

# 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감과 생활만족에 미치는 효과

김 종 운 · 김 현 정<sup>†</sup>  
(동아대학교)

## The Effects of the Self-Growth Group Counseling on Self-Esteem and Life Satisfaction of University Students

Jong-Un KIM · Hyun-Jung KIM<sup>†</sup>  
(Dong-A University)

### Abstract

The Purpose of this study was to examine the effects of self-growth group counseling on self-esteem and life satisfaction of university students. For this study the following hypotheses were established. First, does the self-growth group counseling enhance significantly the participants' self-esteem? Second, does the self-growth group counseling enhance significantly the participants's life satisfaction? Those who participated in this study were 22 University students which are in D University in Busan. Ten participants were assigned in the experimental group and twelve in the control group. The experimental group participated in the self-growth group counseling one session a week for 12 consecutive weeks held by counseling center for D University students. The instruments used in this study were Self-Esteem Scale and life satisfaction Scale. The data was analysed by ANCOVA. The average, standard deviation, and estimated marginal means were calculated and the differences between the pre and post-tests calculated, processed by SPSS 12.0. The major findings of this study can be summarized as follows: First, the self-growth group counseling is effective to enhance significantly the level of self-esteem of University students. Second, the self-growth group counseling is also effective to enhance the level of life satisfaction of University students. Based on the results, the self-growth group counseling was suggested as a means to help University students enhance their self-esteem and life satisfaction.

*Key word : Self-growth group counseling, Group counseling, Self-esteem, Life satisfaction*

### I. 서 론

발달단계상 청년기에 속하는 대학생들은 성인  
기로 넘어가는 과도기로서 많은 혼란을 경험하게

된다. 또한 타인이 자기를 어떻게 보는가에 대한  
자의식이 강하고 자아개념이 혼란스러운 시기라  
고 할 수 있다(Rosenberg, 1965). 청년기는 선택  
과 결정의 시기이기 때문에 많은 대학생들은 탐

<sup>†</sup> Corresponding author : 051-200-7074, khj3428@gmail.com

\* 이 논문은 동아대학교 학술연구비 지원에 의해 연구되었음.

색과정을 통해 스스로의 선택에 직면하게 되고 자신의 위치, 역할, 능력 등을 검토해 본다(서봉연, 1988). 하지만 고등학교 때까지의 수동적, 주입식 교육에 익숙한 많은 대학생들은 대학에서의 자율적 사고와 자유스러운 생활, 급격한 생활환경의 변화로 인하여 무엇을 어떻게 대처해 나갈 것인가에 대하여 의문을 갖게 되면서 방황과 불안을 경험하고 있다. 현실적으로 많은 대학생들은 부정적인 정서를 경험하며 우울, 불안, 무력감 및 좌절 등을 느끼고 삶에 대해 회의적인 태도를 보이고 있다(한덕웅 외, 1992). 이는 인간관계가 더욱 확대되고 취업에 대한 불안 등으로 인한 대학생활에서의 어려움과 불만족감으로 인해 대학생으로 하여금 불안과 좌절감을 갖게 하여 자신을 더욱 더 위축하게 하여 자신감 저하와 피해의식 등 사회에 대한 부정적 이미지를 갖게 할 수 있다(임민아, 2007). 상담현장에서 만난 대부분의 대학생들은 좌절감, 실패감과 같은 부정적인 정서를 경험하면서 어려움을 호소하는 사례가 많았으며, 결과적으로 학생들은 자신에 대해 낮은 자아존중감을 가지고 있는 경우가 많았다.

주관적인 평가로서 자아존중감이 높다는 것은, 자신을 수용하고 존중하며 자신을 좋아하여 스스로를 가치 있는 인간으로 느끼는 것을 말한다. 또한 자아존중감이 높은 사람은 자신을 유능하고 중요하며, 성공적이고, 가치있다고 여기는 것으로 나타났다. 자아존중감의 높고 낮음의 양상에 따라 대학생 시기는 대인관계, 자신감, 활동의 수준이 달라진다고 할 수 있다(Resoner, 1982; Rosenberg, 1965; Tafarodi & Swann, 1995).

이처럼 자아존중감은 긍정적 평가차원뿐 만 아니라 자기개념의 인식의 차원에서 대학생활 만족에도 영향을 주어 자아존중감이 높은 학생은 주체적, 독립적으로 대학생활을 해가면서 대인관계에도 긍정적인 영향을 미치지만 자아존중감이 낮은 학생은 자신의 생활에 대한 불만족감을 느껴 전반적인 생활에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 만족이란 이에 영향을 미치는 요인

이 물질적이든, 정신적이든 간에 인간이 심리적으로 또는 주관적으로 느끼는 느낌으로서, 일정한 목표나 요구의 달성에 대한 개인의 주관적 감정상태를 말한다. 즉, 생활만족은 생활전체에 대한 행복과 만족의 주관적 감정이며, 일종의 태도라고 볼 수 있는데, 이것은 생활의 실제와 기대간의 일치에서 오는 개인의 관점에 따른 주관적, 개인적 현상으로 심리적 요인과 환경적 요인에 영향을 받게 된다(김명자, 1982 재인용). 그러므로 만족스런 삶을 위해서는 학생들 스스로가 자신에 대한 긍정적 이미지를 자각하고, 긍정적인 사고를 통해 성취감과 자아존중감 향상이 무엇보다 중요하다.

이에 대학생들의 자아존중감과 생활만족 향상을 위해 자기성장 집단상담이 매우 유용하다고 할 수 있다. 이는 자기성장 집단상담이 무엇보다 자기이해, 자기수용, 자기개방의 과정을 통해 자신의 내면적 변화에 효과가 있으며, 개인의 성장을 모색하기 때문이다. 자기성장 집단상담 프로그램은 궁극적으로 자신이 가진 잠재력을 개발하고 순간순간 자신의 능력을 최대로 발휘하여 보다 성숙한 인간이 되도록 돕는 것이다. 또한 집단상담은 여러 사람이 참여하게 되므로 또래집단에 많은 의미를 가지는 청년기 집단에 잠재적 효과가 기대된다.

자기성장 집단상담 프로그램의 효과와 이에 대한 선행연구는 여러 곳에서 발견할 수 있다. 김홍배(1995)는 자기성장학습 프로그램을 이용하여 자기성장 집단상담을 받은 여중생은 인간관계 하위영역 중 만족감, 의사소통, 민감성, 개방성, 이해성을 변화시킨다고 보고하고 있으며, 설수인(1990)은 여중생을 대상으로 자기성장 집단상담 프로그램을 실시해 긍정적인 방향으로 인성변화와 적응성 향상에 효과가 있었다고 보고하고 있다.

김석기(2000), 김기연(1996)도 중학생, 고등학생들에게 자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 결과 자아존중감 향상에 유의미한 효과가 있다고

보고한 바 있으며, 이종오(2002)역시 자기성장 집단상담을 초등학생에게 적용하여 일반 자아개념, 학급 및 성취 자아개념, 정서 자아개념, 신체 자아개념 등이 유의미하게 향상되었다고 보고하고 있다.

최근 이루어진 자기성장 집단상담 프로그램의 효과를 검증한 선행연구를 살펴보면, 자기성장 중심 집단상담이 초등학생의 자아존중감 향상 및 학교생활적응에 미치는 효과를 검증한 연구(이영선, 2005; 김대호, 2006)는 자기성장 집단상담 프로그램이 개개인의 아동이 스스로 자신의 문제를 인식하고, 문제해결을 위한 목표 성취 행동을 조직·수행할 수 있다는 확신을 가지게 하여 아동에게 힘과 권한을 부여하였고, 문제보다는 긍정적이고 성공적인 면, 해결에 초점을 두고 변화 가능성을 강조함으로써, 자신에 대한 긍정적인 태도를 가지게 하여, 자아존중감을 증진시키고 학교생활적응의 개선을 가져올 수 있다고 보고한 바 있다. 또한 강명자(2005)는 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과가 있다고 보고하였다. 양미희(2005)는 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 학교생활 만족에 미치는 효과에서 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다. 이는 자기성장 집단상담이 자기에 대한 이해를 증진시키고 개인적 성장에의 자신감을 갖도록 하며, 대인관계 능력을 발전시킬 뿐만 아니라 자기 자신에 대한 긍정적인 사고 및 신념을 갖게 해주는 프로그램임을 알 수 있다.

위에서 살펴본 선행연구들에서 보면, 자기 성장 집단상담을 적용한 대상이 초등학생(강명자, 2005; 김대호, 2006; 박연숙, 2006; 양미희, 2005, ; 이종오, 2002; 이영선, 2005), 중학생(김석기, 2000; 설수인, 1990), 고등학생(김기연, 1996)들이며, 대학생을 대상으로 한 연구는 드물다. 많은 선행연구들은 아동 및 중, 고등학생들을 대상으로 한 자아존중감과 생활에 대한 적응 및 학교생활만족에 대한 효과성만을 입증해 왔다. 또한 효과 검

증 방법에서도 프로그램 시작 전후에 양적 측면에서의 효과를 검증한 것이 대부분을 차지하고 있다. 대학생의 자아존중감과 생활만족에 대한 연구는 매우 미흡하여 대학생과 관련된 연구가 시급한 실정이다.

따라서 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자존감 향상과 생활만족에 얼마나 효과가 있는 지 살펴보고자 하는 것이 본 연구의 목적이다.

