자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과

양정은*, 정은희**, 박정환**
*제주대학교 교육대학원 상담심리전공, **제주대학교 교육학과

The effects of Self-Growth Group Counseling Program on self-esteem and adaptability to middle school student of Low-Income Families.

Jung-Eun Yang*, Eun-Hee Jung**, Jung-Hwan Park**
*Dept of Counseling Psychology, Jeju National University
**Dept of Education, Jeju National University

요 약

본 연구에서는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과에 대해서 분석하고자 하였다. 연구 결과는 첫째, 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 유의미하게 향상되었다. 둘째, 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응이 유의미하게 향상되었다. 또한 질적연구 소감문 분석과 참여관찰에서도 자기 각성의 기회를 갖고 남을 배려하고 이해하는 마음이 생겨 전반적인 자신감 향상 및 학교생활적응에 유의한 효과가 있음을 알 수 있었다. 이상과 같은 연구 결과를 통해 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

현대 사회에서 발생하는 심각한 문제 가운데 하나는 계층간 소득의 양극화가 갈수록 심화되고 있다는 것이다. 외환위기 이후 크게 악화된 소득의 양극화는 최근까지도 개선되지 않고 오히려 심화되고 있으며 최저 생계비에도 미치지 못하는 저소득 가정이 점차 증가하고 이로 인한 사회적 문제가 발생하고 있다.

저소득층 가정의 부모들은 경제적 결핍으로 인해 절대적 빈곤감뿐만 아니라 여러 가지 교육적, 사회적, 문화적 기회에서 소외되어 정서 발달에 악영향을 미칠 수 있다. 또한 빈곤으로 인한 압박은 부모로 하여금 그들 자녀의 요구를 충족시키기 어렵게 만든다. 취업으로 인해 자녀와 함께 할 시간이 많지 않아 아이들이 보고, 듣고, 생각하도록 자극해 주는 기회가 부족하여 인지발달이 느리고, 학교생활에 적응하는 능력도 떨어진다[1].

저소득가정 학생들에게 절실하게 필요한 것은 개개인의 자아성장을 도와주고 부적응이나 문제행동을 예방하여 일상생활 중에서 부딪치는 내면의 갈등을 스스로 이해하고 보다 나은 대안을 선택할 수 있는 능력을 기르도록 도와주어야 한다. 다양한 활동을 통해 이러한 능력을 기를 수 있는 것이 집단상담이며, 저소득가정 청소년들의 취약한 자아성장을 도와주는데 적절한 프로그램이 자기성장 프로그램이다[2].

지금까지 자기성장 집단상담 프로그램을 통한 일반 학생들의 자아존중감 및 학교생활적응에 대한 연구는 종종 이루어지고 있으나 저소득가정의 학생에 대한 연구는 거의 이루어지지 않고 있다. 이에 본 연구에서는 저소득 가정 중학생을 대상으로 자기성장 집단상담 프로그램을 실시하여 저소득가정 중학생의 자아존중감을 향상시키고 학교생활 적응에 도움이 되는지 알아보고자 한다.

1.2 연구문제 및 가설

본 연구는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 발달에 미치

는 영향에 대해 살펴보고자 한다. 이에 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제1. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감 향상에 효과가 있는가?

연구문제2. 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 학교생활적응 향상에 효과가 있는가?

가설1. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 향상될 것이다.

가설2. 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응력이 향상될 것이다.

1.3 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 연구의 대상은 제주도 서귀포시 N중학교 를 대상으로 한 것이므로 연구결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서 저소득가정 학생에게 나타나는 다양한 현상 및 특징이 모든 저소득가정의 학생에게 나타난다고 예측하는 데는 무리가 따른다.

2. 선행연구 분석

자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과에 관한 선행연구를 분석 검토하였다.

설수인(1990)은 여중생을 대상으로 자기성장 프로그램을 이용한 집단상담을 실시해 긍정적인 방향으로 인성변화와 적응성 향상에 효과가 있었다고 보고하고 있으며[3], 주남희(1994)[4], 김기연(1996)[5], 김충환(1997)[6], 김석기(2000)[7] 등도 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생들에게 자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 결과 자아존중감 향상에 유의미한 효과가 있다고 보고하고 있다. 신기림(2002)은 초등학교 6학년을 대상으로 자기성장 집단상담 프로그램을 실시하였는데 자아존중감과 교우관계 향상에 도움을 준다고 보고하였으며[8] 고관영(2007)은 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득 가정 아동의 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의미한 효과가 있음을 밝혔다[9].

자기성장 집단상담 프로그램이 자신의 문제를 탐색함으로써 자신을 이해, 수용하고, 개방하게 되어 자아존중감 및 학교생활적응에 많은 영향을 끼치고 있음을 알 수 있다. 이에 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 의미 있는 영향을 알아보기 위하여 본 연구를 실시하였다.

