

# 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감에 미치는 효과

## The Effects of Adlerian Encouragement Program on the Interpersonal Satisfaction, Self-efficacy and Self-esteem among Elementary School Students

유리향

서울신남초등학교

Li-Hyang Yu(luxor76@naver.com)

### 요약

이 연구의 목적은 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램을 구성하고 적용하여 초등학생의 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 프로그램은 총 8회기이며, 1회기는 프로그램 소개 및 긍정 별칭 만들기, 2~5회기는 열등감과 낙담시키는 생각 버리기, 성공 경험 포스터 전시회, 장점 나무 만들기, 6~7회기는 자기 격려와 타인 격려, 8회기는 종결하기이다. 연구대상은 G시 소재 I초등학교 5학년 2개 학급 40명이며, 한 학급 21명은 실험집단에, 또 다른 학급 19명은 통제집단으로 배정하였다. 프로그램 효과를 확인하기 위해 대인관계 만족도 척도(김진옥, 2010), 자기효능감 척도(한혜진, 2002), 자아존중감 척도(최보가, 전귀연, 1993)로 사전, 사후검사를 하였다. 수집된 자료는 공변량 분석(ANCOVA)을 하였다. 연구 결과, 격려 프로그램은 대인관계 만족도와 자아존중감에 유의한 영향을 보였으나, 자기효능감 향상에는 유의한 영향을 보이지 않았다. 이 연구는 아들러 심리학의 격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 만족도와 자아존중감에 유의한 효과가 있음을 검증함으로써 아들러 심리학의 핵심 기법인 격려가 건강한 발달 및 민주적인 학급경영을 위한 중요한 교육 철학이자 방법임을 시사하였다.

■ 중심어 : | 아들러 | 격려 프로그램 | 대인관계 만족도 | 자기효능감 | 자아존중감 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of Adlerian Encouragement Program on the interpersonal satisfaction, self-efficacy and self-esteem among elementary school students. The program was consisted of 8 sessions: 1<sup>st</sup> session was for introducing programs and making positive nicknames, 2<sup>nd</sup>~5<sup>th</sup> sessions were for abandoning inferiority and discouraged thoughts, displaying posters of success experiences, creating merit trees, 6<sup>th</sup>~7<sup>th</sup> sessions were for self-encouragement and other people encouragement, 8<sup>th</sup> session was for closing the program. Subjects were 40 students who were the fifth grader students at I elementary school in G city. The subjects were divided into an experimental group(N=21) and a control group(N=19). All participants were asked to complete the Interpersonal Satisfaction scale(Kim, 2010), Self-efficacy scale(Han, 2003) and Self-esteem scale(Choi & Jeon, 1993). The pretest and post-test were taken in order to verify the effectiveness of the program. The data were analyzed with ANCOVA. The results are as follows: the Adlerian Encouragement Program had a significant impact on interpersonal satisfaction and self-esteem but didn't show a significant impact on self-efficacy. The study confirmed that the Adlerian Encouragement Program had a significant effect on interpersonal satisfaction and self-esteem of elementary school students, suggesting the encouragement, a key technique in Adlerian psychology, is an important educational philosophy and method for healthy development and democratic class management.

■ keyword : | Adler | Encouragement Program | Interpersonal Satisfaction | Self-efficacy | Self-esteem |

## I. 서론

아들러는 모든 실패자는 낙담해 있다고 하였다. 격려(encouragement)는 용기를 갖게 하는 것이고, 낙담(discouragement)은 용기를 잃게 하는 것이다[1]. 낙담한 사람은 실패의 두려움에 빠져 있으며, 수용과 불완전한 용기(the courage to be imperfect)가 부족하다. 아들러 심리학의 핵심 철학이자 상담 기법은 바로 '격려'이다. 격려란 개인의 자원에 초점을 맞추는 것으로서 자기존중, 자기확신, 가치감을 갖는 긍정적인 변화를 위해 내적 자원과 용기의 발달을 촉진하는 과정이다[2]. 아들러 심리학은 격려를 인간의 성장을 돕는 가장 강력한 도구라고 보았다. 이에 아들러 개인심리학(individual psychology)을 '용기의 심리학(the psychology of courage)'이라고도 부른다[3].

아들러 심리학은 드러난 문제행동보다는 이면에 감추어진 행동 목적을 찾아 학생의 건강한 발달을 돕기 위한 성장 지향적 상담모델이다. 과거보다는 현재와 미래를 강조하며, 총체적(holistic)이고 평등한 태도, 개인의 독특하고 창조적인 선택을 강조하므로 가정, 학교, 상담 장면에서 광범위하게 적용할 수 있는 유용한 이론이다[4]. 학교는 학생들에게 완성된 성공적인 결과만을 요구하는 것이 아니라 지속적인 시행착오를 통한 배움의 과정이 허락된 격려의 장이 되어야 한다. 하지만, 우리나라 교육 현실의 극한 경쟁과 비교로 인해 학생들은 낙담하고 부정적 정서에 사로잡히게 되었다[5]. 승패를 가르치는 경쟁 구도 속에서 이기지 못하면 열등감 콤플렉스에 빠지고 좌절하며, 자신의 존재가 무가치하다고 느끼게 된다[3][6].

더욱이 사춘기가 시작되는 초등학교 고학년 시기는 혼란스럽고 불확실한 때다. 급격한 신체적 발달, 정서적 불안정, 자아 정체성을 찾기 위한 욕구, 가족과 또래 간 경쟁 요구, 다양한 형태의 의존-독립 딜레마 등으로 고군분투한다[7]. 게다가 최근 코로나-19의 세계적인 확산으로 인류는 전례 없는 급속한 변화를 겪으며 감염병의 신체적 고통뿐만 아니라 스트레스, 불안, 우울, 수면 장애 등과 같은 정신적 고통을 겪고 있다[8]. 학생들 역시 매일 등교하지 못하고 가정에서 생활하면서 비대면 인간관계, 원격학습과 같은 새로운 변화를 경험하고 있

다[9]. 예측 불가능한 우리의 삶 속에서 이러한 발달 과정과 문제들을 다루기 위하여 아동들에게 필요한 용기의 양은 거대하다. 특히 성장 과정에서 두려움을 극복하며 불완전한 용기를 가지고 도전하면서 배울 수 있도록 하는 격려의 과정은 매우 중요하다.

아들러 심리학자들[7][10]은 아동의 건강한 발달과 성장을 위한 필수적인 역량으로 'Crucial Cs'를 소개하였다. 'Crucial Cs'란 아동이 살아가면서 만나게 되는 어려움과 맞서 바람직하고 적응적인 문제해결을 위해 꼭 필요한 핵심역량인 관계(Connect), 능력(Capable), 중요(Count), 용기(Courage)의 알파벳 첫 글자를 합하여 'Crucial Cs'라고 하였다. 네 가지 핵심역량을 갖춘 사람은 책임감 있고 생산적이며 협력하고 자신을 신뢰하며 적응 유연성이 있고 자원이 풍부하며 공헌하는 행복한 삶을 살아가지만, Crucial Cs가 부족한 경우 파괴적이고 부정적인 방식으로 생활하게 된다고 하였다[7]. 즉, 성공한 학생들은 다른 사람들과 밀접한 관계를 맺고, 자신은 할 수 있는 능력이 있으며 중요한 사람이라고 생각하는 반면, 어려움에 직면한 학생들은 자신이 고립되었다고 생각하며, 이 사회에서 무능하고 가치 없는 존재라고 느낀다. 이러한 대인관계의 어려움, 낮은 자기효능감, 낮은 자아존중감은 격려가 부족하여 낙담한 결과이며, 아동이 유용하고 건설적인 방식으로 '관계', '능력', '중요'와 같은 역량을 기르기 원한다면 무엇보다 필요한 것은 '용기'라고 하였다[11].