이에 자기성장 집단상담이 대학생의 자아존중감 및 생활만족에 효과가 있을 거라는 가설을 세우고 긍정적 자기개념, 가치관 확립으로 생활만족뿐만 아니라 자신의 목표와 건강한 삶을 제시할 수 있을 것이라고 본다. 이러한 목표를 달성하기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과는 어떠한가?

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 생활만족에 미치는 효과는 어떠한가?

## II. 이론적 배경

### 1. 대학생의 자아존중감

자아존중감(self-esteem)이 상담학과 심리학에서 수많은 연구의 주제가 되고 있다는 것은 자아존중감이 인간행동의 중요한 기본 동기이며 정신건강 및 적응과 밀접한 관계가 있기 때문이다. 자아존중감(self-esteem)의 용어는 William James(1890)가 나 자신의 능력을 평가하는 것으로 한 개인에 대한 가치감은 가정된 잠재력에 실제 얻게 되는 성취의 비율로 결정된다고 하여, 최초로 자아존중감이라는 개념을 사용하면서 시작되었다.

Savin-Williams과 Demo(1984)는 자아존중감을 기질적인 것이라고 주장하고 있다. 즉 한 개인이 자신에게 가지고 있는 평균적인 자아상이며, 자아존중감의 수준은 자기 자신에 대해 가지고 있

는 일반적이고도 전형적인 느낌을 표현한 것이라고 보았다. 이들에 의하면, 자아존중감은 일련의 경험과 생활을 통하여 형성되는 것이기 때문에 성취욕구와 그에 따른 성공 혹은 실패의 계속적인 경험, 주위 사람들의 기대 그리고 타인과의 관계 등에 영향을 받는다. 따라서 사람은 자신에게 부여된 과업에 대한 실패와 소속집단에서 긍정적인 평가를 받지 못하게 되면 자아존중감이 낮게 형성된다고 보았다.

또한 자아존중감을 자신에 의해서 만들어가는 평가적 차원이라고 보고, 긍정적이거나 부정적인 태도로 표현되며 자신의 능력, 중요성, 성공, 가치 등에 대하여 스스로 어느 정도 믿고 있는지를 나타낸다(Coopersmith, 1967). 다시 말해 개인이 자신에 대해 알고 있는 태도에서 나타나는 자신에 대한 가치의 판단이라는 정의와 자아의 요소들이 나름대로의 원리에 따라 적절한 조합을 이루고 복잡한 방식으로 상호 연관되어 있는 조직으로서 부분들의 단순한 집합이 아닌 총체적 자아가치감이라는 정의(Rosenberg, 1979), 그리고 긍정적인 면을 가진 한 차원 위에 놓여 있는 가치감에 대한 개인적 판단이라는 정의(Cottle, 1965) 등이 있다.

이상을 통하여 살펴 볼 때, 자아존중감은 '자기 자신에 대해 어느 정도 신뢰하고 있는지를 나타내는 가치 판단으로써 주변인과 여러 생활에서의 경험, 성취감과 연결되어지는 종합적인 자아평가'라고 할 수 있다.

James(1890, 1963)는 자아가 구성적(정신적, 사회적, 물질적 경험의 집합체로서의 자아), 정의적(자아만족과 자아불만의 느낌과 감정), 그리고 행동적(자아추구 및 자아보존을 위한 행위들)인 세 가지 주요 측면을 지닌다고 보면서 이러한 구조의 자아에 대한 개인의 목표나 기대, 열망 등과 일치하는 정도에 의해 이루어지는 것이라고, 다시 말하면 자아존중감을 욕구나 기대에 대한 성공의 비율로 표현이라는 것이다.

또한 삶에 대한 태도에 있어서도 자아존중감이

높은 사람은 자신이 완전하진 못하지만 살 가치가 있고, 능력이 있으며 성장하고 나아질 거라 믿지만, 자아존중감이 낮은 사람은 자신에 대해서 불만족하고 자기거부, 자기멸시의 경험이 있으며, 살 능력, 가치가 없다고 느끼는 경향이 있다(Tafarodi & Swann, 1995). 그리고 타인 수용 능력에 있어서도, 자아존중감이 높은 사람과 낮은 사람을 비교하면서 자아존중감이 높은 사람이 자신과 타인을 잘 수용하며 타인의 능력과 자신의 능력을 잘 인식하고 주위환경이나 사회적 관계에서 안정감을 느끼는 것으로 나타났다(Resoner, 1982). 뿐만 아니라 Brown과 Mankowski(1993)은 자아존중감은 자신에 대한 전반적인 평가로 자아존중감의 차이는 개인들의 일상적인 생활 사건들을 직면할 때 그 결정의 방향을 정하는 중요한 역할을 한다고 하였다. 그리고 중요한 것은 자신의 기대와 소망이며 자아존중감은 자신이 중요시하는 가치나 영역에서의 성취가 높을 때 높아진다고 한다(James, 1963).

이들 선행연구들에 의하면, 자아존중감이 낮은 사람의 특징을 불안감이 높고 대인관계가 좋지 않고 고립되어 있으며, 특히 자신감이 결여되고 리더가 아니며 높은 이상을 가지고 있으나 실패를 두려워하고 있는 것으로 나타났고, 반면에 자아존중감이 높은 사람은 적극적으로 활동하고 환경을 탐색하며 자기의 행동에 있어서 모험을 하는 것으로 나타났다.

자아존중감은 청년기 동안 계속해서 발달한다(Dusek & Flaherty, 1981). 청년기 동안 자아존중감은 큰 변화가 일어나는데 특히 청년기후기에 자아존중감은 증가하는 경향이 있다. 따라서 아동기에 높은 자아존중감을 지니는 개인들은 청년기에도 높은 자아존중감을 지닐 수 있다. 자아존중감은 인생전반에서 자아실현, 성취동기, 사회적 적응행동 등에 중요한 영향을 미치는 개인내적 변인이라고 할 수 있다.

높은 자아존중감을 갖는 대학생들은 자기표현에 대한 자기능력이나 자기 확신, 인내, 잠재적인

지도력, 재주, 지능과 좋은 인상을 주는 능력, 사회적 기술, 실용적 지식의 특성을 보인다(윤정혜, 1991). 그러므로 대학생들의 올바른 성장을 위해 높은 자아존중감을 향상시키는 것은 아주 중요한 일이다.

대학생의 자아존중감 수준에 따라 스트레스 대처 방식에 차이가 있는가를 연구한 박민아(2002)는 자아존중감이 높은 대학생이 자아존중감이 낮은 대학생보다 적극적으로 대처하며 자아존중감이 낮아수록 소극적인 대처를 한다고 보고하였다. 자아에 대한 인식과 평가가 다른 발달단계보다도 청년기에 활발하게 생성되기 때문에 대학생의 자아존중감의 중요성을 강조하고 있고, 많은 문헌과 선행연구에서 입증되고 있다. 대학생의 자아존중감 형성은 성장의 한 단계로서가 아니라 전 생애를 통해 영향을 미친다. 앞으로 사회에 진출하는 한 성인으로서 독립된 가정을 가져야 하는 중간적 단계로서의 대학생은 높은 자아존중감의 형성이 그들의 삶의 질을 높이고 사회적응을 위해서도 필수적임을 인식하고, 자아개념 확립과 발달과정에 있어서 매우 중요한 과업이라고 할 수 있는 자아존중감 향상에 힘써야 한다. 또한 자아존중감을 향상시킬 수 있는 지속적이고 체계적인 가정, 학교, 지역사회와의 연계된 프로그램이 필요하다.

## 2. 대학생의 생활 만족

만족이란, '개인이 가지는 기대와 그 사람이 실제로 받는 보상 사이의 일치정도'라는 견해이며, 다른 하나는 '주관적으로 경험되어지는 기쁨-슬픔, 행복-불행'으로 보는 것이다, 후자의 견해에서는 만족이 개인내적 현상이며 감성적인 특성이 있다고 보기 때문에 기대나 보상의 일치도를 만족에 주는 중요한 감정적인 특성이 있다고 보기 때문에 기대나 보상의 일치도를 만족에 주는 중요한 요인들 중 하나로 정의하기보다는 측정도구나 여러 가지 조작이 가능한 중의 하나로 보는

관점이다(최은주, 2003). 이 견해에서는 결국 만족을 특별한 면에 대하여 각 개인이 주관적으로 느끼는 감정이며 일종의 태도라고 파악하고 있다.

생활만족도라는 개념은 언제부터 일반화 되었는지 불확실하지만, 지금까지는 여러 학자들에 의해 주로 행복감, 사기, 적응, 실리적 복지 등의 용어와 함께 명확한 구분없이 혼용되어 왔다. 이러한 용어와 개념의 혼용에 대하여 George는 생활만족도와 행복감, 사기의 세 가지 개념은 명확히 구분되어야 한다고 주장하면서 다음과 같이 이들을 구분한다. 즉, 생활만족도는 '자신이 바라던 것과 실제로 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것'으로서 인생의 장기적인 관점에서 평가하는 것이라 할 수 있고, 사기는 '용기, 훈련, 확신, 열의에 대한 의지와 고난을 참고자하는 의지에 대한 정신적인 상태'로 현재와 미래의 상태에 대한 평가와 기대로 볼 수 있다. 행복감은 '현재의 유쾌한 감정을 느끼는 일시적인 기분'이라고 할 수 있으며 이는 현재 상태에 대한 평가를 주안점으로 삼고 있다. 또한 Campbell은 만족은 '일정한 목표나 욕구의 달성에 대한 개인의 주관적인 감정 상태'이며, 행복은 '생활에서의 사소한 즐거움이나 큰 기쁨에 이르는 감정 또는 가연적 욕구에 의해 유발되는 영속적인 안락상태'라고 정의하였다(이용택, 2003).

