

## 자기표현의 집중훈련과 분산훈련 효과 비교

김 은 진<sup>†</sup>  
광운대학교

김 승 국  
단국대학교

본 연구에서는 자기표현의 집중훈련과 분산훈련이 자기표현행동·대인관계·자아존중감·행복감에 미친 효과를 알아보았다. 이를 위해 자기표현에 문제가 있다고 느끼는 일반성인 17명을 집중훈련 대상으로 삼아, 이들에게 1주 동안 주 3회 매회 8시간-8시간 30분간 총 25시간의 자기표현훈련을 실시하였다. 분산훈련 대상은 자기표현에 문제가 있다고 느끼는 일반성인 23명으로서, 이들에게는 10주 동안 주 1회 매회 2시간 30분간 총 25시간의 자기표현훈련을 실시하였다. 훈련대상 모두에게 훈련을 시작하기 전과 훈련을 모두 마친 후, 자기표현행동 척도·대인관계변화 척도·자아존중감 검사·행복감 지표를 이용하여 사전검사와 사후검사를 하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자기표현훈련은 집중훈련집단과 분산훈련집단의 자기표현행동을 모두 통계적으로 유의하게 증진시켰다. 그러나 이런 훈련의 효과는 집중훈련집단에서 보다 분산훈련집단에서 더욱 크게 나타났다. 둘째, 자기표현훈련은 집중훈련집단과 분산훈련집단의 전반적인 대인관계를 바람직한 방향으로 변화시켰다. 그러나 대인관계변화 척도의 하위영역인 민감성 점수는 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 모두 통계적으로 유의하게 향상되지 않았으며, 개방성 점수는 분산훈련 집단에서만 통계적으로 유의하게 향상되었다. 셋째, 자아존중감 점수는 분산훈련 집단에서만 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 넷째, 일반적인 정서상태를 향상시키는데 있어서 분산훈련의 효과가 집중훈련의 효과보다 더 큰 것으로 나타났으나, 삶에 대한 만족을 향상시키는데 있어서는 집중훈련과 분산훈련간에 유의한 차이가 없었다.

주요어 : 자기표현행동, 자기표현훈련, 자기표현훈련효과, 집중훈련, 분산훈련

---

김은진은 광운대학교 교육대학원, 김승국은 단국대학교 특수교육학과에 근무하고 있음.

† 교신저자 : 김 은 진, (135-270) 서울시 강남구 도곡동 467-6번지 대림 아크로빌 B동 1705호,  
전화 : 011-740-0007 E-mail : joaneunjin@hanmail.net

자기표현행동이란 대인관계에서 표출된 개인 행동의 복합체(behavior complexity)로서, 자신의 감정·태도·소망·의견 또는 권리를 다른 사람의 감정·태도·소망·의견 또는 권리를 존중하면서 직접적으로 단호하고 솔직하게 표현하는 것으로 정의된다(Alberti & Emmons, 1995a).

자기표현행동의 기원은 Salter(1949)의 '홍분반응'의 개념에서 찾아볼 수 있으며, 초기의 자기표현훈련은 주로 환자의 억제된 감정을 표현하는데 초점이 맞추어진 일방적이고 개인 중심적인 정신치료의 한가지 수단에 불과했다(Salter, 1949; Wolpe, 1958). 그 후 자기표현행동의 개념은 확장되어 점차 상대방의 권리와 감정을 침해하지 않는 범위 내에서 자신의 권리와 감정을 억제하지 말고 솔직하게 표현할 수 있어야 하는데 까지 이르렀다(Alberti & Emmons, 1975, 1995a; Galassi & Galassi 1977; Jean-Grant, 1980; Morgan, 1980; Rathus, 1978). 뿐만 아니라 사회가 복잡해지면서 자기개발을 위한 자기표현훈련의 필요성과 중요성이 여러 분야에서 더욱 강조됨에 따라 훈련 프로그램도 전문적인 치료가 필요한 환자들을 위한 자기표현치료(assertiveness behavior therapy)와 일반인들을 대상으로 한 자기표현훈련(assertiveness behavior training)으로 나뉘었다. 자기표현치료는 여러 가지 병리적 증상이 있거나 다른 치료적 절차가 필요한 사람을 도와주기 위해 고안된 치료 프로그램인 반면, 자기표현훈련은 심각한 정서적 결함이나 분명한 병리적 증상이 없는 일반인들 중에서 단지 구체적인 자기표현기술과 격려만이 필요한 사람들을 위해 개발된 훈련이다(Alberti & Emmons, 1990, 1995b).

최근에는 자기표현훈련이 피훈련자의 자기표현 행동뿐만 아니라 자아존중감을 증진시키고(Stephens, 1992), 스트레스 대처 능력을 높여주며, 대인관계와 의사소통의 질 그리고 삶에 대한 만족감

(Gallagher, 1993)과 사회적 적응(Long, 1986)을 향상시킨다는 것이 밝혀졌다. 이에 따라 노인, 정신지체인, 언어 장애인, 지체 장애인, 비행 청소년, 재향군인 등 사회적으로 소외된 사람들에게 자기표현훈련을 실시하여 그들의 사회적 적응력을 높여려는 연구들도 이루어졌다. 그 결과, 많은 연구들은 자기표현훈련이 자기표현과 사회적 적응을 촉진하는 효과가 있음을 증명하였다(Forkas, 1997; Gallagher, 1993; Glueckauf & Quittner, 1992; Long, 1986; Miles, 1987; Schroll, 1996; Smith, 1988; Stephens, 1992). 이러한 연구 결과들은 본 연구에서 살펴볼 장·단기적인 자기표현훈련인 집중훈련과 분산훈련을 피훈련자들이 받을 경우 그들의 자기표현행동과 대인관계가 향상될 뿐만 아니라 자아존중감과 행복감도 증진될 수 있을 것이라는 가정을 가능하게 한다.

그러나 자기표현훈련의 유용성에 의문을 던지는 연구결과들도 많은데, 이들 연구에서는 자기표현훈련의 효과가 나타나지 않았다. 이들의 연구에서 자기표현훈련의 효과가 없었던 원인은 크게 훈련 내용, 훈련방법, 그리고 훈련기간의 문제로 볼 수 있다. 첫째, 자기표현훈련의 훈련내용이 대상에 적합하게 사회·문화적 맥락을 고려하여 구성되어 있지 않았거나(Del Greco et al., 1986; Mundell, 1988; Pinto, 1987) 둘째, 훈련방법이 너무 막연하고 추상적이었으며(Whitehead, 1994) 셋째, 훈련기간이 너무 단기적이어서 습득된 자기표현행동에 대한 지식을 실제 상황에 적용시키기에는 어려웠다(Baily, 1991; Clark, 1991; Oberg, 1988). 따라서 이런 연구 결과들은 첫째, 훈련의 내용이 대상의 특성에 맞고 보다 구체적인 자기표현기술을 다루어야 하며 둘째, 여러 가지 행동적 및 인지적 방법들을 사용하여 장기간에 걸쳐 체득시켜야 함을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 첫째 자기표현훈련의 훈련 내용이 구체적인 자기표현기술을 다룰 경우 그 효

과가 매우 크다는 것을 검증하고자 한다. 둘째 효과적인 자기표현훈련의 훈련방법으로서 여러 가지 행동적 및 인지적 방법들을 사용하고자 한다. 셋째 자기표현훈련 프로그램의 훈련기간을 달리한 단기적인 집중훈련과 장기적인 분산훈련의 효과를 비교해 보고자 한다.

본 연구의 훈련내용, 훈련방법, 훈련기간에 대한 설명은 다음과 같다. 우선 자기표현훈련 프로그램의 훈련내용을 일곱 가지 영역으로 세분화하고 구체적이고도 실질적인 자기표현기술을 집중적으로 다루고자 한다. 본 연구에서 다루고자 하는 구체적인 자기표현기술의 이론적 근거는 여러 전문가들의 이론을 참고하였다(Adams, 1989; Adler, 1977; Alberti & Emmons 1995a; Gordon, 1970; Gordon & Judith, 1976; Whitehead, 1994). 자기표현훈련 내용의 일곱 가지 영역은 (1) 자기표현행동의 이해와 변별 (2) 자기표현의 3요소 (3) 일반적인 대화기술 (4) 사고와 감정 표현 (5) 요청하기와 거절하기 (6) 비평대처 기술 (7) 갈등해결과 가치관 대립의 대처 기술 등이다.