지금까지 건강한 성장을 돕고 용기를 기르기 위한 격려 상담프로그램 효과에 관한 많은 연구가 있었다. 2005년부터 2018년까지 49편의 격려 집단상담 프로그램 효과를 메타 분석한 연구 결과[12]를 살펴보면, 사회적 관심, 대인관계, 자기효능감, 자아존중감, 학교생활적응, 자기격려, 정서, 스트레스 감소 순으로 종속변인에 따른 효과 크기의 차이 분석 결과가 나타났다. 이는 격려 집단상담 프로그램이 아들러 심리학의 최종 목표인 '사회적 관심(social interest)' 증가에 가장 효과 크기가 컸으며, 이어서 '대인관계', '자기효능감', '자아존중감' 순으로 나타났다는 것을 알 수 있다.

특히 이 연구에서 아들러 심리학의 Crucial Cs 이론을 바탕으로 격려와 관련하여 주목하고 있는 변인인 대인관계, 자기효능감, 자아존중감의 선행 연구를 살펴보

면 다음과 같다. 먼저 초등학생을 대상으로 한 연구 중에서 격려집단상담 프로그램이 대인관계에 미친 영향을 살펴보면, 신봉석 연구에서는 대인관계의 하위변인인 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성 모두 긍정적인 영향을 미쳤으며[13], 김학미와 김광수의 가정연계 칭찬격려 프로그램 효과 연구에서도 대인관계가 유의미하게 향상되었다[14]. 안현주의 연구에서도 공격성이 감소하였고, 교우관계 특히 친구의 유무와 신뢰도, 친구 간의 적응, 친구 간의 공동생활에서 긍정적인 영향이 있었다[15].

격려집단상담프로그램이 자기효능감에 미친 효과에 관한 연구를 살펴보면, 고지영의 비폭력 대화 기법을 활용한 격려집단상담 프로그램 효과 연구에서 자기효능감이 높아졌으며[16], 양미옥의 연구에서도 자기효능감이 향상되었다[17].

끝으로 격려집단상담프로그램이 자아존중감에 미치는 효과에 관한 연구를 살펴보면, 김경희의 격려집단상담 효과 연구에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 학업적 자아존중감이 향상하였으며[18], 신봉석의 연구에서는 일반적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정적 자아존중감이 향상하였다[13]. 강경미의 연구 결과 역시 열등감이 감소하고 자아존중감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[19].

최근 상담 교육 및 치료 프로그램은 체계적이고 일관성이 있는 증거 기반(evidence-based)의 실천적 개입<sup>1</sup>을 요구하고 있다[21]. 그러므로 실제적·경험적 선행 연구 결과와 아들러 심리학의 'Crucial Cs' 이론적 탐색을 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. '관계'가 충족되면 협력을 추구하며 '대인관계'에 만족하게 되고, '능력'이 충족되면 독립을 목적으로 '자기효능감'을 지니며, '중요'가 충족되면 자신을 가치 있게 여기는 '자아존중감'이 높아지게 된다고 하였다[7]. 이러한 세 가지 역량을 충족하기 위해서는 무엇보다 '용기'가 필요하며, 용기를 불러일으킬 수 있는 아들러 심리학의 핵심적인 기법이 바로 '격려'이다. 따라서, 이 연구에서는 초등학생

을 대상으로 하여 아들러 심리학의 Crucial Cs 이론과 선행 연구를 토대로 '용기'를 불러일으키는 격려 프로그램을 적용하여 '관계', '능력', '중요'와 관련한 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감 향상에 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 아들러 심리학과 격려

아들러는 인간은 불완전한 존재로 태어나기 때문에 누구나 열등감을 가지고 있으며, 이러한 열등감은 더 나은 모습으로 나아가게 하는 원동력으로 작용한다고 하였다. 이때 과장된 열등감 또는 열등감 콤플렉스가 아닌 건전한 열등감을 강조하였는데, 이것은 곧 '불완전한 용기'이다[3]. 불완전함을 알아차린 인간은 열등감을 느끼지만, 끊임없이 온전한 존재를 추구하는 삶을 살아가면서 각자 나름대로 성공할 수 있는 잠재력을 찾아 실현하면서 창조적인 삶의 목적을 추구하게 된다. 이러한 인간의 자유의지는 결정론적 관점이 아닌 목적론적인 관점에서 이해할 수 있다. 이러한 과정에서 인간은 창조적 자기(creative self)를 이루며, 각자의 삶에서 나타나는 고유한 패턴은 개인의 독특한 생활양식(life style)이 된다. 사회적 존재인 인간은 공동체와 더불어 개인의 생존과 성장을 위해 사회적 관심 또는 공동체의식을 발달시키는 것이 중요하다[22]. 이처럼 건강한 사람은 높은 사회적 관심으로 타인을 배려하고 돌보기 위해 심리적·신체적으로 열심히 활동하기 때문에 높은 활동 수준을 갖는다. 아들러는 불완전한 인간이 두려움을 이겨내고 인생의 문제들을 당당하게 맞서며 살아가기 위해서는 무엇보다 용기와 격려가 필요하다고 하였다[1].

격려란 용기와 희망을 통해 다른 사람에게 생기를 불어넣는 행동이다. 즉, 긍정적인 변화를 위하여 개인의 자원과 용기의 발달을 촉진하는 과정이다. 격려는 아들러 상담에서 변화를 위한 강력한 도구이며, 행동 변화의 중요한 치료적 기법이다. 낙담은 정체, 무책임, 무력함, 완고함, 그릇된 에너지와 관련되었으며, 격려는 성장, 책임감, 중요함, 적응 유연성, 바람직한 에너지와 관

1 증거기반 실천(Evidence-based practice)이란 연구를 통해 증거가 확보된 심리치료를, 임상적으로 숙련된 치료자가, 내담자의 필요, 가치, 선호 등의 맥락을 고려하여 내담자에게 적용하는 의사 결정 과정이다. 최근 증거를 기반으로 한 심리측정, 사례 개념화, 치료 관계와 개입 등 통합적 접근을 통해 상담 및 치료 효과를 증진하기 위해 필수적으로 요구하고 있다[20].

런되었다[23]. 격려는 개인이 환경에서 통제할 수 없는 요인의 영향을 최소한으로 줄이고, 환경이나 상황에 대한 태도, 자신이나 타인에 대한 지각, 행동과 같이 통제할 수 있는 요인을 최대한 활용하도록 돕는 것이다[24].