Kalish는 생활 만족도를 자기의 생애를 의미 있게 받아들이고 적어도 주요한 목표 성취하였다고 느끼며 효율적으로 주위의 환경과 잘 대응해 나가 정서적, 사회적으로 어려움을 겪지 않고도 개인의 욕구를 충족시킬 수 있는 정도라고 정의하였다(이기봉, 1997).

즉, 생활 만족도는 개인의 정신 건강을 결정짓는 중요한 요소로 개념을 정의하였는데, 개인은 다른 사람과 상호작용을 통해 자신에게 적절한 행동, 태도, 그리고 기대 수준이 합리적으로 충족되는가에 대한 평가라고 할 수 있다.

생활만족도는 개인이나 가족의 복지감, 생활의 질, 행복감 등의 유사한 개념과 함께 행복 또는

복지의 측정기준이 되고 있으며, 이에 대한 연구가 꾸준히 이루어져 왔다. 하지만, 생활만족에 관한 연구는 노인을 대상으로 이루어졌으며 대학생의 생활만족에 관한 연구는 제한되어 왔다. 더욱이 대학생 만족의 대다수 연구는 대학환경이나 시설의 측면을 다루어왔다. 최근 들어 극소수의 연구가 대학생의 삶의 질에 초점을 맞추고 있다.

Aguilar - Gaxiola(1984)는 1984년 Carter에 의해 수집된 자료를 이용하여 139명 대학원생(남 56, 여 83)들의 인지된 삶의 질, 조정, 스트레스를 연구하였다. 생활구성 만족점수가 주어졌고 요인 분석이 수행되었으며, 남녀를 분리하여 분석하였고, Narriss와 Carter(1984)는 생활의 구성요소와 만족을 비교하기 위하여 Carter(1983)의 대학원생 집단과 Flanagan(1978)의 30년된 전국적인 연구 자료를 비교하여 구성성분과 만족이 생활만족 15개 성분에서 파생되었다는 결과를 얻었다.

Erikson(1968)의 관점에서 보면, 대다수의 대학생들은 역할혼미에 있거나 정체감을 형성하고 있다 하더라도 사회인으로서의 충분한 역할을 감당하기보다는 사회인이 되기 위한 준비과정에 있다 즉, 정체감이 미형성되었거나 형성되어 있더라도 확고한 사회적 역할이 제공되지 않음으로써 불안정과 혼돈이 교차되기 쉬운 시기이기 때문이다. 이처럼 불확실한 상황으로 인하여 대학생들이 생활에 잘 적응하지 못할 경우 만족, 희망, 자신감 결여, 불안, 실망, 후회, 불만족, 적대감 등 여러 측면에서 부정적이고 비생산적인 생활이 될 가능성이 높다.

그러므로 새로운 도전과 역동적인 대학생활에 개개인의 적응이 요구된다. 대학생들의 심리적, 정서적, 사회적 관계형성에 있어서 어려움 등에 관한 연구는 많았으나, 체계적인 연구가 시급한 실정이다.

### 3. 자기성장 집단상담과 자아존중감 및 생활만족과의 관계

자기성장의 의미는 여러 학자들을 통해 연구되었는데 대표적 학자로는 충분히 기능하는 인간으로 되어가는 과정을 자기성장 개념으로 본 Rogers(1961), 자기성장을 있는 그대로의 인간이 되어가는 과정으로 본 Maslow(1974), 자기성장을 인간이 갖는 최적의 심리적 적응과 성숙으로 보며 완전한 일치 내지는 경험에서의 개방의 입장에서 본 Patterson(1981), 자기성장의 개념을 자기 이해, 자기수용, 자기개방이라는 과정을 거쳐 이루어진다고 보는 이형득(1979) 등이 있다(정경희, 2009, 재인용)

이형득(1979)은 자기성장의 구성요소를 첫 번째 단계인 자기이해를 통해 있는 그대로의 자기됨됨이를 정확하게 이해하는 것은 자기의 심신에 관한 여러 가지 상태, 대인관계의 질과 양, 가치관 및 자기의 행도에 관하여 현실적으로 이해하게 한다고 보았다. 두 번째 단계인 자기개방에서는 다른 사람에게 있는 그대로의 솔직한 자기를 드러냄으로써 건전한 성격을 발달시키고 타인과의 의미있는 상호관계를 발전시킬 수 있으며, 참된 나를 만남으로써 타인과의 참 만남도 성취하게 된다고 보았다. 세 번째 단계인 자기수용의 단계에서는 있는 그대로의 자기를 인정하고 받아들임으로써 자신의 긍정적 측면 뿐 만 아니라 부정적인 측면도 인정하는 단계에 이르게 된다고 하였다. 이러한 단계를 통해 행동변화와 자기성장의 기본바탕이 된다고 보았다.

본 연구에서는 이형득(1979)의 자기성장 개념을 바탕으로 하여 본 집단상담 프로그램의 내용을 구성하였다.

인간이 생활하는 기본 조건은 집단생활이라고 할 수 있다. 사람은 가정, 학교, 집단 및 각종 사회단체와 국가라는 집단 속에서 다른 사람들과 관계를 맺으면서 살아가고 있다. 특히 청소년기에는 여러 형태의 집단생활을 통해 신속하게 사회화되고 인격적으로 더욱 개방되는 시기이기 때문에 집단상담이 필요하다. 서울대생의 집단특성 연구에 따르면, 서울대생의 경우 대학생활에 대

한 만족도가 그리 높지 못하고 대학생활에서 실망을 느끼는 요인으로 교우관계나 대인관계에도 큰 비중을 차지한다. 대학생들이 주로 호소하는 대인관계나 가족문제, 성격문제, 이성문제 등을 중심으로 집단을 구성한다면 구성원들 간의 지지 집단의 관계망을 형성할 수 있을 것으로 보인다(이지수, 1993). 이장호와 김정희(2001)는 집단상담은 동료와의 동일시가 많이 이루어지기 때문에 열등감이나 부족감 때문에 위축되는 경향이 적어지며 생활상의 문제를 새로운 각도에서 보게 되며 사회관계에서의 자신과 타인을 새롭게 받아들이는 분위기가 된다고 보았다.

한편, 성숙된 인간이 되려면 자기 자신을 현실적으로 이해하고 있는 그대로의 자기를 용납하고 수용하여야 한다. 또한 있는 그대로의 자기를 남에게 개방할 수 있는 태도와 능력을 길러 나가게 되는데 이를 자기성장이라 한다(노희월, 2000).

집단상담은 개인의 자기 성장을 돕기 위해 만들어졌기 때문에 어떤 객관적인 지식에 초점을 두기보다는 참여하는 인간 개체와 그의 세계에 초점을 두고 있으므로 취급하는 내용보다 집단의 과정을 더 강조하고 감정과 정서, 상상력, 인간관계, 인간이해 등과 관련된 정의적 영역에 더 치중한다. 그러므로 자기성장 집단상담이란 결국 어떤 학술적인 용어라기 보다는 인간이 지닌 참된 마음과 감성으로써 어떤 장면에서 구성원들이 느낀 점들을 솔직히 말하고 타인의 느낌을 경청하거나 공감하는 마음의 상태를 행동으로 나타내는 과정을 통해 자기와 타인의 개성을 서로 이해하고 받아들이게 되어 집단 및 구성원 개개인의 성장을 도모하는 과정이라고 볼 수 있다(김미란, 2006).

결론적으로 자기성장 집단상담이란 집단원들의 활동을 통하여 자신을 보다 현실적으로 이해하고, 수용할 수 있으며, 집단원들에게 자신의 내면을 개방할 수 있는 태도와 능력을 기를 수 있도록 하는 상담이라고 할 수 있다. 그러므로 대학생들이 자기 자신을 성찰해 봄으로써 자아를 먼

저 확립하고 성장시킬 수 있도록 돕고, 나아가 생활 속에서 만족한 삶을 영위할 수 있도록 조력하는 자기성장 집단상담 프로그램은 매우 효과적이라 할 수 있다.

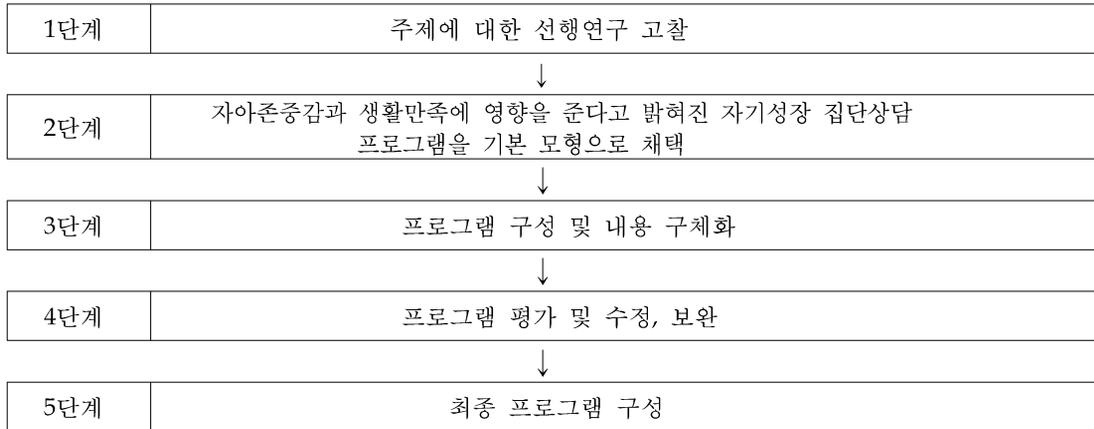
### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

연구대상 표집은 D대학교 학생상담센터에서 자기성장 집단상담 프로그램 공고를 보고 신청한 22명의 학생 중, 12명의 학생은 실험집단에, 나머지 학생은 대기자 집단으로 하였다. 연구대상의 평균 연령은 22세로, 1학년 3명, 2학년 5명, 3학년 2명, 4학년 2명으로, 성별분포는 여학생 7명, 남학생 5명으로 구성되었다.