그리고 자기표현훈련의 훈련방법으로서 여러 가지 행동적 및 인지적 방법을 사용하고자 한다. 훈련을 통해 습득된 자기표현행동을 실생활에 자연스럽게 적용하기 위해서는 실제적인 실습이 반드시 필요하다. 기존의 자기표현훈련들은 참가자들에게 막연하게 자기를 주장하라고 권하면서 토론의 과정을 거쳐서 효과적인 자기표현 방법을 스스로 터득하도록 유도하고 있다(Whitehead, 1994). 그러나 자기표현행동이 무엇인지 모르는 사람들에게 구체적이지 않은 시범이나 막연한 토론만을 통해서 자기표현기술을 터득케 하는 데는 무리가 있다. 또한 얼마간의 자기표현기술을 스스로 체득하고 있는 사람들과 할지라도 보다 새롭고 다양한 자기표현기술을 습득함으로써 상황에 따라 융통성 있게 자기표현을 할 수 있게 된다면 보다 발전된

인간관계를 형성할 수 있을 것이다. 그러므로 자기표현기술을 체득시키기 위해서는 역할연습과 경험 나누기 등을 비롯한 여러 가지 인지적인 그리고 행동적인 방법들을 사용하여야 한다. 본 연구에서는 구체적인 자기표현 기술을 체득시키기 위한 훈련방법으로서 강의, 시범, 역할연습, 행동교정, 행동연습, 과제를 제시와 점검, 피드백 주고 받기 및 경험나누기와 같은 실제적인 연습들을 포함하고자 한다.

훈련내용과 훈련방법 이외에 자기표현훈련의 효과를 좌우하는 또 다른 요인이 바로 훈련기간이다. 특히 노인이나 정신지체인, 언어 장애인, 지체 장애인, 비행 청소년, 베트남전쟁 부상군인 등 기본적인 사회적 적응능력이 부족한 사람들이 자기표현 기술을 완전히 체득하기 위해서는 일반인보다 더 많은 연습과 피드백이 필요할 것이므로, 훈련기간은 이들에게 있어서 프로그램의 효과를 좌우하는 매우 중요한 요소가 된다. 자기표현훈련 프로그램이 장기간에 걸쳐 진행된다면 피훈련자는 훈련을 통해 배운 자기표현행동을 실생활에 적용해 볼 시간적 여유가 주어지므로 훈련의 효과는 더욱 증대될 것이다. 왜냐하면 자기표현훈련은 체험학습이므로 훈련 중 습득했던 자기표현행동을 실제로 생활에 적용한 후 그 결과에 대한 분석과 반성을 하고 다시 자신의 행동을 수정해 나갈 수 있는 기간이 필요하기 때문이다. 그러나 단기간에 집중적으로 훈련이 실시된다면 실생활에 적용해보고 피드백을 받을 기회도 적기 때문에 훈련의 효과는 감소할 수 있다.

기존의 여러 훈련 프로그램들은 하루 동안에 실시되는 훈련시간을 늘림으로써 단기간에 훈련을 마칠 수 있는 집중훈련 프로그램들을 개발하여 실시해 왔다(Baily, 1991). 이런 단기 프로그램들은 전체 훈련시간만 동일하다면 훈련기간이 줄어도 훈련효과는 별 차이가 없을 것이라는 가정 아래 구

성되어 실시되고 있다.

그러나 기존의 연구에서는 훈련기간에 따라 훈련의 효과가 달리 나타나기도 했는데 Baily(1991)는 5일 간의 단기적인 자기표현훈련은 재향여군들의 자아존중감을 향상시키지 못한다는 결과를 얻은데 반해 Stephens(1992)은 3개월간의 장기적인 자기표현훈련은 가정폭력 범죄자의 자아존중감을 향상시켰다고 하였다. 즉, 자아존중감을 향상시키기 위한 자기표현훈련에서 위와 같이 서로 다른 효과가 나타나는 것은 훈련기간의 차이에 따른 훈련효과 차이라고 볼 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 훈련기간의 차이에 따른 훈련효과 차이를 비교해 보고자 한다.

이처럼 자기표현훈련 프로그램을 구체적이고도 실질적인 자기표현기술과 직접적인 훈련으로 구성할 경우 그 효과가 매우 클 것이라고 사료된다. 이렇게 구성된 자기표현훈련 프로그램의 훈련효과는 다음과 같을 것이다. 자기표현 훈련을 받으면 무엇보다도 자기표현력과 내적인 통제력 그리고 개인적인 자유감이 증가될 것이다(Adams et al., 1989). 내적인 통제력이란 자신의 인생에서 일어나는 일을 스스로 통제할 수 있다는 확신감이다. 내적인 통제력이 증가하면 자신의 욕구를 충족시키는데 있어서 주도권을 갖게되고 자기 자신을 위해 행동하며, 자신의 현재와 미래의 목표에 대해 스스로 결정하게 된다. 그리고 자기표현훈련을 통해 자기표현력과 내적인 통제력이 증가하게 되면 자아존중감이 증가되고, 자신의 욕구를 보다 더 충족시키게 되어 삶에 대한 만족감과 행복감 또한 증가될 것이다. 자기표현훈련의 효과는 여러 요인으로 측정 가능하다. 본 연구에서는 자기표현행동 척도·대인관계변화 척도·자아존중감 검사·행복감 지표로 측정하고자 한다. 우선 단기적인 집중훈련과 장기적인 분산훈련이 각각 자기표현행동·대인관계·자아존중감·행복감에서 훈련효과

가 나타나는지 먼저 검증해보고, 그 다음 단계로 집중훈련의 효과와 분산훈련의 효과를 비교해 보고자 한다.

## 방 법

### 대 상

본 연구에서는 청주에 있는 한 교회의 '자기표현훈련' 강좌에 등록된 일반성인 17명을 집중훈련의 연구대상으로 삼았고, 서울시내 한 사회교육원의 '인간관계와 자기표현' 강좌에 등록된 일반성인 23명을 분산훈련의 연구대상으로 삼았다. 두 집단의 연구대상은 모두 자기표현에 어려움을 겪고 있다고 생각하여 자발적으로 등록한 사람들이다.

집중훈련 집단의 평균 연령은 42.2세(30대 3명, 40대 12명, 50대 2명)이었고, 평균 교육 기간은 15.2년(고졸 2명, 초대 졸업 3명, 대졸 11명)이었다. 결과분석에서는 연구 대상 17명 중 성실하게 응답하지 않은 2명과 하루 결석했던 1명의 자료를 제외한 14명의 자료만을 사용하였다. 분산훈련 집단은 남자 7명(30.4%) 여자 16명(69.6%)이었고, 평균 연령은 32.7세(20대 8명, 30대 8명, 40대 7명), 평균 교육기간은 14.9년(고졸 4, 대학재학 6명, 대학중퇴 2명, 대졸 4명, 대학원 졸업 7명)이었다. 결과분석에서는 연구 대상 23명 중 성실하게 응답하지 않은 2명과 4회 이상 결석한 2명을 제외한 19명의 자료만을 사용하였다.

### 도 구

#### 자기표현행동 척도

자기표현행동을 평정하기 위해 Rathus(1973)가 제작한 자기표현행동척도(Rathus Assertive Scale: RAS)

를 전석균(1994)이 우리나라 실정에 맞게 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도의 검사 재검사 신뢰도는 .78, 반분신뢰도는 .77(Rathus, 1973), 공인 타당도는 .80이다(Rathus & Nevid, 1977). 이 척도의 점수는 대담성 · 솔직성 · 자기표현력 · 공격성 · 자신감과 상관관계를 나타내고 있으며, 사람들은 이 척도에서 사회적으로 바람직하게 보이려고 허위 응답하는 경향성이 적은 것으로 나타났다. 이 척도는 30개의 문항(17개는 도치문항이다)으로 구성된 5점 척도이다. 이 척도는 답지의 '매우 그렇다'에 표시하였을 경우에는 1점, '다소 그런편이다'에 표시하였을 경우에는 2점, '그저 그렇다'에 표시하였을 경우에는 3점, '다소 그렇지 않다'고 표시하였을 경우에는 4점, '매우 그렇지 않다'에 표시하였을 경우에는 5점을 배정하게 되어 있다.

