동, 과제확인, 활동지 완성 및 발표, 평가 및 과제가 들어가도록 구성하였으며, 진행과정은 활동하기에 초점이 맞추어져 있다.

매회기를 실시하기 전에 준비활동으로 레크레이션을 진행하여 흥미와 응집력이 활성화되도록 하였으며, 활동하기 단계에서는 먼저 활동지를 완성하고 내용을 전체 구성원에게 이야기를 나누는 식으로 진행하였다.

또한 집단상담이 실제적으로 운영될 때 집단 구성원들이 현실요법에서 강조하는 기본적인 욕구가 충족될 수 있도록 스스로 순간순간 효과적인 선택을 하도록 도움을 주었을 뿐만 아니라 효과적인 욕구충족을 위해 공감과 경청, 격려하기와 변명 받아들이지 않기, 수용적이고 따뜻한 관심과 자기 개방 등을 통해 비판이나 논쟁을 피하는 대화 촉진의 분위기를 조성하는 등 상담환경 가꾸기를 중요하게 강조하였으며 상담의 자원을 적극적으로 동원하여 보다 양호한 효과를 가져왔다. 현실요법을 적용한 집단상담의 개요는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 현실요법을 적용한 집단상담의 개요

회기	상담주제	활동내용	현실요법의 적용
1	친밀감 형성과 상담의 구조화	-집단상담의 목적 이해(설명) -친밀감 형성 놀이 -별칭짓기 및 자기소개 -서약서	소속의 욕구
2	내 행동의 주인은 나	-친밀감 형성놀이 -행동선택하기 게임 -내 행동은 내가 선택한 것임을 알기	선택과 책임
3	인간의 기본 욕구들	-친밀감 형성 놀이 -우리들의 기본욕구(설명) -나에게 중요한 욕구(활동) -마음 나누기	욕구의 이해와 탐색
4	나를 행복하게 하는 나의 것	-친밀감 형성 놀이 -마음속에 있는 아름다운 사진(설명) -행복사진첩 만들기(활동) -마음 나누기	질적 세계 이해
5	내가 행복할 때와 속상할 때 나타나는 신호	-친밀감 형성 놀이 -전행동과 도움이 되는 행동(설명) -내가 행복할 때와 내가 속상할 때 나타나는 신호(활동) -마음 나누기	전행동 이해
6	원하는	-친밀감 형성 놀이	자기선택에 의한

	것을 얻기 위한 행동 계획	-WDEP에 의한 행동계획(설명) -WDEP에 대해 알아봅시다(활동) -마음 나누기	행동계획
7	잘 되었던 일 계속하기	-친밀감 형성 놀이 -WDEP에 의해 행동한 결과 나누기(활동) -내게 행복을 주는 수첩만들기(활동) -마음 나누기	자기 선택에 의한 행동계획
8	우리는 해결할 수 있어요	-친밀감 형성 놀이 -친한 관계에서 생기는 갈등을 풀려면 (활동) -갈등을 풀기 위한 지혜 키우기(활동) -마음 나누기	소속의 욕구, 힘의 욕구
9	현실요법 퀴즈대회	-친밀감 형성 놀이 -현실요법 개념 이해 ; 골든벨 올리기 -마음 나누기	책임감 늘 새로운 선택의 가능성 확인
10	친구를 칭찬하여 봅시다.	-친밀감 형성 놀이 -친구를 칭찬해 봅시다(활동). -집단상담에 대한 평가 -소감 말하기	소속, 힘과 성취의 욕구 충족

#### 4. 연구 절차

15명을 한 집단으로 하여 1주에 3회 본 집단상담을 실시하였으며, 1회 소요시간은 약 1시간이다. 장소는 연구자가 근무하는 학교 집단상담실에서 매주 월요일, 수요일, 금요일 오후 2시부터 3시까지 <표 III-5>와 같이 본 연구자가 직접 집단상담을 운영하였다.

<표 III -5> 연구 절차

실험단계	실험내용	일정	대상 집단
사전검사	자기효능감 및 학교 생활적응검사 실시	2010.12.26	5, 6학년 200명
집단구성 및 오리엔테이션	상담집단과 비교집단 구성하고 상담집단 오리엔테이션을 함.	2011.01.06	활동에 참여하고자 하는 희망자
현실요법을 적용한 집단상담 투입	현실요법을 적용한 집단상담 운영	2011.01.07 ~2011.01.28	상담집단
사후검사	자기효능감 및 학교 생활적응검사 실시	2011.02.18	상담집단과 비교집단

## 5. 자료처리

첫째, 본 연구에서의 자료는 SPSS (12.0)을 사용하여 처리하였다.

둘째, 두 집단의 동질성을 알아보기 위해 상담집단과 비교집단의 사전검사의 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 이용해 집단 간의 차이를 비교하였다.

셋째, 본 연구에서 실시한 현실요법의 효과를 분석하기 위해 사후검사를 실시하였으며 두 집단 간의 사전검사, 사후검사 점수의 차이, 두 집단에서의 사전검사와 사후검사 점수의 차이를 t검증을 이용하여 비교 분석하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 현실요법을 적용한 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활적응 향상에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

### 1. 연구대상에 대한 동질성 검증

#### 1) 자기효능감

상담집단과 비교집단 간 자기효능감에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 집단의 종류를 독립변인으로, 자기효능감의 각 하위 영역별 점수를 종속변인으로 하여 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 <표IV-1>과 같다.

<표IV-1> 상담집단과 비교집단의 자기효능감 사전검사 차이검증

하위요인	n	실험집단		비교집단		t	p
		M	SD	M	SD		
자신감	15	2.99	.59	3.29	.53	.979	.336
자기조절 효능감	15	2.96	.43	3.28	.53	1.822	.079
과제난이도에 대한 태도	15	3.17	.66	3.28	.59	.462	.647
전체	15	3.02	.47	3.25	.39	1.459	.156

<표IV-1>과 같이 전체 자기효능감에서 상담집단과 비교집단 간에 유의미한

차이가 없었다( $p=.156$ ). 또한 자기효능감의 하위요인을 구분하여 살펴보면 자신감 영역( $p=.336$ ), 자기조절 효능감 영역( $p=.079$ ), 과제난이도에 대한 태도 영역( $p=.647$ )도 모두 상담집단과 비교집단 간에  $p>.05$ 로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험 전 상담집단과 비교집단의 자기효능감에 있어서 동질집단임을 알 수 있다.

## 2) 학교생활적응

상담집단과 비교집단 간 학교생활적응에 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였다. 집단의 종류를 독립변인으로, 학교생활적응의 각 하위 영역별 점수를 종속변인으로 하여 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 <표 IV-2>와 같다.

<표 IV-2> 상담집단과 비교집단의 학교생활적응 사전검사 차이검증

하위요인	n	실험집단		비교집단		t	p
		M	SD	M	SD		
교사학생관계	15	3.19	.28	2.92	.56	1.69	.101
교우관계	15	2.89	.33	3.11	.58	1.31	.200
학습활동	15	2.96	.38	3.23	.46	1.79	.085
규칙준수	15	3.43	.45	3.31	.74	.562	.579
학교행사참여	15	3.35	.57	3.25	.90	.364	.719
전체	15	3.16	.27	3.16	.55	.000	1.00

<표IV-2>와 같이 전체 학교생활적응에서 상담집단과 비교집단 간에 유의미한 차이가 없었다( $p=1.00$ ). 또한 학교생활적응에서 하위요인을 구분하여 살펴보



면 교사학생관계 영역( $p=.101$ ), 교우관계 영역( $p=.200$ ), 학습활동 영역( $p=.085$ ), 규칙준수 영역( $p=.579$ ), 학교행사참여 영역( $p=.719$ ), 모두 상담집단과 비교집단 간에  $p>.05$ 로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험 전 상담집단과 비교집단의 학교생활적응에 있어서 동질집단임을 알 수 있다.

## 2. 가설검증

### 1) 자기효능감

가설 1 : 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 자기효능감이 유의한 차이가 있을 것이다.

상담집단과 비교집단의 자기효능감 및 하위요인의 사후검사에 대한 향상이 유의미한지를 알아보기 위해 집단비교설계(Static-group comparison)를 이용한 사후검사점수에서 사전검사점수를 뺀 점수를 새로운 변수로 생성하여 독립표본 t-test를 실시하였다. 그 결과는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 실험집단과 비교집단의 자기효능감 점수 변화 간의 독립표본 t-검증

구분	n	상담집단		비교집단		t
		M	SD	M	SD	
자신감	15	5.000	2.591	-1.267	3.845	5.235***
자기조절 효능감	15	6.267	2.915	-4.067	4.367	7.623***
과제난이도에 대한 태도	15	2.533	2.386	-2.667	3.352	4.894***
전체	15	.558	.259	-.333	.341	8.057***

$p<.001$ \*\*\*

<표IV-3>과 같이 상담집단과 비교집단의 실험처치를 통한 자기효능감의 향상 효과는 전체적으로 상담집단(M=.558)이 비교집단(M=-.333)에 비해 평균값의 증가가 상대적으로 큰 것으로 나타나 통계적( $t=8.057, p=.000$ )으로  $p<.001$  수준에서 유의미한 차이를 보였으며 자기효능감의 하위요인에서는 자신감 영역( $t=5.253, p=.000$ ), 자기조절 효능감 영역( $t=7.623, p=.000$ ), 과제난이도에 대한 태도 영역( $t=4.984, p=.000$ ) 세 가지 모두  $p<.001$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 결론적으로 본 연구의 실험처치는 결손가정 아동의 자기효능감 증진에 효과가 있는 것으로 조사 분석 되었다.