#### 2. 프로그램의 구성 과정

연구목적에 근거하여 자기성장 집단상담 프로그램은 다섯 단계를 거쳐 구성하였다. 첫째 단계에서는 자아존중감과 생활만족 향상시킬 수 있는 자기성장 집단상담 프로그램을 구성하기 위해 개발하고자 하는 주제에 대한 선행연구를 고찰하였다. 둘째 단계에서는 자아존중감과 생활만족에 영향을 준다고 밝혀진 자기성장 집단상담 프로그램을 기본 모형으로 채택하고 기존의 자기성장 집단상담 프로그램을 분석하였다. 셋째 단계에서는 활동에 대해 구체화하여, 프로그램의 목표와 활동에 알맞은 자기성장 집단상담 프로그램의 구성요소를 추출하였다. 넷째 단계에서는 프로그램 평가단계로 내용을 수정, 보완하였다. 마지막 다섯 단계에서 최종 프로그램을 구성하였고 위의 내용을 토대로 프로그램 구성 과정에 대한 모형은 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 프로그램 구성 과정

### 3. 측정 도구

#### 가. 자아존중감 척도

Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도를 최정아(1996)가 번역한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(4)'까지 4점 Likert 척도이다. 채점은 부정적 자아존중감에 해당하는 문항들의 응답을 역산한 후 긍정적 자아존중감에 해당하는 문항들의 응답과 서로 합하여 산출하였다. 점수가 높을수록 자아존중감의 수준이 높은 것을 의미한다. Cronbach's  $\alpha$ 는 .83으로 신뢰로운 도구로 판단되었다.

#### 나. 생활만족척도-Z

본 연구에서 생활만족을 측정하기 위하여 사용된 도구는 생활만족척도-Z(Life Satisfaction Scale-Z)이다. LSS-Z는 Wood와 Wyiile 및 Sheafor(1969)에 의해 개정된 척도이다. 생활만족척도-Z는 13항목을 포함하고 있는데 Cronbach's  $\alpha$  신뢰도 계수는 .79이며 타당도 계수는 .57로 밝혀졌으며 타당도와 신뢰도는 모두 이 수준에서 유의미하였다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(5)'에서 '매우 그렇다(1)'까지 5점 Likert 척도이다. 생활만족척

도-Z 점수가 높을수록 생활만족의 수준이 높다고 할 수 있다. 생활만족척도-Z는 몇몇 연구자들에게 의해 대학생과 젊은 성인들에게 사용되어 왔다.

### 4. 자기성장 집단상담 프로그램

프로그램의 내용과 진행방법은 <표 1>과 같다. 본 프로그램은 총 8회기로 구성되어 있으며 도입 단계와 자기이해, 자기개방, 자기수용의 단계인 전개(1)~(3), 마무리의 단계로 각 회당 운영시간은 2시간으로 진행하였다. 프로그램의 회기별 내용은 제1회기는 오리엔테이션 및 자기소개, 제2회기는 그림을 통한 자신의 모습 표현하고 피드백하기, 제3회기는 장면으로 그려서 자신의 이미지 알아보고 피드백하기, 제4회기는 인생곡선으로 자신의 삶 탐색해보고 피드백하기, 제5회기는 투사된 자신의 모습과 이야기 나누어보고 피드백하기, 제6회기는 집단구성원과 비밀공유해보고 피드백하기, 제7회기는 문장완성하기와 자기 자신의 표현방식이나 강점을 표현해보고 피드백하기, 제8회기는 장점선물하기와 비전세우기로 구성되어 있다.

먼저, 리더는 그 회기의 주제와 활동 목적을 설명한 후 이와 관련된 내용 등을 숙지시킨 후

자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감과 생활만족에 미치는 효과

<표 1> 자기성장 집단상담 프로그램

단 계	회기	주 제	활 동 내 용	목 표	준비물/ 유의사항
도입	1	Orientation & 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 성격, 목적, 집단규칙, 진행 방법 안 내</li> <li>· 별칭 짓고 자기소개</li> <li>· 프로그램에 대한 개인별 기대 및 목표 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램 목적, 활동 내 용, 집단규칙, 진행방법을 이해한다.</li> <li>· 집단 구성원간에 친밀감을 형성한다.</li> </ul>	이름표 필기도구
전개 (1)	2	이미지 알아보기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 짝을 지어 타인이 생각하는 나의 이미지와 내가 생각하는 나의 이미지를 그림으로 그려보 기</li> <li>· 이미지 비교해보고 느낌, 생각나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 타인에게 비추어진 자신 의 모습이 어떠하였는지를 알아보고 자신의 긍정적인 부분을 인식 해 본다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지
전개 (2)	3	자기 표현 하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 도입활동 - 집단구성원 신체조각해 보기</li> <li>· 상징물을 이용하거나 장면을 그림 그려서 자 신의 내면세계 및 드러나는 모습 표현해보기</li> <li>· 다른 구성원들과 경험을 이야기해보고 느낌, 생각 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단의 역할을 구성해봄 으으로써 집단원들간의 상호 작용을 촉진한다.</li> <li>· 투사된 자신의 모습을 인 식한다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지
	4	자신의 삶 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인생곡선을 통해 자신의 삶 표현해 보기</li> <li>· 과거의 경험을 통해 자신이 느끼고 있는 긍정 적, 부정적인 부분에 대해 경험 나누고 느낌 나누어 보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 과거의 경험을 재경험함으 로써 자신의 삶을 돌아보 고 조망해본다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지
	5	자신과 이야기 나누기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단구성원과 짝지어 자신의 모습을 투사하여 자신과 이야기 나누기</li> <li>· 집단구성원과 짝지어 자신이 어려워하는 구체 적인 장면 설정하여 경험 나누고 느낌 이야기 해보기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 인간의 문제에 대한 공통 성과 보편성을 인식하게 한다.</li> <li>· 자신의 경험을 긍정적으로 수용하게 돕는다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지
전개 (3)	6	비밀 공유하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 집단구성원과 짝지로 비밀 나누고 공감하기</li> <li>- 자신의 비합리적 신념, 부정적 상황에 대한 개선점 찾고 피드백 받기</li> <li>- 자신의 강점, 긍정적 상황에 대해 피드백받 기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 왜곡된 지각을 수정하고 객관적인 자기개념 형성 돕는다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지
	7	객관화하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 문장완성검사를 통해 나와 타인에 대해 이해 하고 경험나누기</li> <li>· 자신에 대한 표현방법, 강점 등을 구성원들에 게 발표(5분리더역할)해보고 피드백 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나와 타인을 이해한다.</li> <li>· 구성원들의 피드백을 통해 긍정적 자아형성을 돕는다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지 마이크
종결	8	장점선물 하기 & 비전세우기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 장점 선물하기</li> <li>· 연은 점과 성장한 부분을 스스로 인식하며, 앞으로 노력해야 할 점 등에 대해 정리하고 피드백 나누기</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자신의 성공적 경험을 통 해 자신의 긍정적 측면과 자아존중감과 생활만족을 향상시킨다.</li> </ul>	이름표 필기도구 A4용지

참여자들에게 자신의 이야기를 할 수 있도록 유도한다. 참여자의 발표 중 구체적인 문제가 드러났을 경우에는 그 문제에 집중하여 다양한 상담

방법을 활용하여 좀 더 깊은 체험과 내적 작업이 되도록 유도하였다. 활동이 종료되면 그날 활동에서 경험한 것을 서로 나누고 피드백을 함으로

써 신뢰감과 긍정적 체험이 되도록 하였다.

본 프로그램 실시 기간은 2008년 9월 25일부터 11월 13일까지이고, 자기성장 집단상담 프로그램 공고는 2008년 8월 20일부터 9월 20일까지 D대학교 홈페이지 및 학교 게시판을 이용하였다. 자기성장 집단상담 프로그램 공고를 보고 신청한 학생들에 대한 사전 면접 및 프로그램 목적 등을 안내하는 오리엔테이션을 9월 20일에 실시하였다. 자기성장 집단상담 프로그램은 구조화 폐쇄집단으로, 주 1회씩 사전검사-오리엔테이션 1회, 120분씩 진행하여 총 8회기 실시하였다. 장소는 D대학교 학생상담센터 집단 상담실을 이용하였다.

## 6. 자료 처리

자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감과 생활만족에 미치는 효과를 검증하기 위하여 자아존중감 척도와 생활만족 척도를 사전·사후에 실시하였다. 실험에 참여한 대학생들을 대상으로 자기성장 집단상담 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단의 자아존중감과 생활만족 수준을 비교하는 분석을 실시하였다. 자료분석을 위하여 통계프로그램인 SPSS 12.0을 사용하였다. 변수의 기술통계치를 먼저 산출하고 자아존중감과 생활만족에 대하여 실험집단과 통제집단 간 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다.