#### 대인관계변화 척도

대인관계의 변화를 알아보기 위해 Schlein과 Guerney Jr.가 제작한 대인관계변화 척도(Relationship Change Scale: RCS)를 전석균의 연구(1994)에서 신뢰도를 검증한 것을 사용하였으며 Cronbach  $\alpha$ 계수는 .88 이다. 이 척도는 대인관계의 7가지 하위영역 관련 질문들로 구성되어있으며, 대인관계의 질적인 변화를 보다 세밀하게 평정할 수 있게 구성되어 있다. 대인관계변화 척도의 하위영역은 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성 등이다. 이 척도는 만족할만한 신뢰도와 타당도가 있는 것으로 밝혀졌다(전석균, 1994; Guerney, 1977; Rappaport, 1976; Schlein, 1971). 이 척도는 25개 문항으로 구성된 5점 척도이다. 문항별 5개의 답지 중에서 (1)에 표시하였을 경우에는 1점, (2)에 표시하였을 경우에는 2점, (3)에 표시하였을 경우에는 3점, (4)에 표시하였을 경우에는 4 점, (5)에 표시하였을 경우에는 5점을 주게 되어 있다.

#### 자아존중감 검사

연구 대상의 자아 존중감을 알아보기 위해 Coopersmith(1967)가 제작한 자아 존중감 검사(Self-Esteem Inventory: SEI)를 사용하였다. 이것은 25개 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 '그렇다', '아니다'로 반응하게 되어 있다. 문항 4, 5, 8, 10, 14, 19, 20, 24 에서는 '그렇다'에 표시하였을 경우 각각 1점씩 주고, 나머지 문항에서는 '아니다'에 표시하였을 경우 각각 1점씩 주게 되어있다. 이 검사의 내적 신뢰도 계수는 .83이다(Coopersmith, 1967).

#### 행복감 지표

일반적인 행복감을 평정하기 위하여 Campbell, Converse와 Rodgers(1976)의 행복감 지표(Index of Well-Being)를 한정원(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 일반적인 정서상태(index of general affect)를 평정하는 9개 문항과 삶에 대한 만족(overall life satisfaction)을 평정하는 1개의 문항으로 구성되어 있다. 삶에 대한 만족의 평정에서는 만족의 정도를 1점부터 7점까지 제시된 점수 중에서 선택하도록 되어 있다. 일반적 정서상태의 평정에서는 일상생활에서의 사람들의 정서상태를 묘사하고 있는 형용사 쌍 중, 한 쪽의 형용사는 1점에, 상대되는 형용사는 7점에 배치하고 1점부터 7점까지 제시된 점수 중에서 평소 자신의 생활상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하도록 되어 있다. 각 문항의 점수를 모두 합한 것이 각 개인의 점수가 되며 높은 점수는 행복감의 정도가 큰 것을 의미한다. 이 도구는 만족할만한 신뢰도와 타당도를 가진 것으로 보고되고 있다. 일반적 정서상태(Index of General Affect)의 신뢰도 Cronbach  $\alpha$ 계수는 .89이다(한정원 1997; Angus, Converse, & Rodgers, 1976).

**절 차**

집중훈련은 2000년 7월 17일, 21일, 25일 3회에 걸쳐 매회 8시간-8시간 30분씩 1주간 실시되었으며, 분산훈련은 2000년 6월 29일부터 8월 31일 까지 1주에 1회 매회 2시간 30분씩 10 주간 실시되었다. 집중훈련집단과 분산훈련집단 모두 총 25시간씩의 훈련을 각각 받았으며, 두 집단의 연구대상자 선정의 방법, 훈련내용, 훈련방법, 그리고 훈련강사는 모두 동일하였다. 모든 연구대상에게 자기표현훈련 프로그램을 적용하기 직전에 자기표현행동 척도·대인관계변화 척도·자아존중감 검사·행복감 지표를 사용하여 사전검사를 실시하였다. 사후검사는 사전검사에서 사용했던 것과 동일한 검사도구를 가지고 집중훈련집단은 1주일간의 훈련이 종료된 직후에, 분산훈련집단은 10주간의 훈련이 종료된 직후에 각각 실시하였다.

자기표현훈련 프로그램이 효과가 있는지 또 훈련기간에 따라 그 효과가 다른지를 알아보기 위하여 자기표현훈련 전·후에 실시했던 검사 결과를 SPSS PC + 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구에서의 두 가지 독립변인은 훈련과 훈련기간이다. 훈련은 피험자내 변인으로서 자기표현훈련의 효과를 반영하는 사전검사와 사후검사 간의 차이로 그 효과를 측정하였다. 훈련기간은 훈련기간에 따른 자기표현훈련의 효과 차이를 측정하기 위한 피험자간 변인으로서 집중훈련 집단과 분산훈련 집단으로 이루어져 있다. 종속변인은 훈련을 시작하기 전과 훈련을 모두 마친 후에 측정한 자기표현행동 점수, 대인관계변화 점수, 자아존중감 점수, 행복감 지표의 점수이다. 자기표현훈련의 효과는 집중훈련 집단과 분산훈련집단 별로 훈련 전과 훈련 후의 점수를 반복측정 t검정으로 비교하였다. 그리고 집중훈련의

효과가 더 큰지 혹은 분산훈련의 효과가 더 큰지 알아보기 위하여 동일 피험자를 대상으로 하여 사전·사후의 반복 측정된 자료의 차이를 분석하기 위한 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다.

**자기표현훈련 프로그램의 개요(분산훈련)**

활동절차는 매 회기마다 과제를 점검과 경험나누기, 강사의 강의와 시범, 역할연습, 행동교정, 행동연습, 과제를 제시, 소집단 토의 및 전체토의로 구성되어 있다. 강사는 매 주 훈련을 시작할 때마다 관련된 유인물을 참가자들에게 배부한다. 주 별 자기표현훈련 프로그램의 개요는 다음과 같다.

**제 1회: 자기표현행동의 이해와 변별: 훈련안 내. 자기표현행동의 개념.**

참가자들은 자기소개를 통해 친밀감과 동질성을 느끼게 된다. 자기표현행동의 개념을 이해하게 되고 자기표현행동을 소극적 행동 및 공격적 행동과 변별할 수 있게 된다.

**제 2회: 권리와 책임: 소극적 행동과 공격적 행동의 원인, 훈련목표 설정.**

자기표현과 관련된 권리와 책임 및 비자기표현의 원인에 대하여 깨닫게 된다. 참가자들은 자기표현이 학습 가능하다는 것을 이해하게 되고, 훈련을 통하여 자신이 어떻게 변화되고 싶은지 각자 훈련에 대한 목표를 설정한다.

**제 3회: 일반적인 대화기술: 사교적인 대화기술. 자기평가와 피이드백의 방법.**

사교적인 대화기술과 자존심을 자극하지 않는 자기평가 및 피이드백의 방법을 학습한다. 참가자

들은 구체적인 사교적인 대화기술에 대한 강의와 시범을 관찰한 후, 3인 1조가 되어 역할연습을 해 본다. 두 명은 대화자이고 한 명은 관찰자이다. 세 사람이 역할을 바꾸어 본다. 한 사례가 끝날 때마다 강사와 참가자들의 피이드백이 따르는 행동교정과 행동연습을 한다.

**제 4회: 자기표현의 3요소: 3분 스피치의 실습**  
참가자들은 비언어적 메시지의 중요성을 깨닫게 되고 3분 스피치를 성공적으로 수행하여 자신감을 갖게 된다. 3분 스피치에 대한 자기평가와 피이드백 주고받기를 통해 스피치의 올바른 태도를 익히게 된다.

**제 5회: 감정표현의 시기와 방법: 경청하기(반영적 경청).**  
감정표현의 시기와 방법에 대하여 이해하고, 실생활에 적용할 수 있는 수동적 경청과 반영적 경청의 구체적인 기술을 익히게 된다. 참가자들은 강사의 강의와 시범을 관찰 한 후, 반영적 경청의 구체적인 방법을 역할연습, 행동교정, 그리고 행동연습을 통하여 체득한다.