## 2. 격려가 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감에 미치는 영향

가족 관계 안에서 긍정적인 유대감을 발달시킨 아동은 다른 사람에게 다가가고 친구를 사귀고, 협력하는데 요구되는 자신감이 생기며, 성장 과정에서 상호 지지하는 친밀한 인간관계를 발달시키게 된다[7]. 가족, 학교, 사회의 구성원으로서 소속감을 느끼며 다른 사람과 긍정적인 관계를 형성한다. 친밀한 안정 애착을 형성한 아동은 교우관계가 원만하며, 상호 협력할 수 있다. 이처럼 소속되었다고 믿고, 다른 사람과 건설적인 관계를 맺기 위해서는 꾸준한 격려가 필요하다. 격려는 소외에 대한 불안을 없애주며, 자신감을 부여하고, 공동체와 연합하도록 돕는다[25]. 격려는 대인관계에서 사람들과 긍정적인 관계를 형성하도록 돕기 때문에, 격려를 통해 관계 능력이 향상된다[2]. 아틀러 심리학을 적용한 격려 프로그램이 대인관계에 미친 영향을 살펴보면, 초등학교 3학년에게 그림책을 활용한 격려 집단상담을 하였을 때 교우관계가 개선되었다[26]. 또한, 고등학생을 대상으로 한 자기격려 셀프카운슬링 프로그램[27]과 65세 이상 노인을 대상으로 한 자기격려 집단미술치료[28] 역시 대인관계 향상에 효과적이었다.

자신이 능력이 있다고 믿는 학생은 효능감, 절제, 자기 훈육, 책임감, 자기 신뢰의 특성을 보인다. 반면, 경쟁에서 실패하고, 실수나 약점에 대한 누적된 부정적인 평가는 아동을 좌절시키고 자신이 무능하며 할 수 없다고 느끼게 한다[29]. 안타깝게도 스스로 충분히 유능하다고 느끼며 초등학교에 입학한 학생들은 점차 용기를 잃어간다. 약점을 지적하는 학교 분위기와 획일화된 성취기준이 적용되는 교육시스템에서 학생의 강점보다는 부족한 점에 초점을 두기 때문이다[30]. 격려는 두렵고 힘든 상황에도 불구하고 긍정적인 변화를 위해 용기를 끌어 올리는 과정이며, '할 수 없어'에서 '할 수 있어'처럼 생산적인 태도로 변화하도록 돕는 것이다[2]. 자기효능감은 도전적인 상황에 대응하는 능력이라는 개인의

신념과 관련되어 있다. 자기효능감은 삶의 안녕감을 위해 필수적이며, 각자의 생활양식, 사회적 관심에 내재해 있다[31]. 격려와 자기효능감에 관한 연구를 살펴보면, 초등학생에게 비폭력 대화 기법을 활용한 격려집단상담[16]을 적용한 경우뿐만 아니라, 고등학생에게 격려집단상담을 시행한 연구에서도 자기효능감이 높아졌다[32].

사람은 지속적인 격려를 받을 때 자신에 대한 긍정적 기대가 향상하며[33], 격려의 목적은 자아존중감을 높이는 것이다[34]. 자신에 대한 그릇된 평가는 좋지 않은 편견이므로, 상담자의 역할은 내담자가 긍정적으로 자신의 특성과 성취를 발견하고 평가하도록 도울 필요가 있다[6]. 격려는 자기존중과 수용을 향상하기 위하여 개인의 자원과 잠재력에 초점을 맞추고, 장점을 찾아 피드백함으로써 스스로 자신의 강점을 인식하게 돕는다. 또한, 격려는 신념과 자기인식에 초점을 맞추어서 낙담한 사람들이 갖는 부정적인 자기 개념과 기대를 변화시키는 것에 관심을 둔다. 자신에 대한 신념이 회복되지 않고서는 더 나은 행동과 역할에 대한 가능성을 찾기 어렵다[35]. 사람은 어린 시절 경험에서 환경과의 관계를 통해 자아를 발달시킨다. 지속적인 격려가 있는 환경에서 자기 자신을 긍정적으로 평가함으로써 성공과 행복에 대한 기대와 자아존중감이 높아진다[1]. 격려와 자아존중감에 관한 연구에서 초등학생에게 격려중심 연극놀이 기법 프로그램[36]을 적용한 경우와 그림책 활용 격려집단상담[26]을 시행한 경우 모두 자아존중감이 향상되었다. 또한, 베이비붐 세대를 대상으로 격려집단상담프로그램[35]을 적용하였을 때도 자아존중감이 높아졌다.

이와 같은 격려를 통해 충분한 용기를 갖춘 사람은 능력과 자원을 인식하고 수용함으로써 자신의 낙담을 줄이고 인생 과제(일, 우정, 사랑)를 만족스럽게 달성하게 된다. 즉, 타인과 긍정적이며 건설적인 관계를 맺고, 스스로 자신을 돌볼 수 있는 능력이 있다고 믿으며 책임감이 강하다. 또한, 다른 사람들이 나를 중요하게 여기고, 내가 가치 있는 사람이라고 인식하며, 이를 통해 사회적 관심을 확장해나간다[10]. 이처럼 인생 과제를 성공적으로 이끌기 위한 필수적인 핵심역량인 Crucial Cs와 관련하여 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중

감을 높이기 위해 격려 프로그램을 계획하고 실행하는 것은 학교 교육이 지향해야 할 방향이다. 더욱이 2005년 이후 국내 격려집단상담의 효과에 대해 메타분석을 실시한 결과[12][37], 특히 대인관계, 자기효능감, 자아존중감이 연구의 효과 크기가 큰 것으로 나타나 이 연구의 필요성을 지지한다. 따라서 이 연구에서는 초등학생의 건강하고 조화로운 성장 발달에 도움을 주고자 아들러 심리학에 기반을 둔 격려 프로그램을 적용하여 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감을 높이고자 하였다. 이를 위한 연구 문제는 다음과 같다.

연구가설 1. 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 대인관계 만족도 점수가 높아질 것이다.

연구가설 2. 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자기효능감 점수가 높아질 것이다.

연구가설 3. 아들러 심리학에 기반한 격려 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자아존중감 점수가 높아질 것이다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

G시 소재 I초등학교 5학년을 대상으로 임의로 두 개 학급 총 40명을 선정한 후, 한 학급을 실험집단(21명: 남 12명, 여 9명)에 배정하였고, 다른 학급을 통제집단(19명: 남 10명, 여 9명)으로 배정하였다.

#### 2. 연구 설계

이 연구는 참여 대상자들을 무선 할당하지 못하고 학급별로 각 집단에 배치한 유사 실험설계이다. 실험집단과 통제집단의 집단 간 동질성을 알아보기 위해 사전검사 점수로 독립표본 t-검증을 하였다. 그 결과 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감의 유의한 차이가 나타나지 않아, 집단 간 동질성을 확보하였다.