## 2) 학교생활적응

가설 2 : 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 학교생활 적응이 유의한 차이가 있을 것이다.

상담집단과 비교집단의 학교생활적응 및 하위요인의 사후검사에 대한 향상이 유의미한지를 알아보기 위해 집단비교설계(Static-group comparison)를 이용한 사후검사점수에서 사전검사점수를 뺀 점수를 새로운 변수로 생성하여 독립표본 t-test를 실시한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 실험집단과 비교집단의 학교생활적응 점수 변화 간의 독립표본 t-검증

구분	n	상담집단		비교집단		t
		M	SD	M	SD	
교사학생관계	15	6.40	1.957	.60	5.974	3.574**
교우관계	15	6.40	3.602	-1.13	4.642	4.966***
학습활동	15	6.86	3.357	-.60	4.733	4.984***
규칙준수	15	4.40	2.798	-1.46	5.986	3.438**
학교행사참여	15	4.33	2.160	-1.33	6.597	3.161**
전체	15	.71	.247	-.09	.542	5.251***

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

<표 IV-4>와 같이 상담집단과 비교집단의 실험처치를 통한 학교생활적응의 향상효과는 전체적으로 상담집단(M=.71)이 비교집단(M=-.09)에 비해 평균값의 증가가 상대적으로 큰 것으로 나타나 통계적(t=5.251, p=.000)으로 p<.001 수준에서 유의미한 차이를 보였으며 학교생활적응의 하위요인에서는 교사학생관계 영역(t=3.574, p=.001)에서 p<.01수준에서 향상의 효과가 유의미한 것으로 나타났고 교우관계 영역(t=4.966, p=.000)에서도 p<.001수준에서 향상의 효과가 유의미한 것으로 나타났으며, 학습활동 영역(t=4.984, p=.000)에서 p<.001수준에서 향상의 효과가 유의미한 것으로 나타났고 규칙준수 영역(t=3.438, p=.002)에서는 p<.01수준에서 향상의 효과가 유의미한 것으로 나타났으며 학교행사 참여 태도 영역 (t=3.161, p=.004)에서는 p<.01수준에서 향상의 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 결론적으로 본 연구의 실험처치는 결손가정 아동의 학교생활적응을 높이는데 효과가 있는 것으로 분석 되었다.

### 3) 자기효능감과 학교생활적응과의 관계

가설 3 : 자기효능감과 학교생활 적응 간에는 유의미한 상관이 있을 것이다.

현실요법 집단상담을 진행한 상담집단에서 자기효능감과 학교생활적응 사이에 상관관계가 있는 지를 알아보기 위해 상관관계 분석을 진행하였다. 그 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5>자기효능감과 학교생활적응의 상관관계 분석

	자신감	자기조절 효능감	과제 난이도	교사학생 관계	교우관계	학습활동	규칙준수	학교행사 참여
자신감								
자기조절 효능감	.714**							
과제 난이도	.590*	.625*						

교사학생 관계	.269	.395	.709**				
교우관계	.495	.633*	.552*	.615**			
학습활동	.433	.465	.285	.271	.632*		
규칙준수	.442	.510	.520*	.493	.637*	.778*	
학교행사 참여	.453	.356	.624*	.477	.773*	*	.576*
							.561*

\*\* .상관계수는 .01 수준양쪽에서 유의합니다.

\* .상관계수는 .05 수준양쪽에서 유의합니다.

자기효능감과 학교생활적응 상관관계 분석결과 자기효능감 하위 영역인 자기 조절효능감과 학교생활적응의 하위영역인 교우관계는 통계적으로 유의하며(<.05) 자기효능감 하위영역인 과제난이도와 학교생활적응의 하위영역인 교우관계, 학교 행사 참여, 학교규칙준수도 상관계수 .05수준양쪽에서, 자기효능감 하위 영역인 과제난이도와 학교생활적응 하위영역인 교사학생관계는 상관계수 .01수준 양쪽에서 통계적으로 유의미했다.

따라서 자기효능감과 학교생활적응 간에도 유의미한 차이를 보여 가설 3도 긍정되었다.

### 3. 질적 분석

#### 1) 질적 분석의 방법

본 연구에서의 질적 분석방법으로는 매 회기 마무리시 소감문을 작성하게 하여 발표한 내용과 상담자의 관찰 및 집단원들의 보호자들을 통해 얻은 정보 및 평가를 바탕으로 내용을 분석하였다.

#### 2) 질적 분석 내용

(1) 소감문 발표내용

<현실요법 집단상담에 참여하면서 도움이 되었거나 새롭게 알게 된 점은 무엇인지요?>

- 인간에게는 5개의 기본욕구가 있는데 나의 욕구를 충족시키기 위해 다른 사람을 방해해서는 안 되며, 스스로 노력해야 하며 나만 생각하기 보다는 다른 사람의 욕구도 배려해야함을 알게 되었다(아이유).
- 매 회기 집단상담 위밍업 시 함께 했던 유희활동이 너무 즐겁고, 재미있었다. 공부도 이렇게 즐겁다면 열심히 할 수 있을 것 같다(로시왕).
- 집단상담에 참여하면서 친구들과의 좋은 관계를 위해서 경청, 격려 및 지지, 배려와 같은 행동들이 도움이 되는 것을 알게 되었다(돌고래).
- 외국에서 고생하시는 부모님께 보답하기 위해서는 공부를 잘 해야 한다고 생각하다보니 시험 때 마다 늘 긴장이 되고, 떨려서 시험을 망치는 경우가 많았다. 그런데 이번의 활동을 통하여 부모님에 대한 마음도 중요하지만 내가 정말 원하는 것을 얻기 위해서는 내 자신을 위해서 공부도 하고, 노력도 해야 함을 알게 되었다. 이제는 시험을 보더라도 부담감에서 벗어나서 좀 더 편하게 볼 수 있을 거 같다(광명).
- 이번 집단상담을 통해 친구들과 사이좋게 지내는 것이 나한테는 제일 행복한 일이라는 것을 알게 되었으며, 다른 사람을 변화시키려 하기 보다는 내가 먼저 변해야 한다는 것을 알게 되었다(빅토리아).
- 이번 집단상담을 통하여 새로운 친구들을 만나게 되어서 너무 기뻐했다. 그리고 늘 자신감이 부족했었는데 나의 장점도 발견할 수 있어서 의미 있는 시간이었다. 여기에서 얻은 소중한 경험과 느낌들을 여기에서 끝낼 것이 아니라 앞으로도 즐겁고 행복하게 살기 위하여 가슴속에 간직하겠다(최설리).
- 집단상담을 통해 사람에게에는 5가지 욕구가 있다는 것도 알았고, 행동에는 4개의 요소가 있다는 것도 새롭게 알게 되었다(크리스탈).
- 나의 '좋은 세계'에 대한 탐색을 통하여 내가 진정으로 원하는 것이 무엇인지를 알게 되었고, 나의 장점을 발견할 수 있었던 것이 제일 기뻐했다. 내 꿈을 이루기 위해 앞으로 열심히 노력할 것이며, 나중에 커서 어른이 되면 선생님께 세상에서 제일 맛있는 식사를 대접해 드리고 싶다. 선생님은 이해



- 심이 정말 많으신 분 같다(백).
- 부모님이 곁에 없다는 것 때문에 부모님을 많이 원망하고 미워했었는데 이번의 활동을 통해 원망대신 고마움의 마음으로 변하게 되었다. 부모님 덕분에 내가 더 강하고, 독립적으로 성장할 수 있었다는 것을 선생님과 친구들과의 대화를 통해 알게 되었기 때문이다(암흑).
  - 평소 속상하거나 힘들 때면 우울한 기분을 어머니에게 화를 내거나 투정을 부리면서 풀었었는데 그래도 기분은 나아지지 않았었다. 그런데 이번의 활동을 통해 똑같은 상황에서 좀 더 나에게 도움이 되는 선택을 할 수 있음을 알게 되었고, 이를 통해 기분도 전환할 수 있고, 새로운 선택을 통해 더 행복해질 수 있음도 알게 되었다(자유).
  - 집단상담 활동이 나를 알아가는 과정이여서 좋았고, 내가 원하는 것을 얻기 위해서는 어떻게 해야 하는지도 배우게 되어서 뿌듯하다(장은진).
  - 활동중 내가 발표 할 때면 늘 선생님께서 따뜻한 눈빛으로 힘을 주시는 말씀을 해주셔서 너무 좋았다. 평소 학교수업시간에 지적을 받거나 발표할 일이 있을 때면 긴장이 되어서 제대로 말도 못하고 떨었었는데 이제는 선생님의 질문에 잘 대답할 수 있을 것 같은 자신감이 생겼다(은하수).
  - 이번의 집단상담은 나의 여러 가지 욕구들을 만족시킬 수 있었던 좋은 기회였던 것 같다. 이런 활동이 자주 있어서 늘 지금처럼 즐거웠으면 좋겠다(크리스).
  - 사람들의 행동에는 생각하기, 느끼기, 활동하기, 몸의 변화(신체반응)까지 있다는 것을 처음으로 알게 되었다. 똑같은 상황에서 행복과 불행은 나의 선택에 의해 결정된다는 것을 알게 되었다(별).
  - 친구들이나 함께 살고 있는 이모와 동생들과 어떻게 하면 잘 지낼 수 있는지를 알게 되어 유익한 시간이었다. 이제는 좀 더 편한 마음으로 지혜롭게 잘 대처할 수 있을 것 같다(신윤성).