**제 6회: 감정표현의 시기와 방법: 말하기(나전달법).**  
참가자들은 수용할 수 없는 상대방의 행동에 대하여 상대방의 자존심을 상하게 하지 않으면서 말하는 기술(나전달법)을 익히게 된다. 나전달법과 반영적 경청을 사용하여 문제해결에 이르게 하는 대화기술을 역할연습, 행동교정, 그리고 행동연습을 통하여 학습한다.

**제 7회: 요청하는 방법**  
암시나 강요가 아닌 자기표현적인 요청기술을 익히게 된다. 자기표현적으로 요청을 하지 못하는

비합리적인 신념을 조사하고 당당하게 예의에 벗어나지 않으면서도 도움을 구하는 요청의 방법을 역할연습, 행동교정, 그리고 행동연습을 통하여 체득한다.

**제 8회: 거절하는 방법**

예의에 벗어나지 않으면서 거절하는 방법을 학습한다. 각자 실제 상황에서 거절하는 방법을 역할연습, 행동교정, 행동연습을 통하여 실습해 본다. 각자 거절하지 못하는 비합리적인 신념에 대해 토론하고, 거절하지 못함으로 인해 치루어야 할 대가에 대해서도 토의한다.

**제 9회: 비평대처 방법**

자신을 비난하거나 상대방을 역공격하지 않으면서 당당하게 자기표현적으로 비평에 대처하는 10가지 방법에 대하여 익힌다. 흥분한 비평자를 가라앉히고 오히려 좋은 관계로까지 발전시킬 수 있는 비평대처기술을 역할연습, 행동교정, 그리고 행동연습을 통하여 학습한다.

**제 10회: 갈등해결 및 가치관 대립의 대처 방법: 총 정리와 평가.**

강제력을 사용하거나 후퇴하지 않고 민주적으로 갈등을 해결하는 방법에 대하여 학습한다. 가치관이 서로 다른 사람과 대화하는 구체적인 방법을 전 참가자들이 함께 참여하여 실습한다. 참가자들은 자존심을 손상시키지 않는 자기평가와 피이드백의 방법을 사용하여 그 동안의 훈련효과를 평가하고 새로운 계획을 세운다. 강사는 여태껏 습득한 자기표현기술을 실생활에 적극적으로 활용하는 자기표현적인 삶을 살 것을 강조하면서 훈련을 마무리한다.

**결 과**

더 효과적임이 입증되었다(그림 1).

**자기표현훈련이 자기표현행동에 미친 효과**

집중훈련집단은 훈련 전에 비해 훈련 후 자기표현행동척도 점수가 8.15점 증가했으며 분산훈련집단도 훈련 후 자기표현행동척도 점수가 15.27점 증가하였다. 따라서 두 집단 모두 자기표현행동을 통계적으로 유의하게 향상시켰다고(집중훈련:  $t = -2.489, p < .05$ , 분산훈련:  $t = -8.779, p < .001$ ) 할 수 있다(표 1). 집중훈련과 분산훈련 중 어느 쪽이 더 훈련효과가 더 있는지 알아보았다(표 2). 자기표현행동에 대한 훈련집단과 훈련의 상호작용이 통계적으로 유의하였다( $F(1,32) = 4.25, p < .05$ ). 따라서 분산훈련의 자기표현행동이 집중훈련에서보다 더 많이 증가하여 자기표현행동의 증가에는 분산훈련이

**자기표현훈련이 대인관계에 미친 효과**

집중훈련과 분산훈련이 대인관계를 향상시키는가를 알아보기 위해 대인관계 변화척도의 모든 하위영역의 점수를 합산하여 분석한 결과 집중훈련과 분산훈련은 전반적인 대인관계를 통계적으로 유의하게(집중훈련:  $t = -2.857, p < .05$ , 분산훈련:  $t = -5.594, p < .001$ ) 향상시켰다(표 3).

집중훈련과 분산훈련 중 어느 쪽이 전반적인 대인관계향상에 더 큰 훈련효과가 있는지 알아보았다(표 4). 그러나 훈련집단과 훈련의 상호작용은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 전반적인 대인관계에 대한 집중훈련과 분산훈련 간의 훈련효과는 차이가 없었다( $F(1,32) = .03, p < .05$ ).

표 1. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 자기표현행동척도 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	90.71	19.36	98.86	15.01	-2.489	.027*
분산훈련(n=19)	97.47	10.89	112.74	8.45	-8.779	.000***

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

표 2. 훈련과 훈련집단간의 자기표현행동척도 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	0.29	31	313.88		
훈련집단	1716.80	1	1716.80	5.47	.026*
오차(집단내)	0.70	31	48.09		
훈련전·후	2207.97	1	2207.97	45.92	.000***
훈련집단*훈련전·후	204.33	1	204.33	4.25	.048*

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$



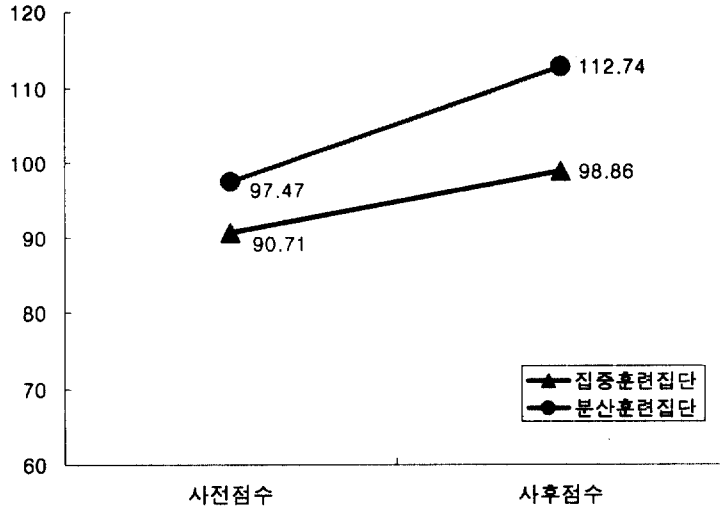


그림 1. 집단별 자기표현훈련 전·후의 자기표현행동척도 점수

표 3. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계변화 총 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	90.64	10.13	99.71	13.83	-2.857	.013*
분산훈련(n=19)	96.00	8.82	104.47	7.14	-5.594	.000***

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

표 4. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 총점수에 대한 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	4826.98	31	155.71		
훈련집단	412.48	1	412.48	2.65	.114
오차(집단내)	1309.83	31	42.25		
훈련전·후	1240.65	1	1240.65	29.36	.000***
훈련집단*훈련전·후	1.44	1	1.44	.03	.855

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

구체적으로 집중훈련과 분산훈련의 효과를 대인관계의 하위영역에서 살펴보았다. 대인관계 변화 척도의 7가지의 하위영역에는 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성, 이해성이 있으며 영역별 효과는 다음과 같다.

**대인관계 만족감**

집중훈련과 분산훈련 모두 대인관계 만족감을

통계적으로 유의하게 향상시켰다(집중훈련:  $t = -3.215, p < .01$ , 분산훈련:  $t = -3.331, p < .01$ ) (표 5). 집중훈련과 분산훈련 어느 쪽이 더 훈련효과가 있는지 알아보았다. 그러나 훈련의 차이는 통계적으로 유의하지 않고( $F(1,32) = 3.59, p = .068$ ) 강한 경향성만 나타내었다(표 6).

표 5. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 만족감 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	13.07	2.70	15.93	2.13	-3.215	.007**
분산훈련(n=19)	15.21	1.75	16.42	1.39	-3.331	.004**

주. \*\*  $p < .01$

표 6. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 만족감 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	149.21	31	4.81		
훈련집단	27.91	1	27.91	5.80	.022*
오차(집단내)	94.44	31	3.05		
훈련전·후	66.69	1	66.69	21.89	.000***
훈련집단*훈련전·후	10.93	1	10.93	3.59	.068

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

표 7. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 의사소통 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	13.93	2.23	15.64	3.08	-2.400	.032*
분산훈련(n=19)	15.26	1.85	16.95	1.61	-3.831	.001***

주. \*  $p < .05$ , \*\*\*  $p < .001$

**대인관계 의사소통**

자기표현 훈련의 가장 직접적인 효과가 바로 의사소통을 촉진하는 효과일 것이다. 두 집단 모두 훈련 전에 비하여 훈련 후 대인관계 의사소통 점수가 통계적으로 유의하게 증가했다(집중훈련:  $t=-2.400, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-3.831, p<.001$ (표 7).