#### 3. 연구 절차

2019년 2월부터 7월까지 아들러 심리학의 격려, Crucial Cs, 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감 관련 문헌 연구와 선행 연구 결과를 통해 격려 프로그램을 재구성하고, 실시할 준비를 하였다. 연구 참여 전에 학생과 학부모의 사전 동의를 얻고 연구 참여동의서를 작성하였다. 8월에 담임 교사와 사전 협의 및 교육 과정을 재구성하여 학급 단위 격려 프로그램을 8회기로 계획하였다. 실험집단에는 2019년 9월부터 11월까지 총 8회에 걸쳐 아들러 심리학 기반 격려 프로그램을 주 1회 실시하였다. 교육학 박사 학위와 상담 자격증(청소년 상담사 및 전문상담교사)을 소지하고, 교육경력 20년 이상의 경험을 지닌 연구자(1명)가 직접 프로그램을 진행하였다. 프로그램 효과를 알아보기 위해 동일 시기에 실험집단과 통제집단 모두 프로그램 시작 전에 사전검사를, 프로그램 종료 후에 사후검사를 하였다. 연구 종결 이후에 통제집단을 대상으로 격려 프로그램을 하였다.

#### 4. 측정 도구

##### 4.1 대인관계 만족도 척도

대인관계 만족도를 측정하기 위해, 12~17세 청소년을 대상으로 은혁기(2000)가 개발한 대인관계 만족도 척도[38]를 초등학교 6학년 학생 수준에 적합하게 용어를 수정한 김진옥(2010)의 척도[39]를 사용하였다. 이 척도는 일반적인 대인관계 만족도(5문항), 부모와의 대인관계 만족도(7문항), 교사와의 대인관계 만족도(7문항), 친구와의 대인관계 만족도(7문항)의 네 가지 하위 요인으로 구성된 총 26개 문항이다. 각 문항에 대한 응답은 1(전혀 그렇지 않다)부터 5(매우 그렇다)까지 5점 리커트 척도에 표기하고, 부정적 문항에 대한 응답은 역으로 환산 처리하였다. 전체 점수의 합이 클수록 대인관계 만족도가 높음을 의미한다. 김진옥(2010)의 연구[39]에서 대인관계 만족도 검사의 전체 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89로 나타났으며, 이 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91로 나타났으며, 하위요인별로 일반적인 대인관계 만족도, 부모와의 대인관계 만족도, 교사와의 대인관계 만족도, 친구와의 대인관계 만족도는 각각 .89, .79, .83, .73으로 나타났다.

### 4.2 자기효능감 척도

자기효능감을 측정하기 위해, 대학생을 대상으로 차정은(1997)이 개발한 자기효능감 척도[40]를 초등학교 5학년 학생 수준에 맞도록 수정한 한혜진(2002)의 척도[41]를 사용하였다. 이 척도는 자신감(9문항), 자기조절효능감(10문항), 과제난이도에 대한 태도(5문항)의 세 가지 하위요인으로 구성된 총 24개 문항이다. 각 문항에 대한 응답은 1(전혀 그렇지 않다)부터 5(매우 그렇다)까지 5점 리커트 척도에 표기하고, 부정적 문항에 대한 응답은 역으로 환산 처리하였다. 전체 점수의 합이 클수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 한혜진(2002)의 연구[41]에서 자기효능감 검사의 전체 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .80으로 나타났으며, 이 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95로 나타났다. 하위요인별로 자신감, 자기조절효능감, 과제난이도에 대한 태도가 각각 .89, .87, .93으로 나타났다.

### 4.3 자아존중감 척도

자아존중감을 측정하기 위해, Coopersmith(1967, 1981)[42][43]와 Pope, McHale, Craighead(1988)의 연구[44]를 바탕으로 최보가와 전귀연(1993)이 초등학교 4학년부터 중학교 2학년을 대상으로 개발한 자아존중감 척도(the Self-Esteem Inventory, SEL)[45]를 사용하였다. 이 척도는 총체적 자아존중감(6문항), 사회적 자아존중감(9문항), 가정에서의 자아존중감(9문항), 학교에서의 자아존중감(9문항)의 네 가지 하위요인으로 구성된 총 32개 문항이다. 각 문항에 대한 응답은 1(전혀 그렇지 않다)부터 5(정말로 내 경우와 같다)까지 5점 리커트 척도에 표기하고, 부정적 문항에 대한 응답은 역으로 환산 처리하였다. 전체 점수의 합이 클수록 자아존중감이 높다는 것이다. 최보가와 전귀연(1993)의 연구[45]에서 자아존중감 검사의 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정에서의 자아존중감, 학교에서의 자아존중감이 각각 .69, .84, .83, .72로 나타났다. 이 연구의 전체 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .92로 나타났으며, 하위요인별로 총체적 자아존중감, 사회적 자아존중감, 가정에서의 자아존중감, 학교에서의 자아존중감이 각각 .85, .86, .90, .70으로 나타났다.

## 5. 프로그램 구성 준거 및 내용

### 5.1 프로그램 재구성의 준거

격려 프로그램은 아들러 심리학 이론을 기반으로 한 격려의 개념[46], 격려의 기술[2] 및 Losoncy가 개발한 격려치료의 분석 내용[47]을 참고하였다. 또한, 아동·청소년을 대상으로 한 격려 집단상담 프로그램 [4][16][27][32][48]을 분석하여 연구목적에 적합하게 수정하였다. 격려 프로그램은 아들러 심리학의 격려 개념과 재구성한 프로그램에 대한 타당화를 위해 아들러 심리학 전문가(박사 학위, 아들러 심리학 논문 및 저서 출판(5회 이상), 워크숍 및 세미나(10회 이상)) 세 명이 프로그램의 타당성을 평정하였다. 프로그램 재구성을 위한 고려사항이다. 첫째, 선행 연구에서 추출한 격려 프로그램 구성 요소를 중심으로 열등감 극복하기, 낙담시키는 생각 버리기, 성공 경험 떠올리기, 나의 장점 찾기, 자기 격려, 타인 격려, 있는 모습 그대로 수용하기로 격려 프로그램을 구성하였다. 둘째, 초등학교 단위 수업 시간에 맞추어 교실 수업에 손쉽게 활용하도록 회기당 시간을 40~50분으로 배정하였다. 셋째, 초등학교의 발달 단계, 흥미, 특성을 고려하여 다양한 활동으로 구성하였으며, 프로그램의 내용 및 용어를 초등학교생이 이해할 수 있게 수정하였다. 넷째, 프로그램에서 배운 내용을 내재화하고 실생활과 연계하기 위해 회기별 도입 부분에 전 회기 내용 상기, 실천 경험 나누기를 하였고, 마무리 부분에 소감 나누기, 과제 부여를 통해 다음 회기와 자연스럽게 연계되도록 하였다. 격려 프로그램 구체적인 활동 내용은 [표 1]과 같다.

