

석사학위논문

자기효능감 프로그램이  
학습된 무기력에 미치는 영향

지도교수 박 태 수



제주대학교 교육대학원

상담심리전공

오 경 석

2001년 8월

# 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향

지도교수 박 태 수

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2001년 4월 일

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

제출자 오 경 석

오경석의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

2001년 7월 일

심사위원장 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

<국문초록>

## 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향

오 경 석

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 박 태 수

이 연구는 청소년들에게 긍정적이고 자신감 있는 생활을 수행하기 위한 자기효능감 프로그램을 적용하여, 이것이 학습된 무기력과 그 하위 요인에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는 데 목적이 있으며, 이를 구체적으로 달성하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

1. 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력에 어떤 영향을 미칠 것인가?
2. 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력의 하위 요인인 자신감 결여, 우울·부정적인 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 그리고 책임감 결여에 어떤 영향을 미칠 것인가?

연구대상을 선정하기 위하여 제주시에 위치한 C고등학교 1학년 250명의 남학생을 대상으로 신기명(1990)이 개발한 학습된 무기력 검사를 실시하였다. 이를 통해 학습된 무기력 수준이 가장 높은 24명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 12명씩을 상담집단과 비교집단에 배정하였다.

이 연구에 적용된 자기효능감 프로그램은 설기문(1998)의 ‘인간관계와 정

---

\* 본 논문은 2001년 8월 제주대학교 교육대학원 위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

신건강을 위한 집단활동 프로그램', 이명하(1998)의 '약물남용 청소년의 자기 효능감 증진 프로그램 개발 및 적용', 이장호·김정희(1995)의 '집단상담 프로그램', 그리고 Harry Palmer(2000)가 자아발견을 위한 지침서로 개발한 '아바타 프로그램' 등을 토대로 하여, 이 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 상담 프로그램의 실시는 연구자가 직접 매주 2회씩 5주간에 걸쳐 총 10회기를 하였으며, 한 회기마다 90분이 소요되었다.

측정도구는 신기명(1990)이 고등학생을 대상으로 하여 개발한 학습된 무기력 진단 척도로, 45개의 문항에 7개의 하위 요인들로 구성되어 있다. 자료의 분석은 프로그램의 실시 전후의 차이를 비교하기 위해 SPSS/PC\* 프로그램을 사용하여 t검증을 하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기효능감 프로그램은 청소년들의 학습된 무기력의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 자신의 반응이 결과를 통제하여 반응과 결과 간의 유관성이 증가하였다.

둘째, 자기효능감 프로그램은 자신감 결여의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 청소년들의 기대 수준은 높아지고 자신의 능력과 행동에 대한 자신감이 증가하였다.

셋째, 자기효능감 프로그램은 우울·부정적인 인지의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 전환하여 긍정적인 인지로 재구성하였다.

넷째, 자기효능감 프로그램은 수동성의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 개인은 소극적, 수동적, 무위적 경향에서 벗어나서 자신의 행동을 능동적이고 자율적으로 선택하였다.

다섯째, 자기효능감 프로그램은 과시욕 결여의 감소에 효과가 있다. 자기

효능감 프로그램의 실시 이후 지나친 겸손을 보이기보다는 자기를 주장하고 자신의 재능을 자랑하였다.

여섯째, 자기효능감 프로그램은 책임감 결여의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 자신을 성찰하고 타인을 이해하여 자신의 반응과 반응의 결과에 대해 책임을 졌다.

결국, 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력의 대부분의 요인에 효과가 있다. 자신의 능력에 대한 유능감과 자신감을 높이는 것이 청소년들의 학습된 무기력을 예방하고 완화하는 데 크게 기여한 것으로 여겨진다.

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력의 완화에 긍정적 효과를 미치는 것으로 검증되었으므로, 이를 토대로 하여 학교 현장에서 다양하게 활용되어야 한다.

둘째, 자기효능감과 학습된 무기력에 대한 연구들이 최근에 이루어지고 있으나 그 중요성에 비추어 볼 때 여전히 미흡하므로, 이들에 대한 다각적이고 지속적인 연구가 요구된다.

셋째, 자기효능감을 높이는 방법과 학습된 무기력을 측정하는 도구는 일반화된 것이 없는 실정이므로, 이 연구에서 사용한 자기효능감 프로그램과 학습된 무기력 검사도구를 보완하는 연구가 필요하다.

이 연구는 청소년들의 학습된 무기력의 증상과 심각성을 제시하여 이에 대한 이해를 높이고, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력을 비롯한 갖가지 문제로 어려움을 겪고 있는 청소년들의 적응하는 생활을 돕는 방법으로 활용할 수 있다는 교육적 시사점을 제공하고 있다.

# 목 차

<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	2
<b>II. 이론적 배경</b> .....	4
1. 자기효능감의 개념과 특성 .....	4
2. 학습된 무기력의 개념과 특성 .....	14
3. 자기효능감과 학습된 무기력 .....	19
4. 자기효능감 프로그램 .....	22
<b>III. 연구방법 및 절차</b> .....	27
1. 연구대상 .....	27
2. 실험설계 .....	27
3. 연구절차 .....	28
4. 측정도구 .....	30
5. 자료처리 .....	31
<b>IV. 연구결과 및 해석</b> .....	32
1. 연구대상에 대한 동질성 검증 .....	32
2. 가설 검증 .....	34
<b>V. 요약, 결론 및 제언</b> .....	41
1. 요약 .....	41
2. 결론 .....	44
3. 제언 .....	45
참고문헌 .....	46
Abstract .....	52
부록 .....	55

## 표 목 차

<표Ⅲ-1> 실험설계 .....	27
<표Ⅲ-2> 자기효능감 프로그램의 내용 .....	29
<표Ⅲ-3> 학습된 무기력 진단 척도의 문항 구성 .....	30
<표Ⅳ-1> 학습된 무기력의 사전검사 비교 .....	32
<표Ⅳ-2> 하위 요인의 사전검사 비교 .....	33
<표Ⅳ-3> 학습된 무기력의 사후검사 비교 .....	34
<표Ⅳ-4> 자신감 결여의 사후검사 비교 .....	35
<표Ⅳ-5> 우울·부정적인 인지의 사후검사 비교 .....	36
<표Ⅳ-6> 수동성의 사후검사 비교 .....	37
<표Ⅳ-7> 통제력 결여의 사후검사 비교 .....	37
<표Ⅳ-8> 지속성 결여의 사후검사 비교 .....	38
<표Ⅳ-9> 과시욕 결여의 사후검사 비교 .....	39
<표Ⅳ-10> 책임감 결여의 사후검사 비교 .....	40

## 그림 목 차

[그림Ⅱ-1] 효능기대와 결과기대의 차이 .....	5
[그림Ⅱ-2] 자기효능감의 원천 .....	9
[그림Ⅱ-3] 반응이 이루어졌을 때 결과가 뒤따라 나올 확률 .....	14
[그림Ⅱ-4] 반응을 하지 않을 때 결과가 주어질 확률 .....	15
[그림Ⅱ-5] 반응 조건 공간 .....	15

## 부록 목 차

<부록1> 자기효능감 프로그램 .....	56
<부록2> 자기효능감 프로그램 활동 자료 .....	65
<부록3> 학습된 무기력 진단 척도 .....	75
<부록4> 소감문 .....	77

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 살아가면서 자기에게 주어진 과제들을 맞이하게 된다. 자신의 과제를 능동적이고 성공적으로 수행하는 사람이 있는 반면, 그렇지 못한 경우도 많다. 이것은 특정한 과제를 성공적으로 수행할 수 있는 자기효능감(self-efficacy)에 의해 결정된다고 할 수 있다(Bandura, 1977).

Bandura(1977)는 자신의 능력에 대한 기대와 자신감이 높으면, 결과를 얻으려는 행동을 성공적으로 조직하고 수행하여 바람직한 행동의 결과를 얻는 반면, 자신의 능력에 대한 기대가 낮고 자신감이 없으면, 설령 그가 능력을 가지고 있다 하더라도 바람직한 행동을 수행하지 못한다고 하였다. 자신이 얼마나 능력 있고, 효능 있는 사람으로 생각하느냐에 따라 행동의 결과가 달라진다는 것이다. 그러므로 자기효능감은 개인의 인지와 행동에 중요한 의미를 지닌다고 볼 수 있다.

자기효능감은 청소년들의 행동에도 크게 영향을 미친다. 최근에 생활 전반에 걸쳐 의기소침하여 어떤 행동을 함에 있어 소극적으로 반응하고, 성공보다는 실패에 익숙해 있어서 자신의 능력과 행동에 대해 무기력한 청소년들이 늘어나고 있다. Seligman(1975)은 이런 현상을 학습된 무기력(learned helplessness)이라 하였으며, 실패의 경험을 반복적으로 학습하게 될 때 발생하는 것으로 보았다. 학습된 무기력 현상이 청소년들에게도 심각하게 나타나고 있는데(신기명, 1993), 이들은 무감동·무관심하고, 체념이 빠르고 쉽게 실망하여 학업이나 대인 관계에서 어려움을 겪는다.

자기효능감의 결여는 학습된 무기력을 가져온다(Seligman et. all, 1979).

자신의 능력에 대해 기대가 낮고 자신감이 없으면, 과제를 수행함에 있어 소극적이고 행동의 결과를 통제할 수 없게 된다. 이들은 어떤 행동을 자발적으로 하려는 동기가 모자라고, 반응과 결과의 관계를 올바르게 학습하지 못하며, 정서적으로 불안정하여 우울이나 불안이 커지며 죽음을 초래하기도 한다.

이처럼 청소년들의 학습된 무기력에 대한 심각성이 부각됨에 따라, 학습된 무기력의 예방과 치료를 위한 구체적인 실천이 요구되고 있다. 학교 현장에서 청소년들에게 학습된 무기력 현상이 나타나고 있음에도 불구하고 이를 해결하기 위한 연구가 미흡한 실정이다. 신기명(1993)과 김선례(1995) 등은 자기효능감과 학습된 무기력의 상관 관계를 밝혀서 자기효능감을 고양하는 프로그램의 필요성을 역설하였다. 즉 자기효능감을 강화하면 학습된 무기력을 예방하거나 완화할 수 있다는 것이다. 그러나 실험 연구를 통하여 이를 일반화시킨 연구는 찾아보기가 매우 힘들다.

이 연구의 목적은 청소년들의 긍정적이고 자신감 있는 생활을 지속적으로 수행하기 위한 자기효능감 프로그램을 적용하여, 이것이 학습된 무기력에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는 것이다.

## 2. 연구문제 및 가설

이 연구는 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력의 감소에 효과가 있는지를 검증해 보는 데 그 목적이 있으며, 이를 구체적으로 달성하기 위한 연구 문제는 다음과 같다.

1. 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력에 어떤 영향을 미칠 것인가?
2. 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력의 하위 요인인 자신감 결여, 우

울·부정적인 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 그리고 책임감 결여에 어떤 영향을 미칠 것인가?

이상과 같은 연구문제를 해결하기 위한 구체적 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력이 유의하게 감소할 것이다.

가설 2. 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력의 하위 요인이 유의하게 감소할 것이다.

2-1. 자신감 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-2. 우울·부정적인 인지가 유의하게 감소할 것이다.

2-3. 수동성이 유의하게 감소할 것이다.

2-4. 통제력 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-5. 지속성 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-6. 과시욕 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-7. 책임감 결여가 유의하게 감소할 것이다.

## II. 이론적 배경

이 연구는 자기효능감을 높이면 학습된 무기력을 예방하고 완화할 수 있다는 가정에서 출발한다. 이 장에서는 자기효능감의 개념과 특성, 학습된 무기력의 개념과 특성, 자기효능감과 학습된 무기력 그리고 자기효능감 프로그램에 대해 살펴보고자 한다.

### 1. 자기효능감의 개념과 특성

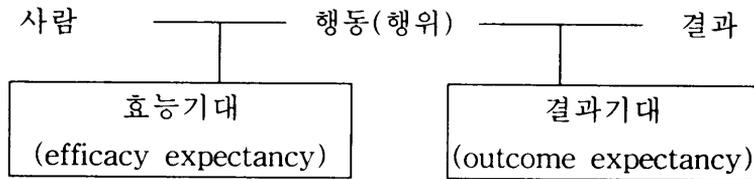
#### 1) 자기효능감의 개념

개인은 자기의 삶에 영향을 미치는 사건들을 통제하기 위하여 노력하며, 이러한 노력에 의해서 보다 바람직한 미래를 실현하고 바람직하지 못한 미래에 대처할 수 있다. 이 경우 자신의 기대가 바람직한 행동과 결과를 가져올 수 있다는 믿음이 없다면, 그는 행동하지 않을 것이다. 따라서 자기효능에 대한 기대는 행동의 주된 근원이 되며, 개인의 삶은 자기효능감에 의해 유도된다고 할 수 있다.

자기효능감에 대한 연구는 뱀에 대한 공포증을 극복하는 임상적 장면(Bandura, Adams, & Beyer, 1977)에서 시작되었다. 이후에 지적 과제나 금연 등의 여러 상황에서 자기효능감과 행동 간의 상관 관계가 검증되어 이론의 타당성이 확보되었다(Manning & Wright, 1983).

Bandura(1977)는 행동의 변화를 설명하고 예언하기 위하여 인지-행동적인 관점의 하나로 자기효능 기대(self-efficacy expectancy)라는 개념을 도입하였다. 그의 이론에서 인간 행동의 변화는 결국 자신이 그 행동을 능히 해낼 수 있다고 하는 기대 때문에 일어난다는 점을 강조하였다. 그는 자기효능 기대의 개념을 명료화하기 위해 효능기대가 '행위-결과 기대' 이론에서의

결과기대와 어떻게 다른지를 [그림 II-1] 과 같이 설명하였다.



[그림 II-1] 효능기대와 결과기대의 차이(Bandura, 1977, p.193)

[그림 II-1]에서 결과기대는 어떠한 행동이 어떤 결과를 초래하리라는 개인의 예상 또는 판단을 의미한다. 어떤 주어진 상황에서 어떤 과업이 성공적으로 수행되기 위해서 어떠한 종류의 행동들이 필요할 것이냐 하는 것에 대한 판단, 예상, 기대가 결과기대의 내용이다. 즉 어떤 행동이 성공적인 결과를 초래하고, 어떤 행동이 실패의 결과를 가져올 것이라는 개인의 예상과 기대를 말한다.

이에 비해, 효능기대는 그러한 결과를 초래할 행동을 얼마나 성공적으로 수행할 수 있는가 하는 능력 정도에 대한 개인의 기대나 신념을 일컫는다. 일을 성공적으로 수행하는 데 필요한 행동들을 충분히 해낼 수 있다는 자신감, 기대, 예상이 효능기대의 내용이다.