따라서 집중훈련과 분산훈련 모두 대인관계의 의사소통을 촉진시켰다고 할 수 있다. 그러나 대인관계 의사소통을 촉진시키는데 있어서 두 집단 간의 훈련효과에는 차이는 없었다(표 8).

표 8. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 의사소통 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	217.29	31	7.01		
훈련집단	28.07	1	28.07	4.00	.054
오차(집단내)	79.48	31	2.56		
훈련전 · 후	46.55	1	46.55	18.16	.000***
훈련집단*훈련전 · 후	.00	1	.00	.00	.970

주. \*\*\*  $p < .001$

표 9. 훈련집단별 훈련의 사전 · 사후 대인관계 신뢰감 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	11.00	1.47	12.07	1.44	-2.379	.033*
분산훈련(n=19)	11.68	1.67	12.63	1.38	-2.141	.046*

주. \*  $p < .05$

표 10. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 신뢰감 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	87.52	31	2.82		
훈련집단	6.24	1	6.24	2.21	.147
오차(집단내)	51.94	31	1.68		
훈련전 · 후	16.43	1	16.43	9.80	.004**
훈련집단*훈련전 · 후	.06	1	.06	.04	.849

주. \*\*  $p < .01$

**대인관계 신뢰감**

두 집단에서 대인관계 신뢰감이 통계적으로 유의하게 증진되었다(집중훈련:  $t=-2.379, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-2.141, p<.05$ (표 9)). 그러나 대인관계 신뢰감을 촉진시키는데 있어 집중훈련과 분산훈련간의 훈련효과에는 차이가 없었다(표 10).

**대인관계 친근감**

두 집단에서 모두 대인관계 친근감이 향상되었다(집중훈련:  $t=-2.144, p=.052$ , 분산훈련:  $t=-2.970, p<.01$ (표 11)). 그러나 대인관계 친근감을 촉진시키는데는 집중훈련과 분산훈련간의 훈련효과에는 차이가 없었다(표 12).

**대인관계 민감성**

집중훈련집단은 훈련 전에 비하여 훈련 후 대인

관계 민감성 점수가 .29 증가했으나 이러한 증가는 통계적으로 유의하지 않았다. 분산훈련집단은 훈련 전에 비하여 훈련 후 대인관계 민감성 점수가 .48 점 증가했으나 이러한 증가도 통계적으로 유의하지 않았다(표 13). 따라서 집중훈련과 분산훈련 모두 대인관계 민감성을 향상시켰다고 할 수 없다.

두 훈련집단을 합하여 분석해본 결과에서도 훈련 전에 비하여 훈련 후 두 집단의 대인관계 민감성 점수가 조금씩 증가되기는 했으나 통계적으로 유의하지 않고 다만 강한 경향성만을( $F(1, 32)=3.64, P=.066$ ) 나타냈을 뿐이다(표 14). 이것은 아마도 자기표현 훈련이 다른 사람의 정서나 태도를 인식하거나 수용하는 데 초점을 두기보다는 자신의 정서나 태도를 인식하고 표현하는 것을 더 강조하기 때문에 대인관계 민감성에서는 기본적인 훈련의 효과가 없다고 본다.

표 11. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 친근감 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	10.14	2.44	11.29	2.43	-2.144	.052
분산훈련(n=19)	10.89	1.91	11.05	1.03	-2.970	.008**

주. \*\* $p < .001$

표 12. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 친근감 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	P
오차(집단간)	191.98	31	6.19		
훈련집단	8.05	1	8.05	1.30	.263
오차(집단내)	47.33	31	1.53		
훈련전·후	19.43	1	19.43	12.72	.001***
훈련집단*훈련전·후	.03	1	.03	.02	.884

주. \*\*\* $p < .001$

표 13. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 민감성 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	8.21	1.12	8.50	1.34	-1.170	.263
분산훈련(n=19)	8.26	1.10	8.74	.73	-1.634	.120

표 14. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 민감성 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	51.43	31	1.66		
훈련집단	.33	1	.33	.20	.659
오차(집단내)	19.80	31	.64		
훈련전·후	2.32	1	2.32	3.64	.066
훈련집단*훈련전·후	.14	1	.14	.22	.640

표 15. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 개방성 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	18.14	2.68	18.93	2.97	-1.282	.222
분산훈련(n=19)	18.32	2.87	20.21	2.42	-3.618	.002**

주. \*\*  $p < .01$

표 16. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 개방성 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	380.83	31	12.28		
훈련집단	8.53	1	8.53	.69	.411
오차(집단내)	81.07	31	2.62		
훈련전·후	28.96	1	28.96	11.07	.002**
훈련집단*훈련전·후	4.96	1	4.96	1.90	.178

주. \*\*  $p < .01$

**대인관계 개방성**

집중훈련집단은 훈련 전에 비하여 훈련 후 대인관계 개방성 점수가 .79점 증가했으나 이러한 점수는 통계적으로 유의미하지 않았다(표 15). 분산훈련집단은 훈련 전에 비하여 훈련 후 대인관계 개방성 점수가 1.89점 증가했으며 이러한 점수는 통계적으로 유의하였다( $t=-3.618, p<.01$ ). 훈련집단과 훈련의 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 분산훈련으로 인한 대인관계 개방성 점수의 증가는 t검증에서는 유의할 정도로 증가하기는 하였으나, 분산훈련에서의 개방성 점수의 증가와 집중훈련에서의 개방성 점수 증가간의 차이는 F 검증에서 유의할 정도로 크지는 않았다(표 16).

**대인관계 이해성**

분산훈련집단에서 훈련 전에 비해 훈련 후 대인

관계 이해성 점수가 통계적으로 유의하게 향상되었다( $t=4.918, p<.001$ ). 집중훈련집단에서도 통계적으로 거의 유의한 결과( $t=-2.154, p=.051$ )를 나타내었다(표 17). 따라서 집중훈련과 분산훈련이 전반적으로는 대인관계 이해성을 향상시켰다고 할 수 있다. 그러나 훈련집단과 훈련의 상호작용효과는 유의하지 않았다(표 18). 그러므로 대인관계 이해성을 향상시키는데 있어 집중훈련과 분산훈련의 훈련효과 간에는 차이가 없었다.

자기표현훈련은 집중훈련집단과 분산훈련집단의 대인관계를 전반적으로 바람직한 방향으로 변화시켰다(집중훈련:  $t=-2.857, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-5.594, p<.001$ ) 향상시켰다. 대체적으로 대인관계 변화척도의 하위영역의 점수는 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련 전보다 훈련 후에 상승하였다. 통계적인 유의미성이 나타나지 않은 영역도 있었으나 검사점수는 훈련 후에 모두 상승한 것으

표 17. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 대인관계 이해성 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	16.14	2.21	17.43	2.38	-2.154	.051
분산훈련(n=19)	16.37	2.27	18.05	1.35	-4.918	.000***

주. \*\*\*  $p < .001$

표 18. 훈련과 훈련집단간의 대인관계 이해성 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	210.03	31	6.78		
훈련집단	2.91	1	2.91	.43	.517
오차(집단내)	52.48	31	1.69		
훈련전·후	35.55	1	35.55	21.00	.000***
훈련집단*훈련전·후	.64	1	.64	.38	.543

주. \*\*\*  $p < .001$

로 나타났다. 민감성 점수는 집중훈련집단과 분산 훈련집단 모두에서 훈련 후에 약간 상승하기는 했으나 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 마찬가지로 집중훈련집단의 개방성 점수도 훈련 후 상승하기는 했으나 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그리고 대인관계변화척도의 모든 하위영역에서 훈련집단과 훈련의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 대인관계 변화에 대한 집중훈련과 분산훈련간의 훈련효과 차이는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

**자기표현훈련이 자아존중감에 미친 효과**

자아존중감 검사는 자기표현훈련이 자기에 대한 존중감에도 영향을 줄 수 있는지를 알아보기 위해 측정하였다. 집중훈련집단에서는 훈련 전에 비하

여 훈련 후 자아존중감이 약간 증가하였으나 이러한 차이는 통계적으로 유의하지 못했다(표 19). 그러나 분산훈련집단에서는 자아존중감이 훈련 전에 비하여 훈련 후 통계적으로 유의하게 향상되었다 ( $t=4.558, p<.001$ ). 따라서 장기적인 분산훈련이 자아존중감을 증진시키는데 효과적이라고 할 수 있다. 그러나 표 19의 평균 점수를 살펴보면 훈련 후 분산훈련집단의 자아존중감 점수는 훈련전보다 약 3.8점이 상승하였는데 비해 집중훈련집단의 자아존중감 점수는 훈련전보다 1.6점만이 상승하였으며, 훈련집단과 훈련의 상호작용 경향성은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다(표 20). 왜냐하면 이것은 집중훈련집단의 개인간 점수차이가 너무 커서(표 19) 상호작용 효과검증에서는 그 차이가 유의하게 나타나지 않았기 때문이라고 볼 수 있다.