또한 프로그램의 효과를 검증하기 위해 매 회기 종결마다 질문지를 배부한 후 집단원들의 생각과 느낌을 작성하게 하였으며 자아존중감과 생활만족도 변화를 인지적 측면과 정서적 측면에서 분석하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 자아존중감에 미치는 효과

자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 사전

검사에서 두 집단의 평균들이 동일하도록 자료를 변환한 후, 사후검사에서 평균차이를 산출해내는 공분산분석을 실시하였다. 그 결과는 <표 2>와 같다.

<표 2> 자아존중감 수준의 기술통계치

집단	사전검사		사후검사		사후조정점수	
	M	SD	M	SD	M	SE
실험집단 (N=12)	31.50	3.26	34.42	2.31	34.77	.474
통제집단 (N=10)	30.60	2.55	30.90	2.92	30.68	.520

<표 2>에서 보는 바와 같이, 사전 자아존중감 검사 점수는 실험집단 (M=31.50, SD=3.26) 으로 나타났으며, 통제집단(M=30.60, SD=2.55)에 비해 높았으며, 이후에 다시 측정한 사후 자아존중감에서는 실험 집단(M=34.42, SD=2.31)이 통제집단(M=30.90, SD=2.92)로 나타났다. 사전검사에서 집단간의 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으므로 공분산분석을 실시하여 두 집단 간의 사전 검사 점수를 이용하여 조정 평균을 산출한 결과, 실험집단의 자아존중감 점수(M=34.77, SD=.474)와 통제집단의 자아존중감(M=30.68, SD=.520)으로 차이가 있음을 알 수 있다. 자아존중감 평균이 집단에 통계적으로 유의미한 차이가 있는지 알아보기 위해 공분산분석을 실시한 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3> 자아존중감에 대한 공분산분석

변량원	SS	df	MS	F
공변인	85.57	1	85.57	32.35***
(사전)				
집단	96.84	1	96.84	36.62***
오차	50.26	19	2.65	
합계	23898.00	22		

\*\*\* p < .001

<표 3>에서 보는 바와 같이, 사전 자아존중감 검사 점수를 공변인으로 통제한 후 실시한 결과, 주효과는  $F=36.62$ 로 실험집단의 사후 자아존중감 검사 총점에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과로 보아 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의 자아존중감이 향상되었음을 알 수 있다. 이는 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 자아존중감에 전반적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

## 2. 생활만족에 미치는 효과

자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 생활만족에 미치는 효과를 알아보기 위하여, 사전검사에서 두 집단의 평균들이 동일하도록 자료를 변환한 후, 사후검사에서의 평균차이를 산출해내는 공분산분석을 실시하였다.

<표 4> 생활만족 수준의 기술통계치

집단	사전검사		사후검사		사후조정점수	
	M	SD	M	SD	M	SE
실험집단 (N=12)	39.33	3.67	41.10	3.64	40.76	.53
통제집단 (N=10)	38.70	4.57	38.80	3.85	39.08	.58

<표 4>에서 보는 바와 같이, 사전 생활만족 검사 점수는 실험집단( $M=39.33$ ,  $SD=3.67$ )으로 통제집단( $M=38.70$ ,  $SD=4.57$ )에 비해 높았으며, 이후에 다시 측정한 사후 생활만족 검사에서는 실험집단( $M=41.10$ ,  $SD=3.64$ )이 통제집단( $M=38.80$ ,  $SD=3.85$ )로 나타났다. 자기성장 집단상담 프로그램 실시 후 사후 검사결과 통제집단의 생활만족 평균이 38.80인데 비해 실험집단의 평균은 41.10으로 더 높게 나타났다. 생활만족의 공분산분석을 실시한 결과는 <표 5>와 같다.

<표 5> 생활만족에 대한 공분산분석

변량원	SS	df	MS	F
공변인 (사전)	215.14	1	215.14	63.41***
집단	15.19	1	15.19	4.48*
오차	64.46	19	3.39	
합계	35506.00	22		

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

<표 5>에 제시된 바와 같이, 사전 생활만족도 점수를 공변인으로 통제한 후 실시한 결과, 주효과는  $F=4.48$ 로 실험집단의 사후 자아존중감 검사 총점에서 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 분석 결과로 보아 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의

생활만족도 향상되었음을 알 수 있다. 이는 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 생활만족도에 전반적으로 긍정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다.

## 3. 소감문 내용분석 및 관찰내용 분석

본 연구는 회기 종결마다 집단원들에게 소감문을 작성하게 하여 프로그램 활동 후의 느낌과 생각을 알아봄으로써 양적연구에서는 나타나지 않았던 내용을 분석하였다. 표에서 제시된 소감문의 내용을 분석해 보면, 집단원들간의 친밀감과 신뢰감을 형성해가면서 자기 자신에 대해 무조건적으로 수용할 수 있었고, 자신에 대한 긍정적인 면을 확장해가며 자신의 긍정감과 강점을 재인식하며 자아존중감 향상에 도움이 되었다고 서술하였다. 이러한 자아존중감을 바탕으로 자신의 부정적인 이미지, 경험 등을 객관화해 봄으로써 생활에 긍정적 영향을 미치게 되었고, 프로그램에 대한 긍정적인 반응을 보였으며 다른 사람과의 활동을 통해서도 자기탐색에 도움이 되었다는 긍정적인 평가를 하였다. 활동에 적극적으로 참여함으로써 자기를 수용하고 타인을 이해하게 되었

고, 인간관계 훈련에도 도움이 되었다고 보고하였다. 이는 집단에 참여한 집단원들 중 회기가 시작될 때는 소극적이며 자신에 대한 탐색에 관심을 가진 피치(별칭)와 해피(별칭)의 소감문과 행동관찰을 통해서도 알 수 있다. 피치(별칭)와 해피(별칭)는 자기공개 등의 활동을 통해 자기 자신을 자각하게 되었고 이는 자아존중감 향상에 영향을 주었으며 자기 자신에 대한 무조건적 수용에 도움이 되었으며, 자신감을 회복하게 되었다고 기술하였다. 매 회기가 진행될수록 집단원들에게 관심을 보이며 연구자에게 다음 회기에 대한 내용 등을 질문하며 프로그램에 대한 호기심과 관심을 나타냈다. 또한 자신에 대한 부정적인 면만을 인식하고 있었다고 말하는 순간(별칭)의 소감문과 행동관찰을 통해서도 자신에 대한 이해와 타인을 존중하는 데 도움이 되었으며 집단상담 프로그램이 자신감 회복에 영향을 주었고, 자아존중감과 생활만족에 긍정적인 영향을 주었음을 알 수 있다. 어색해하며 불안한 모습을 보인 순간(별칭)은 회기초기와는 대조적으로 회기가 거듭될수록 집단원들과 정보를 교환하고 안부를 묻는 등의 적극적인 모습과 집단원들을 위해 간식을 준비하는 배려하는 모습을 관찰할 수 있었다. 이는 프로그램의 긍정적 효과를 시사하는 것이다.

<표 6> 프로그램 참여동기 및 친밀감 형성

범주	발췌문
프로그램 참여동기	<p>평소에 상담프로그램에 관심이 많았고, 나에 대해서도 더 알고 싶었다. 그리고 다양한 사람들과 만나서 이야기해보고 싶어서 참여하였다.(자스민)</p> <p>나의 자아에 대한 탐색하고 싶어서...(해피)</p> <p>우선 대학생활을 적극적으로 하고 싶었고, 그러던 중 이 프로그램을 발견하였다. 프로그램을 통해 내가 의식하지 못했던 마음 속 어딘가를 표현하면서 나의 모습이 잘 드러날 것이라고 생각했기 때문에 참여하게 되었다.(민비)</p> <p>사람들과 많이 나누어 보고 싶어서 참여하였다.(배철이)</p>

처음 별칭을 지으라고 했을 때는 갑작스러워서 당황했다. 하지만 자기를 가장 잘 나타낼 수 있었던 방법이었다. (힐러리)  
 처음에는 왜 별칭을 정해야 하나하고 의아했는데, 시간이 지나면서 이 공간이 가상공간처럼 모두가 또 동등해지는 느낌이였다.(누리)  
 별칭짓기는 무난했다. 처음 만나는 사람들과 이야기하는 것이 많이 어색했는데 금방 공통분모를 찾아서 짧은 시간에 다양한 이야기를 나누어서 좋았다.(정지)

<표 6>에서 보는 바와 같이, 프로그램의 목적, 필요성에 대한 오리엔테이션은 집단원들로 하여금 적극적으로 임하게 하는데 도움이 되었음을 알 수 있다. 집단원간에 상호교류에 적극성을 띄며 활동에 열심히 참여하였다. 처음에는 자기소개와 별칭 짓기에서는 별칭이라는 용어에 대해 낯설어 했지만 서로의 별칭을 소개하면서 구성원간의 친밀감을 형성해 가는 모습을 관찰할 수 있었다.