이처럼 효능기대는 심리 현상을 이해하는 데 중요한 역할을 하는 것으로 이해된다(Bandura, 1977; Bandura, Adams, Hardy & Howells, 1980). 예컨대 어떤 사람이 신기록을 세울 만한 높이 3m를 뛰면 자신의 지위도 높아질 것이라는 결과기대를 갖고 있다 해도 이 사실만으로는 과연 그가 3m 높이 뛰기를 시도할 지는 알 수 없다. 그러나 그가 3m를 충분히 넘을 수 있다는 자신의 능력을 믿고 있다면 그가 3m 도전에 응할 것이라고 예언할 수 있다.

Bandura(1977)는 자기효능기대가 자기효능감을 의미한다고 보았다. 자기효능감이란 모호하고 예측할 수 없으며, 어느 정도 긴장되는 요소들이 있는

상황에서 개인이 얼마나 행동을 잘 조직하고 이행할 수 있는가에 대한 판단이라고 한다. 즉 어떤 결과를 얻으려는 행동을 성공적으로 조직하고 수행할 수 있는 능력에 대한 신념을 가리키는 말로서, 주어진 문제를 해결할 수 있다는 생각, 특히 상황에 대한 구체적인 자신감을 말한다.

자기효능감을 무기력의 반대 개념으로 본 하타노 기요오(波多野諄余夫)와 이나가키 가요코(稲垣佳世子)(1993)는 자기효능감이란 자기가 노력하면 환경이나 자신에게 바람직한 변화를 만들 수 있다는 예측과 자신감을 갖고 적극적으로 환경에 부딪쳐 충실한 생활을 하는 상태를 가리킨다고 하였다.

자기효능감과 유사한 개념으로 자아개념(self concept)과 자아존중감(self-esteem)이 있다. 이 개념들은 인간의 행동에 영향을 미치는 내적 요인으로서 자신에 대한 주관적인 개념을 의미한다는 점에서 자기효능감과 유사한 개념으로 해석될 수 있다.

Rogers(1959)와 Wylie(1974)는 자기효능감을 일종의 자아개념으로 보았다. 자기효능감은 자신의 능력에 대한 자아개념, 즉 자아개념의 특수한 영역이라 볼 수 있다. 그러나 Rogers(1980)가 의미하는 '특정 개인이 자신의 직접 경험과 타인의 평가에 의하여 자기 자신에 대하여 갖고 있는 종합적인 견해'와는 구별되는 개념이다. 자아개념은 자신에 대한 태도와 이러한 태도가 삶의 일반적인 견해에 영향을 미치는 방식을 이해하는 것으로 전반적인 자기의 상(image)에 대한 것이다. 그런데 자기효능감은 행동 영역마다 다르고, 같은 행동 영역에서도 그 난이도 수준과 환경에 따라 다르기 때문에 자아개념과 자기효능감은 다르다(Bandura, 1997).

자기효능감은 자아존중감과도 유사한 측면이 있으나 명확하게 구분된다. Coopersmith(1967)는 자아존중감은 자신의 지각된 성격 또는 특질에 대한 스스로의 평가이며, 자신의 속성이나 단면에 대하여 은연중에 배정된 자기 총체의 평가로서 자신의 가치에 대한 개인의 전반적인 평가로 정의하였다. 다시 말해서 자아존중감은 자기의 가치에 대한 평가, 즉 자신의 속성을 얼

마나 가치 있게 여기며, 자신의 행동이 개인의 가치 기준과 얼마나 잘 일치하느냐에 달려있는 반면(Sherer et. all, 1982), 자기효능감은 자기 능력의 판단 또는 기대에 관한 것이다. 그러므로 자아존중감은 기본적으로 자기 가치에 대한 평가이고 자기효능감은 자기의 능력에 대한 평가이다.

위에서 살펴본 것처럼 자기효능감은 어떤 결과를 얻기 위해 필요한 행동을 성공적으로 조직하고 수행해 낼 수 있는 자신의 능력에 대한 신념이다. 그리고 자기효능감이 높은 사람일수록, 다시 말해서 어떤 결과를 초래할 행동들을 성공적으로 수행할 자신이 많다고 생각하는 사람일수록, 그러한 활동을 시도하고 지속할 가능성이 많다.

## 2) 자기효능감의 특성

앞에서 자기효능감은 인간 행동의 근원임을 밝힌 바 있다. 자기효능감의 정도에 따라 행동의 결과가 다르게 나타난다는 것이다.

자기효능감은 행동의 변화를 일으키는 데 중재 역할을 하며, 행동과 환경의 선택에 영향을 미친다. 어떤 상황에 직면하여 개인이 그 상황에 대처할 수 있는 능력이 없다고 여길 때는 그 상황을 회피하지만, 자신이 그 상황에 대처할 수 있는 능력이 있다고 여길 때는 자신감을 가지고 행동을 수행한다(Bandura, Adams, Hardy & Howells, 1980).

자기효능감은 현재의 진행중인 행동에 영향을 미칠 뿐만 아니라 미래의 행동에도 영향을 미친다(안순자, 1991). 자신의 행동 조절 능력에 회의를 갖는 사람은 높은 효능감을 보이는 사람보다 나중에 행동이 쉽게 소거되거나 재발한다. 가령, Diclemente(1981)는 금연에 대하여 강한 자기효능감을 나타낸 사람들이 그렇지 않은 사람보다 나중에 금연 행동을 더욱 지속시킨다고 하였다.

또 Brown과 Inouye(1978)와 Schunk(1981)에 의하면 자기효능감이 높으면 높을수록 노력의 양과 지속성은 증가한다. 어려움에 직면하였을 때 자신의

능력에 대해 불안을 느끼는 사람은 노력을 줄이거나 완전히 포기하지만, 높은 자기효능감을 지닌 사람은 더 많은 노력을 투여한다. 따라서 높은 자기효능감을 지닌 사람은 자신의 능력을 의심하는 사람들보다 더 분발하고, 노력을 더 오래 지속하며, 그리고 수행의 수준이 높다는 것이다.

한편 자기효능감 이론은 인간 능력의 다양성을 인정한다. 한 개인이 모든 것이 될 수는 없다. 개인마다 자기효능감을 육성하는 영역이 다르고, 선택한 목표 내에서도 자기효능감의 수준이 다르다. 따라서 자기효능감은 무수한 목표를 수행하기 위해 인지적이고 정서적이며 행동적인 기술이 조직화되고 효과적으로 배합되어야만 하므로, 자기효능감 형성에는 생성적인 능력(generative capability)이 중요하다(Bandura, 1997; 김의철 외, 1999). 그러므로 탄력적인 자기효능감을 지니면 불가항력적인 장애물에 직면했을 때 자기의 기술을 생산적으로 사용함으로써 수행 완수를 할 수 있다는 것이다(White, 1982).

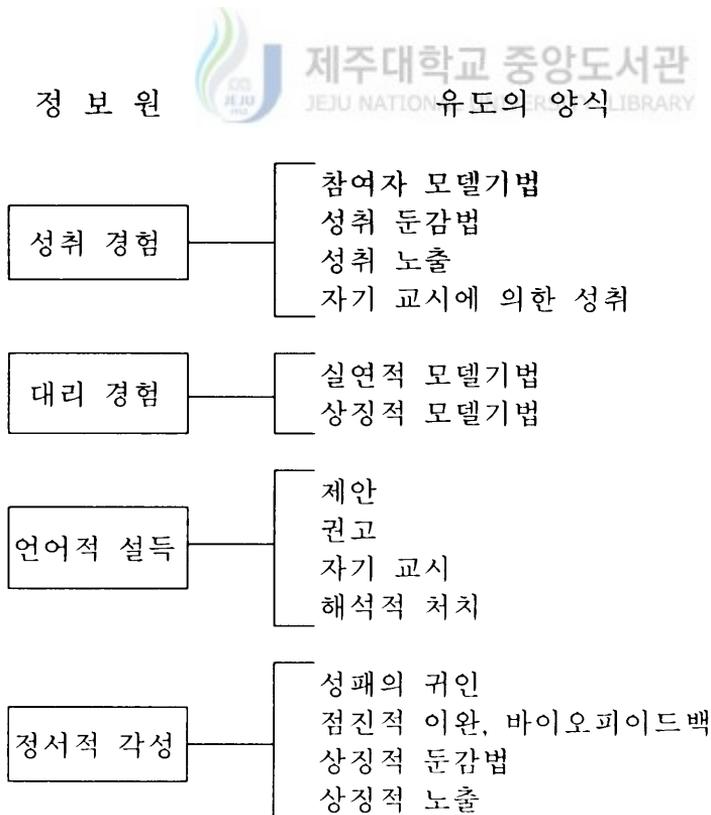
자기효능감 이론은 또한 수동적 수행과 비교하여 능동적 수행의 중요성을 강조한다(Bandura, 1997). 인간은 현상을 경험하는 자기를 수동적으로 관찰하는 존재(passive foretellers of performance)이기보다 능동적으로 현상을 구성하는 존재(active producers)이다. 그래서 자기효능감이 높은 사람은 어려운 과제에 직면하여 회피해야 할 위협을 보다 숙달해야 할 도전으로 접근한다.

Bandura(1997)는 자기효능감은 또 유아기에서 노년에 이르기까지 인간의 각 발달 단계별로 발달한다고 하였다. 그는 가족, 또래 집단, 학교, 그리고 청소년기의 다양한 경험들은 개인의 자기효능감과 관련이 있음을 언급하였다. 이것은 환경만이 인간의 삶을 결정하는 실재가 아니라, 각 발달 단계에서의 개인이 자기의 삶을 형성하는 데 결정적인 역할을 한다는 것을 함축한다.

이처럼 자기효능감 이론은 개인이 왜 어떤 행동을 시도하거나 회피하는가, 혹은 왜 어떤 행동은 힘이 들어도 오래 지속하는데 어떤 행동은 그렇게 어려워 보이지 않아도 중간에서 쉽게 포기하는가와 같은 문제 상황을 설명하는 데 적절한 이론이다(허경철, 1991).

그렇다면 어떤 정보에 의해 개인의 능력 정도를 평가하게 되는 것일까? Bandura(1977)는 이에 대해 성취 경험(performance accomplishments), 대리 경험(vicarious experience), 언어적 설득(verbal persuasion), 정서적 각성(emotional arousal)과 같은 몇 가지 정보를 기초로 하여 개인의 효능감을 형성해 간다고 보았다.

Bandura(1977)가 자기효능감의 원천으로 제시한 정보원을 살펴보면 [그림 II-2]와 같다.



[그림 II-2] 자기효능감의 원천(Bandura, 1977, p.195)

성취 경험은 자기효능 정보에 가장 강력한 원천이 된다(Bandura, 1977). 왜냐하면 성취 경험은 자신의 개인적 경험에 근거를 두고 있기 때문이다. 성공을 경험하면 해낼 수 있다는 기대가 일어나지만, 계속해서 실패를 경험하면 기대가 저하된다. 반복적인 성공에 의하여 일단 효능감 기대가 일어나면, 일시적으로 실패한다 하더라도 그 실패 때문에 일어나는 부정적 효과는 감소한다(김남성, 1995). 즉 성공적인 과업이나 행동과 기술은 자기효능감을 강화시키는 반면 실패의 인지는 자기효능감을 감소시킨다.

차정은(1997)은 수행에 있어서의 구체적인 성취 경험이 자기효능감을 증진시키고, 특정 행동에서의 변화를 가능케 하고, 더 나아가 다른 행동에 대해서도 일반화되고 지속적인 변화를 일으킨다고 하였다.

대리 경험은 관찰자가 모델의 행동을 따라하여 자기효능감에 영향을 주는 원천이다. 대리 경험은 개인의 행동을 직접 강화시켜 주지 않아도 학습이 이루어진다. 타인의 행동을 관찰하거나 혹은 상상적 과정에 노출되어도 행동의 변화가 가능하다는 것이다. 대리 경험이 자기효능감에 영향을 주는 상황은 개인이 타인의 행동을 관찰할 때, 그들이 할 수 있는 것들을 볼 때, 그들의 행동의 중요성을 주목할 때에 나타난다.

Bandura(1986)와 Schunk(1986)는 대리 경험에 영향을 미치는 요인에는 모델이 쉽게 수행을 하는 것보다는 어려움을 극복하고 수행하는 것, 분명한 이득을 강조하는 것, 관찰자와 모델과의 유사성을 강조하는 것, 다양한 모델의 수행들을 보여주는 것 등이 포함된다고 하였다.

언어적 설득은 교사, 코치나 동료 등에 의해 널리 이용되는 방법으로, 자기효능감을 증진시키고, 이는 다시 수행을 증진시켜 성공을 경험하게 한다. 개인은 언어적 설득을 통해서 어려움을 극복하도록 제안을 받고 효과적인 행동에 대한 잠정적인 도움을 받게 된다.

김남성(1995)은 과거에 실패한 상황에 대해서도 설득에 의하여 성공할 수

있다는 기대가 일어날 수 있다고 주장하였다. 언어적 설득은 다른 정보원들과 더불어 혹은 독립적으로 자기효능감에 영향을 미친다. 그러나 성취 경험이나 대리 경험보다는 자기효능감 변화에서 다소 떨어진다. 언어적 설득은 설득자의 전문성, 신뢰성, 매력성 등에 따라 그 효과가 달라진다.

정서적 각성은 전달된 정보에 따라 변화되는 인지적 상태에 의해 개인의 행동에 영향을 미친다(Bandura, 1977). 사람은 불안이나 공포 상황을 직면하게 되면 정서적으로 흥분하게 되고, 그것은 부분적으로 생리적 흥분과도 관련이 있다.

김남성(1995)은 정서적·생리적으로 흥분하게 되면 성취감이 약화되므로, 긴장하지 않고 동요하지 않도록 각성하여 성공을 기대하게 해야 한다고 제안하였다.

요약하면, 자기효능감은 개인의 행동 및 노력의 양과 지속성에 영향을 주며, 수동적 수행보다는 능동적 수행의 중요성을 지니며, 개인의 발달 단계에 따라 변해간다. 그리고 자기효능감의 정보원으로는 성취 경험, 대리 경험, 언어적 설득, 정서적 각성 등이 있다.

### 3) 자기효능감을 위한 개입 전략

[그림Ⅱ-2]의 자기효능감의 정보원과 유도의 양식을 토대로 한 자기효능감 증진 전략으로는 언어적 설득(verbal persuasion), 대리 경험(vicarious experience), 심상적 경험(imaginal experience), 생리·정서적 상태(physiological emotional states) 그리고 성취 경험(performance experience) 등이 있다(이명하, 1998).

첫째, 언어적 설득 전략으로서 모든 효율적인 심리학적인 개입은 상호 의사소통으로 시작하고 또 끝난다고 할 수 있는데, 언어적 설득 전략은 스스로 소규모 성공에 도달하게 격려하는 하나의 방법이다. 또한 상담자는 바람

직한 목표 달성을 위한 계획과 선택, 행동 변화에 대한 타인의 기대되는 반응, 스스로의 삶에 대한 반응 혹은 어떠한 목표에 두고 있는 지나친 집착을 감소시키는 방법 등에 대하여 토론함으로써 개인의 효능감에 영향을 미친다.

