

자기성장 프로그램의 개발 및 효과

김 옥 진[†]

루터대학교

이 재 창

홍익대학교

최근 상담의 동향은 '치료'보다는 예방, 성장의 측면이 강조되고 있으며, 전인적 성장을 위한 다양한 집단상담 모형이 개발되고 있다. 본 연구는 인본주의 상담이론을 배경으로 자기성장 프로그램을 개발하고, 이를 청소년을 대상으로 실시하여 그 효과를 검증하는데 그 목적이 있다. 이 프로그램은 제 1부의 심리 내적 변인의 재구조화와, 제 2부의 직업탐색으로 구성되어 있는데 자아개념, 자아실현, 진로성숙도 등의 향상을 통하여 자기성장에 이르도록 고안되었다. 이 프로그램은 인간의 자기성장을 강조한 Rogers, Maslow, Allport 등의 인본주의 심리학자들의 이론에 기반하고 있으며 이재창의 자기성장을 위한 집단상담 프로그램과 김옥진의 자아성장 프로그램이 자아개념에 미치는 효과에 관한 일고찰을 준거틀로 하여 연구자가 개발하였다. 연구 결과, 자기성장 프로그램에 참가한 실험집단 학생들이 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 학생들보다 자아개념, 자아실현도, 진로성숙도가 유의미한 수준으로 증가되었으며, 각 하위영역에서도 동일한 결과를 나타냈다. 자기성장 프로그램에 참가한 실험집단 학생들의 사후검사의 점수는 사전검사의 점수보다 자기보고식 질문지에서 긍정적인 결과가 나타났다. 또한 사후평가 시 집단간 차이를 보면 자아개념과 자아실현검사, 진로성숙도 검사에서 자기성장 프로그램에 참가한 실험집단 학생들이 프로그램에 참가하지 않은 통제집단 학생들보다 유의미한 수준으로 점수가 높았으며, 프로그램에 참가한 실험집단 학생들은 자기발견 영역과 진로탐색의 영역 모두에서 프로그램의 효과를 나타냈다. 이러한 결과로 자기성장 프로그램이 청소년의 자아개념과 자아실현도 및 진로성숙도에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 유용한 도구임이 입증되었다.

주요어 : 자기성장, 진로성숙도, 자아개념, 자아실현

[†] 교신저자 : 김옥진, 루터대학교 상담학과, 경기도 용인시 기흥구 상갈동 17
Tel : 031-679-2336, Email : ojkim@ltn.ac.kr

청소년기의 가장 중요한 과업을 자기성장을 위한 정체감 확립이라고 볼 수 있다. 이재창(1992)은 이 시기에 청소년은 아동기까지의 절대적-자기중심적(ego-centric) 도덕관에서 벗어나, 상대적-타인 중심적(other-centric) 도덕관을 갖게 되며, 자신의 존재 의의와 역할에 대한 고민과 갈등을 통해 자기성장이 이루어지게 된다고 말한다.

청소년기의 불안은 ‘나는 누구이고 무엇을 할 수 있는가?’에 대한 의문에서 출발한다. 이러한 불안은 자아를 실현시키고자하는 욕구에 그 뿌리를 두고 있다.

청소년의 건강한 자기 정체성을 확립하기 위해서는 건강한 자아개념이 형성되어야 한다. 개개인이 원하건 원하지 않건 각자의 삶은 자기성장을 요구하며, 그것은 심각한 것이 아니라 개인의 평범한 행복을 구현하는 과정으로서 바로 자기 자신이 되는 것이다.

자기성장이란 자기가 되는 것으로서, 이 세상에 태어날 때 가지고 나온 각자의 모든 정신을 남김없이 발휘하고 통합하는 것이다. 자기성장을 하는가 하지 못하는가는 대부분 그 개체의 자아의 태도 여하에 달려 있다. 개체가 사회적 평가나 사회적 이상상에 맞추어 살기만 하면 필연적으로 자기소외 또는 자기부정에 빠지게 되므로 집단정신과 자신의 삶의 목표를 구별하여야 한다. 이러한 구분이 가능한 시기가 청소년기부터이다. 이 시기에는 사회나 환경에 대한 동일시에 대하여 탈 이상화(de-idealization)하는 것과 자율성을 추구하는 것이 가능하여 비교적 안정적이었던 지금까지와는 달리 필연적으로 자기-불균형(self-dis-equilibration)을 경험하게 되는 것이다.

청소년기는 타인이 자기에 대해서 어떻게 생각하는가에 관심을 가지는 시기이다.

Rosenberg(1979)는 자아개념의 일부이며 평가적(evaluative) 개념인 자아존중감이 이 시기에 낮아지다가 그 이후에는 다시 높아지는 경향이 있어서 변화에 대한 충동이 높고, 자아인식이 재형성되는 때이므로 자아개념의 발달에 있어 전환점이 될 가능성이 많은 시기라고 하였다.

Super(1990)는 개인의 직업적 능력, 선호도 및 자아개념은 계속적인 선택과 적응의 과정을 통해 발달한다고 하며, 개인의 진로발달은 현실을 평가하는 능력이나 자아개념, 흥미 등을 발달시킴으로써 촉진될 수 있고, 진로발달의 과정은 본질적으로 자아개념을 발달시키고 보완해가는 과정이라고 하여 자아개념과 진로성숙도가 자아의 성장을 도모하기 위한 중요한 하위요인임을 설명하였다. 이처럼 자기성장을 위해서는 자아개념을 통합하여 고유한 자아실현 경향성을 발견하고 진로성숙도를 높이는 것이 필요하다는 증거들이 제시되었다.

Super는 자기성장의 구성요소로 자아개념과 진로성숙의 향상이 중요하다고 하였으며 이들 하위요인 간에도 상관이 있음을 보고하였다(Super, 1957). 그는 특히 자아개념과 진로성숙을 연관 지어 직업적 자아개념으로의 전환으로 자기성장을 강조하였다.

자아개념과 직업적 역할개념에 대한 연구에서 Shavelson(1982)은 자아개념과 진로성숙도간에 유의미한 정적 상관을 발견하였다. 자아개념과 진로성숙도, 좋아하는 직업, 직업가치와 자아실현 간에는 유의미한 상관이 있었으며 개인은 자신의 자아개념에 일치하는 직업을 선택하는 경향이 있어서 진로성숙도를 측정할 때에는 청소년의 자아개념을 고려해야 한다고 주장하고 있다. 진로상담 장면에서도 자신은 자기의 느낌, 태도, 행동에 대하여 다른 사람보다 더 잘 알고 있으므로 상담 시에는 피상

담자의 자아개념을 이해하여 합리적인 의사결정을 하도록 돕고 자아실현 경향성을 이끌어 자아성장을 도모하는 것이 중요하다고 많은 연구들이 지적하고 있다(Super, 1990).

진로선택에 대한 개인의 자아발달을 강조한 Fitts(1965)에 의하면 직업적 주체성이란 개인이 자신의 제반특성을 정확히 파악하고, 자신의 자아를 실현시킬 수 있는 일이 과연 무엇인가에 대한 나름대로의 인식 또는 사고를 의미한다고 하여 자아개념과 자아실현, 진로성숙도가 자기성장의 중요한 요인이 됨을 연구하였다.