표 1. 아들러 심리학의 격려프로그램

단계	회기	목표	활동 내용
관계 형성	1	만나서 반가워요!	·격려 프로그램 소개(오리엔테이션) ·상담 구조화(우리들의 약속, 서약서 작성) ·긍정적인 별칭을 짓고, 활동지에 꾸미기 ·'격려 공'을 돌리기: 긍정 별칭 부르기 ·프로그램에 대한 기대와 느낌 나누기
심리적 탐색 및 노출	2	'열등감을 날려 보내요!	·전 회기 내용 상기(긍정적 별칭과 격려의 좋은 점 떠올리기) ·열등감 극복 사례(동영상 시청, 열등감을 극복한 사람의 특징 찾기) ·열등감의 긍정적인 면 찾기 (건강한 열등감 vs. 열등감 콤플렉스 비교) ·나의 열등감을 찾아 색종이에 적고, 비행기 모양으로 접기 ·열등감 극복 방법을 큰소리로 외치면서, 비행기 날리기 ·소감 나누기 및 과제 부여(열등감 극복 방법 실천)

재정향	3	'낙담 시키는 생각들을 터뜨려요!	·전 회기 열등감 극복 실천 사례 나누기 ·최근 실망스러웠던 경험 떠올리기 ·'낙담시키는 생각들이 담긴 이야기 들려주기 (인정육구, 완벽육구, 회피육구) ·나를 낙담시키는 생각을 찾아 풍선에 적고, 다트 핀으로 터뜨리기 ·'구호 외치기: '불안정한 나, '실수할 용기를 갖자!' (있는 그대로의 나 이해하기) ·소감 나누기 및 과제 부여(낙담시키는 생각을 버리고, 격려로 바꾸기)
	4	와우, 정말 멋있구나!	·전 회기 내용 상기 및 구호 외치기 ·최근 성공 경험 떠올리기(성공의 원인 찾기: 긍정적인 생각, 노력, 열정, 인내, 집중력, 등) ·포스터에 자신의 성공 모습 그리기 ·작은 전시회: 교실의 칠판과 벽면에 성공 그림 포스터를 붙이고, 서로의 작품을 감상하면서 '격려의 말'로 댓글 달기 ·구호 외치기: '와우, 정말 멋있구나!' ·소감 나누기 및 과제 부여(나의 장점과 단점 생각해보기)
	5	이건 내가 짱!	·전 회기 내용 상기 및 구호 외치기 ·나의 장점과 단점을 찾아 적어보기 ·단점의 좋은 면을 찾아 장점으로 바꿔보기 ·가장 마음에 드는 Best 3 선택하기 ·모듬별 '내가 짱'장점 나무 꾸미기 (각자의 '장점 Best 3'을 사과 모양 종이에 적어 붙이기) ·소감 나누기 및 과제 부여(나의 장점을 활용하여 성공 경험 만들기)
	6	용기 있는 내가 되어요.	·전 회기 장점을 생활 속에 실천했던 성공 경험 나누기 ·자기 격려 표현 찾아보기: 수용, 신뢰, 자선, 감사, 노력과 향상을 인정하는 표현 (상황 제시하기: 어떤 일을 시작할 때, 두려운 생각이 들 때, 실수했을 때, 어려움에 부딪혔을 때, 성공했을 때, 등) ·자기 격려 표현으로 스피드 게임 ·자기 격려를 향상하기 위한 심호흡과 명상(2인 1조: '나는 무조건으로 나 자신을 사랑해요.'라고 말하기) ·소감 나누기 및 과제 부여(친구를 격려하는 말 5가지 적어오기)
	7	용기 있는 내가 되어요.	·전 회기 격려 표현 사용 경험 나누기 ·타인 격려 표현 말하기 (언어적/행동적 타인 격려) ·친구들과 격려의 편지 돌려쓰기: 강점, 장점, 자원에 초점을 맞추어 격려 메시지 적기 ·격려 편지 낭독하기 ·소감 나누기 및 과제 부여(자신과 친구를 격려하는 말 5번 사용하기)
종결	8	있는 모습 그대로 괜찮아요.	·전 회기 '자기 격려'와 '타인 격려'했던 경험 나누기 ·마음 다지기: 프로그램 동안 일상생활에서 용기가 필요했던 경험 다루기, 격려 및 수용, 변화된 경험 이야기하기 ·'난 괜찮은 사람이야.' 노래 가사 바꾸어 부르기: '학교 중' 노래에 가사를 바꾸어서 프로그램 후 변화에 대한 의지를 내면화하기 ·프로그램 요약 및 평가 / 활동 소감문 작성 ·전체 프로그램 마무리하기

### 5.2 프로그램의 내용

프로그램은 아들러 집단상담 단계에 따라 관계 형성, 심리적 탐색 및 노출, 재정향, 종결의 네 단계로 진행하

였다(49). 관계 형성 단계인 1회기는 격려 프로그램을 소개하고 상담을 구조화하였으며, 긍정적인 별칭으로 자기소개를 하였다. 심리적 탐색 및 노출 단계인 2~5회기는 열등감 날려 보내기, 낙담시키는 생각 버리기, 성공 경험 포스터 전시, 나의 장점 나무 만들기를 하였다. 재정향 단계인 6~7회기는 자기 격려 표현 배우기, 타인 격려를 위한 격려 편지 돌려쓰기를 하였다. 종결 단계인 8회기는 변화된 격려 의지를 내면화하기 위한 노랫말 바꾸어 부르기, 프로그램 요약 및 평가, 소감문 작성을 하였다.

### 6. 자료 처리

자료 분석을 위해 SPSS 22.0을 활용하였다. 먼저, 실험집단과 통제집단의 사전검사 점수로 독립표본 t-검증을 하여 집단 간 동질성을 확인하였다. 측정 도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 실시하였다. 이 연구는 학급별로 실험집단과 통제집단에 할당이 되어 무선 할당이 이루어지지 않았기에 오차 변인의 효과를 통제하기 위해 사전검사 점수를 공변인으로 설정한 공변량 분석(ANCOVA)을 하였다.

## IV. 연구 결과

### 1. 기술통계

실험집단과 통제집단은 동일 시기에 프로그램 처치에 들어가기 전에 사전검사, 프로그램 처치가 종료된 후에 사후검사를 하였다. 실험집단과 통제집단의 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감 사전검사와 사후검사의 평균 및 표준편차의 값은 [표 2]와 같다.

표 2. 사전, 사후, 조정된 사후검사의 평균 및 표준편차

	집단	N	사전		사후		사후(조정)	
			평균	표준편차	평균	표준편차	평균	표준편차
대인관계 만족도	실험	21	115.48	12.42	119.81	6.49	118.12	1.91
	통제	19	103.47	13.48	109.00	11.26	110.87	2.02
자기효능감	실험	21	92.29	7.86	102.10	13.07	94.26	2.68
	통제	19	76.58	12.29	80.21	17.10	88.87	2.85

자아 존중감	실험 통제	21	131.95	17.42	138.24	12.39	133.75	2.46
	19	114.58	14.20	120.89	14.73	125.85	2.61	

## 2. 대인관계 만족도에 미치는 효과

격려 프로그램이 대인관계 만족도에 미치는 효과를 확인하기 위한 공변량 분석 결과는 [표 3]과 같다.

표 3. 대인관계 만족도 점수에 대한 공변량 분석 결과

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인	1297.575	1	1297.575	18.69	.000
집단	426.99	1	426.99	6.15*	.018
오차	2568.21	37	69.41		

실험 처치 후 대인관계 만족도에 있어서 집단 간 유의한 차이( $F=6.15, p<.05$ )가 있는 것으로 나타났다. 이는 격려 프로그램을 시행한 실험집단이 통제집단과 비교하여 대인관계 만족도가 더 높아졌다는 것을 의미한다.