구체적인 언어적 설득 전략으로는 제안(suggestion), 권고(exhortation), 자기 교시(self-instruction), 그리고 해석적 처치(interpretive treatments) 등의 방법이 있다.

둘째, 대리 경험 전략으로서 자기효능감 강화와 새로운 기술을 가르치기 위하여 대리적 방법을 사용한다. 예를 들면 모델링 화면과 비디오테이프는 구성원들이 서로 상호 작용할 수 있도록 돕는다. 필름 속의 모델은 다른 그룹에 접근하는 것에 대해 두려움을 나타내다가, 가까이 접근하여 토론과 놀이에 참여하게 된다. 그리하여 그 영화를 보고 있는 구성원은 마치 성공한 느낌을 가지게 되고 자신도 성공할 수 있다는 자신감을 가지게 된다. 이러한 연구는 접근 행동에 대한 자기효능감이 행동 변화를 유도한다는 것을 보여주고 있다(Bandura, 1986).

구체적인 대리 경험 전략으로는 실연적 모델기법(live modeling) 등이 있다.

셋째, 심상적 경험 전략은 실존적 인물에 의한 모델 방법을 사용할 수 없거나 실용적이지 못할 때 혹은 자신과 타인이 무서운 상황 속에 있을 때, 그런 상황을 극복하는 상상을 하는 방법으로, 자기효능감을 강화시키거나 효과적인 대처 방법을 개발하는 데 사용한다(Cervone, 1989). 이것은 어떤 것을 실제 체험하지 않고도 그 이미지를 상상할 수 있고, 움직임을 느낄 뿐만 아니라, 냄새, 맛, 소리 등의 감각을 마음속으로 떠올릴 수 있다. 눈을 감으면서 이러한 심상을 떠올리면 도움이 된다(Vealey & Walter, 1993).

Aron Beck 외(1979)는 자신이 두려운 상황에 효과적으로 대처하는 모습

을 상상하는 것을 포함하여 위험과 걱정에 대한 시각적 이미지(visual image)를 사용하여 근심과 두려움 혹은 우울증 등을 치료할 수 있다고 하였다.

구체적인 심상적 경험 전략으로는 상징적 모델기법(symbolic modeling), 상징적 둔감법(symbolic desensitization), 상징적 노출(symbolic exposure) 등의 방법이 있다.

넷째, 생리·정서적 상태 전략으로서 사람들이 감정이 격앙되어 있거나 우울할 때보다도 침착할 때 자기효능감이 훨씬 더 잘 일어난다. 따라서 자기 통제를 높이고 정서적 혼란을 줄이기 위한 전략으로 자기효능감과 성공적인 성취를 위한 방법이 필요하다.

정서와 심리적으로 혼란한 상태를 줄이기 위한 생리·정서적 상태 전략으로 점진적 이완, biofeedback 등이 있다.

다섯째, 성취 경험 전략으로서 성공하는 행위의 실제적인 성취는 자기효능감을 강화시키는 가장 강력한 방법이다. 예를 들어, 공포와 두려움에 대한 가장 효과적인 개입은 인지에 기초하여 자기효능 기대를 강화시키는 성공적인 경험을 하도록 하는 것이다(이명하, 1998, 재인용).

구체적인 성취 경험 전략으로는 참여자 모델기법(participant modeling), 성취 둔감법(performance desensitization), 성취 노출(performance exposure), 자기 교시에 의한 성취(self-instructed performance) 등의 방법이 있다.

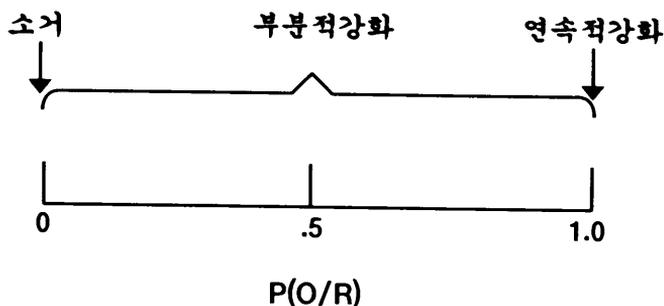
따라서 자기효능감은 언어적 설득, 대리 경험, 심상적 경험, 생리·정서적 상태, 그리고 성취 경험 전략 등과 같은 방법에 의해 증진시킬 수 있다.

## 2. 학습된 무기력의 개념과 특성

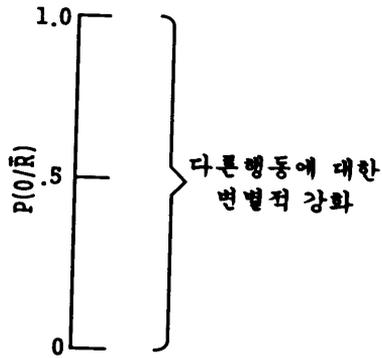
### 1) 학습된 무기력의 개념

학습된 무기력의 개념은 Seligman과 Overmier(1967)가 동물을 대상으로 고전적 조건형성과 조작적 조건형성 간의 관계를 밝히는 과정에서 발견한 현상이다. 이들에 의하면 도피할 수 없는 상황에서 전기 충격을 경험한 개에게 도피-회피 행동의 학습을 시키던 중에 회피 가능한 다른 상황에 대해서도 회피 반응을 하지 않음을 발견했다. 이후 인간을 대상으로 한 연구들(Hiroto, 1974; Hiroto & Seligman, 1975; Miller & Seligman, 1975)을 통하여 학습된 무기력 이론은 더욱 일반화되었다.

Seligman(1975)에 의하면 학습된 무기력은 반응과 결과 간에 유관성(contingency)이 결여되어 성공이나 실패에 대한 예측이 불가능할 뿐만 아니라 통제나 대처가 어렵게 되는 상황에서 발생한다고 보았다(윤진·조공호 역, 1996). 구체적으로 설명하면, [그림Ⅱ-3]은 반응이 이루어졌을 때 결과가 뒤따라 나올 확률이며, [그림Ⅱ-4]는 반응을 하지 않았을 때 결과가 나올 확률이다.

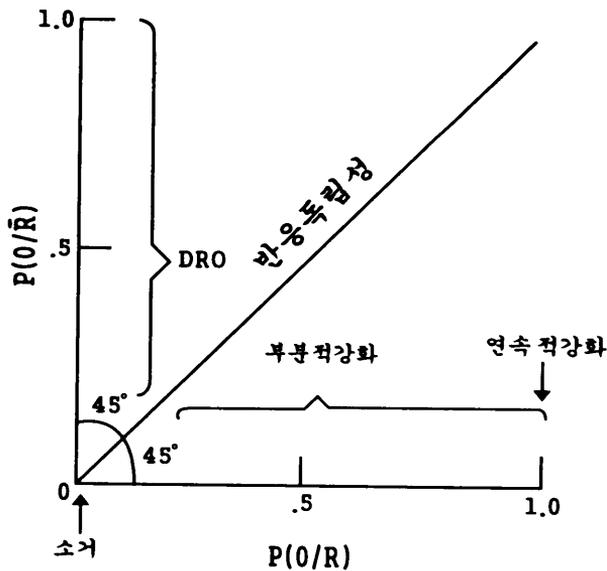


[그림Ⅱ-3] 반응(R)이 이루어질 때 결과(O)가 뒤따라 나올 확률 [ $P(O/R)$ ]  
(Seligman, 1975, p.15)



[그림 II-4] 반응( $\bar{R}$ )을 하지 않을 때 결과(O)가 주어질 확률 $[P(O/\bar{R})]$   
 여기서  $\bar{R}$ 은 반응이 없음을 표시함(Seligman, 1975, p.15)

학습된 무기력은 [그림 II-3] 과 [그림 II-4] 가 직교하여 두 축을 이루어 반응-무반응, 성공-실패의 4가지 경우와 같은 확률로 나타내는 상황에서 발생한다는 것이다. 4가지의 경우가 나타날 수 있는 반응 조건 공간 즉 반응-유관성 공간을 그림으로 나타내면 [그림 II-5] 와 같이 된다.



[그림 II-5] 반응 조건 공간(Seligman, 1975, p.16)

[그림Ⅱ-5]를 보면 어떤 반응이 강화되는 조건의 확률  $P(O/R)$ 는 0.0에서 1.0까지의 어느 지점에 있다. 그리고 반응을 하지 않는 경우에 강화를 일으키는 확률  $P(O/\bar{R})$ 도 역시 0.0에서 1.0 사이에 있다. 이런 조건 확률의 변화에 대응해서 학습자가 반응을 적절히 수행하려면  $P(O/R) \neq P(O/\bar{R})$ 의 경우에 가능하다. 그러나  $P(O/R) = P(O/\bar{R})$ 의 경우에는 반응에 관계없이 결과가 주어져 학습자의 반응은 결과를 통제할 수 없는 상황에 놓인다. 즉 반응과 결과 간에 유관성이 결여되어 있는 상태이다.

결국 [그림Ⅱ-5]에서  $45^\circ$ 의 대각선은 통제불가능(uncontrollability) 영역으로 학습된 무기력이 생기는 조건이다. 이 대각선에서 벗어나게 될수록 유관성에 대한 인지가 강해져 결과를 통제할 수 있게 된다.

Seligman(1975)은 학습된 무기력이란 유기체의 반응이 미래에 일어날 결과를 통제하지 못할 것이라는 예측, 즉 반응과 비유관적(noncontingent)일 것이라는 기대이며, 이것은 통제되지 않는 현실적 경험에서 발달된다고 하였다. 그에 의하면 학습된 무기력은 도피할 수 없는 혐오적 사상(event)에 노출되었을 때 자신의 반응과 그 반응의 결과 사이에 비유관성을 학습하여, 자신의 행동이 결과를 좌우할 수 없다는 통제불가능에의 기대를 갖는 것이라 정의하였다.

그러므로 학습된 무기력은 반응과 결과 사이에 유관성이 없다는 사실에서 생기는 것이 아니라 유관성이 없다고 생각하는 학습자의 인지에 있다(신기명, 1993).

이와 같이 학습된 무기력은 반응에 관계없이 결과가 주어지는 상황에 발생하므로, 학습된 무기력의 해소는 어떻게 반응과 결과 사이의 유관성을 학습하도록 하느냐에 초점을 두게 된다.

## 2) 학습된 무기력의 특성

Seligman(1975)은 학습된 무기력에 빠진 경우, 심리적 장애로는 동기적 장애, 정서적 장애 그리고 인지적 장애의 전형적인 증상이 생긴다고 하였다. 일단 비유관성에 관한 신념이 획득되면 앞으로의 학습 상황에 널리 확산된다. 어떤 반응과 결과가 독립적이어서 통제 불가능하다는 기대는 그 결과를 통제하려는 동기를 감소시키고, 반응을 하면 결과를 통제한다는 사실에 대한 학습을 제지하며, 그리고 만일 그 결과가 외상적인(traumatic) 경우 그 결과의 통제불가능성에 대해 명확히 인식하지 못하면 공포를 유발하고 이어서 다시 우울증을 유발하게 된다.

학습된 무기력의 가장 전형적인 증상은 동기의 저하이다. 그 중에도 가장 특징적인 반응은 시발 행동의 저하이다. 통제 불가능한 사태에 놓이게 되면 처음에는 강한 반발을 하면서 활발하게 행동하지만, 그들의 반응에도 결과의 성취가 여의치 않다는 것을 인지하게 되면 곧 실망하여 소극적, 수동적, 무위적 경향을 보인다.

통제불가능의 경험은 불안이나 공포를 일으키고 정서적 안정을 잃게 한다. 무감동하게 되고 결과에 대한 전망을 할 수 없게 되며 흥미의 범위가 좁아져 매사에 소극적이며 자기 중심적이고 생기를 잃게 된다. 이런 현상은 좌절된 청소년이나 시험에 실패한 청소년들에게 자주 나타난다. 마음 자세가 정리되지 않고 기분 내키는 대로 행동하는 경우가 많다. 그래서 자신을 혐오하게 되기도 한다.

무기력한 사람들은 또 인지적 장애를 경험한다. 자신의 행위가 결과를 유도하는 데 도움이 되지 않는다는 사실을 학습하였기 때문에 노력이나 행위는 결과의 성취와는 무관하다는 인지가 형성된 까닭이다. 그 결과 기대 수준이 낮아지고 인내력이 감소한다. 이런 경향은 통제불가능 상황에서 회피나 도피가 불가능한 혐오 자극을 받으면 받을수록 강하게 나타난다.

Dweck와 Repucci(1973)는 학습된 무기력의 일반적인 특징으로 수동성과

학습의 손상, 공격성의 감소, 우울, 문제 해결 전략의 효율성 저하, 그리고 기대와 행동을 쉽게 포기하는 경향을 제시하여 학습된 무기력의 구체적인 증상들을 밝혀 내었다.

신기명(1990)은 이런 내용을 토대로 하여 학습된 무기력 진단 척도를 개발함에 있어 학습된 무기력의 특성으로 자신감의 결여, 우울·부정적인 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 그리고 책임감 결여의 요인들을 제시하였다.

자신감 결여(lack of self-confidence)는 다른 사람들로부터 고립되고 위축되어 혼자 있기를 좋아하고 행동이 느린 특성을 말한다. 이는 자기 자신이 비참하다고 느끼며, 인생에 대하여 행복보다는 불행을 더 많이 생각하고, 자신이 잘못되었다고 생각하는 자기를 혐오하는 상태를 의미한다.

우울·부정적인 인지(depression·negative cognition)는 이유 없이 외로움을 느끼고, 다른 사람들과 같이 있어도 고독을 느끼며, 무위하게 시간을 보내며, 주의 집중에 어려움을 겪는 것을 말한다.

수동성(passivity)은 매사에 소극적이며 사람 사귀기를 좋아하지 않는 특성이다. 다른 사람의 행동이나 의견에 쉽게 수긍하며 복종적인 상태를 의미한다.

통제력 결여(lack of self-control)는 매사를 기분이나 감정에 따라 처리하며 자신의 힘이나 노력으로 처리하지 못하는 상태를 말한다. 이것은 자기 조절과 자기 통제를 하여, 충동과 자기 중심성에서 벗어날 수 있는 정도를 평가하는 척도이다.

지속성 결여(lack of continuation)는 어떤 일을 끝까지 처리하지 못하며, 일에 실패하면 쉽게 체념하고 한 가지 일에 몰두하지 못하는 상태이다.

과시욕 결여(lack of display and ostentation)는 매사에 자신이 없고 뛰어난 능력이나 재능이 없다고 생각하는 특성이다. 다른 사람을 지도하거나 능가할 자신이 없으며 장래에 뛰어난 사람이 되지 못한다고 생각하는 상태를

의미한다.

책임감 결여(lack of responsibility)는 행동의 통제력을 상실하여 충동적이고 미성숙하며 다른 사람을 잘 믿지 않는 특성이다. 개인적인 편견을 가지고 책임을 외적 요인에 돌리려는 성질을 말한다.