<표 7> 자신에 대한 자각

범주	발췌문
자신에 대한 자각을 할 수 있었음	<p>타인이 나를 좋게 봐주어서 기뻐다. 나 자신을 솔직하게 드러낼 수 있었다.(자기관리 철저한)</p> <p>타인이 그린 나의 모습을 볼 수 있어서 좋았고, 내가 그린 나는 생각보다 어려웠지만, 설명할 때 좀 뿌듯했다.(피치)</p> <p>“타인이 나를 색다른 모습으로 바라 볼 수 있어서 이런 프로그램이 아니라면 경험하지 못했을 느낌이라 좋았다.(말랑)</p> <p>나는 정확할거라 생각하고 타인을 표현했는데 타인은 자신의 모습이 아니라고 해서 신기했고, 사람이란 존재가 참 심오하게 느껴졌다.(민비)</p> <p>다른 사람을 그리는데 그림을 잘 못 그려서 특징을 잘 못 잡아 힘들었다.(힐러리)</p>

<표 7>에서 기술된 바와 같이, 이미지 알아보는 타인이 인식하는 자신의 이미지를 알아보는 회기였다. 자기가 알고 있는 모습이 아닌 타인의 관점에서 자신을 표현하는 활동에 많은 집단원들이 의아해하면서도 기뻐하는 모습을 볼 수 있었

다. 자신의 이미지에 대한 타인의 긍정적인 피드백에 기뻐하며 자신감을 찾는 모습이었다. 집단의 분위기는 전체적으로 밝고 활기가 있었다. 구성원들은 집단상담을 통해 자기 자신을 솔직하게 드러낼 수 있었고, 타인이 지각한 자신의 모습을 통해 재신을 재인식해보는 시간을 갖게 되었다고 말하는 집단원도 있었으며, 또 다른 자신의 모습을 찾기 위해 많은 노력을 하는 집단원을 관찰할 수 있었다.

<표 8> 자신에 대한 이해 & 타인 존중

범주	발췌문
자신에 대한 이해에도움이 있었음	<p>장면으로 나를 그리고 구성원과 나누면서 그동안 감추고 있는 속마음을 털어놓는 좋은 시간이었다.(해피)</p> <p>장면으로 나 그려보기에서 나 스스로가 너무 부정적이었다는 것에 놀랐다. 평소에 내가 나를 어떻게 생각하는 지 알 수 있었다.(순간)</p> <p>처음으로 구성원과 깊은 얘기를 나눌 수 있었던 좋은 기회였다. 고민 상담을 함으로 인해 더 친밀감을 느꼈다. 나는 내 고민을 잘 얘기하지 못하는 편인데 이걸 계기로 다른 사람들과 좀 더 많은 얘기를 나누어 보았고.... 좋은 활동이었다.(비아)</p> <p>서로에게 힘이 되는 말을 찾아.. 피드백이 되었다. 신기했다.(민비)</p> <p>나를 생각해보는 데 많은 의미를 두게 되었다.(배질이)</p>
타인 존중에도움이 있었음	<p>처음으로 일어나서 한 활동이어서 움직임이 있어 즐거웠다. 웅기종기 붙어 서서 리더와의 친밀감도 충분히 느낄 수 있었다.(비아)</p> <p>같이 모여서 더 친해질 수 있었고, 더 섬세한 이야기를 듣고 새로워서 좋았다.(순간)</p> <p>구성원 속에서 나의 역할을 알게 되었고, 뭔가 뿌듯하고 하나하나의 역할이 중요해짐을 느꼈다.(누리)</p> <p>모두가 각기 다른 신체를 중요하다고 말해서 신기했고, 책임감 같은 것이 느껴졌다.(빌게이즈)</p>

<표 8>에 보듯이, 신체활동을 통해 쌓인 친밀감은 집단의 분위기가 훨씬 더 편안하고 활기 있게 느껴지는 회기였다. 자신을 이해할 뿐 아니라 타인을 이해함으로써 존중하게 되었다고 말하는 집단원이 많았다. 집단 조각하기 활동은 자기 자신이 중요한 사람이라는 것을 인지하면서 집단원

간에 책임감과 신뢰감을 형성해 가는 모습을 관찰할 수 있었다.

<표 9> 자기 드러내기

범주	발췌문
자기 드러내기도움이 있었음	<p>깊이 생각해보지 않았던 나의 성장과정에 대해 돌아보는 계기가 되었고, 그때 당시 안 좋았던 일들이 지금 생각하나 추억이 된 것 같아서(긍정적으로 생각함) 새로웠다.(피치)</p> <p>처음 해 본 작업이었는데, 지난날을 다시 한번 생각해보게 하는 작업이었으며, 낮은 점수를 주지 않으려는 나의 모습에서 나름 긍정적인 면을 발견했다.(비아)</p> <p>신기했던 점은 과거에 해보았던 이 활동에서 가장 높았던 내 인생의 짐수가 현재와는 많이 다르다는 것이었다. 다양한 분들의 이야기를 나눌 수 있어 좋았다.(정지)</p>

<표 9>에서 나타난 바와 같이, 인생곡선을 통해 자신의 삶을 되돌아보는 집단원들은 아주 진지했으며 집단활동에 더욱 더 몰입해가고 있었다. 자기공개를 통해 자신의 긍정적인 면을 발견하게 되었다는 몇몇 집단원들은 자신의 경험과 삶을 이야기하는 과정에서 눈물을 흘리며 억눌렀던 감정을 털어 놓음으로써 감정의 정화를 경험하기도 하였다. 회기가 마치고서도 집단원들은 서로를 격려하고 공감하는 모습을 보였다. 이번 회기에서 진행된 인생곡선 작업은 집단원간의 친밀감과 신뢰감을 형성하게 하는 중요한 요인이 되었다.

<표 10> 자각을 통한 자아존중감 증진

범주	발췌문
자각을 통한 자아존중감 증진에도움이 있었음	<p>나 아닌 다른 사람의 이야기로 들으면서 내가 왜 그렇게 생각했는지, 사소한 일로 고민했던 게 이상했다. 덕분에 큰일도 작은 일로 바꾸는 습관을 갖는 계기가 되었다.(누리)</p> <p>내가 아닌 다른 사람이 되어서 나에게 애기한다는 것이 어색했지만 하다 보니 재미있었고, 나의 장점에 많이 얘기하게 되었고, 자아존중감이 높아진 기분이었다.(피치)</p> <p>나와 타인을 더 잘 이해할 수 있었다. 나 혼자만의 생각의 벽을 허물 수 있었다.(자관리 철저한)</p>

<표 10>에서 보면, 피드백을 나누는 활동에서 집단원들은 타인으로부터 들은 자신의 긍정적 모습에 대해 자신감을 가질 수 있었고 잘할 수 있다는 긍정적인 생각을 하게 되었다는 느낌을 나누는 집단원들이 많았다. 그리고 자신에게만 힘든 일이 일어난다고 생각했던 일이나 고민이 사실은 누구나 다 가질 수 있다는 것을 인지하면서 공감대를 형성해 가는 모습을 관찰할 수 있었다. 회기가 거듭될수록 집단원들은 신뢰감과 친밀감을 나누는 모습을 볼 수 있었다.

<표 11> 무조건 긍정적 수용

범주	발췌문
자신에 대한 무조건 긍정적 수용에 도움이 되었음	구성원들에 대한 생각을 다시 한 번 해 볼 수 있는 기회였다. 같이 대화를 나누고 친해지고 싶었던 구성원에게 다가갈 수 있었던 기회였다.(정지) 가장 좋았던 시간이었다. 많은 사람에 대해 생각할 수 있었고, 유익했다.(민비) 털어놓지 못한 내 이야기를 다른 사람이 어떻게 생각할지 걱정이 되었는데 좋게 말해주고 격려해줘서 기분이 좋았다.(누리) 내 고민이 아주 심각한 줄 알았는데 다른 사람한테 이야기 해놓고 보니 그렇게 잘못된 것만은 아니란 것을 느꼈다.(피치) 비밀을 나누는 작업이 재미있었다.(말랑)

<표 11>에서와 같이, 아무에게 말하지 않은 자신의 비밀을 다른 집단원에 말하고 긍정적 피드백을 받음으로써 무게감과 불편한 감정을 덜 수 있었다고 말하는 집단원이 많이 생긴 것 같다고 말하는 집단원들이 많았다. 털어놓지 못한 자신의 부정적 경험이나 생각들이 다른 집단원과의 대화를 통해 모든 사람들도 다 힘든 부분이 있었다는 생각을 하였고, 한층 더 밝아진 집단 분위기를 관찰할 수 있었다.

<표 12>에서 보는 바와 같이, 문장완성 검사를 통해 다른 사람과의 차이를 인식하고, 다른 집단원들을 이해하는 데 도움이 되었다. 자신에게는 당연한 것이 타인에게는 받아들일 수 없는 일 일 수도 있다는 사실이 새롭게 느껴졌다고 말하는 집단원의 말에 많은 집단원이 공감하였다. 또한

5분 리더역할 해보기 활동은 친밀감이 형성된 집단원들 앞에서 자신의 강점을 발표하면서 자신감을 가지고 다른 사람들을 더욱 폭넓게 이해하게 되었다는 소감을 말하는 집단원이 많았다.

