

자기성장집단상담프로그램이 여중생의 자아존중감 및 학교생활적응에 미치는 융복합적 효과 분석

김정경¹, 김인홍^{2*}

¹동국대학교 사회과학대학 사회심리상담학과 석사, ²동국대학교 간호학과 교수

The Convergent Effects of Self Growth Group Counselling Program on Self-Esteem and Adaptation to School Life of Middle School Girls

Jeong-Kyeong Kim¹, In-Hong Kim^{2*}

¹Graduate School of Department of Social Psychology Counselling, Dongguk University Master

²Department of Nursing, Dongguk University Professor

요 약 본 연구는 자기성장집단상담프로그램을 실시하여 여중생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 규명하는데 목적을 두었다. 이를 위하여 자료수집은 G도, K시에 소재한 여자중학교 1학년 24명을 대상으로 2017년 10월 19일부터 12월 28일 까지 진행하였다. 연구도구는 자아존중감, 학교생활적응 척도를 사용하였으며, 자료분석은 실수와 백분율, 평균 및 표준편차, *t*검증을 이용하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 자기성장집단상담프로그램이 자아존중감에 미치는 효과는 프로그램 사후에 실험집단이 통제집단보다 높게 유의한 차이($p < .01$)가 나타났으며, 학교생활적응에 미치는 효과는 교사관계와 학교수업에서 프로그램 사후에 실험집단이 통제집단보다 높게 유의한 차이($p < .05$)를 보였다. 이러한 결과는 자기성장집단상담프로그램을 통해 여중생의 자아존중감과 학교생활적응의 향상을 보이므로 자기성장집단상담프로그램의 과학적 근거를 제시하는 의미가 있다고 시사된다. 추후 다양한 청소년을 대상으로 한 자기성장집단상담프로그램의 개발 연구의 필요성을 제언한다.

주제어 : 자기성장집단상담프로그램, 자아존중감, 학교생활적응, 여자중학생, 초기청소년

Abstract The Purpose of this study was conducted to identify the effects of self growth group counseling program on the self-esteem and adaptation to school life of middle-school girls. The data were collected between November 2 and December 28, 2017. A total 24 middle-school girls at K city were participated. The collected data were analyzed using frequency, mean and standard deviation, t-test. Main results of this study were the experimental group showed significantly($p < .01$) better score in the self-esteem test than the control group after taking program. And, the experimental group showed significantly better score in the teacher-student relation test($p < .05$) and school classes test($p < .05$) than the control group after taking program. This results suggest that there is a significance in presenting scientific evidence of self growth group counseling program. In addition, this study suggests the necessity that the self growth group counseling program for a variety of teenagers develops.

Key Words : Self Growth Group Counselling Programs, Self Esteem, School Life Adaptation, Middle-School Girls, Early Adolescence

* This thesis was prepared by the master's thesis of Kim, the first author.

* Corresponding Author: In-Hong Kim(ihk2624@dongguk.ac.kr)

Received August 7, 2018

Revised September 21, 2018

Accepted October 20, 2018

Published October 28, 2018

1. 서론

1.1 연구의 필요성

초기청소년기에 해당되는 중학생은 아동기에서 청소년기가 되면서 급격한 신체적 변화와 생리적 기능이 성숙되고 에너지가 많아지며 정신적으로는 주관성이 발달하고 추상적 관념사고가 뚜렷해진다. 반면에 신체, 정신, 학업 환경의 급격한 변화로 불안정, 초조함이 생기고 권위에 도전하고 갈등에 깊이 빠지기도 하며 자기감정에 쉽게 도취한다[1]. Elder와 Caspi[2]에 의하면 초기 청소년 시기에는 성인기보다 오히려 스트레스 발생이 절정에 달하는 시기로 말하였으며, 심리·정서적으로 불안정하다고 하였다.

청소년기를 슬기롭게 보내기 위해서는 청소년기를 처음 시작하는 초기 청소년기가 매우 중요하다고 볼 수 있다. 힘든시기에 있는 초기청소년기의 중학생들에게 있어서 자신의 능력, 중요성 등 자신의 가치성을 평가하고 판단하여 행동과 적응을 결정하는 핵심요인인 자아존중감 형성이 중요하다[3]. Bandura[4]는 자아존중감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 신념을 뜻하는 것이며 진행중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미치며 인간이 선택을 해야 하거나 도전을 해야 할 때 오래 견딜 수 있는지에 대한 강한 영향을 준다고 했다.