3. 연구방법 및 절차

3.1. 연구대상

본 연구의 대상은 제주도 서귀포시 소재의 N중학교 2학년 저소득가정 중학생 20명을 선발하여 실험집단 10명, 통제집단 10명으로 구분하여 실험연구를 실시하였다.

3.2. 자기성장 프로그램

3.2.1. 프로그램의 내용

본 연구의 자기성장 프로그램은 이형득(1979)[10]이 개발한 자기성장 프로그램과 김한수・김성희・윤정륜(1986)[11]의 “인간성장을 위한 집단상담 프로그램”을 바탕으로 박기숙(2009)[12]의 “자기성장 프로그램”등의 선행 연구를 참고하여 지도교수의 지도를 받아 본 연구자가 연구의 목적과 연구 대상에게 적합하게 재구성하고 수정・보완하여 사용한 프로그램이다.

프로그램의 전체 회기별 구성 내용은 [표1]과 같다.

[표 1] 자기성장 프로그램

회기	제목	활동목표	프로그램 내용
1	자기 소개	프로그램의 내용 이해, 집단원간의 이해	·자기소개하기 ·함께 지킬 약속들
2	나 바라보기	자기자신을 올바르게 이해할 수 있는 능력 기름	·나의모습 솔직하게 발표하기
3	신뢰감 쌓기	신뢰감을 형성하여 자유로운 상호 이해 증진	·눈 감고 뒤로 넘어가기, 장님 모셔가기
4	자기 자각	자기 자신을 지각하고 분석하는 경험	·심신의 대한 자기각성
5	경청 하기	타인의 말에 주의를 기울여 경청하는 태도를 기름	·경청하기 역할 놀이 ·경청하기 게임
6	자기 노출	내적인 자유와 참만남의 경험 공유	·자기노출 ·나는 해결사
7	수용 하기	자기수용 능력의 증진 및 타인과의 관계 개선 경험	·나의 자랑
8	가치 순위	일상생활에서 자기에게 적합한 삶을 선택하고 결정하는 힘을 갖춤	·가치에 대한 우선순위 정하기 ·일주일 밖에 살 수 없다면?
9	우정의 편지 쓰기	자신을 깊이 이해하고 자기긍정 및 친근한 인간관계의 체험	·우정의 편지 쓰기 ·편지 읽기
10	피드백	남에게 자신의 모습이	·친구의 행동 알아맞

	주고 받기	어떻게 비춰지는지 알아보기	히기 게임 ·프로그램에 대한 소감문 쓰기

3.2.2. 프로그램 평가를 위한 설문지

자기성장 집단상담 프로그램을 평가하기 위한 방법으로 자기 보고식 설문지를 작성하여 실시하였다.

3.3. 측정도구

3.3.1. 자아존중감 검사도구

자아존중감 검사는 최보라와 전귀연(1993)[13]이 개발한 자아존중감 척도로 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 신뢰도는 .843이다.

3.3.2. 학교생활 적응 검사

학교생활 적응 검사는 임정훈(1993)의 '학교생활적응에 관한 검사지'를 기초로 유윤희(1994)[14]가 중·고등학교에 알맞게 수정·보완한 것으로 총 32문항이고 문항 형태는 Likert식 5점 척도로 되어 있으며 신뢰도는 .773이다.

3.4. 실험설계 및 절차

3.4.1. 실험설계

[표 2] 사전-사후검사 통제집단 설계

연구 대상 구분	사전검사	실험처치	사후검사
G1	O1	X1	O3
G2	O2		O4

3.4.2. 실험절차

자기성장 집단상담 프로그램은 본 연구자가 직접 실시하였으며 학교의 교육복지실에서 총 10회로 45분씩 1주일에 2회 실시를 원칙으로 하였으며, 학교 상황에 따라서 융통적으로 운영하였다. 구체적인 실험절차는 [표3]과 같다.

[표 3] 실험절차

	실험내용	기간	대상집단
연구대상 선정	실험집단과 통제집단 선정	2010.05.18 ~05.25	저소득가정 중학생
사전검사 집단구성	자아존중감 검사 및 학교생활적응 검사	2010.05.26	실험집단과 통제집단
실험처치	자기성장 집단상담 프로그램 적용	2010.05.27 ~06.30	실험집단
사후검사	자아존중감 검사 및 학교생활적응 검사	2010.07.01	실험집단과 통제집단

3.5. 자료처리

본 연구의 결과 처리는 자아존중감과 학교생활적응의 사전검사와 사후검사를 SPSSWIN 통계 프로그램(Ver14.0)을 이용하였으며 실험·통제집단의 사전-사후검사의 평균과 표준편차를 산출하였고, 이것이 통계적으로 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 t검증 하였다.