이 연구에서는 Seligman, Deweck & Repucci, 그리고 신기명의 연구를 바탕으로 하여 학습된 무기력의 특성으로 자신감 결여, 우울·부정적인 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 책임감 결여로 본다.

### 3. 자기효능감과 학습된 무기력

자기효능감이 높을수록 좋은 수행을 보인다는 것은 앞에서 밝힌 바 있다. 자기효능감은 수행에 영향을 미치는 매개 변인이다. 자기효능감이 높은 사람은 도전적이고 구체적인 목표를 설정하고, 이를 성취하기 위해 주의를 기울이고 행동을 잘 방향 지을 것이고, 자기효능감이 낮은 사람에 비해 더 많은 노력을 투입하며 어려움이 닦쳤을 때에도 과제를 지속적으로 해결하려 한다.

한편 무기력한 사람은 매사에 ‘어차피 해 보았자 별 수 없을 것이다’라는 기대가 형성된 상태이다. 따라서 과제 수행에 있어서도 처음부터 기대를 낮게 가지고 있으며 노력을 해보려고 생각조차 하지 않는다. 그리고 실패에 직면하게 되면 곧 체념해 버린다. 또 새로운 사태에 직면하여서도 자발적으로 일을 처리하려는 의사를 나타내지 않는다.

이처럼 낮은 기대를 가진 무기력한 사람이 의욕적으로 행동하기 위해서는 우선 기대감을 높이는 것이 중요하다. Bandura(1985)는 행동 반응이 효과적으로 이루어지기 위해서는 자기효능감을 높이는 것이 행동 시발의 선행 요인으로 보았다. 그에 의하면 자기효능감이 낮게 인지될 때에 무감동·무관

심하게 되고, 체념이 빠르고 실망하기 쉽기 때문에 학습된 무기력 형성에 자기효능감이 크게 관여하고 있음을 시사하였다.

Bandura(1977)와 Schunk(1984)는 자기효능감 수준이 낮은 집단의 특징을 설명하면서 어려움에 직면했을 때 그 과제를 피하려고 하고 자신의 능력에 대해 불안을 느끼고 노력을 줄이거나 완전히 포기하는 등의 행동을 보인다고 하였다. 한편 Dweck과 Repucci(1973)는 학습된 무기력의 일반적인 증상으로 수동성과 학습의 손상, 공격성의 감소 경향을 언급하였다.

따라서 자기효능감이 낮은 집단에서 어려운 과제에 직면했을 때 노력을 줄이고 쉽게 포기하는 성향과 학습된 무기력이 높은 집단에서 보이는 기대와 행동을 쉽게 포기하는 성향은 매우 유사한 개념을 포함하고 있다.

자기효능감 이론은 동기(motivation), 성취 행동(achievement behavior), 진로 선택(career choice), 발달 장애(developmental disorders), 재발(relapse), 스포츠 행동 등 인간 행동과 관련된 모든 영역으로 확대되고 있다.

이 중에서 자기효능감 프로그램이 활발하게 개발된 분야는 재발 분야로 볼 수 있다. 가령 황옥남(1996)은 경추 손상 환자를 위한 효능증대 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구를 실시하였고, 김춘자(1998)는 효능기대 증진 프로그램을 적용한 운동 요법이 자기효능과 대사에 미치는 영향을 연구하였다. 그리고 청소년을 위한 프로그램으로 신성례(1996)는 자기효능감 증진 프로그램과 일반 금연 프로그램과의 효과를 비교하는 연구에서 자기효능감 증진 프로그램이 흡연하는 청소년들의 자기효능감을 높이고 흡연 정도를 감소시키는 데 훨씬 효과적임을 입증하였다. 또, 이명하(1998)는 자기효능감 증진 프로그램이 약물남용 청소년들의 자기효능감 증진에 효과적인지, 그리고 재발을 낮추는 데 유의한지를 살펴보는 실험 연구를 통하여, 그 프로그램의 효과가 있음을 밝혔다.

자기효능감과 깊은 관련을 가지고 있는 학습된 무기력은 가정 환경과 자아개념과 크게 관련을 맺고 있다. 서정희(1991)와 송창우(1997)는 부모의 양육 태도나 가정의 분위기 등의 가정 환경이 학습된 무기력을 유발한다고 밝혔다.

그리고, 자아개념과 학습된 무기력은 부적의 관계를 가지고 있다(Aloyo, 1991). 윤영민(1986)도 자아개념과 학습된 무기력의 역상관적인 인과 관계를 검증하였다. 정수자(1995)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 가정 환경이 학생의 매개 변인을 통하여 학습된 무기력에 직·간접으로 미치는 효과의 경로를 분석하였는데, 학생의 내·외통제성, 내·외성향적 성격, 학문자아개념의 변인이 학습된 무기력에 영향을 미침을 밝혔다.

손낙주(1996)의 연구에서 자기효능감과 유사한 개념인 자아평가는 학습된 무기력에 강한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자아평가가 부정적일수록 학습된 무기력이 높았으며 그 영향력 정도가 매우 높게 나타났다. 이는 자기효능감이 우울이나 무기력을 중재하는 과정 변인이며(Seligman et. all, 1979), 학습된 무기력을 예방하거나 치료하는 데 있어 중요 변인임을 시사하는 것이다. 한편 박계도(1993)와 김선례(1995)가 자기효능감이 낮은 청소년들이 높은 학습된 무기력을 보이고 있음을 밝혀낸 것 역시 자기효능감을 증진시키는 프로그램이 학습된 무기력을 감소하고 치료하는 강력한 방법임을 분명히 한 것이다.

자기효능감은 과제를 수행함에 있어 자신의 능력에 대한 기대와 자신감을 의미하고, 학습된 무기력은 자신의 행동이나 반응이 결과를 좌우할 수 없다는 기대를 말한다. 이처럼 자기효능감과 학습된 무기력과의 상관 관계가 함축됨에도 불구하고, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력을 완화시킬 목적으로 적용된 경우는 극히 드물다.

## 4. 자기효능감 프로그램

### 1) 자기효능감 프로그램의 이론적 배경

Bandura(1977)는 성공적인 과업이나 행동과 기술이 자기효능감을 강화하는 주된 요인으로 보고 있다. 즉 어떤 수행을 함에 있어서 개인이 성취를 경험할 때 기대와 자신감이 발생한다. 따라서 개인의 효능감을 증진시키는 방법으로 성취와 성공을 경험하는 것이 중요하다.

자기효능감 이론에서의 인간은 자신의 학습에 있어서 능동적인 참여자로서, 환경의 영향을 받기만 하는 수동적인 존재이기보다는 자신의 환경을 만들어 나가는 데 상당한 역할을 하는 능동적인 존재로 이해된다(Bandura, 1997). 따라서 자신의 긍정적인 모습을 탐색하여, 자신의 능력과 잠재력에 대해 자신감을 갖도록 하는 것이 도움이 될 것이다.

자기효능감 이론은 개인의 기대와 사고를 매우 중요시한다. 한 개인의 사고, 이미지, 지각 및 인지적 중개 사건은 그의 행동에 영향을 미친다(서경희, 1999). 인간은 실제 환경에 반응하기보다는 자신이 지각하는 환경에 반응하므로 어떤 사건에 대한 일시적인 인지가 사건에 대한 반응에 영향을 미친다. 따라서 상담자는 개인들의 역기능적 신념, 태도, 기대에 대하여 토론하고 또한 그들 스스로 그러한 신념의 비합리성과 자기 파괴적 요소를 볼 수 있도록 돕는다. 즉 개인이 새롭고 더욱 더 적응하는 신념을 가지도록 하고 또한 그러한 신념과 기대에 따라 행동하도록 격려를 하며 자기효능감이 좀 더 지속되는 적응 행동을 가질 수 있도록 돕는 것이 필요하다(Newman & Goldfried, 1987).

신기명(1993)은 자신을 낮게 평가하고 부정적 삶의 측면에 초점을 맞추는 사람들에게 자기효능감을 높여 주는 방법의 하나로 주장 훈련을 제안하였다. 그래서 자기주장 역할극을 통하여 개인은 수동적이고 소극적인 지각과 행동에서 실제 자기를 주장하는 행동으로 옮기는 활동을 함으로써 자존심과

유능감이 고양될 것이다.

자기효능감은 자신의 노력으로 환경 또는 자신을 바람직하게 변화시킬 수 있다는 예측이나 자신감이 중심이 되어 있으므로, 자신의 노력이 목표 달성에 한 몫을 했을 때 크게 높아진다. 여기에는 자신이 목표 달성을 실감할 수 있어야 하고, 그 목표 달성이 자신에게 가치가 있는 정말로 바람직한 것이어야 한다(波多野諠余夫·稻垣佳世子, 1993).

하타노 기요오와 이나가키 가요코(波多野諠余夫·稻垣佳世子)(1993)는 자율성과 타인과의 따뜻한 인간 관계를 자기효능감의 중요한 조건으로 제시하였다. 자기효능감은 타인이나 보상 등의 외적 평가에 의하기보다는 자신이 선택하고 책임지는 자율성에 놓여 있을 때 고양됨을 알 수 있다. 그리고 개인이 활기 있게 충실감을 가지고 사는 일은 동료 속에서, 동료와 서로 따뜻하게 그러면서도 기탄 없이 지내는 가운데 자기효능감이 생기고 더 커지는 것이다.

이런 배경에 입각하여 이 연구에서는 설기문(1998)의 ‘인간관계와 정신건강을 위한 집단활동 프로그램’, 이명하(1998)의 ‘약물남용 청소년의 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 적용’, 이장호·김정희(1995)의 ‘집단상담 프로그램’, 그리고 Harry Palmer(2000)가 자아발견을 위한 지침서로 개발한 ‘아빠 프로그램’을 토대로 하여 연구의 목적에 맞게 연구자가 수정·보완하여 구성하였다.

## 2) 자기효능감 프로그램의 개입 전략

이명하(1998)는 Bandura(1977)의 자기효능감의 정보원을 근간으로 하여 자기효능감 증진을 위한 개입 전략을 수립하였다. 이에 따라 이 연구는 자기효능감 프로그램의 개입 전략으로 언어적 설득, 대리 경험, 심상적 경험, 생리·정서적 상태, 성취 경험 전략 등을 사용하였다.

첫째, 언어적 설득 전략은 언어적 설득을 통하여 어려움을 극복하고 효과

적인 행동에 대해 도움을 주는 방법이다. 이 프로그램에서는 4회기의 ‘합리적 신념’과 5회기의 ‘비합리적 신념 다루기’에서 주로 사용되었다. 즉 4회기에서 상담자는 합리적 신념과 비합리적 신념의 관계를 설명하기 위해 ‘제안’과 ‘권고’의 직접적인 언어적 설득 방법을 사용하였다. 그리고 5회기에서 구성원들이 자신의 비합리적 신념을 합리적 신념으로 바꾸는 활동하는 과정에서 자신에게 설득하는 ‘자기 교시법’과 어떻게 바꾸는 것이 좋은지에 대하여 스스로 결정하는 ‘해석적 처치’의 방법을 사용하였다.

둘째, 대리 경험 전략은 구성원이 모델의 행동을 관찰하여 성공감과 자신감을 습득하게 하는 전략이다. 이 프로그램에서는 1회기의 ‘별칭짓기와 자기 소개’와 6회기의 ‘마술 가게’에서 사용하였다. 즉 1회기에서 Warm up 활동을 통하여 프로그램 활동에 소극적인 구성원들은 상담자와 다른 구성원들이 자발적으로 활동하는 것을 관찰함으로써 집단 활동에 서서히 접근하여 참여하도록 하는 ‘실연적 모델기법’을 사용하였다. 그리고 6회기에서 구성원들은 다른 구성원들이 문제를 해결하는 활동을 관찰하여 자신도 성취감과 자신감을 얻도록 하는 ‘실연적 모델기법’을 사용하였다.

셋째, 심상적 경험 전략은 실제 모델이 없을 때 혹은 실제 성취를 할 수 없거나 실용적이지 못할 때, 상상과 심상 훈련을 통하여 자기효능감을 강화시키는 방법이다. 이 프로그램에서는 3회기의 ‘성공 경험’과 9회기의 ‘심상 훈련’에서 가장 많이 사용하였다. 즉 3회기에서 심상에 의해 자신이 가장 좋아하는 꽃에서 시작하여 좋아하는 사람, 그리고 가장 성공한 경험을 점차 강도를 높여 떠올리면서 성취의 느낌을 점점 강화하는 ‘상징적 둔감법’을 사용하였다. 그리고 9회기에서 자신의 목표 수행 장면을 떠올려 느낌, 소리, 냄새, 촉감 등을 느껴보고, 불안이나 실패 상황을 떠올려 이를 성공 장면으로 바꾸는 ‘상징적 노출’의 방법을 사용하였다.

넷째, 생리·정서적 상태 전략은 긴장하지 않고 동요하지 않게 하여 성공을 기대하게 하는 방법이다. 이 프로그램에서는 2회기의 ‘나의 존재 이유’에

서 주로 사용하였다. 여기에서 신체의 각 부분을 차례로 이완하도록 하는 ‘점진적 이완’을 사용하였다.

다섯째, 성취 경험 전략은 실패와 좌절을 반복적으로 학습한 사람들에게 실제 성공하는 성취를 경험하도록 하여 자기효능감을 증진시키는 방법이다. 이 프로그램에서는 6회기의 ‘마술 가게’와 7회기의 ‘자기의 권리 주장하기’, 그리고 8회기의 ‘목표 설정과 실천’에서 주로 사용하였다. 즉 6회기에서 구성원들은 직접 활동에 참여하여 구성원들이 함께 성공적인 행동을 연출하는 ‘참여자 모델기법’을 사용하였다. 그리고 7회기에서 자기의 주장을 하지 못했던 상황을 역할극에 의해 실제 성취하는 경험을 갖도록 하는 ‘성취 노출’의 방법을 사용하였다. 또 8회기에서 먼저 실천 가능한 작은 목표를 설정하여 이를 달성하고, 점차 높은 목표를 달성해 가는 ‘성취 둔감법’을 사용하였다.

위와 같은 내용을 토대로 하여, 회기별 프로그램은 1회기 별칭 짓기와 자기 소개, 2회기 나의 존재 이유, 3회기 성공 경험, 4회기 합리적 신념과 비합리적 신념, 5회기 비합리적 신념 다루기, 6회기 마술 가게, 7회기 자기의 권리 주장하기, 8회기 목표 설정과 실천, 9회기 심상 훈련, 10회기 마무리로 이루어져 있다. 프로그램의 내용을 간략히 정리하면 다음과 같다.