표 19. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 자아존중감 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	15.29	6.51	16.86	5.82	-1.712	.111
분산훈련(n=19)	18.11	3.57	21.94	2.98	-4.558	.000***

주. \*\*\* $p < .001$

표 20. 훈련과 훈련집단간의 자아존중감 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	1185.41	30	39.51		
훈련집단	257.02	1	257.02	6.50	.016*
오차(집단내)	175.71	30	5.86		
훈련전·후	108.04	1	108.04	18.45	.000***
훈련집단*훈련전·후	17.29	1	17.29	2.95	.096

주. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

표 21. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 일반적 정서상태 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	51.14	7.23	55.64	4.65	-3.133	.008*
분산훈련(n=19)	47.21	8.94	57.74	4.15	-5.032	.000***

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 22. 훈련과 훈련집단간의 일반적 정서상태 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	1771.65	31	57.15		
훈련집단	13.62	1	13.62	.24	.629
오차(집단내)	936.12	31	30.20		
훈련전·후	910.00	1	910.00	30.14	.000***
훈련집단*훈련전·후	146.37	1	146.37	4.85	.035*

주. \* $p < .05$ , \*\*\* $p < .001$

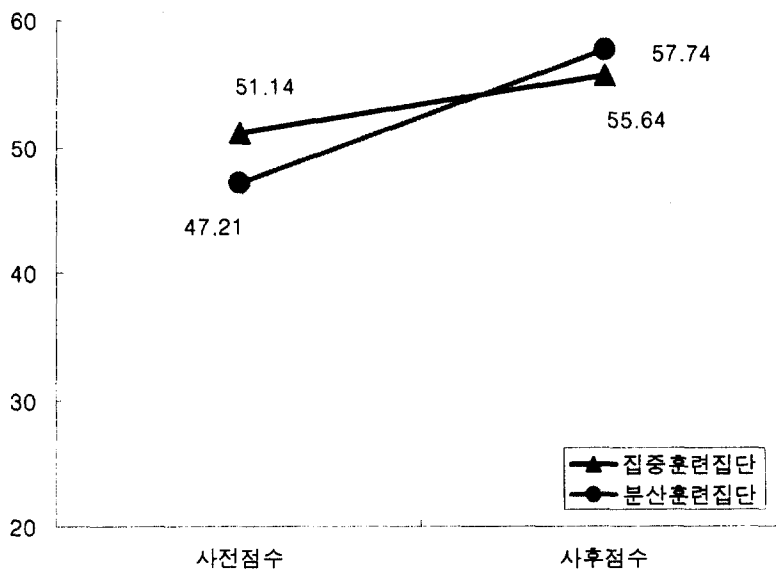


그림 2. 집단별 자기표현 훈련 전·후의 일반적 정서상태 점수



**자기표현훈련이 행복감에 미친 효과**

두 집단의 일반적인 정서상태 점수는 훈련 전에 비하여 훈련 후 통계적으로 모두 유의하게 상승되었다(집중훈련:  $t=-3.133, p<.01$ , 분산훈련:  $t=-5.032, p<.001$ ). 훈련 후 집중훈련집단의 점수는 4.5점 향상되었으며 분산훈련집단의 점수는 10.53점이 향상되었다. 따라서 집중훈련과 분산훈련 모두 일반적 정서상태를 향상시켰다고 할 수 있다(표 21). 그리고 훈련집단과 훈련의 상호작용 효과도 유의하였다( $F(1,32)=4.85, p<.05$ (표 22). 따라서 일반적인 정서상태를 향상시키는데는 분산훈련의 효과가 집중훈련의 효과보다 더 큰 것으로 나타났다(그림 2).

집중훈련집단과 분산훈련집단 모두 훈련 전에 비해 훈련 후 삶에 대한 만족 점수가 통계적으로

유의하게 상승하였다(표 23). 따라서 집중훈련( $t=-2.280, p<.05$ )분산훈련( $t=-2.882, p<.01$ )은 모두 삶에 대한 만족을 향상시켰다고 할 수 있다. 그러나 훈련집단과 훈련의 상호작용효과는 유의하지 않았다(표 24). 따라서 삶에 대한 만족을 향상시키는데는 집중훈련과 분산훈련간의 훈련효과는 차이가 없었다.

**결론**

본 연구에서는 자기표현의 집중훈련과 분산훈련이 일반성인의 자기표현행동, 대인관계의 변화, 자아존중감, 그리고 행복감에 미친 효과를 알아보았다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련

표 23. 훈련집단별 훈련의 사전·사후 삶에 대한 만족도 점수

	사전검사		사후검사		t	p
	M	SD	M	SD		
집중훈련(n=14)	5.64	.74	5.93	.47	-2.280	.040*
분산훈련(n=19)	5.32	1.06	5.95	.40	-2.882	.010**

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

표 24. 훈련과 훈련집단간의 삶에 대한 만족 점수 변량분석 결과표

변산원	자승합	자유도	평균자승합	F	p
오차(집단간)	23.56	31	.76		
훈련집단	.38	1	.38	.50	.483
오차(집단내)	9.64	31	.31		
훈련전·후	3.39	1	3.39	10.91	.002**
훈련집단*훈련전·후	.48	1	.48	1.55	.222

주. \*\* $p < .01$

전보다 훈련 후에 자기표현행동이 통계적으로 유의하게 증가되었다(집중훈련:  $t=-2.489, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-8.779, p<.001$ ). 이런 훈련의 효과는 분산훈련집단에서 더 크게 나타났다. 따라서 자기표현행동의 증가에는 장기적인 분산훈련이 단기적인 집중훈련보다 더 효과적임이 입증되었다( $F(1,32)=4.25, p<.05$ ).

둘째, 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련 전보다 훈련 후에 대인관계변화척도의 점수가 전반적인 하위영역에서 통계적으로 유의하게 증가되었다. 대인관계변화척도의 모든 하위 영역 측정치를 합산한 점수로 분석한 훈련효과 분석에서도 두 집단 모두 대인관계를 향상시키는데 효과가 있는 것으로 나타났다(집중훈련:  $t=-2.857, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-5.594, p<.001$ ). 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련 후 대인관계변화척도의 하위영역 중 만족감·의사소통의 정도·신뢰감·친근감·이해성이 모두 통계적으로 유의하게 향상되었다. 그러나 민감성 점수는 훈련 후 집단훈련집단과 분산훈련집단에서 각각 조금씩 향상되었으나, 모두 통계적으로 유의미하지 않았다. 개방성 점수는 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련 후 모두 증가되었으나, 분산훈련집단에서만 통계적으로 유의하게 증가한 것으로 나타났다( $t=-3.618, p<.01$ ). 대인관계의 7가지 하위영역 각각에 대하여 훈련 후에 향상된 집중훈련집단과 분산훈련집단간의 점수 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 대인관계에 대한 훈련집단과 훈련의 상호작용 효과도 통계적으로 유의미하지 않았다. 따라서 대인관계를 향상시키는데 있어서는 집중훈련과 분산훈련간에는 별다른 차이가 없었다(표 4).