통계적 검증에 따른 양적 결과가 지닌 제한점을 보완하기 위해 프로그램 마지막 회기에 프로그램 평가 질문지와 소감을 작성하게 하여 프로그램의 효과에 대한 질적 분석을 하였다.

4. 연구결과 및 해석

4.1 가설검증

4.1.1. 가설 1의 차이 검증

가설1. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 향상될 것이다.

[표4] 자아존중감 사후검사 비교

구분	집단	N	M	SD	t	p
자아 존중감	실험	10	3.3	.22	2.856	.011
	통제	10	3.0	.24		

[표4]에서 보는 바와 같이, 자아존중감 사후검사 비교에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.856$, $p<.05$). 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 자아존중감이 향상될 것이다'라는 <가설1>은 수용되었다.

4.2.2. 가설 2의 차이 검증

가설2. 자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응력이 향상될 것이다.

[표 5] 학교생활적응 사후검사 비교

구분	집단	N	M	SD	t	p
학교생활 적응	실험	10	3.3	.17	2.607	.018
	통제	10	3.0	.31		

[표5]에서 보는 바와 같이, 학교생활적응 사후검사 비교에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.607$, $p<.05$). 따라서 '자기성장 집단상담 프로그램을 받은 실험집단은 통제집단보다 학교생활적응력이 향상될 것이다'라는 <가설2>는 수용되었다.

5. 결론

이 연구는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득가정 중

학생의 자아존중감 및 학교생활적응 향상에 미치는 영향을 알아보기 위하여 이루어졌다. 이에 따른 가설 검증과 연구 결과에 근거하여 결론을 내리면 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단(M=3.3)은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단(M=3.0)보다 자아존중감이 향상되었다(t=2.856, p<.05).

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단(M=3.3)은 자기성장 집단상담 프로그램에 참여하지 않은 통제집단(M=3.0)보다 학교생활적응력이 향상되었다(t=2.607, p<.05).

또한 질적연구의 소감문 분석과 참여관찰에서도 자기 각성의 기회를 갖고 남을 배려하고 이해하는 마음이 생겨 전반적인 자신감 향상 및 학교생활적응에 유의한 효과가 있음을 알 수 있었다.

이상과 같은 연구 결과를 통해 자기성장 집단상담 프로그램은 저소득가정 중학생의 자아존중감과 학교생활적응 향상에 유의한 효과가 있는 것으로 검증되었다.

참고문헌

[1] 이선영, “저소득층의 보육서비스 만족도 분석을 통한 보육정책 방향”, 부산대학교 대학원 석사학위논문. 2000.

[2] 강진희, “자기성장 집단상담 프로그램이 결손가정 청소년의 학교적응에 미치는 효과”, 우석대학교 교육대학원 석사학위논문, pp2-3, 2004.

[3] 설수인, “집단상담이 여학생의 인성 특성 및 적응성 변화에 미치는 효과”, 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문, 1990.

[4] 주남희, “초등학교 여학생의 자아존중감 향상을 위한 심성계발훈련과 VIP 프로그램의 효과”, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문, 1994.

[5] 김기연, “T-집단경험이 여고생의 자아존중감에 미치는 효과”, 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문, 1996.

[6] 김충환. “심성계발 프로그램이 아동의 자아존중감 향상과 교우관계 형성에 미치는 효과”, 전남대학교 교육대학원 석사학위논문, 1997

[7] 김석기, “자기성장 프로그램이 중학생들의 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향”, 계명대학교 교육대학원 석사학위 논문, 2000

[8] 신기림, “자기성장 집단상담이 초등학생의 자기존중감 및 교우관계에 미치는 영향”, 건국대학교 교육대학원 석사학위논문, 2002.

[9] 고관영, “자기성장 집단상담 프로그램이 저소득 가정 아동의 자아존중감과 학교적응력 향상에 미치는 효과”, 국제신학대학원 석사학위논문, 2007.

[10] 이형득, “자기성장 프로그램”, 한국발달상담연구소, 1979.

[11] 김한수, 김성희, 윤정륜, “인간성장을 위한 집단상담 프로그램 학생지도연구”, 1986.

[12] 박기숙, “자기성장 프로그램이 결손가정 중학생의 자아존중감과 사회성 발달에 미치는 효과”, 원광대학교 교육대학원 석사학위논문, 2008.

[13] 최보라와 전귀연, “자아존중감 척도 개발에 관한 연구”, 대한가정학회지, 1993.

[14] 유윤희, “학교적응·불안·학업성취간의 관계 분석”, 고려대학교 대학원 석사학위논문, 1994.