1회기에는 별칭 짓기와 자기 소개를 하였다. 2회기에는 이완 훈련과 자기 프로필을 작성·발표하여 몸의 긴장과 불안을 제거하고 편안한 상태에서 내면의 모습을 들여다보도록 하였다. 3회기에는 자신이 가장 좋아하는 물건, 사람과 성공했던 장면을 직접 느껴보고 경험하여 자신의 능력과 잠재력에 대해 자신감을 갖도록 하는 데 초점을 두었다. 4회기에는 신념의 중요성, 그리고 합리적 신념과 비합리적 신념의 관계에 대해 강의와 토의를 하였다. 5회기에는 구성원들의 비합리적 신념을 찾아내어 이를 스스로 논박하여 합리적 신념을 형성하는 연습을 하였다. 6회기에는 마술 가게(magic shop)를 열어 자신이 버리고 싶은 것을 팔고, 대신 가장 얻고 싶은 것을 구매하는

활동을 하였다. 이 과정은 구성원들이 서로 다른 구성원들의 행동을 관찰하면서 성취감과 자신감을 얻도록 이루어졌다. 7회기에는 자기의 권리를 적극적으로 주장하지 못하는 상황을 스스로 찾아내어, 이를 의도적이며 적극적으로 주장하는 역할극을 유도하였다. 8회기에는 목표를 설정하여 목표 달성을 위한 행동 전략을 세우고 이를 달성하는 활동을 하였다. 목표 달성 정도는 10단계 평정 척도를 사용하여 스스로 체크하도록 하였다. 9회기에는 심상 훈련을 사용하여 장래에 성공하는 장면을 떠올려 자신감을 확고히 하고, 사고정지(thought stopping) 연습을 하여 바람직하지 않은 것을 심상적으로 정지하는 훈련을 하였다. 10회기에는 동정(compassion) 연습을 하여 타인을 이해하고 자비의 마음을 지속하도록 하였으며, 소감문 작성을 하였다.



### III. 연구방법 및 절차

이 장에서는 연구방법 및 절차를 제시하기 위해 연구대상, 실험설계, 연구 절차, 측정도구, 자료처리에 대해 언급한다.

#### 1. 연구대상

이 연구의 대상은 제주도 소재 C고등학교 1학년 남학생 12명이었다. 연구대상을 선정하기 위하여 1학년 전체 250명의 남학생을 대상으로 하여 신기명(1990)이 개발한 학습된 무기력 진단 검사를 실시하였다. 검사 결과 학습된 무기력 수준이 가장 높은 24명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 각각 12명을 상담집단과 비교집단에 배당하였다.

#### 2. 실험설계

이 연구의 실험설계는 실험처치를 한 상담집단과 그렇지 않은 비교집단을 비교하여, 실험처치의 효과를 검증하는 전후검사 통제집단 설계(pretest · post-test control group design)이다. 실험설계를 도시하면 <표Ⅲ-1>과 같다.

<표Ⅲ-1> 실험설계

상담집단	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
비교집단	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

O<sub>1</sub> , O<sub>3</sub> : 사전검사      O<sub>2</sub> , O<sub>4</sub> : 사후검사

X: 자기효능감 프로그램의 적용

### 3. 연구절차

#### 1) 연구의 진행 절차

이 연구는 사전검사, 상담·비교집단 구성, 자기효능감 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

연구대상을 선정하기 위하여 제주시에 위치한 C고등학교 남학생 250명을 대상으로 학습된 무기력 진단 사전검사를 실시하였다.

사전검사를 통하여 학습된 무기력 수준이 가장 높은 24명을 추출하여 무선 표집의 방법으로 각각 12명씩 상담집단과 비교집단을 구성하였다.

상담집단에게는 자기효능감 프로그램을 실시·적용하였고, 비교집단에게는 상담 기간 중 아무런 처치도 하지 않았다. 상담 프로그램은 연구자가 직접 실시하였고, 5주간(2000년 11월 14일부터 12월 15일까지) 매주 2회를 실시하였다. 프로그램은 10회기에 걸쳐 이루어졌으며, 한 회기마다 소요 시간은 90분으로 하였다.

프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용했던 동일한 검사도구로 상담집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다.

#### 2) 자기효능감 프로그램의 구성

자기효능감 프로그램은 설기문(1998)의 ‘인간관계와 정신건강을 위한 집단 활동 프로그램’, 이명하(1998)의 ‘약물남용 청소년의 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 적용’, 이장호·김정희(1995)의 ‘집단상담 프로그램’, 그리고 Harry Palmer(2000)가 자아발견을 위한 지침서로 개발한 ‘아바타 프로그램’을 토대로 하여, 이 연구의 목적에 맞게 연구자가 수정·보완하여 구성하였다.

프로그램의 회기별 구성 내용은 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 자기효능감 프로그램의 내용

회기	주 제	활 동 내 용	개입 전략(기법)
1	별칭 짓기와 자기 소개	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이웃을 사랑하십니까 ?</li> <li>· 프로그램 소개</li> <li>· 별칭 소개와 자기 소개</li> <li>· 집단규칙 정하기</li> </ul>	대리 경험 (실연적 모델기법)
2	나의 존재 이유	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 이완 훈련</li> <li>· 자기 프로필 작성과 발표</li> </ul>	생리·정서적 상태 (점진적 이완)
3	성공 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사냥꾼과 나무꾼</li> <li>· 가장 좋아하는 꽃, 사람이나 성공한 경험</li> <li>· 성공 경험 표현하기</li> </ul>	심상적 경험 (상징적 둔감법)
4	합리적 신념과 비합리적 신념	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그래도 삶은 즐겁다</li> <li>· 신념의 상대성</li> <li>· 합리적 신념과 비합리적 신념 토의</li> </ul>	언어적 설득 (제안; 권고)
5	비합리적 신념 다루기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 천국 여행</li> <li>· 비합리적 신념 다루기</li> </ul>	언어적 설득 (자기 교시; 해석적 처치)
6	마술 가게	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마술 가게 진행 및 사고 팔기</li> </ul>	성취 경험 (참여자 모델기법) 대리 경험 (실연적 모델기법)
7	자기 권리 주장하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 자기 주장 역할극</li> </ul>	성취 경험 (성취 노출)
8	목표 설정과 실천	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 목표와 실천에 대한 강의</li> <li>· 목표 설정하기</li> <li>· 행동 전략 세우기</li> </ul>	성취 경험 (성취 둔감법)
9	심상 훈련	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 심상을 통한 성취 경험</li> <li>· 사고정지 연습</li> </ul>	심상적 경험 (상징적 노출)
10	마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 동정 연습</li> <li>· 소감문 작성</li> </ul>	

#### 4. 측정도구

측정도구는 신기명(1990)이 고등학생을 대상으로 하여 개발한 학습된 무기력 진단 척도를 사용하였다. 이 검사는 5단계 평정척도로서 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다' 1점에서부터 '매우 그렇다'의 5점까지 측정된다. 26번, 29번, 31번의 문항은 역산 문항이다. 최저 45점에서 최고 225점 사이의 점수를 얻을 수 있으며, 점수가 높을수록 학습된 무기력 수준이 높은 것으로 나타난다.

신기명(1990)은 이 검사의 내적 합치도를 Cronbach  $\alpha$  신뢰도 계수로 산출하여  $r = .78$ 로, 또 검사-재검사 신뢰도  $r = .88$ 로 밝히고 있다.

이 검사도구는 45개 문항으로 이루어졌으며 그 하위 요인으로 자신감 결여, 우울·부정적인 인지, 수동성, 통제력 결여, 지속성 결여, 과시욕 결여, 책임감 결여로 구성되어 있다. 하위 요인별 문항 번호와 문항 수는 <표Ⅲ-3>과 같다.

<표Ⅲ-3> 학습된 무기력 진단 척도의 문항 구성

하 위 요 인	문 항 번 호	문 항 수
자신감 결여	1, 3, 4, 6, 8, 13, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 35	17
우울·부정적인 인지	2, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 22, 37	10
수동성	34, 41, 42, 43, 44, 45	6
통제력 결여	29, 30, 31, 36	4
지속성 결여	32, 33, 38	3
과시욕 결여	26, 27, 28	3
책임감 결여	39, 40	2

## 5. 자료처리

자료의 분석은 SPSS/PC\* 전산 프로그램을 사용하였다.

상담집단과 비교집단의 동질성을 알아보기 위하여 사전검사 결과에 대한 평균과 표준편차를 산출하여 t검증을 하였다. 그리고, 프로그램 실시전과 후의 상담집단과 비교집단 사이의 차이를 알아보고, 프로그램 실시의 효과를 검증하기 위하여 t검증을 실시하였다.



## IV. 연구결과 및 해석

이 장에서는 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 t검증에 의해 상담집단과 비교집단과의 사전검사와 실험처치 후 사후검사의 차이를 비교·검증하여 프로그램의 효과를 분석하였다.

### 1. 연구대상에 대한 동질성 검증

#### 1) 상담집단과 비교집단 간의 사전검사 동질성 검증

학습된 무기력에 대한 상담집단과 비교집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표IV-1>과 같다.



<표IV-1> 학습된 무기력의 사전검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	162.08	21.33	
비교집단(N=12)	162.50	20.12	-.049

또한 학습된 무기력의 하위 요인에 대한 집단 간의 동질성을 알아보기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 차이를 검증한 결과는 <표IV-2>와 같다.

<표IV-2> 하위 요인의 사전검사 비교

하위요인	집 단	M	SD	t
자신감 결여	상담집단	64.58	9.56	-.044
	비교집단	64.75	9.19	
우울·부정적인 인지	상담집단	35.00	6.00	.323
	비교집단	34.08	7.79	
수동성	상담집단	21.17	5.32	-.139
	비교집단	21.50	6.40	
통제력 결여	상담집단	14.17	2.44	.621
	비교집단	13.58	2.15	
지속성 결여	상담집단	11.25	2.18	.992
	비교집단	10.42	1.93	
과시욕 결여	상담집단	10.25	2.63	-.800
	비교집단	11.08	2.47	
책임감 결여	상담집단	5.67	2.64	-1.501
	비교집단	7.08	1.93	

<표IV-1>의 학습된 무기력의 사전검사 비교와 <표IV-2>의 하위 요인의 사전검사 비교에서 보는 바와 같이, 두 집단 간의 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않아 동질 집단으로 간주되었다.

## 2. 가설 검증

### 1) 가설 1의 검증

**가설 1: 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력이 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 학습된 무기력이 유의한 차이를 보이는데 이를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표Ⅳ-3>과 같다.

<표Ⅳ-3> 학습된 무기력의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	127.75	28.51	-3.476**
비교집단(N=12)	162.33	19.38	

\*\*p < .01

<표Ⅳ-3>에서 보는 바와 같이, 학습된 무기력의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -3.476, p < .01$ ). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 학습된 무기력은 비교집단에 비하여 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 자신의 반응이 결과를 통제함으로써 반응과 결과 간의 유관성이 증가하였다. 이와 같은 결과는 자기효능감이 학습된 무기력을 중재하는 과정변인으로서 두 변인과의 상관 관계를 밝힌 연구들(Bandura, 1977; Schunk, 1984; 박계도, 1993; 김선례; 1995)을 실험적으로 지지한 것이다.

## 2) 가설 2의 검증

**가설 2: 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력의 하위 영역이 유의하게 감소할 것이다.**

### (1) 자신감 결여에 대한 차이 검증

**가설 2-1: 자신감 결여가 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 자신감 결여가 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 자신감 결여의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	49.08	14.46	-2.955**
비교집단(N=12)	63.92	9.65	

\*\*p < .01

<표IV-4>에서 보는 바와 같이, 자신감 결여의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.955, p < .01$ ). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 자신감 결여는 비교집단에 비하여 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 기대 수준이 높아져서 자신의 능력과 행동에 대한 자신감이 증가하였다.

(2) 우울 · 부정적인 인지에 대한 차이 검증

**가설 2-2: 우울 · 부정적인 인지가 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 우울 · 부정적인 인지가 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표IV-5> 우울 · 부정적인 인지의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	27.50	6.23	-3.122**
비교집단(N=12)	36.08	7.20	

\*\*p < .01

<표IV-5>에서 보는 바와 같이, 우울 · 부정적인 인지의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -3.122, p < .01$ ). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 우울 · 부정적인 인지는 비교집단에 비해서 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 자신의 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 전환하여 긍정적인 인지로 재구성하였다.

(3) 수동성에 대한 차이 검증

**가설 2-3: 수동성이 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 수동성이 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차

를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 수동성의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	16.00	5.27	-2.546*
비교집단(N=12)	21.17	4.65	

\*p < .05

<표IV-6>에서 보는 바와 같이, 수동성의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다(t = -2.546, p < .05). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 수동성은 비교집단에 비하여 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 소극적, 수동적, 무위적 경향에서 벗어나서 자신의 행동을 능동적이고 자율적으로 선택하였다.

#### (4) 통제력 결여에 대한 차이 검증

##### 가설 2-4: 통제력 결여가 유의하게 감소할 것이다.

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 통제력 결여가 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-7>과 같다.

<표IV-7> 통제력 결여의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	12.17	1.85	-1.392
비교집단(N=12)	13.25	1.96	

<표Ⅳ-7>에서 보는 바와 같이, 통제력 결여의 사후검사 비교는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만 상담집단의 평균 점수(M = 12.17)는 비교집단의 평균 점수(M = 13.25)에 비해 낮아졌다. 따라서 이 연구에서 사용한 자기효능감 프로그램에 의해 통제력 결여가 감소하지는 않았음을 보여준다.

이 결과는 청소년기는 정서의 불안정으로 인하여 충동적이고 자기 중심적인 특징을 지니므로(김충기, 1998), 자기 조절과 자기 통제의 능력은 단기간의 훈련으로는 증가하기 어렵다는 것을 나타내는 것으로 볼 수 있다.

(5) 지속성 결여에 대한 차이 검증

**가설 2-5: 지속성 결여가 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단간의 지속성 결여가 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표Ⅳ-8>과 같다.

<표Ⅳ-8> 지속성 결여의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	9.92	3.00	-.508
비교집단(N=12)	10.42	1.62	

<표Ⅳ-8>에서 보는 바와 같이, 지속성 결여의 사후검사 비교는 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 하지만 상담집단의 평균 점수(M = 9.9167)는 비교집단의 평균 점수(M = 10.4167)에 비하여 낮아졌다. 따라서 이 연구에서 사용한 자기효능감 프로그램에 의해 지속성 결여가 감소

하지는 않았음을 보여준다.

이 결과는 이 연구에 적용된 자기효능감 프로그램은 단기 집단상담이면서 기대 수준과 같은 인지의 변화에 초점을 두고 있으므로, 끈기와 인내심을 가지고 과제에 몰두하는 지속성 요인에서는 효과가 발생하지 않은 것으로 보여진다.

#### (6) 과시욕 결여에 대한 차이 검증

#### 가설 2-6: 과시욕 결여가 유의하게 감소할 것이다.

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 과시욕 결여가 유의한 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-9>와 같다.