Super는 자기성장을 위한 생애발달 이론을 근거로 하여 자아개념과 진로성숙도와의 관계를 규명하기 위한 많은 연구를 수행하였으며, 생애발달과정은 자아개념을 발달시키고 실현해 나가는 과정이라 보고, 자아개념과 현실과의 타협이란 역할 수행의 일종이라고 보았다. 그는 이론의 주요 변인으로서 자아개념과 진로성숙을 들고 있으며 긍정적인 자아개념이 직업개인의 환경을 용이하게 하고 그 결과 진로의식 성숙의 발달을 도우며, 진로의식성숙의 향상은 긍정적인 자아개념을 가진 사람이 학업과 일에 있어서 부정적인 자아개념을 가진 사람보다 우월하도록 돕는다고 하였다. 김원선(1989)의 연구에서도 자아개념 수준에 따라 진로성숙도가 유의한 차이를 보이는 것으로 나타났다.

한편 자아개념과 진로성숙도에 대한 많은 연구들이 두 변인 상관도에 있어서 차이가 있고 자아개념이 진로성숙도를 예언하는 정도가 집단에 따라 다르다고 보는 연구도 있는데, Smith(1981)의 연구에서는 Super의 자아이론이 능력 있고 자아존중감이 높은 청소년에게는 잘 적용되나 그렇지 않은 청소년에게는 맞지

않으므로 수정이 필요하다고 설명하였다.

이렇듯 자아개념이나 자아실현 및 진로성숙도의 하위요인간의 연구에서는 대부분 상관성이 발견되었으나 그렇지 않은 경우도 더러 있었다. 그러나 이들 하위요인이 자기성장의 주요한 구성요소임은 많은 선행연구에서 입증되었으며 개개인은 자아개념, 자아실현 경향성, 직업성숙도의 향상을 통해 자기성장을 이룰 수 있음을 보고하고 있다.

최근들어 상담의 동향이 치료보다는 예방과 성장의 측면이 강조되고 있으며, 그 동안에도 청소년들이 보다 긍정적인 자아개념을 가지고 자아의 실현 경향성을 발달시키도록 돕는 연구들이 있어왔다(김충기, 1989; 이재창, 1983, 1988, 1989; Johnson, 1990). 김정희(2002)는 가족 재구성 모델을 통한 자기성장 집단상담, 채경선(2006)은 기독교 부모의 자기성장 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였다. 따라서 대부분의 연구자들은 자기성장을 위한 집단 프로그램이 개인의 성장에 미치는 효과에 대해 긍정적인 결과를 보고하고 있다(김문영, 1999; 김선남, 1979; 노안령, 1984; 손영환, 2003; 이성진, 1978; 홍경자, 1986).

그러나 기존의 성장 프로그램은 자아개념과 자아실현의 관계에 초점이 맞추어져 있고, 진로 및 직업 상담과 관련된 학위 논문의 주제들을 살펴본 연구(김계현, 2001)에서도 국내의 청소년을 위한 자기성장 등의 심리적 변인과 진로의식을 연관해서 고안된 프로그램은 거의 없었다. 국내의 모델에서도 자기성장의 영역과 진로의 영역이 구분되어 프로그램으로 활용되기는 하지만 이를 통합하여 현대사회에 맞는 직업을 통한 자기성장 프로그램모델은 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구는 자아개념과 자아실현 및 진로성숙도 향상을 통한 자기

성장 프로그램을 개발하고, 개발된 프로그램을 실시하여 그 효과를 검증하는데 목적이 있다.

본 연구에서 개발된 자기실현 프로그램에서는 자기 이해와 수용 및 개방의 단계를 거쳐 긍정적 자아 개념을 지니도록 하는데 목적을 두었다. 이 프로그램은 인간의 자아성장을 이론화한 Rogers(1961), Maslow(1970), Allport(1961) 등의 인본주의 심리학자들의 이론에 기반하고 있으며, McHolland(1972)가 발전시킨 성장과정

의 한 방법을 준거틀로 하고 있다. 이와 더불어 Saulinier와 Simard의 『Personal Growth and Interpersonal Relations』, Glasser의 『The Practical Handbook of Group Counseling』 등을 참고로 하여 이재창(1992)의 자기성장을 위한 집단상담 프로그램 가운데 3부 진로결정 프로그램을 참고하여, 연구자가 청소년의 자아성장을 돕기 위해 새로운 구조로 고안하여 개발하였다. 이 프로그램은 1부의 심리내적 변인의 재구조화와 2부의 역동적인 직업탐색으로 구성되며,

자기성장 프로그램의 내용

영역	회기	프로그램	활동 목표와 검사
자기 이해	1	Orientation	집단원간의 친밀감과 참여 동기 확인, 목표고취
	2	핵심감정체험	자기를 통제한다고 여겨지는 핵심 감정에 대한 탐색 MMPI 검사
자기 수용	3	흥미와 적성발견	자신의 흥미와 적성 이해와 발견 적성검사
	4	나 존중하기	이해된 자신을 수용하고 받아들이기 흥미검사
자기 개방	5	착한사람 콤플렉스에서 벗어나기	타인의 목표보다는 자신이 좋아하는 것 발견하기 SCT
	6	나와 너의 관계	나를 사랑하고 타인을 수용하기 욕구진단검사
직업 세계 이해	7	직업의 세계	직업의 세계에 대한 탐색 직업탐색검사
	8	미래의 유망직업	장래의 유망한 직업의 세계를 이해 (Video 시청)
	9	나의 적성과 직업	내가 가진 적성과 직업을 연결해보기 직업흥미검사
직업을 통한 자기 실현	10	직업 가치관	직업의 가치에 대한 우선순위 가치관검사
	11	나의 진로계획	내 진로에 대한 구체적 계획 성격진단검사
	12	평가 마무리	종합 및 평가, 추수집단 준비

이는 기존의 성장 프로그램이나 진로탐색 프로그램과 차별화되도록 하였다.

이러한 연구 목적을 수행하기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 다루고자 한다. 첫째, 자기성장 프로그램은 청소년의 자아개념을 유의미하게 향상시킬 것인가? 둘째, 자기성장 프로그램은 청소년의 자아실현도를 유의미하게 향상시킬 것인가? 셋째, 자기성장 프로그램은 청소년의 진로성숙도를 유의미하게 향상시킬 것인가?