셋째, 집중훈련집단에서는 훈련 전보다 훈련 후에 자아존중감 점수가 향상되었으나 이러한 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다. 그러나 분산훈련집단에서는 자아존중감이 훈련 전보다 훈련 후

에 통계적으로 유의하게 향상된 것으로 나타났다( $t=-4.558, p<.001$ ). 따라서 장기적인 분산훈련은 단기적인 집중훈련보다 효과적으로 자아존중감을 향상시켰다고 할 수 있다. 그러나 집중훈련집단의 개인간 점수차이가 너무 커서(표 19) 훈련집단과 훈련의 상호작용 효과는 통계적으로 유의미하지 않고 유의수준에 근접한 강한 경향성을 내포하고 있는 것으로 나타났다(표 20).

넷째, 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 행복감을 측정하는 두 가지 척도 중 일반적인 정서상태 점수는 훈련 전보다 훈련 후에 모두 통계적으로 유의하게 상승하였다(집중훈련:  $t=-3.133, p<.01$ , 분산훈련:  $t=-5.032, p<.001$ ). 따라서 집중훈련과 분산훈련 모두 일반적인 정서상태를 향상시켰다고 할 수 있다. 그러나 훈련집단과 훈련의 상호작용효과가 통계적으로 유의하였다. 따라서 일반적인 정서상태를 향상시키는데는 장기적인 분산훈련의 효과가 단기적인 집중훈련의 효과보다 더 큰 것으로 나타났다( $F(1,32)=4.85, p<.05$ ).

다섯째, 집중훈련집단과 분산훈련집단에서 훈련 전보다 훈련 후에 행복감을 측정하는 두 가지 척도 중 삶에 대한 만족 점수가 모두 통계적으로 유의하게 상승하였다(집중훈련:  $t=-2.280, p<.05$ , 분산훈련:  $t=-2.882, t=-5.032, p<.001$ ). 따라서 집중훈련과 분산훈련 모두 피험자들의 삶에 대한 만족을 향상시켰다고 할 수 있다. 그러나 삶에 대한 만족을 향상시키는데 있어서 집중훈련과 분산훈련간에는 유의미한 차이가 없었다(표 24).

집중훈련과 분산훈련은 대부분의 측정치를 통계적으로 유의하게 향상시켰다. 그러나 집중훈련은 자아존중감 및 대인관계변화척도의 하위영역 중 민감성과 개방성을 유의하게 향상시키지 못했고, 분산훈련은 민감성을 통계적으로 유의하게 향상시키지 못했다. 대인관계 및 삶에 대한 만족에 있어서 집중훈련과 분산훈련간에는 유의미한 차이가

없었으나, 자기표현행동·일반적 정서상태에 있어서는 분산훈련의 효과가 집중훈련의 효과보다 더 큰 것으로 나타났다. 그러면 자기표현행동, 자아존중감, 그리고 일반적인 정서상태가 분산훈련집단에서 더욱 향상된 이유는 무엇일까?

첫째, 자기표현행동이 분산훈련집단에서 더욱 많이 증가된 이유는 장기간에 걸친 훈련 때문이라고 생각된다. 자기표현훈련은 기본적으로 체험학습이기 때문에 장기간의 훈련기간이 필요하다. 분산훈련의 피험자들에게는 훈련 중에 배웠던 구체적인 자기표현행동을 실생활에 적용해 보고 그 결과에 대한 분석과 반성을 한 후 다시 자신의 행동을 수정해 나갈 시간적 여유가 주어졌다. 따라서 이러한 시간적 여유로 인해 단기적인 집중훈련 집단에서보다 장기적인 분산훈련집단에서 자기표현행동을 더욱 증가시키는 결과를 가져왔을 것이다.

둘째, 자아존중감과 일반적 정서상태가 분산훈련집단에서 더욱 향상된 이유는 훈련기간이 길어지면서 실제로 배운 것을 적용할 기회도 자연스럽게 증가하였기 때문이다. 즉, 자기표현을 함으로써 주위사람들로부터 긍정적인 피드백을 받을 기회도 증가하여, 자아존중감이 향상되고 일반적인 정서상태도 긍정적인 방향으로 변화되었을 것이다. 또한 분산훈련집단의 자기표현행동이 집중훈련에서보다 더욱 증가된 까닭에 자아존중감도 분산훈련집단에서 더욱 향상되었다. 왜냐하면 자기표현을 잘하게 되면 자기에 대한 이해가 증진되고, 자신의 욕구와 권리를 스스로 인정하게 되며, 자기 스스로를 더욱 가치있게 보게되기 때문이다. 이것은 바로 자기표현행동은 내적인 긍정적인 변화와 함께 해야만 하며, 사람들이 자기자신과 다른 사람에 대하여 좋게 느끼게 되면 자연스럽게 자기표현적이 된다고 하는 Whitehead (1994)의 주장과도 일치한다. Bailly(1991)는 5일 간의 단기적인 자기표현훈련은 재향여군들의 자아존중감을 향상시키지 못

했다고 하였는데, 본 연구에서도 유사한 결과가 나왔다. 본 연구에서도 1 주간의 단기적인 집중훈련은 피험자들의 자아존중감을 통계적으로 유의하게 향상시키지 못했다. Stephens(1992)은 3개월 간의 장기적인 자기표현훈련은 가정폭력 범죄자의 자아존중감을 향상시켰다고 하였는데, 본 연구에서도 유사한 결과가 나왔다. 본 연구에서도 10 주간의 장기적인 분산훈련은 피험자들의 자아존중감을 통계적으로 유의하게 향상시켰다. 이러한 결과는 자기표현훈련이 어떻게 실시될 것인가? 하는 방법적인 측면이 내용적인 측면만큼 중요하다는 것을 시사해 준다.

본 연구에서 입증된 바와 같이 자기표현의 집중훈련과 분산훈련 모두 자기표현행동을 증진시켰다. 그러나 훈련의 목적에 따라 훈련기간을 달리 운영할 수 있다고 본다. 예를 들면, 대인관계의 변화가 중요하다면 자기표현의 단기적인 집중훈련 만으로도 충분히 이 목적을 달성할 수 있을 것이다. 그러나 자기표현행동의 증가 자체가 매우 중요하다거나 또는 자아존중감의 향상 혹은 일반적인 정서상태를 긍정적으로 변화시키는 것이 훈련의 목적이라면 장기적인 분산훈련이 훨씬 효과적이라고 할 수 있다. 왜냐하면 자기표현훈련의 효과는 훈련내용 뿐만 아니라 훈련기간에 의해서도 달라질 수 있기 때문이다.

본 연구에서는 집중훈련과 분산훈련의 연구대상을 무선표집하지 않았고 추후검사를 하지 못했다는 것을 제한점으로 들 수 있다. 집중훈련집단과 분산훈련집단의 평균 나이와 성별 및 인원이 서로 달라서 이들 변인이 훈련 효과에 영향을 미칠 수 있으나 이를 모두 고려하지 못하였다. 또한 훈련을 통해 학습한 자기표현기술을 일상생활에 어느 정도 활용하고 있는지를 알아내기 위한 추후검사를 하지 못해 일반화의 정도를 알 수 없었다. 따라서 추후검사를 통해 집중훈련집단과 분산훈련집

단의 훈련효과를 비교하는 연구가 필요하다.

자기표현이란 자신을 상대방에게 표현하는 것이기 때문에 자기표현의 상황·대상·영역에 따라 자기표현의 어려움이 달라질 수 있으며, 훈련의 효과도 달라질 수 있다고 본다. 그러므로 후속 연구에서는 자기표현의 상황·대상·영역에 따른 훈련효과를 검증해 볼 필요가 있다고 본다.