<표 12> 개인차 존중 & 자신감 회복

범주	발췌문
개인차가 있음에 인식하는데 도움이 되었음	나의 편견이 존재함을 느꼈다. 편견을 깨는 시간이라서 나를 새롭게 조명할 수 있었다.”(자기관리 철저한) 나에 대한 여러 가지 감정들이 다른 사람들은 어떻게 가지고 있는지 잘 알아 볼 수 있었다. 이 회기에서 다양한 상황에서 서로 어떤 생각을 가졌었는지 피드백이 되었다.(정지) 남들과 방식이 달라서 비교가 되었고, 나의 성격에 대해 자세하게 알게 된 것 같았다.(자스민) 서로 같은 생각을 나누고 있는 것을 발견하자 우습고 재미있고 신기했으며, 서로 다른 생각을 나누고 유익한 시간이었다.(말랑)
자신감 회복에 도움	앞에 나가서 이야기 하는 것이 나쁘진 않았다. 떨렸지만 좋았다.(순간) 다수의 사람 앞에서 발표를 해서 당당함을 키웠다.(자기관리 철저한) 리더 역할을 하면서 자신감이 생기고, 앞에 나가서 사람들을 이끄는 내가 좋았다. 갑자기 주어진 시간에 아이디어 구상 시간이 짧아서 아쉬움이 남았다.(해피) 구성원들의 개성을 알 수 있어서 좋았다.(배질이)

<표 13> 통찰의 증진

범주	발췌문
자기 자신에 대한 통찰에 도움이 되었음	내가 생각했던 것보다 더 많은 장점을 가지고 있다는 것을 알 수 있어서 좋았다. 조용하면서 당찬 면이 있고 자기주장이 뚜렷하다는 것이 기억에 남았다.(힐러리) 남의 것을 적는 내내, 내 것을 읽는 내내 집중하고 기분이 좋았다. 의미 있는 장점은 외모보다 내면의 장점을 말해준 것이 더욱 와닿았다.(민비) 내가 생각하는 나와 남이 생각하는 나의 모습이 비슷하다는 것을 느꼈다. 그리고 마지막 시간을 마무리하면서 적절한 활동이었던 것 같다.(자스민) 나에 대한 여러 가지, 많은 분들이 새롭게 봐줘서 신기했다. 내가 가진 장점들이, 강점들이 많다는 것을 알았다.(정지)

<표 13>에서와 같이, 많은 집단원들은 자기 자신에 대해 부정적인 면만을 인식하는 경향을 보였다. 하지만 다른 사람에게 칭찬하는 말을 쓰면서 작은 부분도 타인을 칭찬할 수 있게 된다는 것을 인식하면서 자기 자신에게 긍정적인 면을 확장하는 모습을 관찰할 수 있었다. 집단원들은 타인을 칭찬하는 글을 쓰면서 만족해하며 활동에 집중하였다. 스스로 알지 못했던 자신의 장점을 발견하며 의미 있고 자신감을 가지는 좋은 시간이 되었다며 자신의 장점 선물하기 내용을 진지하게 숙지하는 모습을 관찰할 수 있었다.

<표 14> 자아존중감과 생활만족의 변화

범주	발췌문
자아존중감과 생활만족 변화에 도움이 되었음	<p>나와 타인을 더 잘 이해할 수 있었다. 또 선입견을 깨는 좋은 시간이었다. 긍정적으로 사고하는 데 큰 영향력을 미쳤다.(자기관리 철저한)</p> <p>매 회기 마치고 돌아갈 때 기분이 좋았다.(순간)</p> <p>조금 더 나에 대해 알 수 있었고, 자신감이 생기는 거 같다. 다른 사람 앞에서 말을 잘못하는 데 자꾸 하다 보니 더 나아지는 것을 느꼈다.(힐러리)</p> <p>여러 가지 활동을 통해 친근하게 구성원과 친해질 수 있어서 좋았고, 나를 탐색하는 좋은 시간이 되었다. 프로그램이 좀 더 길었으면 하는 아쉬움이 남았다.(해피)</p> <p>색다른 경험이었고, 말로 하기 어려운... 나에 대해 생각할 기회가 많았고, 타인에 대해 많은 점들을 알게 되어 좋았다.(비아)</p> <p>타인에게 좀 더 쉽게 다가갈 수 있도록 성격 개선이 된 것 같다.(말랑)</p> <p>또 다른 나를 알 수 있어서 좋았고, 타인의 생각을 들을 수 있어서 좋았다. 보람된 시간이었다.(빌게이즈)</p> <p>여러 가지 활동을 통해 나의 비밀을 얘기하고 다른 사람의 고민도 들어주는... 진정한 나를 찾은 것 같아 기분이 좋았다. 이런 활동을 통해 좋은 사람들을 만난 것이 너무 행복하다.(피치)</p>

<표 14>에서 보는 바와 같이, 구성원들은 자기 성장 집단상담 프로그램이 집단원간의 신뢰감과

친밀감을 바탕으로 하는 좋은 프로그램이었다고 말하면서 이제는 새로운 자신을 발견했다며 서로에게 고마움을 표현하는 모습을 볼 수 있었다. 집단상담을 통해 자신을 탐색하는 데 도움이 되었고, 자신의 강점을 찾아 자신감을 갖게 되었으며 사람들을 사귀는 기회가 되었다며 집단의 종결을 아쉬워하였다. 연락처를 주고받으며 집단원간의 결속력과 공감대를 폭넓게 형성해 가는 모습을 관찰할 수 있었다.

#### IV. 논의

본 연구는 자기성장 집단상담이 대학생의 자아존중감 및 생활만족에 어떤 효과가 있는지를 알아보는 데 목적이 있었다. 그 결과한 자기성장 집단상담 프로그램은 대학생의 자아존중감을 향상시키고 전반적인 생활에도 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 먼저 본 연구의 방법적인 측면에서 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램은 자아존중감과 생활만족에 도움을 주기 위해 본 연구자가 구성하였다. 회기별 주제와 관련된 활동을 실시하고, 활동 후 발표와 피드백, 정리과정, 질문지 작성 순서로 프로그램을 진행하였다. 내용이 자신의 문제 해결에 도움이 되어 참여자 스스로가 적극적이고 진지하게 임하였다. 참여자 스스로 만족감을 느끼며 프로그램에 참여하였기 때문에 긍정적 효과에 영향을 미친 것으로 보였다. 실제 집단상담 진행도중 집단활동과 발표 등을 통하여 부정적 자기 이미지와 경험을 연상하고 서로 의견을 나누는 활동 과정 속에서 긍정적인 상호작용이 향상되었고, 과거와 관련된 서로의 경험 및 상처를 표현함으로써 타인과 다름의 차이를 인식하고 수용하게 되었다. 집단상담 과정을 통하여 자신의 부정적 이미지, 경험을 객관화하고 무조건적인 자기수용을 할 수 있게 하였다. 이에 본 연구자는 대학생을 대상으로 실시하는 자기성장

집단상담의 필요성을 절실히 느낄 수 있었다. 둘째, 본 연구를 위한 대상자는 모집공고에 의한 자발적인 참여에 의한 것이어서 어려운 점이 있었다. 모이는 시간이 늦어지거나 시험기간 중이어서 불참하는 경우도 있었다. 프로그램이 시작되는 시점인 오리엔테이션 실시 시 집단원간의 약속과 책임감을 강조하고 프로그램에 대한 기대와 목표를 구체적, 단계적으로 나눈다면 더 높은 프로그램의 질적 효과를 볼 수 있을 것이다. 셋째, 집단상담에 대한 인식도가 낮은 상황이어서 집단상담에 관한 과정을 숙지시킬 필요성이 있었다. 하지만 회기가 거듭되면서 집단상담에 대한 과정 이해 뿐 만 아니라, 상호작용과 집단원간의 역동이 일어나면서 집단 구성원간의 친밀감과 신뢰감 형성을 바탕으로 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있었다. 처음에는 다소 어색하고 소극적인 모습을 보였던 집단원들은 서로의 성격, 생각, 느낌을 나누는 활동을 통해 지지관계를 형성해 나가는 것을 알 수 있었다. 이러한 요인들이 더욱 적극적으로 집단에 참여하게 하였고, 자신감이 향상되었다고 보여진다. 넷째, 조용하고 안정된 환경이 필요한 집단 상담실이 어수선하고 집기들이 쌓여 있어 공간이 미흡하여 개인, 단체 활동 시 약간의 불편함을 느꼈다. 그리고 영상도구와 음향도구, 조명 변환 설치가 되어 있지 않아 대학교의 집단상담 장소에 대한 환경조성의 필요성과 중요성을 시사해 주었다. 현실적으로 많은 대학교 학생상담센터에서는 심리검사나 개인상담을 위한 장소는 제공되어 있다. 멀티미디어나 조명, 음향의 시설, 안락한 공간의 집단상담실이 제공된다면 대학생들에게 더욱 더 질 높은 상담을 제공해 줄 수 있을 것이다.

다음으로 연구결과에서 나타난 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의 자아존중감이 향상되었다. 즉 자기성장 집단상담 프로그램 실시 후 사후 검사 결과 통제집단의 자아존중감 평균이 30.90인데 비해

실험집단의 평균은 34.42로 더 높게 나타났다. 집단상담 실시 전에 평균이 두 집단 간의 큰 차이가 없었으나 집단상담 실시 후에는 통제집단의 평균보다 실험집단의 평균이 높은 것으로 나타났다. 이는 집단원들은 집단 내에서 수용되어 이해 받고 격려 받은 경험을 통해 자신을 긍정적으로 인식하며 가치 있고 중요한 존재로써 긍정적 자아신념을 가진 것은 자아존중감이 높아진 것이라 할 수 있다. 자기성장 집단상담 프로그램 2회기 '이미지 알아보기' 활동은 타인에게 비추어진 자신의 모습을 경험해봄으로써 긍정적으로 자신을 인식하게 되었다고 사료된다. 이는 회기의 목표와 일치하는 것으로 활동내용이 자아존중감 향상에 효과가 있었음을 알 수 있다. 또한 자기성장 집단상담 프로그램 3회기 '자기표현 활동' 에서도 알 수 있듯이 투사된 자신의 모습을 통한 자기표현이 자아존중감 향상에 도움을 준다는 것을 의미한다. "자신의 긍정적 모습에 대해 자신감을 가질 수 있었고 나도 잘할 수 있다는 긍정적인 생각을 하게 되었다." 는 활동에 대한 피드백을 통해서도 알 수 있다. 이는 자신을 있는 그대로 받아들이 환경에 대해서도 긍정적으로 변화시키려 하며, 자신에 대한 생각을 긍정적으로 향상시키는 데 효과가 있음을 시사한다.