연구방법

연구대상

자기성장 프로그램에 참여할 피험자는 2004년 신입생 가운데 신입생 오리엔테이션에 참가하여 대학 학생생활연구소에서 주최한 성격유형검사(MBTI)를 받은 자들 중에서 선발되었다. 이들 각각에 대해선 결과 해석이 전체적으로 1회 개별적으로 1회씩 시행되었고, 융의 심리 유형론 중 내향과 외향이 인간의 일반적 태도를 설명하며, 융의 심리 유형론 중 판단을 내리는 과정인 T와 F가 합리적 기능이므로(김정택; 1994) 이를 'IT', 'IF', 'ET', 'EF'의 4개 집단으로 나누어 실험집단과 통제집단에 각기 13명씩 무선 할당하였다. 1차로 'I'그룹 집단상담은 2004년 3월 초부터 6월 중순까지 주 1회 2시간씩 12회에 걸쳐 실험집단 두 집단과 통제집단 두 집단이 실시되었고, 이 때 각 집단은 'T'와 'F'그룹으로 나누어 무선 배치되었으며, 2차로 'E' 그룹 집단상담은 2004년 7월 초부터 9월 말까지 주 1회 2시간씩 12회에 걸쳐 실험집단 두 집단과 통제집단 두

집단이 실시되었다. 이때에도 역시 'T'와 'I' 그룹은 실험집단과 통제집단에 무선 배치되었다. 처음에 각 집단의 정원은 20명씩으로 정해졌으나, 중도탈락자와 불성실한 검사 응답자를 제외한 각 13명씩만을 분석의 대상으로 삼았다.

프로그램은 2차례(2004년 3월-6월/ 7월-9월)에 걸쳐 대학 학생생활 상담소에서 실시되었으며 13명씩 이루어진 4개의 집단으로 구성되었다.

측정도구

본 연구에서 프로그램의 효과를 검증하기 위해 사용한 도구는 다음과 같다.

자아개념검사

William H. Fitts가 1965년에 제작한 "Self Concept Scale"를 정원식(1975)이 한국어판으로 표준화한 검사이며 자기의 신체 사항, 가족 사항, 성격적인 면, 도덕적인 관념, 그리고 대인 관계의 5가지 외적 측면에서 그 개인의 동일성, 자아의 수용 및 만족 그리고 외적 행동의 적극성과 소극성 등을 측정하는 것이다. 이 검사의 신뢰도는 재검사 신뢰도 계수를 산출하였다.

자아실현검사

Shostrom이 1963년에 제작한 "Personal Orientation Inventory"를 김재은과 이광자(1970)가 한국어판으로 표준화 한 검사이며 검사에서 측정하고 있는 요인은 크게 시간척도(Time Scale)와 지향척도(Support Scale)이다. 이 검사의 신뢰도는 Pearson의 r 을 다시 Spearman-Brown의 수정 공식으로 수정하였다.

진로성숙도검사

Super가 1955년에 제작한 "Career Development Inventory"를 장석민(1992)이 한국어판으로 표준화한 검사이며, 성숙, 진로유형, 진로발달 단계 및 자아 개념의 직업적 자아개념으로서의 전환을 중심으로 진로 성숙(Career maturity), 적응(Adaptability) 개념의 고안 및 진로 성숙의 다차원적인 특성으로 이루어져 있다. 이 검사의 신뢰도는 각 요인별 문항들의 내적일치도와 검사-재검사 신뢰도를 산출하였다.

집단(실험집단/통제집단)과 검사시기(사전검사/사후검사)에 따른 자아개념, 자기실현도 및 진로성숙도 수준을 분석하기 위해 반복측정 변량분석(Repeated Measures ANOVA)을 실시하였다. 또한 실험집단의 사전검사와 사후검사이 치 치 효과가 있음을 검증하기 위하여 쌍별 t검증(paired-samples t test)을 실시하였다.

가설과 관련되지는 않았지만 자기성장 프로그램을 독립변인으로 하고 자아개념, 자아실현, 진로성숙도의 변화치 및 MMPI의 우울 척도를 종속변인으로 하여 단계적 회귀분석을 실시하였다. MBTI의 선호도별 집단이 프로그램의 결과와 의미 있는 차이가 있는지 알아보기 위해 실험집단에 한하여 회귀분석을 하였다.

자기성장 프로그램에 참여한 집단 구성원들이 프로그램 사전과 사후에 기재한 내용을 자아개념, 자기실현도, 진로성숙도의 증가 및 우울의 감소 면에서 비교하여 내용분석을 하였다. 이때 평정자 2명이 평정하도록 하였으며 평정한 내용을 빈도분석 하였다. 평정자 2명은 상담심리 전문가이면서 상담전공 박사학위 수여자이다. 또한 평정자간의 일치도를 알아보기 위하여 kappa 계수를 구하였다.

표 1. 실험집단-통제집단의 자아개념 사후검사의 평균과 표준편차

	실험집단(N=104)	통제집단(N=104)	t
총자아긍정점수	353.58(26.47)	204.06(19.52)	32.785***
자아동일성	115.69(11.09)	68.52(6.96)	25.994***
자아수용	11.81(9.54)	65.75(6.69)	32.391***
자아행동	119.38(8.65)	40.33(4.58)	28.272***
신체적 자아	69.50(7.37)	40.88(4.85)	24.249***
도덕적 자아	70.73(6.18)	71.53(5.77)	27.396***
성격적 자아	71.17(5.89)	114.40(530.34)	-588
가정적 자아	71.35(5.77)	41.27(6.69)	24.539***
사회적 자아	70.37(6.48)	42.04(6.45)	22.329***
총변산점수	23.29(8.44)	29.58(29.58)	-3.360**
내적 변산점수	13.50(4.82)	17.58(9.28)	-2.812**
외적 변산점수	9.79(4.64)	13.48(8.93)	-2.646**
분포점수	154.50(13.65)	85.37(5.90)	33.532***
자아평가점수	37.38(4.03)	32.15(4.24)	6.448***

p < .01, ***p < .001

연구결과

자아개념의 차이검증

통제집단과 실험집단의 자아개념에 대한 사후검사 점수의 t-검증을 한 결과 유의미한 차이($p < .01$)가 보이기 때문에, 두 집단은 서로 다른 집단이라고 말할 수 있다. 즉 자기성장 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단은 통제집단에 비하여 프로그램을 실시한 이후 자아개념이 유의미한 수준에서 증가했다고 말할 수 있다. 이를 내용적으로 보면 실험집단 사후검사의 총자아긍정점수($M=353.58$, $SD=26.47$)와 통제집단 사후검사의 총자아긍정점수 ($M=204.06$, $SD=19.52$)가 평균 150점이라는 큰 폭의 차이를 나타냈으며, 이러한 결과는 다른 하위영역에서도 동일한 결과로 나타나 자기성장 집단 프로그램의 효과를 입증하였다.

자아긍정 점수는 총점을 비롯해서 8개의 하위점수들로 나누어진다. 즉 내적인 자아 표준체제로서 자아동일성, 자기만족, 자기행동의 차원으로 나누어지고, 다시 외적인 자아 표준체제로서 자기의 신체, 도덕기준, 성격, 가정, 대인관계로 분류된다. 이 가운데 총자아 긍정

점수는 자아개념 점수를 대표하는 가장 중요한 점수이다(정원식, 1980). 자아긍정점수에 대한 실험집단의 사전, 사후검사결과가 통제집단의 사전, 사후에 비해서 어떤 차이가 있는지를 알아보기 위해 각 척도의 평균과 표준편차를 산출하였다.