## (2) 집단원 보호자들의 정보 및 평가를 통한 분석

집단에 참여한 보호자들의 집단원에 대한 정보 및 평가를 통하여 분석을 진행하였다. 자료수집방법은 함께 생활하는 친척이나 가족들에게 전화를 하거나, 집단상담을 마치고 귀가시 방문한 보호자들과의 친솔한 대화를 통하여 정보를 얻

었다. 또한 집단원들의 변화를 촉진하기 위하여 보호자들의 적극적인 관심 및 협조를 부탁드렸으며, 집단상담이 마무리 된 후에는 미흡했던 부분들을 개인상담을 통하여 보완하였다.

- 한 할머니는 손주가 시험 때 마다 긴장을 하고 불안해하는데 그 때문인지 늘 성적이 저조하여서 힘들어한다는 정보를 주셨다. 도움을 주기 위하여 진정 자신이 원하는 것이 무엇인지를 탐색하게 하고, 가장 긴장이 되는 순간에 무엇을 생각하고 어떻게 행동하고 느끼는지? 어떤 신체 반응까지 오는지에 대한 탐색을 하도록 함과 동시에 가장 도움이 되는 생각이나 행동이 무엇인지를 스스로 탐색하고 선택하도록 하였다. 이런 활동들을 통하여 표정이나 비언어적 표현들이 비교적 자연스러워졌으며, 얼굴 표정도 훨씬 편안해짐을 관찰할 수 있었다.
- 집단에서 욕구충족 때문에 일어나는 갈등은 다른 사람과만 있는 것이 아니라 자기 스스로의 맘속에도 있다고 발표한 친구가 있었다. 갈등은 개인내의 여러 가지 욕구들 때문에도 생길 수 있는 것이다. 즉, 즐거움의 욕구 때문에 놀고 싶고 즐기고 싶지만 반면에 힘과 성취욕구 때문에 선생님한테 인정받기 위해서는 과제도 열심히 완성해야 하는 내부 갈등을 겪게 되는 것이다. 이런 중요한 점을 발견한 친구에게 선물(볼펜)을 주면서 새로운 발견에 대한 긍정적인 피드백과 함께 지지해 주었다. 매 순간에 자신에게 도움이 되는 선택을 할 수 있다는 점을 부각시키면서, 감정을 조절할 수 있는 지혜와 내면의 힘도 키우기를 조언해 주었다.
- 많은 장점을 가지고 있음에도 불구하고 늘 자신이 모자라다고 생각하는 친구에게 자신의 장점을 찾아보게 하는 작업을 하고, 원하거나 바라는 것이 있다면 어떤 것이 있는지를 탐색 및 자각하게 하였다. 그리고 가진 것과 부족한 것을 비교해 보면서 현재 자신이 갖고 있는 것을 바라보게 하여 자신의 모습에 대하여 만족할 수 있는 자기가 될 수 있음을 알게 하였다. 그 후 어머니의 말씀에 의하면 피아노연습도 전보다 열심히 하며, 성격도 밝아지고 자신감이 많이 생긴 것 같다고 하였다.
- 대사관의 일 때문에 늘 출장 중인 바쁜 아버지를 대신하여 어머니가 자녀교

육을 위해 열심히 노력을 하지만 별로 효과를 발휘하지 못한다며 하소연을 하신 어머니가 계셨다. 어머니의 속상한 감정을 공감해 드리면서 자녀가 사춘기로 접어들면서 부모님과 갈등도 생길 수 있는 발달 단계라고 말씀을 드린 후 아이의 생각을 들어보고 다시 연락드린다고 약속을 하였다. 상담자가 관찰한 바로는 이 친구는 리더십이 있고, 도전적이며, 개성도 강하여 진취적이나 반면에 공격성이 있고 산만하며, 감정통제능력 및 집중력이 부족하였다. 이 친구와의 개인면담을 통해 아버지는 자신에게 관심 및 사랑이 없는 것 같고 어머니도 가끔 출장을 가시는데 그때마다 친구 집에 자기를 맡기고 간다고 하면서 어머니에 대해서도 부정적인 감정을 토로하였다. 아버지, 어머니께서 어떻게 해주시기를 바라는지에 대해 질문하고 그런 부분을 부모님들과 이야기 나눌 적 있는지에 대해서도 탐색했다. 즉, 모든 관계에서 자신이 원하는 것을 솔직하게 전달하고 표현 할 수 있는 대처방법을 아는 게 중요하기 때문이다. 친구가 생각하고 느끼는 부분을 어머니께 얘기해보길 과제로 내주었는데 자신의 감정을 솔직히 말하자 어머니께서 많이 놀라시면서 그렇게 생각 할 줄은 전혀 몰랐다고 대답을 하였다고 하였다. 나중 상담자가 어머니께도 아이가 정말 원하는 것이 무엇인지를 대화를 통해 함께 탐색해보길 권유하고, 출장을 가면서 친구 집에 맡겨야 할 때는 왜 친구 집에 있어야 하는지를 진솔하게 말씀 해주시는 것이 훨씬 도움이 될 것 같다고 말씀드렸다. 이런 과정들을 통해 집단상담 회기가 거의 끝날 무렵에는 이 친구의 생각이나 행동이 많이 긍정적으로 변화되었고, 어머니와의 관계도 편안해졌음을 확인할 수 있었다.

- 본 실험집단에는 참여하지 않았지만 사전 사후 비교집단에 참여한 한 친구는 검사 실시 이후 집으로 들어가지 않고 외박을 하였다. 친가에서는 외가로 간줄 알고 있다가 24시간이 지나서야 없어진 것을 알고 찾기 시작했다. 온 가족들이 출동했고 학교에도 알리고 경찰서에도 신고 했다. 전에도 이런 일이 있었는데 가끔 누구에게도 이야기 하지 않고 사라지는 적이 있었다고 한다. 부모님이 모두 해외 취업중이라 이모랑 함께 생활하고 있는데 다소 내성적인 친구였다. 큰 일이 생길지 모른다는 두려운 생각에 주위 사람들이 모두 걱정하고 긴장을 하였고, 상담자도 사방팔방으로 적극적으로 찾기 위

한 노력을 하였다. 차후 알고 보니 친구 집에서 2박 3일을 보냈다고 하는데 그 친구가 타 학교를 다녀서 단서를 파악하는데 시간이 많이 걸렸다고 한다. 왜 가족 누구에게도 말하지 않았냐고 하는 물음에 그 친구는 누구도 자기를 기다리지 않을 것인데 굳이 말해야 할 필요성을 못 느꼈다고 대답하였다. 이 친구와의 대화를 통해 가족들이 아무도 자기를 사랑하거나 관심을 갖지 않다고 생각하며 늘 혼자라는 외로움 속에서 보냈고 자신도 주변에 대해 냉소적이 됨을 알 수 있었다. 다행히 친구를 찾게 되어 잘 마무리되었지만 이런 상태를 방치해 둔다면 다시 이런 일이 생기지 않는다고는 단언하기 어려우므로 기분이 씁쓸하였다.

결손가정 아동들의 아픔을 가장 가까이에서 피부로 느꼈던 상담교사로서 한국 유학과정에서 현실요법 중급과정을 수료한 연구자로서 이 친구의 사례를 통해 현실요법 집단상담의 필요성을 더 절실히 느끼게 되었다. 이 친구도 집단에 함께 참여했다면 여러 활동 및 훈련을 통하여 자신이 갖고 있는 것을 탐색하고 자신에 대해 만족을 느끼면서 좀 더 자신에게 도움이 되는 효과적인 선택을 할 수 있었을 텐데 하는 아쉬움이 남았다. 그러면서 현실요법 집단상담의 필요성과 효과를 굳게 확신할 수 있게 되었다.

## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약.

본 연구의 목적은 현실요법 집단상담이 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보고자 하는 데 있다. 이러한 목적에서 결손가정 아동의 특징, 현실요법, 현실요법 집단상담, 자기효능감, 학교생활적응, 현실요법과 자기효능감 및 학교생활적응에 대한 이론을 고찰하였으며, 이를 토대로 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

<연구문제 1> 현실요법이 결손가정 아동의 자기효능감에 어떠한 효과가 있을 것인가?

<가설 1> 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 자기효능감이 유의한 차이가 있을 것이다.