Rosenberg[5]는 자아존중감이 낮은 청소년은 불안과 우울 및 낮은 성취 수준을 보였고 스스로를 과소평가하여 패배감이나 고립감을 경험한다고 하였으며, 자아존중감이 높은 청소년은 자기 자신에 대하여 긍정적이고 학교생활이나 개인 문제에 대해 잘 적응한다고 하였다. 또한 자아존중감이 높을수록 스스로에 대한 긍정적이고 보람 있고 가치 있는 삶을 살아간다고 생각하고 있으며 자신감을 가지고 행동하게 된다고 하였다. 반면 자아존중감이 낮은 사람은 자기 가치에 대해 회의적이고 스스로 무가치한 사람으로 불안과 우울해하며 불행스럽게 느낀다고 하였다. 결과적으로 자신에 대한 확신을 가지지 못하면 행동도 불안정하고 소극적이게 된다. Coopersmith[6]는 자아존중감은 인간 행동 특성에 중요한 영향을 주며 청소년기에 자아존중감은 자신에 대한 스스로 평가와 학교생활이나 학업태도 이외에도 사회적 적응과 관계형성에도 영향을 준다고 하였다.

그리고 중학생 청소년에게 학교는 친구를 만나고 교

우관계를 형성하고 이를 통해 다양한 경험을 쌓으면서 자아정체성을 인정받고 사회화 되어가는 생활공간으로 긍정적이고 의미있는 곳이며 이런 과정은 학교생활 적응을 통해 이루어진다[7]. 학교는 아동 및 청소년기에 가장 많은 시간을 보내는 곳이며 학교에서 있는 시간이 많고 학교라는 곳은 변화하는 사회적 환경 속에서 빠르게 적응할 수 있는 힘을 길러가는 중요한 역할을 하는 곳이다[8].

학교생활적응은 학생의 모든 행동이 학교환경과 상호작용에서 잘 조화되고 성공적인 관계를 형성하여 교사와의 관계, 교우관계 등 의미 있는 타인들과 원만한 인간관계를 유지하며 학교수업에 적극적이고 학교규범을 잘 따르며 독립된 한 개인으로 역할을 수행하는 것이다. 또한 학생들이 학교의 총체적인 영향(교우관계, 교사와의 관계, 수업태도 등)을 받으며 교육적 환경을 자신의 욕구에 맞게 변화시키거나 스스로가 학교생활 상황과 환경에 맞게 수용되는 것이 바람직하다[9]. 그리고 학교생활적응을 잘 하는 학생은 학교에 대한 감정, 태도, 동기가 긍정적이고 적극적이기에 교우관계도 좋고 학업성적도 향상되고 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장 및 사회발전에도 도움을 준다고 하였다[10].

이와 같이 초기청소년기에 있어 자아존중감의 향상과 학교생활 적응을 위한 프로그램 제공은 중요하다고 하겠다. 이중 자기성장집단상담프로그램의 구성 내용은 연구자마다 차이가 있지만 공통으로 집단상담이 많았으며, 역동적인 상호교류를 통하여 스스로 집단 안에서 서로 수용하고 신뢰하며 자아 존중감이 발달한다고 하였다[11]. 또한 자아존중감을 향상시키기 위해서는 인지, 정서, 행동적 접근이 효과적이며 전체적 구성요소는 신뢰감과 관계형성이 효과적이라고 하였다[12].

그리고 여자 청소년이 남자 청소년에 비해 스트레스를 많이 받고, 학교적응 변화 양상 연구에서 여학생이 남학생보다 더 빠르게 감소하는 것으로 나타났다[13]. 또한 선행연구에서 여자 청소년이 남자청소년 보다 관계적 공격행동이 더 많이 나타나고, 청소년기 남학생이 여학생보다 더 높고 안정적 삶의 만족감을 경험하는 경향이 있다고 보고되었다[14]. 특히 중학교 1학년의 시기적 특성을 살펴보면, 가정이 전부였던 아동기를 지나 성인으로 넘어가는 과도기인 초기 청소년기라고 볼 수 있다[15].

지금까지 중학생을 대상으로 자기성장집단성장프로그램에 대한 연구는 많았다. 그러나 이와 같이 남학생 보

다 정서적, 학교적응 적인 측면에서 더 위험한, 그리고 과도기에 있는 중학교 1학년 여학생을 대상으로 한 연구는 없었다. 그러므로 본 연구에서는 자기성장집단상담프로그램이 중학교 1학년 여중생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보고, 이를 바탕으로 자기성장집단상담프로그램 적용에 대한 근거를 마련하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구는 자기성장집단상담프로그램이 중학교 여학생의 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 검증하는데 있다. 이를 위한 구체적 목적은 다음과 같다.

- 1) 중학교 1학년 여학생은 자기성장집단상담프로그램 후 자아존중감 변화를 확인할 것이다.
- 2) 중학교 1학년 여학생은 자기성장집단상담프로그램 후 학교생활적응 변화를 확인할 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 대상자 모집을 위해 G도 K시에 소재한 기관장이 동의한 K여자 중학교 1학년 학생을 대상으로 자기성장집단상담프로그램을 실시하였다. 대상자는 1학년 6학년 170명에게 자아존중감과 학교생활적응 척도 검사를 실시한 후, 이 중 점수가 낮은 하위 30%에 해당하는 학생들 중에서 연구목적에 설명하여 프로그램 참여에 동의한 학생들을 대상으로 실시하였다. 표본의 크기는 G*Poewr 3.1.2프로그램을 이용하여 분산분석에서 검정력(1-β)=.80, 유의수준(α)=.05, 효과크기(d)=.25로 계산하여 Total sample size 24명이었다. 이를 근거로 본 연구에서는 탈락률을 고려하여 실험군 14명, 대조군 14명으로 대상자 수를 선정하였으나, 대조군의 경우 척도지에 불성실하게 응답한 2명이 탈락하였고, 실험군은 교내활동 등의 개인사정으로 2명이 탈락하여, 최종 연구대상은 실험군 12명 대조군 12명으로 24을 선정하였다.