실험집단의 경우 총자아긍정점수는 사전검사 시 평균이 200.90점에서 사후검사에는 353.58점으로 매우 높은 득점 향상률을 보였다. 반면에 통제집단에서는 별다른 득점 상승을 보이지 않았으며, 이는 하위영역별로도 마찬가지로 결과를 보여주고 있다. 여기서 개괄적으로 자기성장 프로그램이 청소년의 자아개념을 상승시키는데 영향을 미칠 것이라고 예상해 볼 수 있다.

그림 1에서는 실험집단과 통제집단의 총자아긍정점수의 사전·사후 평가치에서의 변화를 보여주고 있어 자기성장 프로그램을 경험한 실험집단 참가자들의 자아개념이 현저히 향상되었음을 설명해 주고 있다.

실험집단에서의 자아평가점수의 변화

자기성장 프로그램을 경험한 실험집단의 자

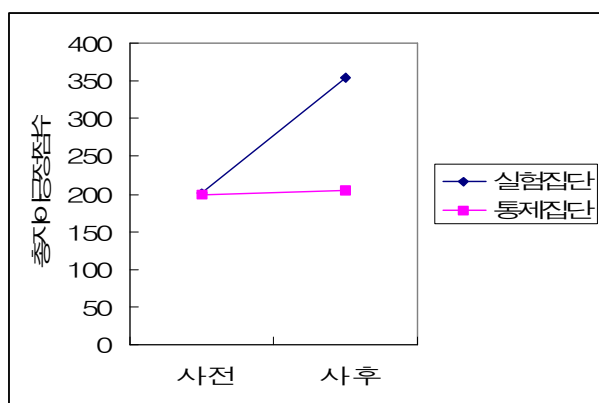


그림 1. 총자아긍정 점수의 차

표 2. 두 집단의 사전-사후검사에 있어 자아개념점수의 평균(표준편차)

	실험집단(N=104)		통제집단(N=104)	
	사전	사후	사전	사후
총자아긍정점수	200.90(11.22)	353.58(26.47)	198.40(15.96)	204.06(19.52)
자아동일성	67.73(5.55)	115.69(11.09)	67.67(5.53)	68.52(6.96)
자아수용	64.86(4379)	11.81(9.54)	64.73(4359)	65.75(6.69)
자아행동	68.38(7318)	119.38(8.65)	68.29(7317)	40.33(4.58)
신체적 자아	39.96(6318)	69.50(7.37)	39.42(3.69)	40.88(4.85)
도덕적 자아	40.81(6.03)	70.73(6.18)	40.13(3.45)	71.53(5.77)
성격적 자아	4.037(4352)	71.17(5.89)	40.33(4.42)	114.40(530.34)
가정적 자아	40.29(4.46)	71.35(5.77)	40.15(4.11)	41.27(6.69)
사회적 자아	40.71(5.33)	70.37(6.48)	41.23(5.22)	42.04(6.45)

아평가점수의 평균 증가량(5.33)이 통제집단의 그것(.27)보다 현저히 향상되었다.

사전검사에서 실험집단(M = 32.06)은 통제집단(M = 30.13)보다 자아평가점수가 낮았던 것으로 드러났다($t = 2.618, p < .01$). 그리고 실험집단은 실험기간 후에 자아평가점수가 높아졌다($t = -7.755, p < .001$). 한편 통제집단은 실험기간 후에 자아평가점수가 낮아졌다($t = 2.364, p < .05$). 또한 <표 3>에서 확인되듯이 실험집단의 자아평가점수의 증가량(M = 5.50)과 통제집단의 그것(M = -1.82)은 차이가 있는 것으로 확인되었다($t = 7.253, p < .001$). 이로서 가설 1: ‘자기실현 집단상담 프로그램을 경험한 실험집단이 통제집단에 비하여 사후검사에서 자아개념이 유의미한 수준으로 증가할 것이다’는 긍정되었다.

자아실현의 차이검증

자기성장 프로그램을 경험한 실험집단의 자아실현 점수는 사전검사에 비해서 사후검사의 평가치가 현저히 향상되었으며, 각 하위영역 별로도 동일한 결과가 나타나 프로그램을 경험한 학생들의 자아실현도가 큰 폭으로 증가되었음을 보여 주었다.

그러나 자아성장 프로그램에 참가하지 않은 통제집단의 학생들은 실험이 끝난 후 시간성과 인간관을 제외하고는 모든 하위점수에서 오히려 낮아지는 결과를 보였다. 이는 한 개인의 객관적인 특징보다는 자기인식, 자아개념 참조의 틀(frame of reference)과 같은 주관적인 세계가 자연적으로 변화되는 것이 아니라, 청소년을 위한 성장상담과 같은 적극적인 프로그램의 경험으로 향상될 수 있음을 확인해

표 3. 자아평가점수의 평균 증가량 비교

	실험집단(N=104)	통제집단(N=104)	t
자아평가점수	5.33(4.95)	.27(5.28)	5.037***

***p < .001

표 4. 실험집단-통제집단의 자아실현점수에 대한 사전-사후 비교

	실험집단(N=104)		통제집단(N=104)	
	사전	사후	사전	사후
시간성	44.52(10.30)	64.23(5.328)	45.00(8.91)	47.00(5.62)
지향성	43.17(10.85)	66.73(4.30)	43.58(11.28)	39.94(10.78)
자아실현성	42.02(10.21)	66.63(4.92)	42.40(10.69)	41.12(8.33)
실존성	44.33(8.46)	67.79(5.46)	45.17(8.64)	39.44(8.49)
감수성	42.40(10.17)	66.73(5.85)	43.31(10.56)	39.19(6.54)
자발성	40.58(10.37)	65.48(5.96)	40.87(11.23)	38.69(9.28)
자기긍정성	42.60(7.24)	63.27(6.33)	43.35(8.00)	40.31(7.81)
자기수용성	44.60(8.43)	66.35(5.06)	44.63(8.65)	40.08(12.39)
인간관	39.04(9.65)	66.25(5.59)	39.90(9.57)	40.08(9.22)
포용성	42.50(8.07)	68.17(5.33)	42.50(8.07)	39.04(7.74)

준 결과라고 볼 수 있겠다.

실험집단에서 자아실현의 사전-사후 검사간의 t-검증을 한 결과 99%($p < .001$)의 수준에서 유의미한 차이를 보이므로 자기실현도는 집단 프로그램을 실시하기 전에 비하여 프로그램 실시 직후에 증가했음을 알 수 있다. 이로써 자기성장프로그램이 청소년의 실존성을 비롯

한 자아실현도에 매우 큰 영향을 줄 수 있음이 확인되었다.