<표IV-9> 과시욕 결여의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	8.42	2.97	-2.306*
비교집단(N=12)	10.75	1.86	

\*p < .05

<표IV-9>에서 보는 바와 같이, 과시욕 결여의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.306, p < .05$ ). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 과시욕 결여는 비교집단에 비해서 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 지나친 겸손을 보이기 보다는 자기를 주장하고 자신의 재능을 자랑하는 특성이 증가하였다.

(7) 책임감 결여에 대한 차이 검증

**가설 2-7: 책임감 결여가 유의하게 감소할 것이다.**

자기효능감 프로그램을 실시한 후의 사후검사에서 상담집단과 비교집단 간의 책임감 결여가 차이를 보이는지를 검증하기 위하여 평균과 표준편차를 산출하여 분석한 결과는 <표IV-10>과 같다.

<표IV-10> 책임감 결여의 사후검사 비교

	M	SD	t
상담집단(N=12)	4.67	2.10	-2.803*
비교집단(N=12)	6.75	1.48	

\*p < .05

<표IV-10>에서 보는 바와 같이, 책임감 결여의 사후검사 비교는 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t = -2.803, p < .05$ ). 따라서 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단의 책임감 결여는 비교집단에 비해서 유의하게 감소되었다.

이 결과 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 자신을 성찰하고 타인을 이해하여 자신의 반응과 결과에 대해 책임을 지는 인지와 행동의 변화가 발생하였다.

## V. 요약, 결론 및 제언

### 1. 요약

이 연구는 청소년들에게 긍정적이고 자신감 있는 생활을 수행하기 위한 자기효능감 프로그램을 적용하여, 이것이 학습된 무기력과 그 하위 요인에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보는 데 목적이 있으며, 이를 위해 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력이 유의하게 감소할 것이다.

가설 2. 자기효능감 프로그램에 참여한 상담집단은 비교집단보다 학습된 무기력의 하위 요인이 유의하게 감소할 것이다.

2-1. 자신감 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-2. 우울·부정적인 인지가 유의하게 감소할 것이다.

2-3. 수동성이 유의하게 감소할 것이다.

2-4. 통제력 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-5. 지속성 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-6. 과시욕 결여가 유의하게 감소할 것이다.

2-7. 책임감 결여가 유의하게 감소할 것이다.

가설의 검증 과정은 사전검사, 상담집단과 비교집단의 구성, 자기효능감 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

사전검사는 제주시에 위치한 C고등학교 1학년 250명의 남학생을 대상으로 신기명(1990)이 개발한 학습된 무기력 진단 척도를 사용하였다. 이를 통해 학습된 무기력 수준이 가장 높은 24명을 추출하여 무선 표집의 방법으로

12명씩을 상담집단과 비교집단에 배정하였다.

자기효능감 프로그램은 설기문(1998)의 ‘인간관계와 정신건강을 위한 집단 활동 프로그램’, 이명하(1998)의 ‘약물남용 청소년의 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 적용’, 이장호·김정희(1995)의 ‘집단상담 프로그램’, 그리고 Harry Palmer(2000)가 자아발견을 위한 지침서로 개발한 ‘아봐타 프로그램’ 등을 토대로 하여, 이 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 구성하였다. 상담 프로그램의 실시는 연구자가 직접 매주 2회씩 5주간에 걸쳐 총 10회기를 하였으며, 한 회기마다 90분이 소요되었다.

프로그램의 실시를 마친 후, 사전검사에 사용한 동일한 측정도구로 상담 집단과 비교집단 모두에게 사후검사를 실시하였다. 자료의 분석은 프로그램의 실시 전후의 차이를 비교·분석하기 위해 SPSS/PC 프로그램을 사용하여 t검증을 하였다.



이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 학습된 무기력에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -3.476, p < .01$ ). 따라서 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

둘째, 학습된 무기력의 하위 요인에 대한 사전-사후검사의 비교에서, 5개의 요인에서 유의한 차이를 보였다.

이를 구체적으로 살펴보면, 자신감 결여에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -2.955, p < .01$ ). 따라서 자기효능감 프로그램은 자신감 결여의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

우울·부정적인 인지에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -3.122, p < .01$ ). 따라서 자기

효능감 프로그램은 우울·부정적인 인지의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

수동성에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -2.546, p < .05$ ). 따라서 자기효능감 프로그램은 수동성의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

통제력 결여에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만 상담집단의 평균 점수는 비교집단에 비해 낮아졌다. 따라서 자기효능감 프로그램은 통제력 결여의 감소에 유의한 영향을 미치지 않았다.

지속성 결여에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만 상담집단의 평균 점수는 비교집단에 비해 낮아졌다. 따라서 자기효능감 프로그램은 지속성 결여의 감소에 유의한 영향을 미치지 않았다.

과시욕 결여에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -2.306, p < .05$ ). 따라서 자기효능감 프로그램은 과시욕 결여의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

책임감 결여에 대한 차이 검증에서 사전-사후검사의 비교 결과, 사후검사의 비교는 유의한 차이를 보였다( $t = -2.803, p < .05$ ). 따라서 자기효능감 프로그램은 책임감 결여의 감소에 유의한 영향을 미쳤다.

이 연구에서 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력과 대부분의 하위 요인에 효과가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기효능감 프로그램에 참가한 구성원들이 직접 경험을 작성한 소감문(부록4)에 의해서도 뒷받침되고 있다. 구성원들은 자신의 능력과 잠재력에 대한 자신감을 획득하여 성공과 성취를 경험하였다. 또한 부정적 시각보다는 긍정적인 인지를 형성하고, 수동성에서 벗어나 자기를 주장하고, 더 나아가 스스로 자신의 목표를 설정하고 달성하는 모습을 보였다.

## 2. 결론

이상과 같은 연구 결과를 통해 얻은 결론으로는 다음과 같다.

첫째, 자기효능감 프로그램은 청소년들의 학습된 무기력의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 자신의 반응이 결과를 통제하여 반응과 결과 간의 유관성이 증가하였다.

둘째, 자기효능감 프로그램은 자신감 결여의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 청소년들의 기대 수준은 높아지고 자신의 능력과 행동에 대한 자신감이 형성되었다.

셋째, 자기효능감 프로그램은 우울·부정적인 인지의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 비합리적인 신념을 합리적인 신념으로 전환하여 긍정적인 인지로 재구성하였다.

넷째, 자기효능감 프로그램은 수동성의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 개인은 소극적, 수동적, 무위적 경향에서 벗어나서 자신의 행동을 능동적이고 자율적으로 선택하였다.

다섯째, 자기효능감 프로그램은 과시욕 결여의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 지나친 겸손을 보이기보다는 자기를 주장하고 자신의 재능을 자랑하였다.

여섯째, 자기효능감 프로그램은 책임감 결여의 감소에 효과가 있다. 자기효능감 프로그램의 실시 이후 자신을 성찰하고 타인을 이해하여 자신의 반응과 반응의 결과에 대해 책임을 수용하였다.

결국, 자기효능감 프로그램은 학습된 무기력의 대부분의 요인에 효과가 있다. 자신의 능력에 대한 기대감과 자신감을 높이는 것이 청소년들의 학습된 무기력을 예방하고 완화하는 데 크게 기여한 것으로 여겨진다.

### 3. 제언

이상과 같은 결과를 토대로 몇 가지 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력의 완화에 긍정적인 효과를 미치는 것으로 검증되었으므로, 이를 토대로 하여 학교 현장에서 다양하게 활용되어야 한다.

둘째, 자기효능감과 학습된 무기력에 대한 연구들이 최근에 이루어지고 있으나 그 중요성에 비추어 볼 때 여전히 미흡하므로, 이들에 대한 다각적이고 지속적인 연구가 요구된다.

셋째, 자기효능감을 높이는 방법과 학습된 무기력을 측정하는 도구는 일반화된 것이 없는 실정이므로, 이 연구에서 사용한 자기효능감 프로그램과 학습된 무기력 검사도구를 보완하는 연구가 필요하다.

이 연구는 청소년들의 학습된 무기력의 증상과 심각성을 제시하여 이에 대한 이해를 높이고, 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력을 비롯한 갖가지 문제로 어려움을 겪고 있는 청소년들의 적응하는 생활을 돕는 방법으로 활용할 수 있다는 교육적 시사점을 제공하고 있다.

## 참 고 문 헌

- 김남성(1995). 「인지적 행동수정」, 교육과학사.
- 김선례(1995). 학습된 무기력 집단의 귀인유형과 우울 및 자기효능과의 관계, 석사학위논문, 충북대학교 대학원.
- 김의철·박영신·양계민(1999) 역. 「자기효능감과 인간행동(Bandura A., Self-efficacy: The Exercise of Control, 1997)」, 교육과학사.
- 김춘자(1998). “효능기대증진 프로그램을 적용한 운동요법이 자기효능과 대사에 미치는 영향 - 인슐린 비의존성 당뇨병 환자를 중심으로”, 「대한간호학회지」, 28(1).
- 김충기(1998). 「생활지도·상담·진로지도」, 교육과학사.
- 로저스, 칼(1983). 「학습의 자유(Carl R. Rogers, Freedom to Learn)」, 연문희 역(1998), 문음사.
- 리베르만, 데이비드(1993). 「학습심리학(David A. Lieberman, Learning: Behavior and Cognition)」, 이관용·김기중 역(1999), 교육과학사.
- 문재경(1998). 인지적 행동수정훈련이 아동의 공격성 및 자기효능감에 미치는 효과, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 박계도(1993). 학습된 무기력과 자기효능감 및 학업성취간의 상관관계, 석사학위논문, 충북대학교 교육대학원.
- 서경희(1999). “인지 행동치료의 적용”, 정서·학습장애연구, 15(1).
- 서정희(1994). 부모의 양육태도 및 학생의 무기력과 행동발달 특성과의 관계, 석사학위논문, 경성대학교 교육대학원.
- 설기문(1998). “인간관계와 정신건강을 위한 집단활동 프로그램”, 「인간관계와 정신건강」, 학지사.

- 손낙주(1996). 가정환경, 아동의 자아평가와 학습된 무력감간의 인과관계, 박사학위논문, 경북대학교 대학원.
- 송창우(1997). 초등학생의 학습된 무기력에 관한 연구-가정변인, 교사변인, 아동변인과 학습된 무기력과의 관계, 석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 신기명(1989). “고등학교 학생의 학습 무기력에 관한 연구”, 논문집, 제29집, 건국대학교 대학원.
- \_\_\_\_\_ (1990). 학습된 무기력 진단척도의 개발에 관한 연구, 박사학위논문, 건국대학교 대학원.
- \_\_\_\_\_ (1993). 「학습무기력」, 배영사.
- 신성례(1996). 흡연청소년을 위한 자기조절효능감 증진 프로그램 개발과 효과에 관한 연구, 박사학위논문, 이화여자대학교 대학원.
- 안순자(1997). 자기성장프로그램이 초등학교 아동의 자기존중감 및 자기효능감에 미치는 효과, 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 윤영민(1986). 자아개념, 학업성적, 무력감에 관한 연구, 석사학위논문, 대구대학교 교육대학원.
- 윤진·조공호 역(1996). 「무기력의 심리(Seligman, Helplessness: on depression, development and death, 1975)」, 탐구당.
- 이명하(1998). 약물남용 청소년의 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 적용, 석사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이장호·김정희(1995). “집단상담 프로그램”, 「집단상담의 원리와 실제」, 법문사.
- 정수자(1995). 가정변인과 학생변인이 학습된 무력감에 미치는 효과의 경로 분석, 박사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 정청희·김병준(1999). 「Sports 심리학의 이해」, 금광.

- 차정은(1997). 일반적 자기효능감 척도개발을 위한 일 연구, 석사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 하타노 기요오·이나가키 가요코(1993). 「유능감을 키우는 교실(波多野諄余夫・稲垣佳世子, 無氣力の心理學-やりがいの條件)」, 위광회·박원숙 역(1999), 정민사.
- Harry Palmer(2000). 「다시 떠오르기」, 정신세계사.
- 허경철(1991). “Bandura의 자아효능감 발달이론과 자주성 함양을 위한 교수-학습 방법”, 「한국교육」, 18.
- 황옥남(1996). “경추손상 환자를 위한 효능증대 프로그램 개발과 그 효과에 관한 연구”, 「대한간호학회지」, 26(3).
- Aloyo(1991). *Perceived family of origin experience, learned helplessness, locus-of-control, and self-concept in college students with disabilities*, The Florida State University.
- Bandura, A.(1977). “Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change”, *Psychological Review*, 84, 191-215.
- \_\_\_\_\_ (1978). “The self-system in reciprocal determination”, *American Psychologist*, 33, 344-358.
- \_\_\_\_\_ (1980). “The self and mechanisms of agency”, In J. Suls(Ed.), *Social Psychology Perspectives on the Self*, Hills Dale, N. J.: Erlbaum.
- \_\_\_\_\_ (1982). “Self-efficacy mechanism in human agency”, *American Psychologist*, 37, 122-147.
- \_\_\_\_\_ (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, New Jersey: Prentice-Hall.
- \_\_\_\_\_ (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*, Freeman and Company.

- Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J.(1977). "Cognitive processes mediating behavioral change", *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 125-139.
- Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B. & Howells, G. N.(1980). "Tests of the generality of self-efficacy theory", *Genitive Therapy and Research*, 4, 39-66.
- Beck, A.T., Rush, A. J., Shaw, B. F. & Emery, G.(1979). *Cognitive therapy of depression*, New York: Guliford Press.
- Brown, I. Jr. & Inouye, D. K.(1978). "Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence", *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 900-908.
- Cervone, D.(1989). "Effects of envisioning future activities on self-efficacy judgements and motivation: An availability heuristic interpretation", *Cognitive Therapy and Research*, 13, 247-261.
- Coopersmith(1967). *The antecedents of self-esteem*, W. H. Freeman.
- Diclemente, C. C.(1981). "Self-efficacy and smoking cessation maintenance: A preliminary report", *Cognitive Therapy and Research*, 5, 175-187.
- Dweck, C. S. & Reppucci(1973). "Learned helplessness and reinforcement in children", *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 109-116.
- Hiroto, D. S.(1974). "Locus of control and learned helplessness", *Journal of Experimental Psychology*, 102, 187-193.
- Hiroto, D. S. & Seligman, M. E. P.(1975). "Generality of learned helplessness in man", *Journal of Personality and Social*

*Psychology*, 31, 311-327.

Kim We-chul(1999). "After the 'crisis' in social psychology: Development the transactional model of science", *Asian Journal of Social Psychology*. 2(1), 1-19.

Manning, M. M. & Wright, T. L.(1983). "Self-efficacy expectancies and the persistence of pain control in childbirth", *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 421-431.

Miller, W. R. & Seligman, M. E. P.(1975). "Depression and learned helplessness in man", *Journal of Abnormal Psychology*, 82, 62-73.

Newman, C. & Goldfried, M. R.(1987). "Disabusing negative self-efficacy expectations via experience, feedback and discrediting", *Cognitive Therapy and Research*, 11, 401-417.