<연구문제 2> 현실요법이 결손가정 아동의 학교생활적응에 어떠한 효과가 있을 것인가?

<가설 2> 현실요법을 적용한 상담집단의 아동은 비교집단에 비해 학교생활적응이 유의한 차이가 있을 것이다.

<연구문제 3> 아동의 자기효능감과 학교생활적응 간에는 어떠한 상관성이 있는가?

<가설 3> 자기효능감과 학교생활적응 간에는 유의한 상관성이 있을 것이다.

위와 같은 연구문제와 가설을 검증하기 위해서 중국 길림성 연길시에 소재한 M초등학교 5, 6학년 아동 30명을 실험집단과 비교집단 두 집단으로 무선배치하였다. 실험집단과 비교집단의 구성 인원은 각각 15명으로 하였다.

사전검사와 사후검사에 사용된 측정도구로 자기효능감을 측정하기 위해 서순자(2002)가 사용했던 자기효능감 검사 도구를 재사용하였다. 이 측정도구는 자



신감, 자기조절 효능감, 과제난이도의 하위요인을 포함하고 있으며, 총 24문항으로 구성되었다. 학교생활적응은 이영선(1997)이 재구성한 학교생활적응 검사를 재사용하였다. 이 측정도구는 교사-학생관계, 교우관계, 학습활동, 규칙준수, 학교행사참여의 하위요인을 포함하고 있으며 총 40문항으로 구성 되었다.

본 연구에서 사용된 현실요법 집단상담은 김인자(1992)가 우리 실정에 맞게 변안한 ‘내가 행복해지는 것을 배우기’ 기초하여 중국 연변실정에 맞게 재구성하였다. 실험집단 15명에게는 4주에 걸쳐 총 10회기의 현실요법 집단상담을 처치하고, 비교집단 15명에게는 아무런 처치도 가하지 않았다. 집단상담이 끝난 후, 실험집단과 비교집단에 자기효능감 및 학교생활적응 사후검사를 실시하였다. 실험집단과 비교집단의 동질성 여부를 알아보기 위해 두 집단의 사전검사 독립표본 t검증을 실시하였으며 집단상담의 효과를 검증하기 위하여 자기효능감과 학교생활적응에 대한 두 집단 간 차이검증을 위해 독립표본 t 검증을 실시하여 분석을 하였다. 검사지 반응 분석의 한계를 보완하기 위해 회기의 전체 집단상담에 대한 소감문, 연구자의 관찰 기록 등을 통한 분석을 실시하였다.

집단상담의 효과를 검증하기 위한 검사지 반응 분석의 결과는 다음과 같다.

첫째, 현실요법을 처치한 상담집단은 아무런 처치도 받지 않은 비교집단에 비해 자기효능감이 유의미하게 향상되었다( $P < .001$ ).

둘째, 현실요법을 처치한 상담집단은 아무런 처치도 받지 않은 비교집단에 비해 학교생활적응이 유의미하게 향상되었다( $P < .001$ ).

셋째, 현실요법 집단상담에 참여한 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활 적응간에 유의미한 상관이 있다.

검사지 반응 분석 결과의 보완을 위해 소감문 분석에 대한 결과는 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담은 결손가정아동들이 스스로가 소중한 존재임을 의식하게 하고, 여러 가지 유혹에도 잘 이겨 낼 수 있는 힘을 키우는 데 도움을 주었다.

둘째, 현실요법 집단상담은 결손가정 아동들이 학교생활에서 교사, 학생간의 관계를 원만히 하여 학교생활이 즐겁고 행복하도록 하는데 도움을 주었다.

셋째, 현실요법 집단상담은 결손가정 아동들이 자기효능감을 향상시킴으로 학교생활적응을 잘 하고 나아가서 사회생활에도 잘 적응하는데 도움을 주었다.

넷째, 현실요법 집단상담은 결손가정 아동들이 조부모님들과의 관계를 잘 할 수 있게 되었으며 어려운 환경에서도 긍정적이고 도움이 되는 효과적인 선택을 할 수 있게 되었다.

## 2. 결론 및 제언

본 연구는 초등학교 5,6학년 결손가정 아동을 대상으로 현실요법 집단상담이 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보는데 목적을 두었으며, 그 결론은 다음과 같다.

첫째, 현실요법 집단상담은 아동의 자기효능감 중 전체 자기효능감과 자신감, 자기조절 효능감을 증가시키고 과제난이도에 대한 태도를 긍정적으로 변화시키는데 효과적이다.

위의 결과로 볼 때, 현실요법은 결손가정 아동이 주어진 과제를 달성하는데 필요한 행위과정을 조직하고 실행할 수 있는 가능성에 대해 긍정적인 신념을 가질 수 있도록 해 준다고 하겠다. 즉, 예측할 수 없으며 특수한 상황에서 어떤 결과를 성취하기 위해 요구되는 행동을 잘 해낼 수 있느냐 하는 자신의 능력에 대한 긍정적인 개인적 판단 능력을 키우는데 효과적이라 할 수 있다.

이러한 연구 결과는 앞에서 언급되었듯이 현실요법이 자기효능감 향상에 효과적이라는 강유미(2001), 채길자(2002)의 연구와도 일치하고 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 결손가정 아동들이 활동에서 성공적인 경험을 경험함으로써 자신감을 높일 수 있었으며, 자신의 가족들과 그리고 학교에서 친구들과의 관계를 다루면서 스스로를 조절할 수 있는 기회를 가짐으로 자기조절 효능감을 높일 수 있었고, 매 회기마다 주어지는 과제를 계획하고 성공적으로 수

행함으로써 과제난이도에 대한 태도에도 효과적임을 알 수 있었다.

따라서 본 연구는 학교현장에서 아동의 자기효능감을 긍정적으로 향상시키는 데 효과적인 것으로 기대된다.

둘째, 현실요법 집단상담은 결손가정 아동의 학교생활적응 중 전체 학교생활 적응과 교사와의 관계, 교우관계를 증진시키고 학습활동에 적극적이고 학교행사에 긍정적으로 참여하는 태도를 형성하는 데 효과적이다.

위의 결과로 볼 때, 현실요법은 결손가정 아동이 학교생활을 하는 동안에 개인과 학교환경 사이에 자신의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화 있는 관계를 유지하는 데 효과적임을 알 수 있다.

이러한 연구결과는 앞에서 언급한 현실요법이 학교생활적응에 효과적이라는 강유미(2001), 이효정(2003)의 연구와도 일치하고 있다.

이는 현실요법 집단상담을 통해 나와 다른 가치관에 대해 허용적인 태도와 함께 다른 사람을 존중하고 인정하는 태도를 함양함으로써 교사와 교우 관계에 있어서 적응력을 높이는데 효과적이었고 자신이 원하는 것이 학교규칙이나 규범에 어긋남이 없는지 살펴봄으로써 학교규칙 적응력을 높일 수 있었으며 집단상담의 대부분 활동이 모둠활동으로서 또래관계에서 이루어지는 갈등 및 대처상황을 다루게 됨으로 교사관계 및 교우관계를 높일 수 있는 기회가 많고 학교규칙을 어겼을 때의 상황과 보다 효과적인 행동선택방법을 터득하는 방법을 배우는 활동이 있어 학교행사참여에도 효과적임을 알 수 있다.

따라서 본 연구는 아동의 학교에 대한 감정이나 태도, 동기를 긍정적으로 변화시켜 아동의 교사, 학생관계와 학업성적, 규칙을 준수하는 태도, 학교행사에 적극적으로 참여하는 태도를 긍정적으로 변화시키는 데 효과적인 것으로 기대된다.

셋째, 현실요법 집단상담에 참여한 결손가정 아동의 자기효능감과 학교생활 적응 간에 유의미한 상관성이 있다.

위의 결과를 볼 때 현실요법 집단상담은 결손가정 아동의 자기효능감의 변화와 학교생활적응향상 사이에 유의미한 상관관계가 있음을 알 수 있게 한다.

이는 현실요법 집단상담이 환경과의 기대적, 실제적 상호작용을 통하여 환경에 대처하는데 있어 자신을 유능력하다고 생각하는 사람은 문제나 상황을 긍정적으로 대체하고 실제보다 더욱 용이하게 인식함으로써 적응력을 높일 수 있고 고통을

수반할 가능성이 있는 상황을 대처하는데 긍정적이고 효과적인 수행태도 선택으로 환경에 적응하고 원하는 삶을 영위하는데 효과적임을 알 수 있다. 이는 자기효능감은 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 설명하는 징표라 하겠다.

따라서 현실요법 집단상담은 자기효능감을 높이고 학교생활적응 향상에 효과적이며 자기효능감과 학교생활적응 간에는 유의미한 상관관계가 있다고 할 수 있다. 자기효능감 하위영역 중 자신감, 자기조절 효능감, 과제난이도와 학교생활적응 하위영역 중 교사와의 관계, 교우관계, 교칙준수, 학교행사 참여 태도의 모든 영역에서 상담집단과 비교집단 간에 통계적으로 ( $p < .01$ ) 수준에서 유의미한 차이를 보여 가설 전부가 긍정되었다. 따라서 현실요법 집단상담의 실험처치는 실험기간이 제한 없이 지속적으로 적용된다면 통계적으로도 유의미한 수준에서 증진될 것으로 보인다.