2.2 연구설계

본 연구는 중학교 1학년 여학생을 대상으로 자기성장집단상담프로그램이 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 알아보기 위한 비동등성 대조군 전후설계 (nonequivalent control group pretest-posttest design) 연구이다(Fig. 1 참고).

2.3 연구도구

2.3.1 자아존중감

자아존중감은 Rosenberg[16]가 개발한 자아존중감 척도 (Self-Esteem Scale)를 전병제[17]가 변안한 것을 사용하여 측정하였다. 총 10문항으로 긍정적 문항 5개와 부정적 문항 5개로 되어있다. 문항은 ‘매우 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)의 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 부정적인 문항(5문항)은 역채점 하여 점수가 높을수록 자아존중감의 정도가 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach’s α = .87이었다.

2.3.2 학교생활적응

학교생활적응 척도는 아동을 대상으로 한 임정순[18]의 검사지를 참고로 유윤희[19]가 중·고등학생에게 맞게 수정·보완한 척도를 사용하였다. 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)의 5점 Likert 척도로, 총 32문항에 각 하위 영역은 교사관계 8문항, 교우관계 8문항, 학교수업 8문항, 학교규칙 8문항으로 구성되었으며, 점수가 높을수록 학교생활에 적응을 잘 하는 것을 의미한다. 본 연구의 신뢰도는 Cronbach’s α = .70이었다.

2.3.3 자기성장집단상담프로그램

자기성장집단상담프로그램은 김은실, 손현동[20]이 개발한 셀프업 자아존중감 향상 프로그램을 바탕으로 연구의 목적에 맞게 문헌참고와 전문가 3인의 검토를 거쳐 보완하여 재구성하였다. 자기성장집단상담프로그램은 주 2회 회기별 50분에 걸쳐 총 10회기로 진행하였다. 학교 위클래스 상담교사와 각 학급 담임교사 및 교과수업

Group	Pretest	Treatment	Posttest
Exp.	Ye ₁	X ₁	Ye ₂
Con.	Yc ₁		Yc ₂

Ye, Yc₁ = Pretest(self-esteem, adaptation to school life); Ye, Yc₂ = Posttest(self-esteem, adaptation to school life); X₁ = Intervention(self growth group counselling program); Exp. = experimental group Con = control group

Fig. 1. Reserch design

Table 1. Self Growth Group Counselling Program

Steps	Session	Theme	Contents
Self-discovery & Formation of a relationship	1	Orientation	Objectives of program, Naming, Introduce me
	2	Be on intimate terms	Sharing emotion by naming cords
	3	I want to be	Self-expression by writing and pictures
Self acceptance & Acceptance of others	4	I am special	Find strength of self
	5	My image①	Accept my feelings
Acceptance of others	6	My image②	Accept and express my negative feelings
	7	My family	Exploration and recognize family relationship
Self achievement & Self-value	8	My friend	Recognize friend relationship and social behavior
	9	I can do it	Making emotion rabbit village
	10	I am proud	A certificate of merit

교사의 협조를 얻어서 본 연구자가 직접 실시하였으며, 각 회기별 주제와 내용은 Table 1과 같다.

2.4 자료수집 방법

본 연구의 자료 수집 기간은 2017년 11월 2일부터 12월 28일까지 8주 동안 실시하였다. 자료수집절차는 해당 학교의 협조를 통해, 본 연구자가 연구 참여를 공지한 후 대상자에게 조사된 자료를 익명으로 사용하고 연구이외의 목적으로 사용하지 않을 것과 연구도중에 참여를 거부할 수 있는 것 등의 정보를 제공하고 자발적인 서면 동의를 받았다. 실험집단과 통제집단의 사전조사는 프로그램 실시전에 대상자의 일반적 특성, 자아존중감, 학교생활 적응에 관한 구조화된 설문지를 이용하여 조사하였다. 그리고 실험집단에게는 자기성장집단상담프로그램을 제공하고 10회기를 마치고 동일한 설문지를 가지고 두 집단의 사후조사를 실시하였다. 설문지 작성은 평균 15분 소요되었으며, 2회의 설문참여에 대한 기념품과 정신건강에 대한 자료집을 제공하였다.

