

독서요법이 중학생의 자아존중감에 미치는 영향

안 민 희 (동두천 중앙중학교 교사)

강 완 숙* (경희대 교육대학원 강사)

청소년기는 자아에 대한 성찰이 본격적으로 시작되면서 새로운 자아정체감을 형성하는 시기로서, 이 시기의 자기 자신에 대한 평가가 긍정적인가 부정적인가 하는 것은 이후의 발달에 큰 영향을 미치게 된다. 이처럼 청소년기의 자아존중감이 갖는 중요성이 큼에도 불구하고 청소년들의 자아존중감을 향상시킬 수 있는 구체적인 방안에 대한 연구는 많지 않은 편이다. 이에 본 연구는 청소년들의 자아존중감을 높이는 한 방법으로서 집단적 독서요법의 효과를 검증함으로써 청소년들의 자아존중감을 향상시키는데 도움이 되는 실천적인 방안을 제시하고자 하였다.

독서요법이 청소년의 자아존중감에 미치는 영향을 규명하기 위하여 본 연구에서는 청소년 초기에 속하는 중학교 남학생을 대상으로 하여 실험을 하였다. 먼저 자아정체감 수준과 사회적 배경이 유사한 중학교 2학년 남학생 36명을 실험집단과 통제집단으로 나누고 자아존중감에 대한 사전검사를 실시하였다. 다음으로 실험집단에 4주 10회 총 20시간에 걸친 집단적 독서요법을 시행한 후, 실험집단과 통제집단에 각각 자아존중감에 대한 사후 검사를 실시하고, 독서요법으로 인해 실험집단과 통제집단의 자아존중감 변화에 의미있는 차이가 있는지를 알아보기 위해 paired-t 검증을 하였다.

자아존중감은 Coopersmith가 제작한 self-esteem inventory를 강종구가 한국판으로 표준화한 도구를 사용하여 측정하였고, 독서요법은 Watson의 프로그램을 이용하여 책을 읽기 전의 준비로부터 시작하여 문자단계, 추론단계, 평가단계, 창조단계를 체계적으로 진행하였다. 독서요법을 위한 도서는 연구대상의 독서 태도, 독서 목적, 독서 경향, 독서 능력, 독서 환경에 대한 실태를 사전에 조사하고, 상황별 도서목록(한국 도서관 협회) 등을 참고하여 선정하였다.

연구결과 독서요법 처치를 한 실험집단은 독서요법 실시 전에 비해 독서요법을 실시한 후에 자아존중감의 총점수가 의미있게 증가한 반면, 독서요법을 처치하지 않은 통제집단은 자아존중감의 사전검사와 사후검사에서 의미있는 변화가 나타나지 않았다. 자아존중감의 하위요인 별로는 특히 자기비하 및 자기 주장과 불안이 실험집단에서 의미있게 증가하였다.

이러한 결과는 체계적인 독서요법이 청소년들에게 자신의 모습에 대한 새로운 통찰의 기회를 제공하고 자신에 대한 부정적이고 소극적인 사고의 틀을 바꿈으로서 긍정적이고 적극적인 자아상을 갖게 하는데 효과가 있음을 나타내는 것으로서, 실제 청소년의 지도와 교육에 시사하는 바가 크다고 할 수 있다.