Overmier, J. B. & Seligman, M.E.P.(1967). "Effects of inescapable shock upon subsequent escape and avoidance responding", *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 63, 28-33.

Rogers, C, R,(1959). "A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework", In S. Koch(Ed.), *Psychology: A study of a science(Vol.III)*, *Formulations of a person and the social context*, New York: Mcgraw-Hill, 184-256.

\_\_\_\_\_ (1980). *A way of Being*, Boston: Houghton Mifflin.

Schunk, D. H.(1981). "Modeling and attributional efforts on children's achievement: A self-efficacy analysis", *Journal of Educational Psychology*, 73, 93-105.

- \_\_\_\_\_ (1982). "Effects of efforts attributional feedback on children's perceived self-efficacy and achievement", *Journal of Educational Psychology*, 74, 548-556.
- \_\_\_\_\_ (1983). "Reward contingencies and the development of children's skills and self-efficacy", *Journal of Educational Psychology*, 75, 511-518.
- \_\_\_\_\_ (1984). "Self-efficacy perspective on achievement behavior", *Educational Psychologist*, 19, 48-58.
- Seligman, M. E. P.(1975). *Helplessness: on depression, development and death*, San Francisco: W.H. Freeman & Co.).
- Seligman, Abramson, Semmel & von Bayeyer(1979). "Depressive attributional style", *Journal of Abnormal Psychology*, 88, 242-247.
- Seligman & Maier(1967). "Failure to escape traumatic shock", *Journal of Experimental Psychology*, 74, 1-9.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. & Rogers R. W.(1982). "The self-efficacy scale: construction and validation", *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Vealey, R. S. & Walter, S. M.(1993). "Imagery training for performance enhancement and personal development", In J. M. Williams(Ed.), *Applied Sport Psychology: personal growth to peak performance*, 200-224.
- White, J.(1982). *Rejection*, Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Wylie, R. C.(1974). *The self-concept: A Review of methodological considerations and measuring instruments*, Lincoln: University of Nebraska Press.

## Abstract

# **Influence of Self-efficacy program on the Learned helplessness**

**Oh, Kyung-suk**

Counseling Psychology Major

Graduate School of Education, Cheju National University



Jeju, Korea

**Supervised by Professor Park, Tae-soo**

This thesis aims to verify the effectiveness of a self-efficacy program(SEP) on the learned helplessness and its subscales. The research tasks for achieving this purpose are: a) whether the SEP is effective to reduce the learned helplessness, b) whether the SEP is effective to reduce its subscales respectively, including lack of self-confidence, depression · negative cognition, passivity, lack of self-control, lack of continuation, lack of display, and lack of responsibility.

---

\* A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirement for the degree of Master of Education in August, 2001.

The 24 subjects were 10th grade students who showed the learned helplessness on high level in pretest. The subjects were selected from a high school in Jeju city. There were experimental group(consist of 12 males) and control group(consist of 12 males). The experimental group participated in the SEP 90 minutes at a time, twice a week for five weeks.

The SEP included self-disclosure, reduction anxiety, experience success, rational thinking, magic shop, assertiveness training, accomplishment goal, and imaginal training. It needed 10 sessions. The SEP was based on the strategies of verbal persuasion, vicarious experience, imaginal experience, physiological · emotional states and performance experience.

The effects of experimental treatment were measured with the learned helplessness scale(LHS) which was developed in 1990 by Shin Ki-Myoung in Korea. The LHS consists of 45 items, which were divided into 7 subscales. Data were collected with one pretest and one post-test. The resultant data were used by the SPSS/PC\* program for t-test analysis.

The results of this study are as follows:

First, the SEP is effective to reduction of learned helplessness. This demonstrates that the SEP enabled the students to respond to control its results, and then brought out to increase the contingency between the response and the result.

Second, the SEP is effective to reduction of the lack of the

self-confidence. This shows that the SEP raised the students' expectancy level and self-confidence.

Third, the SEP is effective to reduction of depression · negative cognition. This implies that the SEP encouraged their irrational thinking to convert into the rational thinking, and then encouraged the students to reconstruct the positive cognition.

Fourth, the SEP is effective to reduction of passivity. This represents us that the SEP helped them to change their passivity into their activity.

Fifth, the SEP is effective to reduction of the lack of display. This means that the SEP produced their self-assertiveness and pride.

Sixth, the SEP is effective to reduction of the lack of responsibility. This gives us an implication that the SEP contributed the students who had the learned helplessness on high level to self-reflection and mutual understanding.

In conclusion, the SEP is effective in preventing or in reducing most of the learned helplessness. When someone enforces the expectancy and the confidence of his ability, his learned helplessness should be lowered.

## 부 록

- <부록1> 자기효능감 프로그램
- <부록2> 자기효능감 프로그램 활동 자료
- <부록3> 학습된 무기력 진단 척도
- <부록4> 소감문

## <부록1> 자기효능감 프로그램

### 1회기 별칭 짓기 및 자기 소개

#### 1. 목적

- ① 자신의 장점과 특징이 포함된 별칭 짓기를 함으로써 집단에서의 불안을 줄이고 응집력을 높인다.
- ② 프로그램 과정에서 지켜야 할 규칙들을 토의하여 프로그램에 대한 집중과 이해를 증진한다.

#### 2. 활동 내용

##### 1) Warm up: 이웃을 사랑하십니까?(25분)

- ① 구성원이 원을 만들어 의자에 앉는다.
- ② 술래가 의자에 앉아 있는 구성원 중 한 사람을 지목하여 “이웃을 사랑하십니까?”라고 말한다.
- ③ 지목당한 구성원이 “아니오”라고 대답하면, 술래는 “그럼, 어떤 이웃을 사랑하십니까?”라고 다시 묻는다.
- ④ 이때 지목 당한 구성원이 어떤 특정한 인물(예, 안경을 쓴 사람, 화장을 한 사람 등)을 이야기하면, 그에 해당하는 사람은 모두 자리를 바꾸어 앉는다.
- ⑤ 자리를 차지하지 못한 구성원이 다시 술래가 된다.

##### 2) 프로그램 소개(10분)

- ① 자신감을 길러 주는 프로그램이다.
- ② 긍정적이고 적극적인 삶을 사는 방법을 탐색하는 프로그램이다.
- ③ 성공의 경험을 느껴보고 실천하는 프로그램이다.

##### 3) 별칭 짓기와 자기 소개(25분)

- ① 각 구성원은 별칭을 짓는다.                      ② 별칭을 소개하면서 자신을 소개한다.

##### 4) 집단규칙 정하기(15분)

- ① 집단규칙을 구성원 모두가 브레인스토밍 한다.

### 3. 마무리(15분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

## 2회기 나의 존재 이유

### 1. 목적

- ① 이완 훈련을 통하여 긴장과 불안을 해소하고, 자신의 내면의 세계를 들여다본다.
- ② 자신의 프로필 작성을 통하여 자기 자신을 올바르게 이해하고, 자신의 긍정적인 면을 탐색한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) 이완 훈련(30분)

- ① 편안한 자세로 몸의 긴장을 해소한다.
- ② 점진적으로 신체를 이완하면서 자신의 모습을 관조한다.

#### 2) 프로필 작성(40분)

- ① 프로필 작성지를 배부한다.
- ② <나의 프로필과 나의 자랑>을 작성한다.
- ③ 작성한 내용을 발표한다(원하지 않는 부분은 제외한다).

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

### 4. 활동 자료: 1) 이완 훈련 자료

- 2) 활동 유인물 - <나의 프로필과 나의 자랑>

## 3회기 성공 경험

### 1. 목적

- ① 성공 경험을 떠올려 느껴보고 표현함으로써 자신감을 고양한다.
- ② 자신의 잠재력을 각성하고 이를 현실에 활용하는 방법을 학습한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) Warm Up: 사냥꾼과 나무꾼(20분)

- ① 3명이 한 조가 되어 양옆에 있는 사람은 손을 맞잡고 위로 올려 나무를 만들고 나머지 한 명은 다람쥐가 되어 그 안에 쪼그려 앉는다.
- ② 술래가 외칠 수 있는 말은 3가지이다(나무꾼이다, 사냥꾼이다, 태풍이다).
- ③ “나무꾼이다”라고 외치면 나무들이 자기 자리가 아닌 다른 곳으로 가서 나무를 만든다. “사냥꾼이다”라고 외치면 다람쥐들이 다른 곳으로 이동한다. “태풍이다”라고 외치면 나무와 다람쥐 모두 이동한다.
- ④ 술래는 말을 외치고 나서 다람쥐나 나무가 되며, 남은 사람이 술래가 된다.

#### 2) 가장 좋아하는 꽃, 사람, 그리고 가장 성공한 경험(25분)

- ① 이완 상태에서 좋아하는 꽃과 그 향기를 떠올리고 그 주위를 원으로 그린다. 그 장면에서의 모습, 소리, 냄새, 촉감 등을 느껴본다.
- ② 가장 좋아하는 사람을 떠올리고 그 주위를 원으로 그린다. 그 장면에서의 모습, 소리, 냄새, 촉감 등을 느껴본다.
- ③ 가장 큰 성공 경험을 떠올리고 하나의 원을 그린다. 성공 장면에서의 모습, 소리, 냄새, 촉감 등을 느껴본다.

#### 3) 성공 경험 표현하기(25분)

- ① 자신의 성공 경험을 발표한다.
- ② 어떻게 하여 그런 성공이 가능했는지를 스스로 탐색한다.

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

### 4. 활동 자료: 이완 훈련 자료

## 4회기 합리적 신념과 비합리적 신념

### 1. 목적

- ① 사람마다 신념과 사고가 다름에 대해 토의하고, 신념의 가변성을 이해한다.
- ② 합리적 신념과 비합리적 신념의 관계를 인지한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) Warm up: 그래도 삶은 즐겁다(20분)

- ① 오늘, 혹은 최근에 “그래도 삶은 즐겁다”에 해당하는 경험을 찾는다.
- ② 한 구성원씩 경험을 나누고 나머지 구성원들은 피이드백 한다.

#### 2) 신념의 상대성(20분)

- ① 돈에 대해 생각나는 신념 3가지를 기입한다.
- ② 각 구성원은 자신의 신념을 발표한다.
- ③ 나머지 구성원들은 제시된 신념이 척도 0(극히 의심스럽다)부터 척도 10(절대적으로 참이다) 중 자신이 생각하는 척도를 토의한다.
- ④ 각 신념마다 몇 명이 일치하고 몇 명이 다른 신념을 지니고 있는지를 토의한다.

#### 3) 합리적 신념과 비합리적 신념 토의(30분)

- ① 원효대사의 일화를 강의한다.
- ② 합리적인 신념일 경우와 비합리적인 신념일 경우의 차이점을 토의한다.

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 작성하고 발표한다.

### 4. 활동 자료: 활동 유인물 - <합리적 신념과 비합리적 신념>

## 5회기 비합리적 신념 다루기

### 1. 목적

- ① 비합리적 사고를 합리적 사고로 전환하는 과정을 학습한다.
- ② 자신의 비합리적인 사고를 찾아 이를 합리적 사고로 전환한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) Warm Up: 천국 여행(20분)

- ① 한 구성원이 눈을 감고 천장을 향하여 반듯하게 눕는다.
- ② 눈을 슬그머니 감고 천국으로 가는 기분을 낸다.
- ③ 나머지 구성원들이 누워 있는 구성원을 머리 위로 들어올린다(들어올릴 때 수평이 유지되도록 한다).
- ④ 가장 높이 들어올린 후 서서히 바닥에 내려놓는다(가급적 천천히 내려놓는다).
- ⑤ 나머지 구성원 전체가 교대로 경험해 본다.

#### 2) 비합리적 신념 다루기(50분)

- ① 3인이 1조를 이루어 자료의 예를 보면서 비합리적 신념이 무엇인지를 찾아보고 토의한다.
- ② 자신의 비합리적인 신념을 알고, 이를 합리적인 신념으로 바꾸는 활동을 한다.

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

### 4. 활동 자료: 활동 유인물 - <비합리적 신념 다루기>

## 6회기 마술 가게

### 1. 목적

- ① 인생의 목표와 가치를 명백히 한다.
- ② 역할극을 통하여 자기 주장을 연습하고 자신의 잠재력을 탐색한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) 준비 활동(10분)

- ① 가게를 꾸미고 가게 주인과 보조원을 선정한다.
- ② 방법과 규칙을 설명한다.

#### 2) 마술 가게 진행(60분)

- ① 한 구성원씩 무대 위로 올라가서 주인과 흥정을 한다.
- ② 주인은 고객이 팔고 싶은 것이 무엇이고 사고 싶은 것이 무엇인지 물어본다.
- ③ 고객은 상품을 사서 무엇에 사용할 것인지 말한다.
- ④ 고객은 자신이 원하는 가치를 구매한다.

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

## 7회기 자기의 권리 주장하기

### 1. 목적

- ① 자신의 권리를 주장함으로써 부끄러움 극복을 학습한다.
- ② 자신의 충동과 소극적 주장을 스스로 조절하는 방법을 학습한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) 짝짓기 활동(30분)

- ① 짝짓기 활동을 위한 조를 구성한다.
- ② 구성원은 최근에 권리를 주장하지 못했던 상황을 적어 본다.
- ③ 조별로 구성원은 자신이 역할극을 할 상황을 정하여 각본을 구성한다.

2) 자기주장 역할극(40분)

- ① 각 구성원은 하나의 상황을 정하여 자기 주장을 하여 권리를 찾는 역할극을 실연한다.
- ② 다른 구성원은 역할극의 보조자가 된다.

3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

4. 활동 자료: 활동 유인물 - <자기의 권리 주장하기>

**8회기 목표 설정과 실천**



1. 목적

- ① 자기 스스로 실천 가능한 목표를 세우고, 이를 위한 전략을 세운다.
- ② 목표를 달성하기 위해 지속적인 노력을 하는 연습을 한다.

2. 활동 내용

1) 목표와 실천에 대한 강의(20분)

- ① 목표 설정에 관련된 강의 유인물을 배부한다.
- ② 한 구성원씩 돌아가면서 읽고, 상담자가 부연 설명한다.

2) 목표 설정(10분)

- ① 앞으로 1주일간 구체적이면서 가장 중요한 목표를 정한다.
- ② 그 목표가 구체적이고 실천 가능하고, 그 기간에 이를 수 있는 목표인지 점검한다.

3) 행동 전략 세우기(50분)

- ① <목표와 행동전략> 유인물을 배부한다.
- ② 작성 방법에 대한 설명을 듣고, 목표 달성을 위한 세부 행동 전략을 스스로 작성한다.

③ 각 구성원은 자신의 목표를 발표하고, 필요한 부분은 수정한다.

### 3. 마무리(10분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

4. 활동 자료: 1) 강의 유인물 - <목표 설정과 실천의 중요성>

2) 활동 유인물 - <나의 목표와 행동전략>

## 9회기 심상 훈련

### 1. 목적

- ① 성공하는 장면을 떠올려 성취 경험을 학습한다.
- ② 불안이나 실패 상황에서 성공 장면을 떠올리는 사고정지 연습을 하여 일상 생활에서 활용한다.