2.5 자료 분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 24.0을 활용하여 분석하였으며, 모든 통계 값의 유의도는 $p < .05$ 수준에서 검증하였다. 대상자의 일반적 특성은 실수, 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다. 실험집단과 통제집단의 일반적 특성 및 종속변수에 대한 동질성 검증은 χ^2 -test, t -test로 분석하였으며, 프로그램 후 실험집단과 통제집단의 차이 검증은 t -test로, 집단 내 전·후 차이검증은 paired t -test로 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성에 대한 동질성 검증

실험집단의 평균연령은 13.00세 이고, 가족 구성은 '부모와 자녀가 함께 사는 경우'가 58.3%로 가장 많았으며, 그 다음이 '한 부모와 자녀가 함께 사는 경우'가 33.4%이고, '조부모, 부모, 자녀가 함께 사는 경우'가 8.3%의 순이었다. 출생순위는 '첫째' 33.3%이고, '둘째'와 '외동'이 각각 25.0%이며, '막내'가 16.7% 순으로 나타났다. 그리고 학교성적에서는 '좋지 않음' 58.3%로 반 이상 넘었으며, '매우 좋지 않음'은 8.3%이고, '보통'이 3.4%를 보였다. 학교생활 만족도는 '보통'이 58.3%로 반 이상을 넘었고, 그 다음이 '만족'으로 33.3%로 나타났으며, '불만족'이 8.4%를 보였다. 친구의 수는 '1~3명'이 33.3%였고, '3~5명'은 25.0%이며 '10명 이상'이 각각 16.7%였고 '0명'도 8.3%를 나타내었다. 통제집단의 평균연령은 12.91세이고, 가족 구성은 '부모와 자녀가 함께 사는 경우'가 58.3%로 가장 많았으며, 그 다음이 '한 부모와 자녀가 함께 사는 경우'가 25.0%였고, '조부모, 부모, 자녀가 함께 사는 경우'가 16.7%의 순서로 나타났다. 출생순위 '첫째' 41.7% 이고, '막내'가 33.3%이고, '둘째'와 '외동'이 각각 25.0%의 순으로 나타났다. 그리고 학교성적은 '보통'이 50.0%로 반이상이었으며, ' 좋음'이 25.0%이고, ' 좋지 않음'이 16.7%이고, '매우 좋음'이 8.3%를 보였다. 학교생활 만족도는 '보통' 58.4%로 반이 넘었고, 그 다음이 '만족' 25.0%이고, '불만족'은 8.3%이고 '매우 불만족'은 8.3%를 보였다. 친구의 수는 '3~5명'은 25.0%이고, '1~3명'과 '10명 이상'이 각각 16.7%이고 '5~10명'이 16.6%를 나타내었다. 일반적 특성에서 실험집단과 통제집단의 동질성 여부를 분

석한 결과 통계적으로 유의한 차이가 없어, 두 집단이 동질한 것으로 나타났다(Table 2 참고).

3.2 종속변수에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

연구대상자의 사전 종속변수인 자아존중감, 학교생활적응 그리고 학교생활적응의 하위변수인 교사관계, 교우관계, 학교수업, 학교규칙에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 평균값을 검증한 결과, 통계적으로 유의한 차이가 없어 두 집단은 동질한 것으로 나타났다(Table 3 참고).

Table 2. Homogeneity Test of Characteristics of Participants (N=24)

Characteristics	Categories	Exp. (n=12)		Con. (n=12)		χ^2	t	p
		n(%)	M±SD	n(%)	M±SD			
age			13.00 (±.00)		12.91 (±.29)		1.043	.1307
Family composition	Third generation family	1(8.3)		2(16.7)		0.476		.522
	Second generation family	7(58.3)		7(58.3)				
	A one-parent family	4(33.4)		3(25.0)				
	Grand parents family	0(0.0)		0(0.0)				
Birth rank	First born	4(33.3)		5(41.7)		3.778		.286
	Second born	3(25.0)		3(25.0)				
	The youngest	2(16.7)		4(33.3)				
	Only child	3(25.0)		3(25.0)				
School grades	Very good	0(0.0)		1(8.3)		1.553		.670
	Good	0(0.0)		3(25.0)				
	Average	4(3.4)		6(50.0)				
	Bad	7(58.3)		2(16.7)				
Satisfaction with school life	Be not very good	1(8.3)		0(0.0)		1.143		.767
	Very satisfaction	0(0.0)		0(0.0)				
	Satisfaction	4(33.3)		3(25.0)				
	Average	7(58.3)		7(58.4)				
Number of friends	Dissatisfaction	1(8.4)		1(8.3)		2.952		.566
	Highly unsatisfaction	0(0.0)		1(8.3)				
	none	1(8.3)		0(0.0)				
	1-2 people	4(33.3)		2(16.7)				
	3-5 people	3(25.0)		3(25.0)				
	6-10 people	2(16.7)		2(16.6)				
	11 more	2(16.7)		2(16.7)				

Table 3. Homogeneity of Dependent Variables at Pre-test (N=24)