### 참고 문헌

- 김승국 (1998). 특수교육학. 서울: 양서원
- 김인자 (1992). P. E. T.와 집단 상담. 서울: 한양대학교 학생생활 연구소
- 김인자 (1994). 인간관계와 자기표현. 서울: 한국심리상담 연구소
- 이장호 (1997). 상담심리학 입문. 서울: 박영사.
- 전석균 (1994). 정신분열증 환자의 재활을 위한 사회기술훈련 프로그램의 효과성에 관한 연구. 숭실대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- Adams, L. (1989). *Effectiveness training for women*. New York: Random House.
- Adler, R. B. (1977). *Confidence in communication*. New York: Reinhart and Winston.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1975). *Stand up, speak out, talk back!: The key to self-assertive behavior*. New York: Pocket Books.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1990). *A manual for assertiveness trainers*(2nd). Sanluis Obispo. CA: Impact Publishers.
- Alberti, R. E. & Emmons, M. L. (1995a). *Your perfect right: A guide to assertive living*(7th ed). Sanluis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Alberti, R. E. Emmons, M. L. (1995b). *A manual for assertiveness Trainers: 1995 Supplement*. Sanluis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Baily, S. J. (1991). *The effects of a group assertiveness training program on self-esteem, assertiveness, and health locus-of-control for female veterans in a vadomilitary*. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perception, evaluations, and satisfactions*. New York: Russel Sage Foundation.
- Clark, G. I. (1991). *Assertiveness training conducted by a nurse with incarcerated juvenile delinquents*. Unpublished doctoral dissertation, University of Alabama at Birmingham.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*, San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- Del Greco, L. (1986). Four-year results of a youth smoking prevention program using assertiveness training. *Adolescence*, 21(83), 631-640.
- Forkas, W. M. (1997). *Assertiveness training with individual who are moderately and mildly retarded*. Unpublished master's thesis, University of Pacific.
- Galassi, M. D. & Galassi, J. P. (1977). *Assert yourself! : How to be your own person*. New York: Human Science Press.
- Gallagher, C. A. (1993). *Empathy and assertiveness training in a nursing home environment*. Unpublished doctoral dissertation, Fordham University.
- Glueckauf, R. L. & Quittner, A. L. (1992). Assertiveness training for disabled adults in wheelchairs: Self-report, role-play, and activity pattern outcomes. *Journal of Consulting and Clinical*

- Psychology*, 60(3), 419-425.
- Gordon, T. (1970). *P. E. T. : Parent effectiveness training*. New York: Peter H. Wyden.
- Gordon, T. & Judith, G. S. (1976). *P. E. T. in action*. New York: Wyden Books.
- Gordon, T. (1989). *Teaching children self-discipline at home and at school*. New York: Random House.
- Guernsey, Jr. B. G. (1977). *Relationship enhancement: Skill-training programs for therapy, problem prevention and enrichment*. San Francisco: Jossey-Base Publishers.
- Jean-Grant, D. S. (1980). Assertiveness training: A Program for school students. *The School Counselor*, 27, 232.
- Long, N. M. (1986). *The effects of assertiveness training on the social-emotional adjustment, assertiveness and impulsivity of deaf adults(social skills, personality)*. Unpublished doctoral dissertation, Northern Illinois University.
- Miles, M. T. (1987). *Parent training for parents/guardians of elementary and middle school students who exhibit behavior disorders*. Unpublished doctoral practicum, Nova University.
- Morgan, B. (1980). Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university students. *Journal of Counseling Psychology*, 27(2), 209-212.
- Mundell, L. S. (1988). *Effects of assertiveness training on chronic migraine and tension headache*. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisville.
- Oberg, D. L. (1988). *The effect of assertiveness training on the locus-of-control orientation and subsequently reported negative behavior of incarcerated male juvenile delinquents*. Unpublished doctoral dissertation. The Catholic University of America.
- Pinto, B. M.(1987). *Effects of assertiveness training and cue controlled relaxation training on cardiovascular reactivity to social stressors*. Unpublished master's thesis, Western Michigan University.
- Rappaport, A. F. (1976). *Conjugal Relationship Enhancement Program*. In D. H. L. Olson (Ed.), *Treating Relationships*. Lake Mills, Iowa: Graphic Publishing.
- Rathus, S. A. (1972). An experimental investigation of assertive training in a group setting. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 3, 180-185.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior Therapy*, 4, 398-406.
- Rathus, S. A. (1978). *Assertive training: Rationales, procedures, and controversies*. In J. M. Whitely, & J. V. Flowers (Eds), *Approaches to assertion training* (pp.48-83). Monterey, CA: Brooks-Cole.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (1977). Concurrent validity of the 30-item assertiveness schedule with psychiatric population. *Behavior Therapy*, 8, 393-397.
- Rubens, D. H. & Rubens, M. J. (1989). Why assertiveness training program fail. *Small Group Behavior*, 20(3). 367-380.
- Salter, A. (1949). *Conditioned reflect therapy: The direct approach to the reconstruction of personality*. New York: Creative Age Press.
- Schlein, S.P. (1971). *Training dating couples in empathic and open communication: An experimental evaluation of a potential mental health program*. Unpublished doctoral dissertation, The Pennsylvania State University.
- Schroll, E. F. (1996). *The effects of assertiveness training on the social behavior of seriously emotionally disturbed adolescents in a residential treatment program*. Unpublished doctoral dissertation, University of

- San Francisco.
- Smith, P. S. (1988). *Assertiveness/social skills training as an individual treatment with incarcerated juvenile delinquents*. Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.
- Stephens, S. M. (1992). *The effect of assertiveness and problem solving training on self-esteem*. Unpublished master's thesis. Southern Connecticut State University.
- Whitehead, C. (1994). *So, what is assertiveness?: An assertiveness training course*. San Jose, Calif.: Resource Publications
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, Calif.: Stanford, University Press.
- Wolpe, J. & Lazarus, A. A. (1966). *Behavior therapy techniques: A guide to the treatment of neuroses*. New York: Pergamon Press.
- 원고접수일: 2001. 6. 30  
수정원고접수일: 2001. 11. 23  
게재결정일: 2001. 12. 4

## A Comparative Study on the Effects of Intensive and Non-intensive Assertiveness Training

Eun-Jin Kim  
Kwangwoon University

Seung-Kook Kim  
Dankook University

The present study was designed to compare the effects of intensive assertiveness training and non-intensive assertiveness training on assertive behavior, interpersonal relationship, self-esteem, and general sense of well-being.

Intensive assertiveness training group subjects were 17 adults who felt problems in assertiveness. Non-intensive assertiveness training group subjects were 23 adults who felt problems in assertiveness. For intensive assertiveness training group, assertiveness training program was administered for 1 week, 3 times a week and each training program lasted 8 to 8.5 hours. For non-intensive assertiveness training group, assertiveness training program was administered for 10 weeks, once a week and each training program lasted 2.5 hours. Same assertiveness training program was applied to both groups. Same instruments were also administered before and after the program in both groups. The instruments used in this study were Rathus Assertiveness Scale, Relationship Change Scale, Self-Esteem Inventory, and Index of Well-Being. The Pretest-Posttest design was used for both groups to measure the effectiveness of the intensive and non-intensive assertiveness training program. For statistical comparison of the effectiveness of intensive assertiveness training and that of non-intensive assertiveness training, MANOVA was used. The results were as follows:

First, statistically significant increase of assertive behavior was found in both groups after the application of assertiveness training program. The results showed that assertive behaviors of subjects in non-intensive assertiveness training group were improved more than those in intensive assertiveness training group. The training effect of non-intensive assertiveness training was statistically better than that of intensive assertiveness training for increasing assertive behavior.

Second, statistically significant improvement in overall interpersonal relationship was found in both groups after the application of assertiveness training program. There was no statistically significant training effect difference between intensive assertiveness training and non-intensive assertiveness training. Although the scores of 7 subareas of relationship change scale were increased in both groups, the subarea of sensitivity was not statistically improved in both groups. Besides, the subarea of openness in intensive assertiveness training group was not statistically improved.

Third, although the scores of self-esteem in both groups were increased, only in non-intensive assertiveness training group self-esteem improved statistically. The training effect of non-intensive assertiveness training was statistically better than that of intensive assertiveness training for enhancing self-esteem.

Lastly, the scores of General Affect and Overall Life Satisfaction, which were two subareas of general sense of Well-Being, were improved statistically in both groups after the application of assertiveness training. There was no statistical training effect difference between intensive assertiveness training and non-intensive assertiveness training for enhancing overall life satisfaction. However, there was training effect difference for improving general affect. Statistically non-intensive assertiveness training was more effective than that of intensive assertiveness training for improving general affect.

As summarized above, intensive assertiveness training statistically improved scores of all the measures except self-esteem and two subareas of relationship change scales such as sensitivity and openness. Non-intensive assertiveness training, however, statistically improved scores of all the measures except sensitivity, the subarea of relationship change scale. Besides, the results showed that non-intensive assertiveness training was statistically more effective than intensive assertiveness training for improving assertive behavior, self-esteem, and general affect.

*Key Words* : assertive behavior, assertiveness training, the effects of assertiveness training, intensive training group, non - intensive training group