통제집단에서 집단 프로그램을 실시하는 동안 자기실현도의 사전-사후검사의 t-검증을 한 결과, 유의미한 차이를 보이지 않기 때문에 자기실현 프로그램이 실시된 직후 변화가 없다

표 5. 실험집단의 자아실현점수에 대한 사전-사후 평균 비교

	사전검사(N=104)	사후검사(N=104)	t
시간성	44.52(10.30)	64.23(5.28)	-12.029***
지향성	43.17(10.85)	66.73(4.30)	-13.303***
자아실현성	42.02(10.21)	66.63(4.92)	-15.269***
실존성	44.33(8.46)	67.79(5.46)	-16.957***
감수성	42.40(10.17)	66.73(5.85)	-15.597***
자발성	40.58(10.37)	65.48(5.96)	-15.468***
자기긍정성	42.60(7.24)	63.27(6.33)	-21.502***
자기수용성	42.60(8.43)	66.35(5.06)	-16.712***
인간관	44.60(9.65)	66.25(5.59)	-18.527***
포용성	39.04(8.12)	68.17(5.33)	-19.905***

*** $p < .001$

표 6. 통제집단의 자아실현점수에 대한 사전-사후 평균 비교

	사전검사(N=104)	사후검사(N=104)	t
시간성	45.00(8.91)	47.00(5.62)	-1.658
지향성	43.58(11.28)	39.94(10.78)	1.869
자아실현성	42.40(10.69)	41.12(8.33)	.720
실존성	45.17(8.64)	39.44(8.49)	3.681**
감수성	43.31(10.56)	39.19(6.54)	2.399*
자발성	40.87(11.23)	38.69(9.28)	1.175
자기긍정성	43.35(8.00)	40.31(7.81)	1.949
자기수용성	44.63(8.65)	40.08(12.39)	2.480*
인간관	39.90(9.57)	40.08(9.22)	-.090
포용성	42.50(8.07)	39.04(7.74)	1.948

* $p < .05$, ** $p < .01$

자아실현도의 하위 영역 중 시간성에 관하여 유일하게 증가를 보였는데(사전 $M=45.00$, $SD=8.91$, 사후 $M=47.00$, $SD=5.62$), 통계적으로 유의미한 수치는 아니다. 다만 시간의 개념은 자연성숙과도 관련이 있어 실현도가 증가할 수 있었던 것으로 해석된다.

그림 2에서 자기성장 프로그램을 경험한 실험집단의 학생들은 실험 이전 사전검사에서 시간성의 평가치가 44.52(10.30)를 나타냈는데,

사후검사에서는 64.23(5.28)의 평가치를 보여 큰 폭의 상승률을 나타냈다.

한편 프로그램을 경험하지 않은 학생들은 소폭의 상승률을 보였지만 의미 있는 수치가 아니었다. 시간성(Time Competent / Incompetent)은 시간을 얼마나 효율적으로 사용하는가를 중심으로 과거 지향적과 현재 지향적 혹은 미래 지향적으로 구별한다. 실험집단 학생들의 경우엔 프로그램 이전엔 과거지향적인 사람으

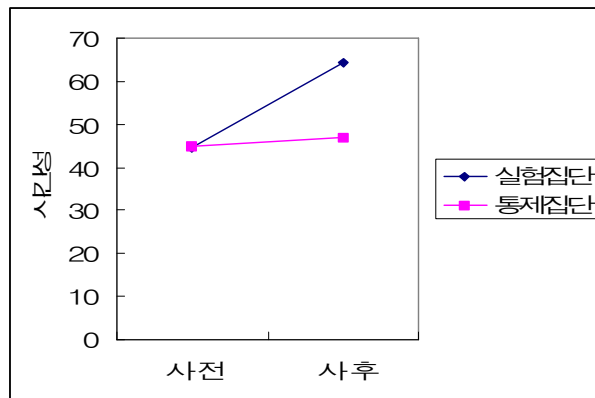


그림 2 시간성의 차

표 7. 실험집단의 진로성숙도점수에 대한 사전-사후 평균 비교

	사전검사(N=104)	사후검사(N=104)	t
계획성	42.62(11.41)	71.13(9.06)	-12.430***
독립성	47.25(5.23)	74.48(6.53)	-20.285***
결정성	46.33(11.60)	72.04(8.33)	-13.773***
태도총점	46.90(11.93)	73.23(7.82)	-12.873***
직업세계	43.62(10.64)	72.58(7.63)	-16.607***
직업선택	47.10(10.11)	71.40(9.19)	-15.602***
의사결정	45.73(12.30)	75.85(7.77)	-13.239***
능력총점	44.447(12.33)	75.04(9.70)	-13.583***

***p < .001

로 죄의식, 자책, 비난, 분개 등으로 특징된 정서를 지니고 있으며, 과거가 미처 소화되지 못한 기억 속에서 괴로워 하다가, 프로그램 후에는 비교적 현재 지향적으로 시간을 유용하고 가치 있게 쓰며, 현재를 의미 있게 하기 위해 과거와 미래를 통해 현재에서 충실히 생활하고 있는 사람이다. 따라서 중심부는 현재이고, 배경은 과거와 미래인 사람으로 볼 수 있는 것이다. 그러나 프로그램을 경험하지 않은 학생들은 여전히 과거 지향적인 성향에서 벗어나지 못하고 있음을 설명해 주었다.

프로그램을 경험한 실험집단의 학생들이 사전검사에서는 43.17(10.85)의 평가치를 보였으나, 프로그램 직후에 66.73(4.30)으로 향상되어 자신의 행동양식이 타인을 향해 있는 경향에서 자신을 향한 경향성으로 바뀌었다. 그러나 프로그램을 경험하지 않은 통제집단의 학생들 경우엔 여전히 외부 혹은 타인 지향의 사람으로, 동료나 어떤 외적인 힘에 의해 영향을 받으며, 주위로부터의 보호와 사람을 잃지 않기 위해 그들이 할 수 있는 한 다른 사람의 기대에 맞추어 살아가려고 노력함으로써 그 자신

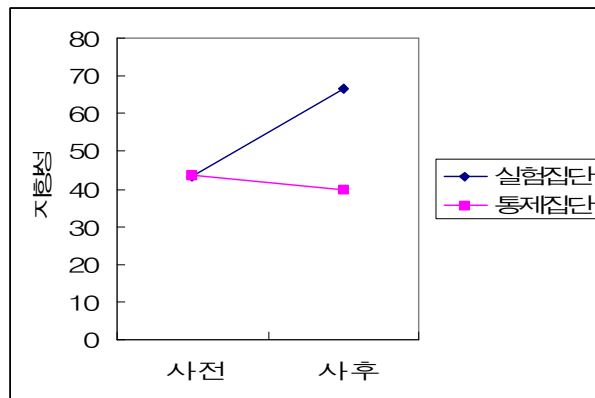


그림 3 지향성의 차

의 독립적인 기반을 갖지 못하고 있다고 설명해 주었다.

진로성숙도의 차이검증

실험집단에서 자아개념의 사전-사후 검사간의 t-검증을 한 결과 95%(p<.05)의 수준에서 유의미한 차이를 보이므로 진로성숙도는 프로그램을 실시하기 전에 비하여 프로그램 실시 직후에 증가했다.

통제집단의 진로성숙도의 사전-사후 차이

표 8에서 확인할 수 있는 것은 통제집단에

서 집단 프로그램을 실시하는 동안 진로성숙도의 사전-사후검사의 t-검증을 한 결과, 유의미한 차이를 보이지 않기 때문에 진로성숙도는 프로그램이 실시된 직후 변화가 없다.