Variables	Time	Exp. (n=12) M±SD	Con. (n=12) M±SD	t	p
School life adaptation	Pre	3.15(±.29)	3.10(±.21)	.847	.773
	Post	3.40(±.44)	3.11(±.21)	-2.062	.051
<i>paired- t</i>		-1.679	-.182		
<i>p</i>		.107	.857		
Teacher-student relation	Pre	3.27(±.49)	3.22(±.41)	-.281	.781
	Post	3.43(±.54)	3.01(±.25)	-2.413	.025
<i>paired- t</i>		.107	1.499		
<i>p</i>			.148		
Relation with friends	Pre	3.35(±.41)	3.31(±.36)	2.721	.051
	Post	3.36(±.47)	3.44(±.43)	.339	.694
<i>paired- t</i>		-.084	-.775		
<i>p</i>		.934	.447		
School classes	Pre	2.68(±.68)	2.58(±.59)	-.360	.722
	Post	3.33(±.47)	2.71(±.41)	-3.462	.002
<i>paired- t</i>		-2.754	-.559		
<i>p</i>		.012	.556		
School regulations	Pre	3.29(±.37)	3.27(±.43)	-.128	.899
	Post	3.48(±.49)	3.29(±.31)	-1.131	.270
<i>paired- t</i>		-1.068	-.599		
<i>p</i>		.297	.556		

3.3 자기성장집단상담프로그램이 자아존중감에 미치는 효과

본 연구에서 자기성장집단상담프로그램에 참여한 중학교 여학생들의 자아존중감 변화를 측정한 결과 프로그램 사후에 실험집단(M=3.29)이 통제집단(M=2.69)보다 평균점수가 높게 유의한 차이($t=.292, p<.01$)가 나타났다. 실험집단에서 프로그램 사후(M=3.29)가 사전(M=2.42)보다 평균점수가 높게 유의한 차이($t=-4.502, p<.001$)를 나타냈다(Table 4 참고).

3.4 자기성장집단상담프로그램이 학교생활적응에 미치는 효과

자기성장집단상담프로그램이 학교생활적응에 미치는 효과는 교사관계에서 프로그램 사후에 실험집단(M=3.34)이 통제집단(M=3.01)보다 평균점수가 높게 유의한 차이($t=-2.413, p<.05$)를 보였다. 학교수업에서는 프로그램 사후에 실험집단(M=3.33)이 통제집단(M=2.71)보다 평균점수가 높게 유의한 차이($t=-2.754, p<.05$)를 보였고 실험집단에서 프로그램 사후(M=3.33)가 사전(M=2.68)보다 평균점수가 높게 유의한 차이($t=-3.462, p<.05$)를 보였다(Table 5 참고).

Table 4. Self Esteem Changes in Self Growth Group Counselling Program (N=24)

Variables	Time	Exp. (n=12) M±SD	Con (n=12) M±SD	t	p
Self esteem	Pre	2.42 (±.56)	2.48 (±.41)	.292	.773
	Post	3.29 (±.38)	2.69 (±.28)	-4.415	.006
<i>paired- t</i>		-4.502	-1.512		
<i>p</i>		.000	.145		

Table 5. School Life Adaptation Changes in Self Growth Group Counselling Program (N=24)

Variables	Time	Exp. (n=12) M±SD	Con. (n=12) M±SD	t	p
School life adaptation	Pre	3.15(±.29)	3.10(±.21)	.847	.773
	Post	3.40(±.44)	3.11(±.21)	-2.062	.051
<i>paired- t</i>		-1.679	-.182		
<i>p</i>		.107	.857		
Teacher-student relation	Pre	3.27(±.49)	3.22(±.41)	-.281	.781
	Post	3.43(±.54)	3.01(±.25)	-2.413	.025
<i>paired- t</i>		.107	1.499		
<i>p</i>			.148		
Relation with friends	Pre	3.35(±.41)	3.31(±.36)	2.721	.051
	Post	3.36(±.47)	3.44(±.43)	.339	.694
<i>paired- t</i>		-.084	-.775		
<i>p</i>		.934	.447		
School classes	Pre	2.68(±.68)	2.58(±.59)	-.360	.722
	Post	3.33(±.47)	2.71(±.41)	-3.462	.002
<i>paired- t</i>		-2.754	-.559		
<i>p</i>		.012	.556		
School regulations	Pre	3.29(±.37)	3.27(±.43)	-.128	.899
	Post	3.48(±.49)	3.29(±.31)	-1.131	.270
<i>paired- t</i>		-1.068	-.599		
<i>p</i>		.297	.556		

4. 논의

본 연구는 1학년 여자 중학생을 대상으로 자기성장단 상담프로그램을 실시하여 자아존중감과 학교생활적응에 미치는 효과를 보기 위한 비동등성 대조군 전후설계 연구이다.