이와 같은 결과는 선행연구들(강명자, 2005; 김기연, 박연숙, 2006; 양미희, 2005; 이영선, 2005; 설수인, 1990; ; Resoner, 1982; Rosenberg, 1965; Tafarodi & Swann, 1995)과 같은 맥락이다.

둘째, 자기성장 집단상담 프로그램에 참여한 대학생들의 생활만족도 향상에 긍정적인 효과가 있었다. 즉 자기성장 집단상담 프로그램 실시 후 사후 검사 결과 통제집단의 생활만족 평균이 38.80인데 비해 실험집단의 평균은 41.10으로 더 높게 나타났다. 집단상담 실시 전에 평균이 두 집단 간의 큰 차이가 없었으나 집단상담 실시 후에는 통제집단의 평균보다 실험집단의 평균이 높은 것으로 보아 자기성장 집단상담 프로그램이 생활만족 향상에 효과가 있다는 것을 알 수 있

다. 자기성장 집단상담 프로그램 5회기 '자신과 이야기 나누기' 활동을 통해 인간의 문제에 대한 공통적이고 보편성을 인식함으로써 자신의 경험을 긍정적으로 수용하게 하는 회기의 목표와 일치됨을 알 수 있다. 또한 6회기 '비밀공유하기' 활동과 7회기 '객관하기' 활동에서 알 수 있듯이 왜곡된 지각을 수정하고 나와 타인을 이해함으로써 긍정적 자아형성에 효과가 있었다고 판단된다. 마지막 8회기 '장점선물하기와 비전세우기' 활동은 회기에서의 성공적 경험을 바탕으로 자신의 긍정적 측면을 새롭게 재발견하고 자아존중감과 생활만족에 긍정적 효과가 있었다고 사료된다. 이것으로 자기성장 집단상담 프로그램이 대학생의 생활만족 향상에도 긍정적인 효과가 있음을 알 수 있다. 이러한 연구결과는 자기성장 집단상담 프로그램이 저소득 가정 아동의 자아존중감과 학교적응력 향상에 미치는 효과를 미친다고 보고한 고관영(2008), 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활 적응에 효과가 있다고 보고한 선행연구들(강명자, 2005; 양미희, 2005; 박연숙, 2006; 조홍숙, 2007; Resoner, 1982; Rosenberg, 1965; Tafarodi & Swann, 1995)과 일치하는 결과이다.

이러한 결과로 보아 자기성장 집단상담은 대학생들의 자아존중감과 생활만족에 효과가 있다고 볼 수 있기 때문에 자기성장 집단상담 프로그램은 대학생들의 자아존중감 향상은 생활만족에 영향을 미친다고 판단된다.

이상과 같은 논의를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 몇 가지 제언을 하고자 한다. 첫째, 훈련기간이 짧아 자기탐색을 통한 자기성장의 변화를 관찰하는 데 시간적인 한계가 있었다. 둘째, 연구의 효과와 변화의 지속성을 위해 추수모임 등의 지속적인 연구에 대한 고찰이 요구된다 하겠다. 셋째, 추후 연구를 위한 제언을 한다면 자기성장 집단상담 프로그램을 대학생의 자아존중감 및 생활만족뿐 만 아니라 진로, 성격, 대인역동, 사회기술훈련 등의 영역에 적용하여

그 효과를 입증할 수 있는 후속 연구가 많이 있기를 바란다. 넷째, 자기성장 집단상담 프로그램 연구에서 효과를 검증하는 양적연구도 중요하지만, 개인의 내적발전과 자기개념의 변화 등의 정밀하게 짚 수 없는 부분은 질적분석을 병행하여 진행된다면 더욱 완성도 있는 연구가 될 것이다.

## 참고 문헌

- 강명자(2005). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 효과, 석사학위논문, 전주대학교 교육대학원.
- 김대호(2006). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 학교생활만족도 미치는 영향, 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.
- 김미란(2006). 자기성장 집단상담이 학교부적응 아동의 자아존중감 및 사회성 증진에 미치는 효과, 석사학위논문, 동아대학교 교육대학원.
- 김명자(1993). 여가활동과 행복한 노후생활의 향유에 관한 연구, 박사학위논문, 한양대학교 대학원.
- 김기연(1996). T-집단경험이 여고생의 자아존중감에 미치는 효과, 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김석기(2000). 자기성장 프로그램이 중학생들의 자아존중감 및 인간관계에 미치는 영향, 석사학위논문, 계명대학교 교육대학원.
- 권효진 외(2008). 인지행동적 집단상담이 집단따돌림 피해학생의 자아존중감과 대인기술에 미치는 효과, 한국수산해양교육학회, 20(1), 46~67.
- 노희월(2000). 자기성장 집단상담에 의한 중학생의 자아정체감 향상, 석사학위논문, 한남대학교 대학원.
- 박성미(2009). 청소년의 학교생활적응을 위한 문화접근적 상담프로그램 개발, 한국수산해양교육학회, 21(2), 187~198.
- 박연숙(2006). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감과 사회성향상에 미치는 영향, 석사학위논문, 한서대학교 교육대학원.
- 박민아(2002). 대학생의 자아존중감 및 사회적 지지가 스트레스 대처방식과의 관계, 석사학위논문, 대구카톨릭대학교 대학원.
- 서봉연(1998). 자아정체감의 정립과정, 청년심리학, 101~136, 서울:중앙적성출판사.

- 설수인(1990). 집단상담이 여학생의 인성 특성 및 적응성 변화에 미치는 효과, 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 양미희(2005). 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 학교생활만족에 미치는 효과, 석사학위논문, 공주교육대학교 교육대학원.
- 윤정혜(1991). 자아존중감, 성역할정체감, 진로의식성숙과의 관계연구, 석사학위논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 이영선(2005). 자기성장 중심 집단상담이 초등학생의 자아존중감 향상 및 학교생활 적응에 미치는 효과, 석사학위논문, 인제대학교 교육대학원.
- 이장호, 김정희(1992). 집단상담의 원리와 실제, 서울: 법문사
- 이종오(2002). 자기성장 집단상담 프로그램의 적용이 초등학생의 자아개념에 미치는 효과, 석사학위논문, 인천교육대학교 교육대학원.
- 이기봉(1997). 레저 스포츠활동 참여와 생활만족도, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 이용택(2003). 중학생의 만족도에 관한 연구, 석사학위논문, 위덕대학교 대학원.
- 이형득 외(1979). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구, 경상대논문집, 19, 195~208.
- 임민아(2007). 대학생의 생활스트레스가 공격성에 미치는 영향, 석사학위논문, 명지대학교 대학원 사회교육대학원.
- 정경희(2009). 학생상담자원봉사자를 통한 자기성장 집단상담이 남자 고등학생의 자아개념에 미치는 효과, 석사학위논문, 경북대학교교육대학원.
- 조홍숙(2007). 학급단위의 자기성장 집단상담 프로그램이 초등학생의 자아존중감 및 친구관계에 미치는 효과, 석사학위논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 최은주(2003). 감정지능과 학교생활 만족도와 사회성의 관계연구, 석사학위논문, 아주대학교대학원.
- 한덕웅 외(1992). 대학생들의 생활 부적응에 대한 연구, 한국심리학회 연차학술발표대회, 1992, 447~462.
- 황상하(1995). 대학생의 스트레스 및 대처방식과 대학생활 적응과의 관계, 석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- Aagiilar - Gaxiola, S.(1984). The structure of self-perceived quality of Life of men and women graduate students, Paper presented at the annual meeting of the Mid-south Educational Research Associates, New Orleans, LA, 11.
- Brown, J. D. & Mankowski, T. A, (1993). Self-esteem and self-evaluation: Change mood and the way you see you. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 421~430.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*, San Francisco: W.H. Freeman and Co.
- Dusek, J. B. & Flaherty, J. F. (1981). The development of the Self - concept during the adolescent years. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 46(4), 322~325.
- Erikson(1968). Identity, youth, and crisis, New York: W. W. Norton & co.
- Medley, M. (1980). Life Satisfaction across four stages of adult life, *International Journal of Aging and Human Development*, 31, 448~455.
- R. C. & Demo, D. H. (1983). Situational and trans-situational determinants of adolescent self-feelings, *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 824~833.
- Rosenberg. M.(1965). *Society and adolescents self-image*, Princeton, N.Y. Princeton University Press.
- Resoner, R, W.(1982). *Building Self-Esteem*, Calif: CPP.
- Rosers, C. R(1961). *On becoming a person*, Boston: Hought to Mifflin.
- Savin-Williams, James, W. (1890). *The principles of psychology*, New York: Henry Holt.
- Tafarodi, R. W. & Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self competence as dimensions of global self-esteem: initial validation of a measure, *Journal of Personality Assessment* 65(2), 322~342.

- 
- 논문접수일 : 2010년 01월 18일
  - 심사완료일 : 1차 - 2010년 02월 09일  
2차 - 2010년 02월 23일
  - 게재확정일 : 2010년 02월 28일