자기성장 프로그램을 경험한 실험집단의 학생들은 진로성숙도의 사후검사에서 사전검사에 비해 높은 평가치를 보였지만, 프로그램을 경험하지 않은 통제집단의 학생들은 사전검사와 사후검사에서 별다른 차이를 보이지 않았다.

이는 진로성숙도 하위영역의 검사 결과에서도 동일하게 드러나, 자기성장 프로그램이 학

표 8. 통제집단의 진로성숙도점수에 대한 사전-사후 평균 비교

	사전검사(N=104)	사후검사(N=104)	t
계획성	42.06(12.03)	7.81(7.81)	-.763
독립성	46.90(8.48)	44.83(9.44)	1.262
결정성	45.17(12.13)	42.56(8.21)	1.237
태도총점	46.60(11.94)	43.43(8.70)	1.525
직업세계	43.54(10.48)	45.46(10.21)	-.962
직업선택	46.46(10.38)	43.85(10.70)	1.219
의사결정	44.29(12.05)	45.08(10.03)	-.364
능력총점	43.33(12.60)	45.17(10.11)	-.807

표 9. 실험집단-통제집단의 진로성숙도점수에 대한 사전-사후 비교

	실험집단(N=104)		통제집단(N=104)	
	사전	사후	사전	사후
계획성	42.62(11.41)	71.13(9.06)	42.06(12.03)	43.44(7.81)
독립성	47.25(8.23)	74.48(6.53)	46.90(8.48)	44.83(9.44)
결정성	46.33(11.60)	72.04(8.33)	45.17(12.13)	42.56(8.21)
태도총점	46.90(11.93)	73.23(7.82)	46.90(11.94)	43.42(8.70)
직업세계	43.62(10.64)	72.58(7.63)	43.54(10.48)	45.46(10.21)
직업선택	47.10(10.11)	71.40(9.19)	46.46(10.38)	43.85(10.70)
의사결정	45.73(12.30)	75.85(7.77)	45.73(12.30)	45.08(10.03)
능력총점	44.44(12.33)	75.04(9.70)	43.33(12.60)	45.17(10.11)

표 10. 진로성숙도점수의 평균 증가량 비교

	실험집단(N=104)	통제집단(N=104)	t
계획성	28.52(16.55)	1.38(13.09)	9.274***
독립성	27.23(9.68)	-2.07(11.87)	13.801***
결정성	25.72(13.46)	-2.61(15.25)	10.042***
태도총점	26.33(14.75)	-3.17(15.01)	10.110***
직업세계	28.96(12.58)	1.92(14.41)	10.193***
직업선택	24.31(11.23)	-2.62(15.48)	10.152***
의사결정	30.12(16.40)	.79(15.64)	9.332***
능력총점	30.60(16.24)	1.85(16.49)	8.957***

*** $p < .001$

생들의 진로 태도와 진로 능력의 영역 모두에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 유용한 도구임을 입증하였다. 반면 프로그램을 경험하지 않은 학생들은 낮은 진로 성숙도를 그대로 유지하거나 하위영역 중엔 오히려 진로성숙도의 감소를 나타내 프로그램에 큰 영향을 받고 있음을 드러냈다.

자기성장 프로그램을 경험한 실험집단의 학생들이 프로그램을 경험하지 못한 통제집단의 학생들보다 진로성숙도와 그 하위척도에서 평균증가량의 평가치가 현저히 향상되었음을 보여주고 있다.

따라서 자기성장 프로그램을 경험한 실험집단이 통제집단에 비하여 사후검사에서 진로성숙도도가 유의미한 수준으로 증가할 것이다'는 긍정되었다.

논 의

자기성장 프로그램에 참가한 내담자들은 자아개념 측정치에서 사후검사점수가 사전검사

점수에 비해 유의미하게 증가하였으며 자기성장 프로그램에 참가하지 않은 통제집단 내담자들은 자아개념 측정치에서 사전 사후 검사에 유의미한 변화를 보이지 않았다.

분석결과 자기성장 프로그램이 자아개념에 미치는 효과는 실험집단의 경우 총자아긍정점수가 사전, 사후검사 사이에 통계적으로 매우 유의미한 결과를 나타내고 있으며($P < .001$), 스스로에 대한 자아평가의 점수도 유의미하게 상승하였다. 이와 같은 연구결과는, 정희정·이소희(2003), Zarle·Willis(1975)의 연구결과를 뒷받침하고 있는 것으로 나타났지만, Sarason의 연구결과와는 부분적으로 일치하지 않는 것으로 나타났다.

그러나 이들의 연구결과는 프로그램의 내용, 연구자들의 접근치료기법, 실험기간, 피험자 등에 있어 약간의 차이가 있는 것으로 생각되어지며, 이러한 연구결과는 부분적 긍정으로 이해해도 별 무리가 없을 것으로 생각된다.

실험집단과 통제집단의 증가량에 대한 T-Test 결과도 총자아긍정점수 및 각 하위영역에 대해 각기 유의미한 차이를 나타내어($P < .01$),

자기성장 프로그램을 경험한 집단의 자아개념 향상을 설명해 주었다. 또한 한 개인이 자기 자신에 대해 가지고 있는 자아개념은 그 개인의 다른 변인들에게도 많은 영향을 주는 것으로 나타났다.

자기성장 프로그램에 참가한 내담자들은 자아실현도 측정치에서 사후검사점수가 사전검사 점수에 비해 유의미하게 증가하였으며, 자기성장 프로그램에 참가하지 않은 통제집단 내담자들은 자아실현도 측정치에서 사전 사후 검사에 유의미한 변화를 보이지 않았다.

분석결과, 자기성장 프로그램이 자아실현도에 미치는 효과는 실험집단의 경우 하위영역의 사전, 사후검사 사이에 통계적으로 매우 유의미한 결과를 나타내고 있어($P < .001$), 자아실현도는 집단 프로그램을 실시하기 전에 비하여 프로그램 실시 직후에 증가했음을 입증했다.

특히, 실존성의 하위영역에 관하여, 실험집단의 사전검사에서 $M=44.33$, $SD=4.92$, 사후검사에서 $M=67.79$, $SD=5.46$ 으로 나타나 자기성장 프로그램이 청소년의 실존적 자각을 높이고 자신과 다른 가치의 적용에 대해서도 융통성을 가지며 자아정체감을 긍정적으로 가지게 하는 유용한 도구임이 확인되었다.

또한 자아실현성의 하위영역에 관하여 실험집단의 사전검사에서 $M=42.02$, $SD=10.21$ 으로, 사후검사에서 $M=66.63$, $SD=4.92$ 으로 나타나 자기성장 프로그램을 경험한 청소년들이 자아를 실현하는 사람들의 사고나 가치관과 일치하고, 보다 적극적이고 긍정하며 사는 경향성을 가질 수 있게 됨이 확인되었다.

이는 동일한 하위영역의 상승은 높은 자아실현성을 가진 청소년으로 분류된 사람들은 유의하게 더 높은 사회성 점수와 더 낮은 수

준의 대인관계 문제를 지니고 있다는 장휘숙(2002)의 연구결과를 지지하고 있는 것으로 나타났다.