연구결과를 살펴보면, 프로그램을 제공 받은 후 실험 집단과 통제집단에서 평균값의 유의한 차이($p < .01$)를 나타내어 자기성장집단상담프로그램이 여중생의 자아존중감 향상에 효과가 있는 것으로 나타났다. Emler[21]는 자아존중감을 자신에 대한 개인의 평가적 태도로 정의하고 있으며, 자아존중감을 개인과의 절대적인 기준에서 비교해 볼 때 스스로를 긍정적으로 생각하고 수용하는 평가원으로 보기도 한다. 그러므로 본 연구의 이러한 결과는 자기성장집단상담프로그램을 통하여 자신의 특성을 이해하고 자신을 개방할 수 있는 기회를 가지며, 타인으로부터 수용되고 격려와 지지 등 집단 구성원간의 상호작용을 통하여 긍정적이며, 가치 있는 사람으로 바라보는 계기가 되어 자아존중감이 향상되었을 것으로 생각한다. 청소년이 자아정체성을 바로 세우기 위해서는 자신의 성격과 재능, 신체적 특징, 적성 등 자신의 모든 것을 객관적으로 볼 수 있어야 한다[22].

그러므로 본 연구의 자기성장집단상담프로그램은 청소년들이 자기 탐색을 하는 과정에서 긍정적인 부분과 부정적인 부분 모두를 분석하여 표현하도록 하였다. 이런 부분에서 때때 집단원간에 서로에게 격려와 칭찬, 지지 등의 긍정적 피드백을 통해 왜곡 없이 있는 그대로 받아들이는 자기객관화와 자기 수용의 과정을 경험하도록 함으로써 자아존중감 향상이 될 수 있었던 것으로 생각한다.

그리고 본 연구에서 자기성장집단상담프로그램 실시 이후 자아존중감이 통제집단에 비해 유의하게 높은 것은 프로그램 시행 전 실험집단 전원과의 개별 면담을 통한 프로그램의 목적 및 내용에 대한 설명과 프로그램 참여에 대한 동기부여를 높이고 신뢰감을 형성할 수 있는 시간을 가졌던 것이 긍정적 영향을 미친 것으로 본다. 또한 '나의 모습, 나만의 일기'를 기록하는 시간을 통해 자신을 성찰할 수 있는 시간을 제공한 것도 긍정적인 결과를 나타내는데 영향을 미쳤을 것이라 여겨진다.

본 연구의 결과는 자기 객관화와 자아존중감이 높은 사람은 스스로를 있는 그대로 보고 받아들이는 긍정적인

힘을 가지고 있으며, 주변인에게 격려 및 칭찬을 통하여 자기 성장과 발달을 촉진시키고 이를 통해 자아존중감이 증진된다는 선행연구[23]의 연구결과와도 일치하였다. 그리고 청소년들이 자신의 단점도 스스로의 일부로 수용하여 솔직하게 인정하고 부족함을 받아들이고 개선하여 자신을 새롭게 정립할 수 있다는 연구[24]와도 일치한다. 또한 대상자는 다르지만 다문화가정의 아동을 대상으로 자아존중감 증진 프로그램이 자아존중감을 증진시키고 [25], 품행장애청소년을 대상으로 자아존중감 증진 프로그램을 적용한 결과 자아존중감이 증진되었다는 연구 [26]와도 일치된 결과를 보였다.

그러므로 본 연구의 결과를 통하여 나타난 여중생의 자아존중감 향상은 자기성장집단상담 프로그램이 효과적이라는 것을 보여주는 것이라고 할 수 있다. 이러한 연구 결과는 현재 중학교에서 이루어지고 있는 진로 및 체험학습도 의미가 있지만, 자아존중감 향상을 위한 상담 차원의 다각적인 방법으로 나타낼 수 있는 노력이 필요함을 보여준다.

자기성장집단상담프로그램을 제공받은 실험집단과 제공받지 않은 통제집단에서 프로그램을 제공한 후 학교생활적응의 총합과 하위변수인 교우관계, 학교규칙은 유의한 차이를 보이지 않았다. 그러나 교사관계에서는 프로그램 사후에 실험집단이 통제집단보다 유의하게 평균 점수가 높게 유의한 차이($p < .05$)를 보였다. 학교수업에서 실험집단이 통제집단 보다 유의($p < .01$)하게 높았으며 실험집단의 사후 학교수업에서 사전보다 유의($p < .05$)하게 높았다.

학교생활에서 성공하지 못한 학생들은 낮은 자아존중감을 가지게 되고 이는 성취 의욕을 낮게 하여 학습활동에 위축을 가져오게 된다고 보았다. 반대로 긍정적인 자아상을 가진 학생들은 학교 환경에서 자신의 수행능력에 더 긍정적이고 평가가 분명했으며, 부정적이고 불확실한 자아감정을 지닌 학생들보다 원만한 학교생활을 한다고 보았다[27]. 이와 같이 기존연구에서는 자아존중감이 향상되면 학교생활적응도 향상됨을 알 수 있으나, 본 연구에서는 프로그램 시행 후 자아존중감이 향상되었으나 학교생활 적응은 부분적으로 향상되었다. 학교는 청소년이 가장 많은 시간을 보내는 공간으로, 학교생활에서 얼마나 잘 적응하는가는 청소년의 바람직한 적응과 건강한 발달에 중요한 비중을 차지하며(Y.S.Cho & K.N.Lee, 2010)[28]. 본 연구에서 자기성장집단상담프로그램을 통