## 3. 자기효능감에 미치는 효과

격려 프로그램이 자기효능감에 미치는 효과를 확인하기 위한 공변량 분석 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 자기효능감 점수에 대한 공변량 분석 결과

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인	8929.77	1	8929.77	76.92	.000
집단	178.11	1	178.11	1.53	.224
오차	4311.52	37	116.53		

실험 처치 후 자기효능감의 집단 간 효과를 살펴보면, 실험집단이( $M=94.26$ )이 통제집단( $M=88.87$ )에 비해 자기효능감의 사후 조정 평균이 더 높았으나 통계적으로 유의하지 않았다.

## 4. 자아존중감에 미치는 효과

격려 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과를 확인하기 위한 공변량 분석 결과는 [표 5]와 같다.

표 5. 자아존중감 점수 차이에 대한 분산분석 결과

변량원	제곱합	자유도	평균제곱	F	p
공변인	5329.58	1	5329.58	48.56	.000
집단	474.82	1	474.82	4.28*	.046
오차	4108.60	37	111.04		

실험 처치 후 자아존중감에 있어서 집단 간 유의한 차이( $F=4.28, p<.05$ )가 있는 것으로 나타났다. 이는 격려 프로그램을 시행한 실험집단이 통제집단과 비교하여 자아존중감이 더 높아졌다는 것을 의미한다.

## V. 논의

연구 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 아들러 심리학의 격려 프로그램은 초등학생의 대인관계 만족도를 높이는 데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중학생을 대상으로 하여 인지적, 행동적, 정서적 자기 격려를 할수록 대인관계가 향상되었던 김순례의 연구 결과와 일치한다[50]. 또한, 고등학생을 대상으로 한 자기격려 셀프 카운슬링 프로그램[27]과 대학생을 대상으로 한 마음챙김 자기격려 프로그램[51]에서 대인관계 향상에 유의한 영향을 미쳤던 연구 결과와도 일치한다. 이는 경쟁이나 비교가 아닌 격려를 통해 학급 구성원 간 긍정적인 관계가 형성될 수 있음을 시사한다. 학생들이 여러 가지 방해나 장애 없이 배움에 몰입하기 위해서는 원만하고 긍정적인 관계 형성을 통해 학급공동체에 소속감과 안전감을 느끼는 것이 중요하다[52]. 또한, 대인관계의 역동적이고 복합적인 특성을 고려할 때, 격려 프로그램의 효과를 지속하기 위해서는 격려뿐만 아니라 의사소통 기술 향상 프로그램을 병행할 필요가 있을 것이다. 공감, 경청, 전달법, 감정 조절 등과 같은 의사소통 기술을 배울 수 있는 적절한 프로그램을 찾아 활용하면 지속적인 대인관계 향상에 도움이 될 것으로 기대한다[22].

둘째, 아들러 심리학의 격려 프로그램은 초등학생의 자기효능감 향상에는 유의한 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 초등학교 3학년을 대상으로 한 아들러 심리학 Crucial Cs 프로그램이 자기효능감 향상에 영향을 주지 못했던 연구 결과[53]와 일치한다. 반면, 고등학생을 대상으로 한 격려집단상담 프로그램



[32]과 결혼이주여성을 대상으로 한 격려 집단미술치료 [54]가 자기효능감 향상에 효과적이었다는 연구 결과와는 일치하지 않는다.

이를 분석하기 위해, 이 연구와 동일한 자기효능감 척도[41]를 사용한 선행 연구 결과를 살펴보았다. 초등학생을 대상으로 전체적인 자기효능감만을 분석한 강지영의 연구[53]와 이 연구에서는 유의한 효과가 나타나지 않았다. 한편, 초등학생을 대상으로 한 선행 연구에서 전체적인 자기효능감에 유의한 결과를 보였다고 할지라도 하위요인에서는 연구마다 서로 다른 결과가 나타났다[16][17][48]. 이 연구에서 사용한 척도[41]는 곤란한 상황을 맞이했을 때의 심리상태를 검사하는 '자신감', 일의 순서적인 처리 능력과 정보 활용 능력을 검사하는 '자기조절효능감', 쉬운 일과 어려운 일을 선택해야 하는 상황에서의 태도를 검사하는 '과제난이도 선호'의 하위요인으로 이루어졌다. 고지영의 연구[16]에서는 '과제난이도 선호', 양미옥의 연구[17]에서는 '자기조절효능감'과 '과제난이도 선호', 김대현의 연구[48]에서는 '자기조절효능감'의 하위변인에서 유의한 효과를 보이지 않았다. 단, 세 연구 모두 '자신감' 하위변인에서는 유의한 결과가 도출되었다. 이러한 선행 연구 결과를 토대로 격려가 전체적인 자기효능감과 각각의 하위요인에 미치는 영향을 세밀하게 살펴볼 필요가 있을 것이다. 또한, 자기효능감의 이론적 연구를 바탕으로 전체적인 자기효능감 및 하위요인별로 측정하고자 하는 변인이 초등학생의 자기효능감을 타당하고 신뢰 있게 측정하는지를 추후 연구할 필요가 있다. 한편, 고등학생과 성인을 대상으로 한 연구에서는 전체적인 자기효능감 뿐만 아니라 하위요인별 자기효능감까지 긍정적으로 향상된 점을 고려하여[32][54], 발달 단계에 따라 자기효능감에 차이가 있는지도 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 아들러 심리학의 격려 프로그램은 초등학생의 자아존중감을 높이는 데 효과적인 것으로 나타났다. 이는 아들러 심리학을 바탕으로 한 격려집단상담 프로그램이 장애아동 어머니의 자아존중감을 높였다는 연구[55]와 일치하며, 독일에서 10주간 성인을 대상으로 한 격려 훈련 프로그램이 자아존중감을 높였다는 연구 결과와도 일치한다[56]. 또한, 초등학교 고학년을 대상으로 한 격려 집단상담 프로그램[57], 고등학생을 대상으

로 한 격려집단 프로그램[4]이 자아존중감을 높였다는 연구 결과와도 일치한다. 이는 교사가 학생을 격려함으로써 작은 성공 경험이 쌓여 긍정 자산들을 만들고, 자기 충족감, 자기 수용, 자기 확신을 통해 자아존중감이 향상될 수 있음을 시사한다.

이러한 의미 있는 연구 결과에도 불구하고, 이 연구의 운영 및 절차에 대한 몇 가지 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 유사실험 연구이므로 연구 결과를 과잉 해석하지 않도록 유의할 필요가 있다. 유사실험의 성격상 다양한 오염 변인인 교사 특성, 학급 분위기 등을 완전히 통제할 수 없었다. 또한, 실험집단과 통제집단이 동일 학교 학생이므로 프로그램 모방 효과를 완전히 배제하기 힘들었다. 추후 연구에서는 연구의 신뢰도를 높이기 위해 여러 지역 및 학교급, 다양한 위기 집단 학생으로 연구대상을 확대할 필요가 있다. 또한, 연구대상을 무선 할당한 후속 연구도 필요하다.

둘째, 이 연구는 프로그램의 결과를 알아보기 위해 양적 통계 분석만 하였기 때문에 개개인의 변화 과정을 구체적으로 알 수 없었다. 이에 후속 연구에서는 질적 연구법을 병행한 통합적인 연구법으로 격려 프로그램을 통한 학생들의 변화 과정을 세세하게 살펴보는 것이 필요하다. 특히, 격려 프로그램 효과가 학생 개개인의 대인관계 만족도, 자아존중감에 직접적인 영향을 미친 것인지 아니면 단순히 학급의 상호작용 패턴이나 분위기에 영향을 미친 순차적 결과인지 파악하기 위해 유의한 변화를 일으키는 메커니즘을 밝히는 후속 연구가 필요하다.