위의 결과들은 현실요법이 자기 자신에 대해 긍정적으로 바라보는 태도를 바탕으로 학교생활에 원만하게 적응할 수 있도록 결손가정 아동을 교육하는 데 활용될 수 있다는 점을 입증한다. 따라서 본 연구의 실험처치 프로그램인 현실요법 집단상담을 중국 초등학교 실정에 맞게 개발하여 연변지역뿐만 아니라 더 나아가서 전 중국 결손가정 아동들까지도 자기효능감을 증진시키고 학교생활적응을 향상해 나가도록 하는 데 교육적으로 큰 의미가 있다고 하겠다.

본 연구에서 얻은 결론을 토대로 몇 가지 제언을 해 보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 현실요법 집단상담이 단기간에 이루어졌으므로 지속적인 행동으로 연결하고, 내면화시키는 데 어려움이 예상됨으로 이를 위한 후속연구가 다각적으로 이루어져야 한다. 또한 실험 처치 직후에 나타난 결과가 일정한 기간이 지난 후에도 유지될 수 있는지에 대한 추수연구가 필요하다.

둘째, 본 연구에서는 현실요법의 효과를 검증하기 위해 상담집단에 참여한 아동에 의한 자각적인 수준에 의해 작성된 자료들을 측정하였으나, 교사, 부모나 친구와 같은 관찰자의 자각평가와 관찰평가가 종합적으로 이루어진다면, 또한 영상이나 매체이용을 위한 준비가 용이 주도하고 철저했다면 현실요법 집단상담의 효과를 좀 더 타당하게 검증할 수 있으리라 본다.

셋째, 아동을 위한 다양한 현실요법의 개발이 요청된다. 현실요법 집단상담은 학교 현장에 적용하기에 유리한 점이 많은 집단상담이므로 아동의 발달 수준을 고려하고 개인적 성향이나 필요에 따른 집단상담의 개발 및 적용은 좋은 학교를 만들고 행복한 학생으로 지각하도록 하는 의의 있는 일이라 하겠다.

넷째, 아동의 자기효능감과 학교생활적응을 긍정적으로 발달시키기 위한 다양한 집단상담이 학교현장에서 효율적으로 실시될 수 있도록 경제적, 시간적, 운영적인 배려가 있어야 할 것이다.

다섯째, 본 연구에서는 사전검사가 결손가정 아동들이 가장 긴장하고 민감한 시기인 학기말 시험 직전인 복습단계에서 이루어졌기에 효과가 더 현저할 수 있었으므로 동등한 조건과 시간을 선택할 필요가 있어야 할 것이다.

여섯째, 본 연구에서 실험대상이 연변지역의 모 초등학교 결손가정 아동이기에 보급하기에는 한계가 있으므로 부동한 지역의 동일한 대상에 대한 지속적인 연구가 필요하다.



## 참 고 문 헌

- 강 미(2007). 자기관리기술 향상 집단상담 프로그램이 초등학교 6학년의 학교 생활적응에 미치는 영향, 한국교원대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 강유미(2001). 현실요법 집단상담이 여고생의 자기효능감 내적통제성 및 학교태도에 미치는 효과, 영남대학교 교육대학원, 석사학위논문
- 고두흔(2008). 부모양육태도와 학교생활적응이 일반 청소년 자살생각에 미치는 영향, 연세대학교 대학원, 석사학위논문.
- 금동숙(2005). 동화를 활용한 구조화된 집단놀이치료가 결손가정아동의 사회적 기술에 미치는 영향, 대구대학교 재활과학대학원, 석사학위논문.
- 김경희(2003). 현실요법 집단상담이 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과, 제주대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김남희(2001). 현실요법을 적용한 집단상담이 여중생의 학습된 무기력 및 학업적 자기효능감에 미치는 효과, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김명숙 외(2010). 중국 농촌 조선족 저소득층 결손가정 아동의 심리사회적 특성에 영향을 미치는 요인 연구, 比較教育研究 Vol.20 No. 5, 87-107.
- 김미경(1999). 해외 귀국아동의 학교생활 적응에 관한 연구-초등학교 학생을 중심으로, 숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김미숙(2001). 초등학생의 발표불안과 자기 효능감 및 학교생활 적응도, 서강대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김선미(2006). 지역아동센터 이용 아동의 학교생활적응과 관련요인, 충남대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김순엽(2005). 현실요법을 적용한 교사 정신건강 증진 프로그램 개발 및 효과검증, 계명대학교 대학원, 박사학위논문.
- 김영순(2000). 현실요법 부모집단상담 프로그램개발과 그 효과, 원광대학교, 박사학위논문.
- 김용래(2000). 학교학습동기척도와 학교적응척도의 타당화 및 두 척도 변인간의 관계 분석, 교육연구논총 9(7) 65-82.
- 김유나(2010). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아개념 및 자기수용

- 에 미치는 효과, 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김유미(2008). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 내적통제성과 자기주도적 학습태도에 미치는 영향, 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김의임(2004). 초등학교 결손가정 아동의 평면 표현 특징 연구 : 3·4학년 일반 가정 아동과의 비교를 중심으로 경희대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김종숙(2010). 현실요법 상담이 초등학생의 사회성 및 학교적응력 향상에 미치는 효과, 강원대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김종식(2000). 현실요법 집단상담이 실업계 고등학생의 학교적응에 미치는 효과, 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김홍혁(2002) 현실요법 상담을 활용한 자기성장 집단상담이 자기효능감 향상에 미치는 효과, 우석대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김홍재(1995). 아동기의 A/B유형 行動樣式에 따른 學校生活適應 및 學業成就度 差異分析, 한국교원대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김홍렬(2003). 현실요법 집단상담이 초등학생의 성격특성 변화에 미치는 영향, 경인교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 권미숙(2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 결손가정 어린이의 자기존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과, 원광대학교 대학원, 석사학위논문.
- 권오숙(2008). 조손가정 손자녀가 지각한 사족기능이 학교적응에 미치는 영향, 경안대학교, 석사학위논문.
- 노원재(2007). 청소년의 학업적 자기효능감과 스트레스 대처방식이 학교생활적응에 미치는 영향, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 문영애(2002). 부적응 학생들의 정서변화를 위한 음악의 치료적 접근, 이화여자대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 박명주(2001). 아동의 정서지능과 학교적응과의 관계, 진주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 박영선(2006). 현실요법 집단상담 프로그램이 결손가정 아동의 내부-외부 통제성과 행복감에 미치는 효과, 계명대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 박정인(2009). 현실요법 프로그램이 결손가정 아동의 행복감과 학교적응력에 미치는 영향, 건국대학교 교육대학원, 석사학위논문.

- 서순자(2002). REBT집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과, 부산교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 서은경(2009). 현실요법 집단상담이 중학생의 학교적응과 심리적 안녕감에 미치는 영향, 충남대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 송민수(2002). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 내적통제성과 자아존중감에 미치는 효과, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 송정아(2009). 현실요법 집단상담 프로그램이 중학교 학습부진학생의 자아존중감과 학업적 자기효능감에 미치는 효과, 원광대학 교육대학원, 석사학위논문.
- 신미숙(2008). 初等學生의 容恕心理와 父母의 養育態度 및 學校生活 適應과의 關係, 전북대학교 대학원, 박사학위논문.
- 안순자(1997). 자기성장 프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과, 한국교원대학교, 석사학위논문.
- 안혜진(2010). 현실요법 집단상담이 아동의 자기조절능력과 학교생활적응에 미치는 효과, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 양승희(2010). 현실요법 집단상담이 여중생의 자아존중감과 학교적응에 미치는 효과, 전남대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 오귀남(2001). 현실요법을 적용한 예비교사 집단상담 프로그램 개발과 효과, 홍익대학교, 박사학위논문.
- 우소연(2008). 학령 후기 아동의 일상적 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향, 연세대학교 대학원, 석사학위논문.
- 윤운성(2000). 자기효능감과 자기조절 학습의 교육적 시사점, 사회과학논집 296-316.
- 우애령(1994). 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발, 연세대학교, 박사학위논문.
- 우희정(1993). 家庭環境과 兒童의 自己-效能感간의 因果模型 探索, 全南大學校, 박사학위논문.
- 이미숙(1993). 내-외통제성과 성취동기가 학업성취에 미치는 영향, 서강대학교, 석사학위논문.
- 이미라(2007). 사회적 기술 집단상담 프로그램이 초등학교 아동의 사회적 기술