해 학교생활적응의 두 하위요인만 효과가 나타난 것은, 자기 자신이나 환경, 대인관계 등의 다양한 요소와 관계하는 학교생활적응을 향상시키기에는 본 연구에서 10회기라는 단기간의 프로그램으로 자아존중감은 향상되었지만, 자아존중감이 향상되어 학교생활 적응이라는 행동의 변화까지는 끌어내기는 어려웠을 것이라 생각된다. 그러므로 학교생활 적응을 향상시키기 위해서는 프로그램의 기간, 내용, 대상자, 대상자와의 관계 등을 고려한 프로그램 개발이 필요하다고 본다. 이러한 결과는 자아존중감 향상 프로그램이 중학생의 학교생활 적응에 효과적이었다는 연구[29]가 있으며, 품행장애 위험 청소년들의 학교생활 적응에 효과적이었다는 연구[30], 다문화 가정 아동의 학교생활 적응에 효과적이었다는 연구[31]와는 일치하지 않는 결과를 얻었다.

그러나 학교생활적응의 총합은 유의하지 않았지만 하위영역 요인에서 교사와의 관계 및 학교수업 영역에서는 긍정적인 효과가 있었다. 이러한 결과는 프로그램이 진행되는 기간 동안 연구자 이외의 학교 위클래스 상담 선생님과 다른 교사 및 교과담당 교사와의 협력관계가 잘 형성되었고, 학교 측의 적극적이고 지속적인 협력이 이루어진 결과로 여겨진다. 또한 학교수업에서 효과가 나타난 것은 사회성의 요구보다는 학습자 스스로 통제할 수 있는 영역이므로 이 부분에서 효과가 나타난 것으로 생각된다.

학교생활적응 하위영역 요인 중에서 교우관계 및 학교규칙에서는 효과가 나타나지 않았다. 국내 선행연구에서 여자 청소년이 남자 청소년보다 관계적 공격행동을 더 많이 나타내고, 여자 청소년은 주로 동성친구인 여자 청소년을 괴롭히고 자기가 속한 그룹 또는 반에서 공격대상을 선택하는데 그 이유는 공격효과가 더 잘 나타나기 때문이라고 한다[15]. 이와 같은 특징을 가진 본 연구의 대상자인 여중생의 특징으로 단기간의 프로그램으로는 교우관계까지 효과를 보기에는 어려움이 있었던 것으로 생각된다. 그리고 학교규칙에서도 효과가 나타나지 않았던 것은 자아존중감 향상 프로그램을 운영하면서 허용적이고 자유로운 분위기의 집단을 형성하는데 중점을 두었고 프로그램을 시작하면서 아이들과 서로 프로그램 참여시 지켜야 하는 것들을 약속하고 서약서를 적었으나, 많은 규칙이 필요한 것은 아니기에 학교생활 적응 중 규칙에 관한 영역은 유의미한 효과가 나타나지 않은 것으로 보인다. 이러한 결과는 학교규칙영역에서만 효과가

나타나지 않았다는 연구[31]와는 부분적으로 일치하였다.

본 연구결과는 자기성장집단상담프로그램이 여중생의 자아존중감에는 효과가 있으며, 학교생활적응에서는 부분적인 하위요인에서 효과가 있어, 앞으로는 대상자의 자아존중감이라는 심리적인 부분과 심리적인 변화로 학교생활적응이라는 하위요인인 행동의 변화까지 효과가 있는 자기성장집단상담프로그램의 개발이 요구된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 자기성장집단상담프로그램을 실시하여 초기 청소년인 중학교 1학년 여학생들의 자아존중감과 학교생활적응에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 중학생의 정신건강증진을 위한 초기자료로 활용하는 목적으로 실시한 비동등성 대조군 전후설계실험연구이다. 자기성장집단상담프로그램은 여중생의 자아존중감 향상과 학교생활적응의 하위요인인 교사관계와 학교수업에서 효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용한 자기성장집단상담프로그램은 학생들 스스로 수용하고 가치 있다는 것을 알 수 있게 하였고, 학교교사들이 학생들을 지도하고 이해하는데 많은 도움과 활용이 될 것을 보여준다.

REFERENCES

- [1] Y. S. Jeong. (1968). *Human & Education* Seoul : Bae young Co.
- [2] Elder & Caspi (1988). Economic Stress in Lives: Developmental Perspectives, *Journal of Social Issues*, 44(4), 25-45.
- [3] J. S. Bai. (2006). *The effect of stress self-esteem and social support on Depression*, Chonnam National University, Master Thesis.
- [4] A. Bandura. (1986). *Social Foundation of Thought and Action : A social cognitive Theory*. Englewood cliffs. NJ: prentice Hall.
- [5] M. Rosenberg. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- [6] S. Coopersmith. (1981). *The Antecedent of self-esteem(2nd ed)*. Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press.
- [7] S. H. Han & E. S. Ji. (2003). The Estimated Factors for