셋째, 격려받은 학생은 다가온 어려움을 극복할 수 있고, 해결해야 할 과제를 성공적으로 수행할 수 있다는 신념이나 기대를 갖추며 자기효능감이 증가한다[1]. 하지만, 이 연구에서 격려 프로그램이 자기효능감에 유의한 효과가 나타나지 않은 점을 고려하여 자기효능감 변인에 대한 보다 심층적인 연구를 통해 타당도와 신뢰도가 높고 초등학생에게 적합한 자기효능감 척도를 찾아 전체적인 자기효능감뿐만 아니라 하위요인까지 분석한 추후 연구가 필요하다.

넷째, 이 연구는 연구대상을 실험집단과 통제집단으로만 설정하였다. 추후 연구에서는 비교집단을 설정하

여 아들러 심리학 외에 긍정심리학이나 강점 기반 상담 [58]과 같은 다른 상담 이론을 기반으로 개발된 격려 프로그램과 비교하는 연구를 통하여 이론에 따라 다른 효과가 나타나는지 살펴볼 필요가 있다.

종합적으로 이 연구는 다음과 같은 중요한 의의가 있다. 첫째, 아들러 심리학의 격려 프로그램이 초등학생의 대인관계 만족도와 자아존중감에 미치는 유의한 효과를 통해 학급경영 및 교육 활동에 있어서 '격려'가 중요한 교육 철학이자 방법임을 확인하였다. 특히 기존 격려 프로그램의 선행 연구 결과를 넘어 아들러 심리학이 제안하는 핵심역량인 Crucial Cs를 소개하고, 이론과 실제를 통합한 격려 프로그램을 통해 관계, 능력, 중요한 핵심역량과 관련한 대인관계 만족도, 자기효능감, 자아존중감에 효과적인지를 연구했다는 점에서 의의가 있다. 격려하는 환경 속에서 학생들은 협력과 공헌을 통해 민주적이고 긍정적인 대인관계를 형성하고, 자신과 타인을 있는 모습 그대로 수용하고 가치를 인정함으로써 자아존중감을 높인다. 교사가 학생을 신뢰할수록 더 많은 강점을 볼 수 있고, 더 많이 격려하게 된다. 학생들은 상호 존중하는 분위기에서 서로의 생각을 격려하고 자유롭게 이야기를 나눌 때, 자아존중감뿐만 아니라 창의적 사고력과 적응 유연성도 높아진다[2]. 격려를 통해 두려움을 이겨내고 용기 있게 도전하여, 건강한 발달과 성장을 위한 인생 과제를 당당하게 해결해 나갈 Crucial Cs 핵심역량을 함양할 것으로 기대할 수 있다. 비록 이 연구에서 자기효능감에 유의한 효과는 나타나지 않았지만, 아동을 꾸준히 격려하며 능력에 대한 확신을 키워준다면 자기 절제와 책임을 갖도록 도울 수 있을 것이다.

둘째, 시대적 요구와 급격한 변화로 힘들고 어려운 교육 현장에 초등학교 고학년을 대상으로 대인관계 만족도와 자아존중감을 높일 수 있는 적합한 교육적 방안을 제시했다는 것에 의의가 있다. 격려는 사춘기에 접어든 고학년 학생들이 원만한 관계를 형성하고, 자신과 타인의 능력과 가치를 존중하여 갈등을 줄이고, 상호 협력과 공헌을 통한 학교 문화를 조성하는 데 효과적이었다. 따라서 교사들이 보상이나 처벌 대신에 학생들의 성장과 발달에 필수적인 격려하기를 중심으로 민주적인 학급을 경영하도록 새로운 아이디어를 제공할 수 있

을 것이다[22].

셋째, 프로그램을 통한 새로운 변화를 지속시키기 위해 아들러 상담의 재정향 단계에서는 과제를 부여하며 격려한다[1]. 쉽고 간단하며 성공할 가능성이 있는 과제는 내담자에게 용기를 불러일으키며, 과제 결과에 대해 내담자와 기대 및 불안을 논의하는 것은 유익하다. 또한, 궁극적으로 치료를 성공적으로 이끌기 위해서는 실제 삶과 연계되어 행동이 일어나야 하며, 의식적인 노력을 통해 반복되어야만 한다[49]. 이 연구에서는 회기를 마치기 전에 과제를 부여하여 상담프로그램 시간 이외에도 일상에서 격려를 실천하고, 다음 회기에서 실천 내용을 함께 이야기 나눔으로써 격려의 효과를 높일 수 있었다. 따라서 후속 연구에서는 프로그램의 내용뿐만 아니라 적절한 과제를 부여하는 것까지 숙고할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- [1] 노안영, 오익수, 강만철, 김광운, 강영신, 정민, 임수진, 유리향, *개인심리학적 상담: 아들러 상담*, 학지사, 2021.
- [2] D. Dinkmeyer and L. Losoncy, *The skill of encouragement*, CRC Press LLC, 1996.
- [3] J. Yang, A. Milliren, and M. Blagen, *The psychology of courage: An Adlerian handbook for healthy social living*, Routledge, 2010.
- [4] 김미란, "아들러의 개인심리학에 근거한 격려집단상담 프로그램," *상담학연구*, 제7권, 제4호, pp.1093-1106, 2006.
- [5] 권선경, 이지연, 장진이, "학업적 열등감, 학업적 자기 효능감, 학업적 정서조절에 따른 학업 스트레스와 학업성취도의 차이," *아시아교육연구*, 제16권, 제3호, pp.87-106, 2015.
- [6] 김현숙, "부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제20권, 제4호, pp.475-486, 2020.
- [7] A. Lew and B. L. Bettner, *Responsibility in the Classroom: A teacher's Guide to Understanding and Motivation Students(revised edition)*, Connexions Press, 1998.