- 과 학교생활 적응에 미치는 영향, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이안나(2001). 현실요법 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감 성취동기 및 책임감에 미치는 영향, 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 이재일(2000). 주의력결핍 과잉행동성 아동의 귀인양식 및 일반적 자기효능감에 대한 연구, 서울教育大學校 教育大學院, 석사학위논문.
- 이예승(2004). 청소년의 학교 스트레스, 자아탄력성 및 학교 적응에 관한 연구, 이화여자대학교 사회복지대학원, 석사학위논문.
- 이효정(2003). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생 스트레스 대처능력과 학교적응에 미치는 영향, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 임수진(2010). 결손가정 아동의 자기효능감을 위한 집단음악치료 효과, 한세대학교 대학원, 석사학위논문.
- 임유진(2001). 청소년이 지각한 사회적 지지와 자기효능감 및 학교생활 적응간의 관계, 전북대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 장애정(1991). 현실치료 기법을 적용한 남중생의 적응강화, 한국외국어대학교 일반대학원, 석사학위논문.
- 전정금(2002). 현실요법 부모 집단상담이 자녀양육태도와 부모-자녀 의사소통에 미치는 영향, 韓南大學校 地域開發大學院, 석사학위논문.
- 정순례(1992). 現實療法에 근거한 學習方法이 中學生의 敎科 및 學校에 대한 態度와 學業成就에 미치는 效果, 成均館大學校 大學院, 박사학위논문.
- 조여은(2009). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 교우관계 및 행복감에 미치는 영향, 공주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 조영화(2006). 현실요법이 아동의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과, 전주대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 채길자(2002). 현실요법 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 자기효능감에 미치는 영향, 국민대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 채미화(2004). 연변 조선족 중소학교 교육문제실태 조사연구, 教育問題研究 Vol .21 No.- 93-111.
- 최선애(1984). 父親不在가 子女의 情緒不安에 미치는 影響, 고려대학교 교육대학원, 석사학위논문.



- 최순화(2010). 현실치료 집단상담 프로그램이 중학생들의 자아존중감과 자기효능감 향상 효과에 관한 연구, 대구 카톨릭대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 한기숙(1995). 자기효능감이 문제해결 수행에 미치는 영향, 국민대학교 대학원, 석사학위논문.
- 한인옥(2006). 현실요법을 적용한 또래관계 증진 집단지도 프로그램이 초등학생의 또래관계와 학교적응력에 미치는 효과, 한국교원대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 한혜진(2002). 자기주장훈련이 초등학교 아동의 자기효능감 향상에 미치는 효과, 서울교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 허인영(1999). 빈곤결손가정아동의 부적응행동에 대한 연구 가출부모를 가진 아동에 대하여, 이화여자대학교 사회복지대학원, 석사학위논문.
- 홍경숙(2003). 결손가정아동의 긍정적 학교관련태도 형성을 위한 집단프로그램: 현실요법 프로그램을 중심으로, 광주교육대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 김아영(2002). 학업동기 척도표준화연구 교육평가연구, 15(1) 157-181.
- 김양현역(1995). 현실치료-정신치료에 대한 새로운 접근, 서울 원미사.
- 김인자(2005). 현실요법과 선택이론, 서울 한국심리상담연구소.
- 김인자(1992). 내가 행복해지는 것을 배우기, 서울 한국심리상담연구소.
- 김인자(2010). 좋은 학교, 서울 한국심리상담연구소.
- 윤운성외(2004). 변화하는 사회 속에서의 자기효능감, 서울 학지사.
- 김인자역(2009). 긍정심리학, 물푸레 마틴 셀리그만 저.
- 송명자(2008). 발달심리학, 학지사.
- 김계현(2000). 학교 상담과 생활지도, 서울 학지사.
- 박아청(1992). 현대의 교육심리학, 서울 학지사.
- 이형득(1979). 집단상담의 실제, 서울 중앙적성출판사.
- 이장호,김정희(1993). 집단상담의 원리와 실제, 서울 법문사.
- 정원식(1984). 교육환경론, 서울 교육출판사.
- Averill, J. (1973). *Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress*. Psychological Bulletin, 80, 286-303.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavior*



- change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning theory*. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice Hall.
- Bandura, A. (1980). *Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action*. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 263-268.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B. & Howells, G. N. (1980). Tests of the generality of Self- efficacy theory. *Cognitive Therapy Research*, 1, 287-310.
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York : W. W .Norton & Company .Inc.
- Glasser, W. (1991). Reality therapy. *New York State Journal for Counseling and Development*, Vol.7(1), 5-13.
- Glasser, W. (1998). *Choice theory: A New psychology of personal freedom* New York: Harper collins publishers.
- Kim, Kyung-Sung & Eva L. Baker(2009). i-STATistics ver 1.0, Statistical Data Analysis Program, UCLA/CRESST.
- Lazarus, R. S. & Cohen, J. B(1976). Environmental Stress. In L. Altman & F. Wohlwill(Eds.), *Human behavior and environment: Current Theory and Research*, 2(pp, 89-127), NY: Plenum.
- Miller, S. M. (1979). *Controllability and human stress: Method, evidence and theory*. *Behavior Research and Therapy*, 17, 304.
- Sarason, I. G. (1976). Anxiety and self-preoccupation, In I. G sarason & C. D. Spielberger(Eds), *Stress and Anxiety (Vol. 2)*, Washington, D. C: Hemisphere.

Schunk, D. H. (1981). *Reward contingencies and development of children's skills and self-efficacy*. *Journal of Educational Psychology*, 73(1), 93-105.

Sherer, M, Maddux, J, E, (1983). *The Self-efficacy scale* : Construction and Validation, *Psychological Reports*, 51, 663-671.

Sullo, L, A, & Sullo, R, A, (1990). *I am learning to be Happy*, Chapel Hill: New View.

Wubbolding, R. P. (1986). *Using reality Therapy*, New York: Harper & Row, (김인자 역, (1997). 현실요법의 적용. 서울: 한국심리상담 연구소).

Wubbolding, R. P. (1998). *자신을 행복하게 만드는 비결*(김은진 역). 서울: 사람과 사람.(원서: 1990년 발행)

<Abstract>

## **Study on How Group Counseling with Reality Therapy Influences Self-Efficacy and School Life Adaptation of Children from Broken Families**

**Son, Chun-ok**

Department of Counselling Psychology, Graduate School of Education, Jeju  
National University, Jeju, Korea

**Supervised by professor Huh, Chul-Soo**

The purpose of this study is to see how the group counseling with the reality therapy influences the self-efficacy and the school life adaptation of the children from the broken families. The detailed research subjects to achieve such purpose are as follows.

Subject 1: How would the reality therapy effect the self-efficacy of the children from the broken families?

Subject 2: How would the reality therapy help the children from the broken families with the school life?

Subject 3: What is the connection between the self-efficacy and the school life adaptation of the children?

In order to work on the subjects, 200 students in the fifth and sixth grade from 12

---

\* This thesis submitted to Committee of the Graduate School of Education, Jeju National University in partial fulfillment of requirements for the degree of Master of Education in August, 2011.

classrooms of M Elementary School located in Yanji, Jilin, China, were selected. Tests on the students' self-efficacy and the school life adaptation were carried out and 30 students who were willing to participate in the group therapy but proved to have relatively low self-efficacy and school life adaptation were divided into two groups, which were the counseling group and the comparative group. The newly-selected students were all from the broken families and 15 of each group were organized in the counterpart-random assignment.

For the counseling group, the counseling with the reality therapy was conducted three times a week. Each session lasted 55 minutes and the group received 10 sessions in total. For the comparative group, no treatments other than the pre- and post-tests were carried out. After the experimentation, the counseling group and the comparative group were exposed to the pre-test and the post-test as well with the same examination equipment. 30 students in the fifth and the sixth grade of M Elementary School, located in Yanji, China, were collected to the study and all of them were from the broken families. The participants were divided into a counseling group and a comparative group in 15 of each.

For the self-efficacy test, a revised self-efficacy measure by Han Hye-jin (2002), initially designed by Kim Ah-yeong (1997), was used while for the school life adaptation, the school life adaptation measure, developed by Lee Yeong-sun (1997), was applied. Regarding the contents of the group counseling program with the reality therapy, they were first re-designed in consideration of linguistic, cognitive and emotional levels, based on "Learn how to make myself happy", adapted to our circumstances by Kim In-ja. Afterwards, again, they were re-constructed by a researcher according to the purpose of this study.

In order to prove any meaningful differences between the counseling group and the comparative group regarding the reality therapy in this study, t-test was carried out with SPSS WIN (12.0) used.

Followings are the results of the study.

First, the pre-test on the counseling group and the comparative group did not appear to have a meaningful difference which eventually confirmed that both groups

were the homogeneous group. However, according to the results of the self-efficacy test on the counseling group with the group counseling program with the reality therapy and the comparative group without the program, there appeared a significant difference. This proved that the group counseling with the reality therapy would be efficient in improving the self-efficacy of a child from a broken-family.

Second, the school life adaptation turned out to be influenced by the group counseling with the reality therapy. A meaningful difference was detected between the counseling group and the comparative group which confirmed that the reality therapy program would be helpful when the children from the broken families try to adapt themselves to the school.

Third, the participation in the reality therapy program was proved to be significantly meaningful regarding the self-efficacy and the school life adaptation of the child from the broken family.

Based on the results the above, the study has come up with conclusions and suggestions as follows.

In conclusion, the group counseling with the reality therapy is believed to have a positive influence on the self-efficacy improvement and the school life adaptation of the children from the broken families. It is also said that the self-efficacy and the school life adaptation of such children would be changed in a positive manner through intentional training and education. It would be great if further studies on such program are continued so that a more number of students from the broken families would be benefited at school.