- School Adaptation on school Aged children by General Characteristics-5 Elementary schools. *Journal of Korea Academy of Community Health Nursing*, 14(4), 707-714.
- [8] S .Y. Jo & G. Y. R. Ahn. (2012). Social support and school adaptation of adolescents from brokenhome, *The Journal of the Korean Association of Psychotherapy*, 4(1), 33-47.
- [9] H. J. Ju. (1998). *A study on the Factors Affecting the Adjustment of school Life in high school students*. Ewha University, Master Thesis.
- [10] Y. B. Ahn. (1985). *The characteristics of adjustment and maladjustment behavior and their relative variables*. Dan Kuk University, Master Thesis.
- [11] H. I. Park & K. H. Lee. (2018). The effects of self-growth group program on emotional intelligence and brain function index of nursing students. *Journal of Digital Convergence*, 16(1), 243-250. 10.14400/JDC.2018.16.1.243
- [12] Y. S. Seo, E. J. Choi & C. Y. Jeong. (2017). Effect of self-growth group counseling programs on self-esteem, self-identity and communicative competence of nursing students, *Journal of Korean clinical health science*, 5, N.B 926-936.
- [13] Y. E. Lee & H. H. Jeong. (2016). A longitudinal study of developmental trajectories and predictors of school adjustment in early adolescence, *Studies on Korean Youth*, 27(2), 187-214. 10.148/sky.2016.27.2.187
- [14] C. S. Lee & H .Y. Jang. (2018). Moderating effect of empathy on the relationship between self-esteem and aggression of adolescents, *Journal of Digital Convergence*, 16(1), 47-53. 10.14400/JDC.2018.16.1.047
- [15] J. H. Park & M. S. Park. (2014). The effects of adolescents' school adjustment on depression in their transitional period : the moderating effects of parental support, parental monitoring, and peer support, *Journal of Korean management association*, 32(3), 45-63. NODE02435470
- [16] F. R. Rosenberg. (1979). Self-Esteem and delinquency. *Journal of Youth and Adolescence*, 7, 173-177.
- [17] H. J. Jeon. (1974). *Self-esteem: A test of its measurability*. Yonsei: collection of treatises.
- [18] J. S. Lim. (2007). *A Study on the effect that leisure programs on depression and self-esteem in elderly women in rural areas*. Konkuk University. Master Thesis.
- [19] Y. H. Yoo. (1994). *A Study on the relationship between adjustment, anxiety, and academic achievement*, Korea University. Master Thesis.
- [20] Y. S. Kim & H. D. Sun. (2011). *A way to enhance children's self-esteem (self-up) self-esteem program*. mind-sam book.
- [21] N. Emler. (2001). *Self-esteem : The costs and consequences of low self-worth*. York England; York publishing service.
- [22] N. Branden. (1992). *The Psychology of self-esteem*. NY : Banam Books, Inc.
- [23] S. C. Kim. (2016). *Development of a group counseling program for improvement of self-esteem in students with emotion and behavior problems in specialized high school*. Korea National University of Education. Master Thesis.
- [24] E. S. Kim (2005). *Adolescent conflict and self-awareness*. Seoul : signapress.
- [24] E. Y. Jun. (2009). *Effects of self-esteem enhancement program on self-esteem, depression, and self-efficacy of junior-high school students*. Ewha Womans University. Master Thesis.
- [25] M. S. Kim. (2009). *The effects of self-esteem program on self-esteem and school adjustment of multicultural families children*. Sookmyung Women's University. Master Thesis.
- [26] H. S. Lee. (2011). *The effect of a self-esteem promotion program on school adjustment and self-esteem of at risk adolescents of conduct disorders*. Woosuk University. Master Thesis.
- [27] I. S. Song. (1998). *Human self-concept inquiry*. The school district book publishing.
- [28] Y. S. Cho & K. N. Lee. (2010). Effect of adolescent's alienation, depression, family environment and school maladjustment on suicidal ideation. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 48(8), 27-37.
- [29] K. S. Kim. (2003). *The effect of a self-esteem program on middle school students adaptation to school life*. Cheju University. Master Thesis.
- [30] H. S. Lee. (2011). *The effect of a self-esteem promotion program on school adjustment and self-esteem of at risk adolescents of conduct disorders*. Woosuk University. Master Thesis.
- [31] Y. T. Kim & H. S. Park. (1997). A study on the actual condition of juvenile friend bullying, *Youth counseling problem research report*, 29, 55-84.

김 정 경(Kim, Jeong Kyeong) [정회원]



- 2018년 8월 : 동국대학교 사회과
학대학원 사회상담심리학과 석사
- 관심분야 : 청소년상담, 직장인 및
노인상담
- E-Mail : kjeky@hanmail.net

김 인 홍(Kim, In Hong) [정회원]



- 1984년 2월 : 서울대학교 (간호학
사)
- 1993년 8월 : 이화여자대학교(간
호교육 석사)
- 1999년 2월 : 경희대학교 (간호학
박사)
- 2000년 3월 ~ 현재 : 동국대학교

간호학과 교수

- 관심분야 : 지역사회정신건강
- E-Mail : ihk2624@dongguk.ac.kr