- [8] 이은환, “코로나19 시대, 정신건강 안전한가,” 이슈 & 진단, 제414권, pp.1-25, 2020.
- [9] 오재호, “코로나19가 앞당긴 미래, 교육하는 시대에서 학습하는 시대로,” 이슈 & 진단, 제421권, pp.1-25, 2020.
- [10] T. Kottman and K. Meany-Walen, *Partners in Play: An Adlerian Approach to Play Therapy*(3<sup>rd</sup> ed.), American Counseling Association, 2016.
- [11] 유리향, “아들러 심리학에 기초한 공동체 의식 프로그램이 초등학생의 학교생활 만족도와 우울에 미치는 효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제21권, 제3호, pp.696-706, 2021.
- [12] 문은주, “격려 집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석,” 청소년상담연구, 제27권, 제1호, pp.19-44, 2019.
- [13] 신봉석, *격려집단상담이 초등학생의 자아존중감 향상 및 교우관계 개선에 미치는 효과*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2012.
- [14] 김학미, 김광수, “가정연계 칭찬격려프로그램이 초등학생의 대인관계 및 주관적안녕감에 미치는 영향,” 초등상담연구, 제11권, 제1호, pp.1-20, 2012.
- [15] 안현주, *격려집단상담이 초등학생의 공격성과 교우관계에 미치는 효과*, 대전대학교, 석사학위논문, 2016.
- [16] 고지영, *비폭력 대화기법을 활용한 격려집단상담 프로그램이 초등학생의 자기효능감 및 친사회성에 미치는 영향*, 전주교육대학교, 석사학위논문, 2018.
- [17] 양미옥, *격려집단상담 프로그램이 초등학생의 학습된 무기력과 자기효능감에 미치는 효과*, 부산교육대학교, 석사학위논문, 2013.
- [18] 김경희, *격려집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 영향*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2011.
- [19] 강경미, *격려 프로그램이 아동의 열등감과 자아존중감에 미치는 효과*, 제주대학교, 석사학위논문, 2012.
- [20] 임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍, “근거기반실천과 심리치료,” 한국심리학회지: 일반, 제32권, 제1호, pp.251-270, 2013.
- [21] L. Sperry and V. Binensztok, *Learning and Practicing Adlerian Therapy*, Cognella, 2018.
- [22] 유리향, 선영운, 오익수, *교사를 위한 아들러 심리학*, 학지사, 2018.
- [23] D. Dinkmeyer and D. Eckstein, *Leadership by encouragement*. St. Lucie Press, 1996.
- [24] 김춘경, *아들러 아동 상담: 이론과 실제*, 학지사, 2006.
- [25] L. A. Hjelle and D. J. Ziegler, *Personality theories*, McGraw-Hill Book Co, 1981.
- [26] 박순하, *그림책을 활용한 격려 집단상담이 초등학생의 자아존중감 및 교우관계에 미치는 영향*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2016.
- [27] 안영민, *Adler 개인심리학에 근거한 자기격려 셀프 카운슬링 프로그램이 청소년의 자아탄력성, 대인관계, 사회적 관심에 미치는 효과*, 경남대학교, 박사학위논문, 2018.
- [28] 나성곤, *자기격려 집단미술치료가 노인의 자기표현과 대인관계에 미치는 효과*, 대구사이버대학교, 석사학위논문, 2016.
- [29] R. Dreikurs, *Social equality: The challenge of today*, Adler School of Professional Psychology, 1971.
- [30] D. Jr. Dinkmeyer and J. Carson, *Consultation: Creating school-based interventions*, Routledge, 2006.
- [31] H. Pomeroy and A. J. Clark, “Self-Efficacy and Early Recollections in the Context of Adlerian and Wellness Theory,” *J. of Individual Psychology*, Vol.71, No.1, pp.24-33, 2015.
- [32] 정은숙, *격려집단상담 프로그램이 고등학생의 자기효능감과 학교생활적응력에 미치는 효과*, 전남대학교, 석사학위논문, 2012.
- [33] E. D. Ferguson, *Adlerian theory: An introduction*, Adler School of Professional Psychology, 2006.
- [34] R. Dreikurs and V. Soltz, *Children: the challenge*, Hawthorn books, 1964.
- [35] 신은정, *격려집단상담프로그램이 베이비붐세대 남성의 자존감, 우울, 자살사고 및 사회적 관심에 미치는 효과*, 경북대학교, 박사학위논문, 2017.
- [36] 송리나, *초등학생을 위한 학급 단위 격려 중심 연극놀이 기법 프로그램 개발과 효과*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2011.
- [37] 김재희, *격려프로그램의 효과에 대한 메타분석*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2014.
- [38] 은혁기, *대인관계 능력 향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인인식 및 대인*

관계 만족도에 미치는 효과, 성균관대학교, 박사학위 논문, 2000.

[39] 김진옥, *대인관계향상 훈련이 초등학생의 갈등해결 방식과 대인관계만족도에 미치는 효과*, 대구교육대학교, 석사학위논문, 2010.

[40] 차정은, *일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 1996.

[41] 한혜진, *자기주장훈련이 초등학생의 자아효능감 향상에 미치는 효과*, 서울교육대학교, 석사학위논문, 2001.

[42] S. Coopersmith, *The antecedents of self-esteem*, Freeman, 1967.

[43] S. Coopersmith, *Self-esteem inventorise*, Consulting Psychologists Press, 1981.

[44] A. W. Pope, S. M. McHale, and W. E. Craighead, *Self-esteem enhancement with children and adolescents*, Pergamon Press, 1988.

[45] 최보가, 전귀연, "자아존중감 척도 개발에 관한 연구 (1)," *대한가정학회지*, 제31권, 제2호, pp.41-54, 1993.

[46] A. Adler, *Superiority and social interest*. In H. Ansbacher & R. Ansbacher (Eds.), Northwestern University Press, 1964.

[47] L. Losoncy, *Handbook of innovative therapy*, John Wiley & Sons Inc, 2001.

[48] 김대현, *격려집단상담 프로그램이 초등학생의 자기 효능감에 미치는 영향*, 부산교육대학교, 석사학위논문, 2018.

[49] J. R. Bitter, M. A. Sonstegard, and P. Pelonis, *Adlerian group counseling and therapy: Step-by-step*, Brunner-Routledge, 2004.

[50] 김순례, *중학생 자기격려가 사회적 관심 및 대인관계에 미치는 영향*, 단국대학교, 석사학위논문, 2013.

[51] 정지선, *마음챙김에 기반한 자기격려 프로그램 개발 및 효과*, 목포대학교, 박사학위논문, 2017.

[52] R. Dreikurs, B. B. Grunwald, and F. C. Pepper, *Maintaining sanity in the classroom: Classroom management techniques(2<sup>nd</sup> ed.)*, Accelerated Development, 1998.

[53] 강지영, *아들러 심리학의 Crucial Cs 증진 프로그램이 초등학생의 자아존중감, 자아효능감, 학습응집력에 미치는 영향*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2019.

[54] 이순옥, *격려집단미술치료가 결혼이주여성의 자기효능감에 미치는 효과*, 대구대학교, 석사학위논문, 2015.

[55] 신지희, 김광운, 이숙자, "격려집단상담 프로그램이 장애아 어머니의 양육 스트레스 및 자기존중감, 통제소재, 사회적 관심에 미치는 효과," *재활심리연구*, 제19권, 제3호, pp.617-632, 2012.

[56] R. Bahlmann and D. L. Dinter, "Encouraging an self-encouragement: effect study of the encouraging-training Schoenaker-concept," *J. of Individual Psychology*, Vol.57, No.3, pp.273-288, 2001.

[57] 정지운, *격려집단상담이 초등학생의 자아존중감에 미치는 효과*, 광주교육대학교, 석사학위논문, 2008.

[58] 허정철, "강점기반 집단상담 프로그램이 보호관찰 청소년의 자아존중감과 진로성숙에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제21권, 제1호, pp.639-648, 2021.

저 자 소 개

유 리 향(Li-Hyang Yu)

정희원



- 2012년 2월 : 전남대학교 교육학과 상담심리 전공(교육학 박사)
- 2002년 2월 : 광주교육대학교 교육학과 상담심리 전공(교육학 석사)
- 1998년 2월 : 한국교원대학교 초등교육과(교육학 학사)
- 현재 : 서울신남초등학교 교사

<관심분야> : 아들러 심리학, Crucial Cs, 사회적 관심