Key words: Group counseling with the reality therapy, broken families, self-efficacy, school life adaptation





## 부 록

<부록 1> 자기효능감 검사

<부록 1> 학교생활적응 검사

<부록 1> 현실요법을 적용한 집단상담 프로그램

부록1

자기효능감 검사

( )학년 ( )반 이름 ( ) (남, 여)

다음은 여러분 스스로를 어떻게 생각하고 있는지를 알아보기 위한 질문입니다. 각 문장들을 하나하나 읽어가면서 그 문장의 내용이 “나”자신을 잘 나타내는지 또는 “나”자신에 대해 생각하고 있는 것과 같은지를 판단하여 가장 가까운 번호에 ○ 하세요. 정답이 있는 것이 아닙니다. 자기의 행동을 잘 생각해 보고 솔직하고 정확하게 대답해 주세요.

평소 자신의 모습과 일치하는 정도가 10번 중

9번이상이면 → ‘매우 그렇다’                    7-8번 정도이면 → ‘그렇다’

5-6번 정도이면 → ‘보통이다’                    3-4번 정도이면 → ‘아니다’

1-2번 정도이면 → ‘매우 아니다’라고 쓰인 빈칸에 ○ 하면 됩니다.

번호	내용	매우 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 부담스러운 상황에서는 우울감을 느낀다.					
2	나는 일을 순서를 정해 차례로 처리할 수 있다.					
3	나는 큰 문제가 생기면 불안해져서 아무것도 할 수 없다.					
4	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.					
5	나는 위험한 상황에서 대처할 수 없을 것 같아서 불안하다					
6	일은 쉬운 것일수록 좋다.					
7	나는 어떤 일의 원인과 결과를 잘 찾아낼 수 있다.					
8	나는 내가 할 수 있는 일과 그렇지 않은 일을 판단할 수 있다.					
9	만일 일을 내가 선택한다면 나는 어려운 일보다는 쉬운 일을 선택할 것이다.					

10	나는 위협적이고 어려운 상황에서 스트레스를 필요이상으로 많이 받는다.				
11	어떤 일을 시작할 때 시작하기도 전에 실패할 것 같은 느낌이 들곤 한다.				
12	어떤 문제에 대한 나의 판단과 생각은 대체로 정확하다.				
13	주변 친구들이 나보다 모든 일에서 뛰어난 것 같다.				
14	나는 항상 목표를 세우고 목표에 따라서 일의 진행 상태를 확인 할 수 있다.				
15	좀 실수를 하더라도 나는 어려운 일을 좋아한다.				
16	나는 어려운 일이 생기면 당황스러워서 어쩔 줄 모른다.				
17	나는 주어진 일을 하기 위해 정보를 충분히 활용할 수 있다.				
18	어렵거나 도전적인 일에 매달리는 것은 재미나는 일이다.				
19	나는 계획을 잘 짤 수 있다.				
20	나는 일이 잘못되고 있다고 생각되면 빨리 바로 잡을 수 있다.				
21	나는 어려움이 있을 때도 포기하지 않고 계속해서 노력한다.				
22	아주 쉬운 일보다는 내가 도전할 수 있는 어려운 일이 더 좋다.				
23	나는 무슨 일이든 정확하게 처리할 수 있다.				
24	어떤 일이 처음에 잘 안되더라도 나는 될 때까지 해 본다.				

부록 2

학교생활적응 검사

( )학년 ( )반 이름 ( ) (남, 여)

이 검사는 여러분이 학교생활에 대해 어떻게 생각하고 느끼고 있는가에 대한 질문입니다. 각 문항들을 하나하나 읽어가면서 그 문장의 내용이 '나' 자신의 생각과 느낌을 잘 나타내는지를 판단하여 가장 가까운 번호에 ○ 하세요. 정답이 있는 것이 아닙니다. 자기의 생각과 느낌을 잘 생각해 보고 솔직하고 정확하게 대답해 주세요.

평소 자신의 모습과 일치하는 정도가 10번 중  
 9번 이상이면 '매우 그렇다' 7-8번 정도이면 '그렇다'  
 5-6번 정도이면 '보통이다' 3-4번 정도이면 '아니다'  
 1-2번 정도이면 '매우 아니다'라고 쓰인 빈칸에 ○ 하면 됩니다.

번호	내용	매우 아니 다	아니 다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	우리 선생님은 내가 질문을 자주 하는 것을 좋아하신다.					
2	나는 우리 반 친구 누구하고도 잘 어울려 노는 편이다.					
3	나는 공부시간에 하고 싶은 말을 자유롭게 발표한다.					
4	나는 선생님이 계시지 않을 때에도 조용히 한다.					
5	학교에서 단체로 행사에 참여할 때 최선을 다한다.					
6	나는 선생님께 하고 싶은 말을 언제나 마음 놓고 한다.					
7	친구와 다투었을 때 내가 먼저 사과한다.					
8	나는 공부시간에 바른 자세로 공부에 열중한다.					
9	내가 당번을 할 때에는 당번 일을 열심히 한다.					
10	운동회 때 덥고 힘들어도 우리 편을 위해 열심히 응원하고 참여한다.					
11	내 마음속의 비밀을 선생님과 함께 이야기 할 때가 있다.					
12	학교에서 친구가 하는 일을 방해하거나 훼방 놓지 않는다.					
13	예습과 복습을 열심히 한다.					
14	나는 학급의 규칙을 잘 지키는 편이다.					
15	학교에서 그리기, 글짓기, 웅변과 같은 행사에 관심을 갖고 참여한다.					
16	선생님과 함께 놀거나 이야기하는 것이 즐겁다.					

17	우리 반 아이들이 책이나 준비물을 가져오지 않으면 함께 보거나 빌려준다.				
18	나는 새로운 것을 배우는 것이 무척 재미있다.				
19	학교에 있는 시설물을 아껴서 사용한다.				
20	나는 불우이웃 돕기나 폐품수집과 같은 행사에 빠지지 않고 참여한다.				
21	선생님을 만나면 즐겁고 편하게 생각된다.				
22	우리 반 친구가 아플 때 찾아가서 위로해준다.				
23	지금 공부하는 것은 장래에 도움이 된다고 생각한다.				
24	휴지나 쓰레기를 버릴 때 휴지통이나 쓰레기장에 버린다.				
25	각종 학교행사(운동회, 자연보호활동, 공익활동 등)에 참여하는 것은 즐겁고 유익하다.				
26	선생님은 나에게 정답게 대하신다.				
27	반급에 터놓고 이야기 할 친구가 있다.				
28	어려운 공부(학습)는 여러 방법으로 생각해본다.				
29	반급에 있는 물건을 쓰고 난 후 제자리에 정돈한다.				
30	학교행사에 참여하여 입상하는 것은 대단히 영광스러운 일이다.				
31	선생님들께서는 학생들의 인격을 존중한다고 생각한다.				
32	반 친구들의 생일에 꼭 참석한다.				
33	수업 중 선생님의 말씀을 공책에 깨끗하게 정리한다,				
34	학습에서 정해놓은 규칙은 지키는 것이 좋다고 생각한다.				
35	특장활동에 참가하면 나의 장점을 살릴 수가 있다고 생각한다.				
36	질문에 선생님은 언제나 친절하게 답해주신다.				
37	학교에서 놀이나 회의를 할 때 많은 친구들이 내 의견을 따라준다.				
38	학교 공부에 최선의 노력을 다 한다고 생각한다.				
39	선생님들의 전달사항은 꼭 지킨다.				
40	나는 운동장 청소나 화단 가꾸기 등 학교를 가꾸는 일에 최선을 다한다.				



부록 3

현실요법을 적용한 집단상담 프로그램  
(내가 행복해지는 것을 배우기)

<제 1회>

1. 주제: 친밀감 형성과 상담의 구조화
2. 목표: 소속과 즐거움의 욕구를 충족시켜 집단원의 참여 동기를 유발하고 집단 상담의 목적을 설명하고 집단의 규칙을 정하여 상담을 구조화시킨다.
3. 활동
  - 1) 프로그램의 목적, 진행계획 설명과 시간약속  
집단원들이 프로그램의 목적과 방향에 대한 이해를 하고 프로그램이 실시되는 요일과 시간을 정한다.
  - 2) 친밀감 형성 놀이(발줄이기)  
신체적 접촉을 통하여 집단원간의 친밀감을 높이고 하려고 하는 의지의 중요성을 깨닫는다.
  - 3) 자기소개  
자신을 개방함으로써 서로를 이해하고 집단원으로서의 소속감을 갖는다.
  - 4) 서약식  
집단상담에서 지켜야 할 규칙을 확인하고 상담에 대한 기대를 발표한다.
  - 5) 평가와 과제
  - 6) 오늘의 만남을 마치면서  
현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.
  - 7) 과제: 사람이 살아가는데 꼭 필요하고 중요한 것들을 찾아본다.

<제 2회>

1. 주제: 내 행동의 주인은 바로 나
2. 목표:

내 행동의 몇%를 내가 선택하는지에 탐색해본다.