자기성장 프로그램에 참가한 내담자들은 진로성숙도 측정치에서 사후검사 점수가 사전검사 점수에 비해 유의미하게 증가하였으며, 자기성장 프로그램에 참가하지 않은 통제집단 내담자들은 진로성숙도 측정치에서 사전 사후 검사에 유의미한 변화를 보이지 않았다.

분석결과, 자기성장 프로그램이 진로성숙도에 미치는 효과는 실험집단의 경우 하위영역의 사전, 사후검사 사이에 통계적으로 매우 유의미한 결과를 나타내고 있어($P < .001$), 진로성숙도는 집단프로그램을 실시하기 전에 비하여 프로그램 실시직후에 증가했음을 입증했다.

하위영역별로도 동일한 결과가 드러났다. 사전검사에서 실험집단은 통제집단과 기저선이 같은 동일한 집단이었으나, 사후검사에서 실험집단의 점수증가량이 유의미하게 높아졌다. 특히 능력충점의 영역에서 실험집단의 경우(사전검사: $M = 44.44$, $SD = 12.33$ / 사후검사: $M = 75.04$, $SD = 9.70$)의 평가치를 나타내 평균 30점 이상의 증가량을 보였으나, 처치가 가해지지 않은 통제집단의 경우(사전검사: $M = 43.33$, $SD = 12.60$ / 사후검사: $M = 45.17$, $SD = 10.11$)의 평가치를 나타내어 프로그램을 통한 청소년의 자기개발이 인지적·정서적인 측면을 포함한 직업능력에서도 그 효과가 매우 큼이 증명되었다.

이로서 자기성장 집단상담 프로그램은 진로성숙도의 모든 하위영역에서도 긍정적인 영향을 주는 것으로 확인되어, 자기성장 프로그램이 청소년의 진로성숙도 향상에 매우 유용한 도구임이 입증되었다.

한편 본 프로그램이 성장 집단임을 고려하여 임상적으로 문제가 될만한 집단원을 골라낼 필요가 있었다. 이를 위해 MMPI를 실시하였는데, 집단을 마치고 나서 3개월 후에 다시 실시하여 보았다. 그 결과 사후검사점수가 사전검사 점수에 비해 유의미하게 감소하여서 우울을 비롯한 임상척도 하위영역에서 증세의 호전을 보였으며, 자기성장 프로그램에 참가하지 않은 통제집단 내담자들은 증상척도 측정치에서 사전·사후 검사에 유의미한 변화를 보이지 않았다.

분석결과, 자기성장 프로그램이 청소년의 우울에 미치는 효과는 실험집단의 경우 하위영역의 사전, 사후검사 사이에 통계적으로 매우 유의미한 결과를 나타내고 있어($P < .001$), 우울 경향은 집단프로그램을 실시하기 전에 비하여 프로그램 실시 직후에 감소했음을 입증했다.

특히, 우울의 경우 사전검사($M=64.21$ $SD=8.02$)와 사후검사에서 ($M=55.10$ $SD=6.62$)의 감소율을 보여 자기성장 프로그램을 경험한 내담자들의 우울을 약 10점 정도 경감시켰으며, 이로서 자기성장 프로그램은 청소년의 우울경향 완화에 매우 유용한 도구임이 입증되었다.

반면 아무런 처치가 가해지지 않은 통제집단의 경우 실험이 끝난 뒤에 MMPI의 하위영역 평가치가 오히려 증폭되는 결과를 보였다. 우울의 경우 사전검사($M=65.54$, $SD=7.98$), 사후검사에서($M=66.69$, $SD=7.75$)의 평가치를 보여 오히려 평균 1점이 상승되었지만, 통계적으로 유의미한 수치는 아니다. 그러나 이를 증거로 청소년의 정신병리가 시간의 경과나 성숙이라는 자연치유로 해결되기 보다는 전문가의 적극적인 상담과 집단 프로그램으로 도울 수 있음이 확인되었다.

또한 Mania를 제외한 MMPI 모든 하위영역에서 프로그램에 노출된 실험집단 구성원들의 평가치가 유의미하게 낮아졌다($P < 0.001$). 이는 성장과 예방에 초점을 맞춘 자기성장 프로그램이 청소년들의 정신건강과 stress 병리증세 완화에 매우 큰 영향을 줄 수 있음이 확인되었다. 이는 상담을 치료 모델로만 설정하여 내담자를 대할 때 뿐 아니라 성장을 목표로 하는 집단에서도 자아개념이나 자아실현에 도달하는 과정에서 치료적 경험이 일어남을 보여주는 예이다.

자기성장 프로그램을 실시한다는 공지를 하자마자 집단이 마감되는 현상을 보였다. 학생들이 자신의 성장을 위해 자아개념, 자아실현 및 진로성숙도를 높이려는 고민을 하고 있으나 이러한 욕구를 해결해 주는 창구가 없었던 단적인 예이다. 청소년 상담소나 특정 연구소의 프로그램 진행에 혜택을 받을 수 있는 학생들의 수는 매우 한정되어 있다. 학교 상담에서도 개인상담을 통해서는 기다리고 있는 학생들의 욕구를 채워주기에 대단히 벅찬 실정이라 집단상담의 필요성은 계속 부각되고 있다. 따라서 프로그램의 개발과 실시 및 이와 관련된 후속 연구를 위해 본 연구의 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구를 통해 자기성장 프로그램이 청소년들의 자기발견과 진로탐색에 유의미한 영향을 줄 수 있음이 검증되었다. 그러나 본 연구에 참가한 내담자는 신입생 오리엔테이션 때 성격유형검사를 하고 집단의 동기가 고양되어 있을 때 실험에 들어갔으므로 프로그램의 효과가 더욱 컸던 것으로 보인다. 이를 일반화시킬 때 별반 무리는 없다고 보지만 본 프로그램을 다른 구성원 집단을 대상으로 적용해 효과를 검증해 볼 필요도 있을 것으로

보인다.

둘째, 프로그램의 효과를 공정하고 객관적으로 검증하기 위해 거의 매 회귀마다 많은 검사가 사용되었다. 특히, 진로 탐색프로그램의 경우 그 특성상 다른 프로그램에 비해 검사도구가 보다 많이 사용되어 진다. 이는 내담자들이 자신을 객관화해보고, 검사 실시 동안이나 결과해석 시에 자신에 대한 보다 깊은 이해와 탐색에 들어갈 수 있다는 점에서 집단 역동의 매우 좋은 유인가가 될 수 있었다. 그러나 주로 지필식 자기보고에만 의존하여 긍정적인 보고가 되었으므로 보다 객관적이며 심층적인 평가도구가 개발, 적용되어야 할 것으로 보인다.

셋째, 프로그램의 전반적인 효과는 증명되었으나 어떠한 핵심 요인에 의해 자기성장 프로그램 효과가 일어났는지 검증되지 못한 한계점이 있다. 집단 프로그램에 효과가 있는 변인을 독립변인으로 설정하여 연구 설계를 할 필요가 있을 것이다.