실습을 통해 자신의 행동은 자신이 선택하는 것을 알 수 있다.

### 3. 활동

- 1) 박수치기
- 2) 집단상담실 바닥에 누워보기
- 3) 노래에 맞춰 춤추기
- 4) 겹옷을 벗어 오른손에 쥐고 흔들기.
- 5) <<전화벨이 울린다. 받는지?>>질문에 대한 답 찾아보기
- 6) 내가 선택한 행동과 선택하지 않은 행동의 비율을 원그래프로 나타 내보기
- 7) 평가와 과제
- 8) 오늘의 만남을 마치면서  
-현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.
- 9) 과제  
-내가 선택한 행동 중에서 효과 적인 행동을 적어오기

### <제 3회>

#### 1. 주제: 인간의 기본적 욕구

#### 2. 목표:

행동과 관련된 선택이론의 소속, 성취, 자유, 즐거움에 욕구에 대하여 이해한다.

#### 3. 활동

- 1) 별칭 부르기  
집단원간의 소속감과 친밀감을 높이고 상담분위기를 활기차게 이끈다.
- 2) 인간의 기본욕구에 대해 알아보기  
아동들의 가정, 학교생활과 관련하여 소속, 성취, 자유, 즐거움의 욕구가 충족된 경우와 좌절된 경우를 알아보고 이를 통해 모든 행동들은 욕구를 충족시키기 위해 행동한다는 점을 이해한다.
- 3) 나에게 중요한 욕구 찾아보기  
자신의 생활속에서 일어난 일들을 기본적인 욕구와 관련을 지어 생각해 봄으로써 욕구에 대한 이해를 확실히 한다.

4) 마음나누기

오늘 활동한 내용에 대해 피드백을 나눈다.

5) 평가와 과제

6) 오늘의 만남을 마치면서

-현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

7)과제

-나의 욕구가 충족되는 경험 만들기

<제 4회>

1. 주제:

나를 행복하게 하는 나의 것

2. 목표:

기본욕구를 충족시킬 수 있는 좋은 세계속의 사진들을 탐색하여 자신을 만족시켜주는 것들을 확인함으로써 자아존중감을 높인다.

3. 활동

1) 전기가 찌르르

이불 밑에 손을 넣어 전기 주기 게임을 함으로써 신체적 접촉을 통한 친밀감 형성과 소속감을 높인다.

2) 마음속에 있는 아름다운 사진

누구나 기본적 욕구를 가지고 있지만 질적 세계의 사진들은 각기 다르며 많은 사진을 가질수록 더 행복해진다.

3) 행복사진첩

나를 행복하게 하는 활동이나 글.그림. 등에 대해 정리하여 발표한다.

4) 마음 나누기

오늘의 활동한 내용에 대해 피드백을 나눈다.

5) 평가와 과제

6) 오늘의 만남을 마치면서

현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

7) 과제

행복 사진을 더 찾아 행복사진첩을 완성한다.

### <제 5회>

#### 1. 주제:

내가 행복할 때와 내가 속상할 때 나타나는 신호

#### 2. 목표:

전행동으로 나타나는 신호를 확인해 몸으로써 이때 자신이 선택한 행동을 이해한다.

#### 3. 활동

1) ‘얼굴 찌뿌리지 말아요’. 노래를 손동작과 함께 부르기

2) 전행동에 대하여

전행동은 행동, 사고, 느낌, 활동하기로 구성되어 있으며 기본 욕구가 충족될 때와 좌절될 때의 신호를 좀 더 도움 되는 행동을 선택할 수 있다.

3) 내가 행복할 때와 내가 속상할 때 나타나는 신호

거울을 통해 행복한 얼굴고 속상할 때의 기억을 되살려 얼굴 표정을 지어보고 그 때의 행동, 생각, 느낌, 몸의 변화를 알아본다.

4) 마음 나누기

오늘 활동한 내용에 대해 피드백을 나눈다.

5) 평가와 과제

6) 오늘의 만남을 마치면서

현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

7) 과제

효과적으로 행동을 선택한 경험 만들기

### <제 6회>

#### 1. 주제:

원하는 것을 얻기 위한 행동계획

#### 2. 목표:

WDEP에 대한 행동계획 방법을 배움으로써 자신과 다른 사람에게 피해를 주지

않으면서 원하는 것을 얻을 수 있고 책임감 있는 행동을 선택할 수 있다.

### 3. 활동

#### 1) 끝말잇기

친밀감을 형성하고 활기찬 집단 분위기를 형성한다.

#### 2)원하는 것을 얻기 위한 행동계획

원하는 것을 얻기 위해 선택한 행동의 책임은 자신에 있음 알고, WDEP에 의한 행동계획을 세우는 방법을 설명한다.

#### 3)WDEP에 대해 알아봅시다.

활동지에 자신의 행동을 WDEP에 의해 분석해 보고 , 간단하고 즉시실시할수 있으며 구체적이고 현실적인 계획을 세워 자신이 원하는 것을 효과적으로 얻을 수 있도록 한다.

#### 4) 마음 나누기

오늘 활동한 내용에 대한 피드백을 나눈다.

#### 5) 평가와 과제

#### 6) 오늘의 만남을 마치면서

현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

#### 7)과제

-WDEP에 의한 행동 해보기

### <제 7회>

#### 1. 주제:

잘 되었던 일 계속하기

#### 2. 목표:

WDEP 에 의한 행동을 계획한 결과를 확인하여 성공적인 경험 사례를 통하여 자신감과 자아존중감을 높이고 더 많이 실천해 볼 수 있도록 행동의욕을 고취시킨다.

### 3. 활동

#### 1) 3.6.9 게임하기

친밀감 형성과 활기찬 집단 분위기를 만든다.



2) WDEP에 의한 행동한 결과 나누기

WDEP에 의한 행동계획을 통하여 얻은 성공적인 경험사례를 발표하고 실행과정에 생겼던 문제점을 보완하여 원하는 것을 얻을 수 있는 새로운 계획을 세워본다.

3) 내게 행복을 주는 수첩 만들기

행동수첩을 만들어 WDEP에 의한 행동계획을 실천을 습관화시킬 수 있도록 한다.

4) 마음 나누기

오늘 활동한 내용에 대해 피드백을 나눈다.

5) 평가와 과제

6) 오늘의 만남을 마치면서

- 현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

7) 과제

- 행복수첩을 이용하여 생활 속에서 WDEP에 의한 행동을 숙달시키기

<제 8회>

1. 주제:

우리는 해결할 수 있어요.

2. 목표:

협상과 절충의 기술을 통해 내적통제력과 책임감 향상시킨다.

3. 활동

1) 앵무새 게임

상대방의 말을 경청하고 평소에 깨닫지 못했던 자신의 어투, 표정, 몸짓을 깨닫고 이를 개선한다.

2) 친한 관계에서 생기는 갈등을 풀려면

협상과 절충의 방법을 익혀 책임감있게 갈등을 해결하도록 한다.

3) 속마음을 이야기해요

갈등상황을 집단원 모두 해결하는 과정을 통해 협상과 절충의 기술을 습득케 하고 성공적으로 일을 해결하는 것을 배운다.

4) 마음나누기

오늘 활동한 내용에 대해 피드백을 나눈다.

5) 평가와 과제

6) 오늘의 만남을 마치면서

-현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

7) 과제

-주변 사람들과 협상과 절충의 방법으로 관계 맺기

<제 9회>

1. 주제:

현실요법 퀴즈 대회

2. 목표

1) 현실요법의 원리 이해할 수 있다.

2) 현실요법을 실생활 속에서 실천할 수 있는 방법 찾을 수 있다.

3. 활동

1) 위의 질문에 대한 모듈별로 토의하기

2) 내 행동의 주인 찾기

3) 인간의 5가지 욕구

4) 욕구를 충족시키기 위한 바람이란 무엇인가?

5) 좋은 세계란

6) 효율적인 행동과 비효율적인 행동

7) 간즉구진을 이용하여 계획세우기

8) WDEP란?

골든벨 진행하기

9) 평가와 과제

10) 오늘의 만남을 마치면서

-현재의 기분과 깨달은 점, 다짐을 발표한다.

11) 과제

-스스로 현실요법 퀴즈 만들어 보기

<제 10회>

1. 주제:

친구를 칭찬하여 봅시다.

2. 목표:

상담과정에서 느낀 집단원의 장점을 서로 칭찬하고 격려함으로써 칭찬하는 사람과 듣는 사람 모두에게 긍정적인 경험을 경험케 하고 이를 통해 자기효능감과 성취동기, 소속감을 높이도록 한다.

3. 활동

1) 우주여행

집단원의 친밀감과 신뢰감을 높여 소속과 사랑의 욕구, 즐거움의 욕구를 충족시킨다.

2) 친구를 칭찬해 봅시다.

프로그램의 진행과정에서 발견한 친구들의 긍정적인 면을 칭찬해 주고 어떤 생각이나 느낌이 드는지를 알아본다.

3) 프로그램에 대한 평가

자기평가서를 작성하고 프로그램에 참여하여 가장 좋았던 경험이나 자신의 변화를 이야기 해 본다.

4) 소감문 작성하기.