넷째, 이 프로그램은 내담자의 자기발견이나 진로탐색을 위해 유용한 도구임이 입증되었다. 그러나 자아개념이나 자아실현도라는 요인은 성격 구성요소로서 한 개인의 일생을 통해 형성되고 빠른 시일 내에 쉽게 변화되기 어렵다. 따라서 단기 과정을 목표로 한 훈련 집단에서는 긍정적인 결과를 보였으나 추수 연구를 통해 그 효과를 계속 확인하고 관찰 할 필요가 있겠다.

다섯째, 본 연구는 정신적으로 건강한 정상청소년을 대상으로 성장과 성숙을 목표로 집단 프로그램이 구성되었다. 그러나 한국사회에서 일어나고 있는 다양한 수준의 청소년 비행에 대해 적절한 상담적 개입이 필요함을 고려할 때 본 프로그램의 대상자는 비교적 지

적 엘리트층에 속하는 건강한 청소년이라고 볼 수 있으므로 이를 비대상자에게 적용하는 것에는 무리가 따르는 것으로 보인다. 물론 청소년은 그 특성상 일반학생이라도 비행 경험집단과 비행 유경험 집단으로 분류할 수 있어 잠재적 비행이나 정신병리에 노출될 수 있다고 보아지지만 본 프로그램 개발을 근거로 이를 위한 별도의 성장전략이 개입된 추수 프로그램의 개발이 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 김계현 (2001). 학생들의 자존감 발달지도. 상담과 선교, 32, 62-76.
- 김문영 (1999). 자기성장 프로그램이 간호학생의 임상실습에 대한 불안에 미치는 효과, 정신간호학회지, 8(1), 83-96.
- 김신남 (1979). T-집단 경험이 중학생의 긍정적 자아개념 형성에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김원선 (1989). 진로의식성숙과 관련변인에 관한 연구. 서울대학교 대학원석사학위 청구논문.
- 김정희 (2002). 가족 재구성 모델을 통한 자기성장 집단상담. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(3), 599-619.
- 김정택·심혜숙 (1994). MBTI 성격유형검사의 활용. 서울: 심리검사연구소.
- 김재은·이광자 (1970). 자아실현검사법 요강. 서울: 중앙적성출판부.
- 김충기 (1988). 진로지도교육의 활성화를 위한 프로그램의 개발과 지도대책. 성곡논총, 9, 57-113.
- 노안녕 (1984). 자기성장훈련이 자아실현, 지각

- 향상 및 자아개념에 미치는 효과. *학생 생활연구*, 15, 59-74.
- 박애선 · 이영희 (1994). 여성주의 집단상담이 여대생의 여성주의 정체성 발달수준과 적응변인에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 6(1), 119-141.
- 손영환 · 김교정 (2003). 자기성장 집단상담 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과성. *지방교육경영*, 8, 101-119.
- 이성진 (1978). 상담과 지도. *한국카운슬리협회 제12차 연차대회보고서*.
- 이재창 (1983). 청소년 의식구조 및 형성배경. 서울: 한국교육개발원.
- 이재창 (1988). 생활지도. 서울: 문음사.
- 이재창 (1989). 사랑의 물결. 서울: 서울특별시 교육연구원.
- 이재창 (1992). 자기성장과 인간관계. 서울: 한국가이던스.
- 이형득 (1979). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성출판부.
- 이형득 (1983). 집단상담. 서울: 중앙적성출판부.
- 이형득 (1992). 상담이론. 서울: 중앙적성출판사.
- 장석민 (1992). 진로성숙도검사법 요강. 서울: 한국교육개발원.
- 장휘숙 (2002). 청년후기의 부모에 대한 애착, 분리-개별화 및 심리사회적 적응. *한국심리학회지: 발달 및 조직*, 15(1), 101-121.
- 정원식 (1980). 자아개념 검사법 요강. 서울: 코리안테스팅 센터.
- 정희정 · 이소희 (2003). 놀이치료 종결과 관련된 변인의 탐색연구. *놀이치료연구*, 6(2), 58-71.
- 채경선 (2006). 기독교 부모의 자기성장 프로그램 개발과 효과. *한국가족복지학*, 11(3), 53-76.
- 홍경자 (1986). 성장을 위한 생활지도. 서울: 탐구당.
- Fitts, W. (1965). *Tennessee self-concept scale manual*. Nashville, Tenn.: Counselor Recordings and Tests.
- Johnson, D. W. (1990). *Reaching out: interpersonal effectiveness and self-actualization*, 4th ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, C. H. (1979). Self-concept from middle childhood through adolescence, In J. Suls & A. G. Greenwald(eds.). *Psychology perspectives on the self*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Smith, G. E. (1981). The effectiveness of a career guidance class: an organizational comparison. *Journal of College Student Personnel*, 2, 120-124.
- Shavelson, R. J. & Bolus, R. (1982). Self-concept: the interplay of theory and methods. *Journal of Educational Psychology*, 73.
- Shostrom, E. S. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207-218.
- Super, D. E. (1990). A life-span, life-space to career development. In D. Brown, L. Brooks(eds.), *Career choice and development: Applying contemporary theories to practice*, 2nd ed. San Francisco: Jossey-Bass
- Zarle, T. H. & Willis, S (1975). A pre-group

training technique for encounter group
stress. *Journal of Counselling Psychology*, 13(6),
47-62.

원 고 접 수 일 : 2007. 2. 7

수정원고접수일 : 2007. 7. 15

게 재 결 정 일 : 2007. 8. 1

The Development and Effect of the Self-Growth Group Counseling program for Increasing of Self-Concept, Self Actualization and Career Maturity

Oc Jean Kim

Luther University

Jae Chang Lee

Hongik University

The purposes of this study are to develop and practice self growth group counseling program(which can be used in adolescent) through increasing of the adolescents' self-concept, self actualization and career maturity and to examine it's effect in order to produce the helpful data in using the program more effectively. Through this study, I try to convince person of the importance of counseling for adolescents and demonstrate the usefulness of self growth group counseling in the actual spot. The testee of this study is 104 college students in Seoul who participated in the orientation of university and tested at the university counseling center. They are divided into eight groups. They consists of 4 experimental groups and 4 control groups. It takes a random sample 13 students each group. The period of the performance is 12 weeks(two hours a week). It makes a comparison between the experimental and the control for verifying the effect of program. The research instruments used in this study are: Jung Won-sick's Korean version of "Self concept scale" produced by William H. Fitts, Kim Jae-eun & Lee Kwang-ja's Korean version of "Personal Orientation inventory" produced by Shostrom and Jang Suk-min's "Career Development inventory" by Super. The major findings of this study are as follows: First, there are statistically significant differences in self-concept, self- actualization and career maturity in the experimental group enforced by the program. Second, it shows more positive results in self-reported questionnaire post-test than pre-test in experimental group. Through this program it is said that it verifies facts to have a positive influences on adolescents' self-concept, self-actualization and career maturity.

Key words : self-growth, self-concept, self actualization, career maturity