### 2. 활동 내용

#### 1) 심상을 통한 성취 경험(40분)

- ① 몸을 편안히 하여 평온한 마음상태를 유지한다.
- ② 성공 경험을 떠올려 느낌, 소리, 촉감, 냄새 등을 상상한다.
- ③ 목표 수행 장면을 상상한다.
- ④ 목표 달성 장면을 떠올려 느낌, 소리, 냄새, 촉감 등을 경험한다.

#### 2) 사고정지 연습(30분)

- ① 부정적인 생각을 불러일으키는 상황을 찾아낸다.
- ② 부정적인 생각이 떠올랐을 때 이를 정지시킬 수 있는 신호를 마련한다.
- ③ 정지신호는 탁월성의 원의 상태에서 연합한다.
- ④ 마음속으로 부정적인 생각이 떠오르는 장면을 생각하고, 신호를 이용하여 이를 정지하고, 긍정적인 생각으로 대체하는 연습을 반복한다.

### 3. 마무리(20분)

오늘 활동을 통하여 특별히 깨달았거나 느낀 점을 발표하고 토의한다.

## 제10회 마무리

### 1. 목적

- ① 지금까지 진행한 프로그램을 정리해 보고, 그것들이 자신에게 준 의미는 무엇인지 탐색한다.
- ② 프로그램 진행 동안 새롭게 배우거나 경험한 내용을 소감문으로 작성한다.
- ③ 앞으로 계획을 협의한다.

### 2. 활동 내용

#### 1) 동정 연습(20분)

- ① 몸을 편안한 상태로 이완한다.
- ② 가족, 어머니, 아버지, 형제 등에서 지금 생각나는 가족을 떠올린다.
- ③ 주변 사람들 중에서 하고 싶은 말이 있는 사람을 떠올린다.
- ④ 그 분들을 떠올리면서 상담자의 말(동정 연습 자료)을 따라서 자기에 속삭인다.

#### 2) 소감문 작성(60분)

- ① 구성원에 대해 새롭게 느낀 점을 나눈다.
- ② 프로그램 진행 동안 새롭게 배우거나 경험한 것과 앞으로의 마음가짐을 작성한다.

### 3. 마무리(10분)

- ① 추후 일정에 대해 설명한다.
- ② 구성원들끼리 자연스럽게 고마움을 표시하고 인사를 나눈다.

### 4. 활동 자료: 1) 동정 연습 자료

- 2) 활동 유인물 - <소감문>

## <부록2> 자기효능감 프로그램 활동 자료

### 2회기: 이완 훈련 자료

자, 이제 여러분은 지시에 따라함으로써 서서히 명상의 세계로 들어가 보겠습니다.

가만히 눈을 감으세요. 그리고 지금 여기에 주의를 모으십시오. 먼저 몸과 마음을 아주 편안한 상태로 갖추고 하나의 곳에 집중하세요. 모든 주의를 여러분의 눈과 눈 사이의 미간에 집중하세요. 손의 힘을 빼십시오. 눈의 힘을 빼세요. 다음으로 코와 입술의 힘을 빼십시오. 그리고 목의 긴장을 없애고 등뼈를 편안하게 합니다. 다리를 편안히 놓으세요. 마지막으로 항문의 힘을 뺍니다. 이제 여러분은 편안한 기분을 느끼실 겁니다. 생각이 떠오르면 그대로 받아들이고 보내십시오. 이제 백부터 일까지 숫자를 거꾸로 세어 보겠습니다. 마음속으로 함께 세어봅시다. 이때 해당 숫자를 마음으로 그려봅시다. 당신의 전방 약 10미터 앞에 큰 스크린이 있고 그 중앙에 둥근 원이 있습니다. 그 원 속에 숫자를 그려봅시다. 이제 백부터 시작하겠습니다. 백, 구십구, 구십팔, 구십칠……칠십이, 칠십일……오십구, 오십팔……삼십오, 삼십사, 삼십삼……십육, 십오……오, 사, 삼, 이, 일. 아주 잘했습니다. 지금의 기분이 어떤지 느껴봅시다. 가만히 지금의 느낌을 그대로 들여다보세요.

나는 지금 여기에 있습니다. 모든 일 접어두고 여기에 있습니다. 여기에 있는 나는 과연 어디서 왔으며 어디로 가는 걸까요? 여기 있는 나는 과연 '나'일까요? 즐거웠던 일, 슬펐던 일, 고통스러웠던 일, 속상했던 일 속에서 얼마나 나를 지키기 위해 힘들게 살아온 '나'였던가요? 지금 그 순간 순간마다 울고 웃으며 지내온 일들이 나만을 위한 것이었습니까? 충실하게 주어진 역할에만 몰두해서 살아온 '나', 나는 누구입니까?

나의 마음속에는 이러한 나를 잘 알아주고 따뜻하게 감싸주는 그러한 관심을 주던 이가 누구인가? 하고 문득 생각해 봅니다. 또 나를 중심으로 한 모든 이들은 나의 이런 모습을 어떻게 느낄까 생각해 봅니다. 분명히 나는 기억합니다. 내가 힘들어 할 때, 쓸쓸하고 허전할 때 그 누가 알아주는 말 한마디에 나는 가슴 벅차하고

흐느꼈던 때를 간직하고 있습니다. 여기 있는 나, 나는 내가 그들에게 준 관심과 사랑은 어떠했는가? (침묵). 너무 믿는 사이라고 무심하게 소홀하게 대하지는 않았는지? 나의 마음은 분명 사랑이었는데 보내어진 표현은 어떠했는가? (침묵).

또한 나는 나 자신에 대한 '나'의 대접은 어떻게 했습니까? 해야 하는 일들에만 파묻혀서 '나 자신'을 잊어온 나는 아닌가요? 자신에 대한 대접을 포기하거나 체념한 나는 아닌가요? 자신을 확대하지는 않았습니까? 자신을 불신하지는 않았습니까? 자신을 소외하지는 않았습니까? 사랑스러운 '나', 소중한 '나', 기특한 '나', 어여쁜 '나'는 아닙니까? 또 늙은 나, 튼튼한 나는 아닙니까? 가만히 생각해봅시다. (침묵). (잠시 후) 이제 현실로 돌아가야 할 시간이 되었습니다. 이제 하나, 둘, 셋 하면 눈을 뜨겠습니다. 마음으로 하나, 둘, 셋 하면 눈을 뜨겠다고 생각하십시오. 하나, 둘, 셋...

## 2회기: 활동 유인물



제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

### <나의 프로필과 나의 사랑>

다음의 내용들은 내 자신을 알아보고 나의 사랑거리를 찾아보기 위한 것들입니다. 여기에 기록한 내용은 자신 이외에는 어느 누구도 보지 않으며, 제출하지도 않습니다. 작성을 다 마치고 난 후, 여러분께서 직접 보관하거나 태워버릴 수 있습니다.

1. 나는 바로 지금 여기에 존재하고 있습니다. 나는 누구인가?

- 1) 오늘 날짜:
- 2) 이름:
- 3) 전화번호:
- 4) 생년월일:
- 5) 살고 있는 주소:

2. 오늘이 있기까지 나는 많은 기억과 사건들을 간직하고 있습니다. 지금 이 순간 떠오르는 기억들을 적으시기 바랍니다. 2개 이상을 적어도 좋습니다.

시 기	나이	기억나는 추억이나 중요한 사건
1세~6세		
초등학교		
중 학교		
고등학교		

3. 나의 마음속에 묻어 둔 나만의 비밀은 무엇입니까? 이 사실이 공개되면 수치스럽고 용서받을 수 없고 죄책감에 얼굴을 들지 못할 것 같습니다. 사람은 모두 이런 비밀들을 가지고 있습니다. 이 종이에 그것을 적어 보십시오.

---



---



---



---

4. 내가 지금까지 살아오면서 수많은 성공과 행복감을 맛보았습니다. 운동회 때 달리기를 하여 상을 타거나 부모님을 기쁘게 하여 칭찬을 듣는 등 많은 경험이 있습니다. 내가 자랑으로 여기는 업적, 성공, 자랑할 일 등을 적어봅시다.

1	
2	
3	
4	
5	

5. 나는 지금 나의 어떤 면을 가장 좋아한다.

1	
2	
3	

6. 나를 가장 잘 지지해주고 응원해 주는 사람들을 적어본다.

1	
2	
3	

7. 만일 기적이 일어나서 내가 다시 태어난다면, 나는 이런 사람이 될 것이다(자세히 적어 주십시오).

### 3회기: 이완 훈련 자료

(시작 부분은 2회기 훈련자료와 같음)

지금의 기분이 어떤지 느껴봅시다. 가만히 지금의 느낌을 그대로 들여다보세요.

지금 저의 말이 들리는 분은 오른쪽 손가락을 움직이세요.

자, 여러분이 가장 좋아하는 꽃을 떠올려 보세요(꽃이 떠오르지 않는 사람은 가장 좋아하는 식물이나 자연을 떠올려 보세요). (침묵). 떠올린 사람은 고개를 끄덕이세요. 이제 여러분은 가장 좋아하는 꽃을 바라보고 있습니다. 그 꽃을 중심으로 하나의 동그란 원을 그리십시오. 원 안에 있는 꽃이 느껴지십니까? 예, 그 꽃을 가만히 들여다보십시오. 아무 생각 없이 그냥 그 꽃이 되어 느껴 보세요. 그 꽃은 어떤 모습입니까? 무척 아름다운 모습을 하고 있을 겁니다. 그 생생한 그 모습을 바라보세요. 냄새를 맡아보세요. (침묵). 소리가 들리면 들어보세요. 촉감이 있으면 느껴 보세요. 모든 감각을 동원하여 그 꽃을 느껴 보세요. (침묵).

자, 여러분이 가장 좋아하는 사람을 떠올려 보세요. (침묵). 떠올린 사람은 고개를 끄덕이세요. 이제 여러분은 가장 좋아하는 사람을 바라보고 있습니다. 그 사람을 중심으로 하나의 동그란 원을 그리십시오. 그 사람은 어떤 모습을 하고 있나요? 앉아 있나요, 아니면 서 있나요? 원 안에 있는 그 사람이 보이십니까? 웃고 있나요? 예, 그 사람을 가만히 들여다보십시오. 아무 생각 없이 그냥 그 사람이 되어 느껴 보세요. 그 생생한 그 장면을 바라보세요. 그 사람의 냄새를 맡아보세요. (침묵). 소리가 들리면 들어보세요. 무어라고 말하고 있는지 가만히 느껴 보십시오. 촉감이 있으면 느껴 보세요. 모든 감각을 동원하여 그 사람을 느껴 보세요. (침묵).

이제 마지막 과정을 시작하겠습니다. 자, 여러분이 살아오면서 가장 성공한 순간을 떠올려 보세요. (침묵). 떠올린 사람은 고개를 끄덕이세요. 이제 여러분은 가장 성공한 장면을 바라보고 있습니다. 그 장면을 중심으로 하나의 동그란 원을 그리십시오. 원안에 있는 그 장면이 느껴지십니까? 예, 그 장면을 가만히 들여다보십시오. 아무 생각 없이 그냥 그 모습을 다시 만끽하세요. 그 장면에서 여러분은 어떤 모습입니까? 아마 무척 흐뭇하고 자랑스러운 모습을 하고 있을 겁니다. 그 생생한 모습을 바라보세요. 그 곳의 냄새를 맡아보세요. (침묵). 소리가 들리면 들어보세요. 무슨 소리가 들립니까? 열광의 박수소리, 환호소리, 무슨 소리든 그 장면에서의 소리들을 하나 하나 떠올려 보세요. 촉감이 있으면 느껴 보세요. 모든 감각을 동원하여 그 순간을 느껴 보세요. (침묵). (잠시 후 ...) (끝 부분의 2회기 동일)

## 4회기 활동 및 강의 유인물

### <합리적 신념과 비합리적 신념>

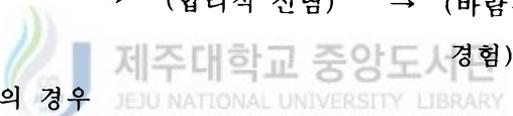
1. 돈에 대한 자신의 신념 3가지를 적어 봅시다.

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_

2. 원효대사의 실화 강의

1) 합리적 신념의 경우

원효대사가 물을 마심 → 시원한 물로 생각함 → 기분이 좋고 갈증이 없어짐  
(사건, 현상) → (합리적 신념) → (바람직한 정서적 행동적



2) 비합리적 신념의 경우

원효대사가 물을 마심 → 해골바가지 물로 생각함 → 기분이 역겹고 구토를 함  
(사건, 현상) → (비합리적 생각) → (바람직하지 않은 정서적  
행동적 경험)

3) 위 두 상황의 공통점과 차이점을 토의해 보자. 이와 비슷한 경험이 있으면 말해 보자.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 5회기 활동 유인물

### <비합리적 신념 다루기>

#### 1. 사례 1

정민이는 어릴 때 개에 물린 적이 있다. 개를 보거나 개 짖는 소리가 들리면 가슴이 두근거리면서 그곳을 지나가지 못한다.

비합리적 신념	사건	비합리적 신념 논박	논박 후의 결과

#### 2. 사례 2

민기는 지난 중간고사 때 열심히 공부했다. 그러나 기대만큼 성적이 나오지 않았다. 그래서 이번 기말고사에는 어차피 공부해도 소용없으니까 그냥 놀기로 결심했다.

비합리적 신념	사건	비합리적 신념 논박	논박 후의 결과

#### 3. 사례 3

어머니: 어휴 지긋지긋해. 어째서 매일 밤 PC게임만 하고 밤늦게 들어오는 거니?  
 철 수: 어머니, 이제 좀 그만 간섭하세요.  
 어머니: 아니, 내가 언제 간섭했다 그러니?  
 철 수: 그럼, 이게 간섭이 아니고 뭐예요? 한 두 번도 아니고.  
 어머니: 내가 할 말을 왜 네가 하니? 솔직히 네가 일찍 들어오면 왜 불평을 하겠니?  
 철 수: 어머니가 이렇게 들들 뉘는데 전들 뭐가 좋아 일찍 들어오겠어요?

비합리적 신념	사건	비합리적 신념 논박	논박 후의 결과

4. 자신도 모르는 사이에 반복적인 행동 패턴 때문에 곤란했던 하나의 상황을 적으시오.

--

비합리적 신념	사건	비합리적 신념 논박	논박 후의 결과

### 7회기 활동 자료

#### <자기의 권리 주장하기>

1. 최근에 내가 나의 권리를 주장하지 못했던 상황을 적어본다.

---

---

---

---



제주대학교 중앙도서관  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

---

---

2. 1번의 상황을 내가 진정 원하는 상황으로 다시 진술한다.

---

---

---

---

---

3. 2번의 상황을 역할극을 위한 대본으로 만들어 본다.

---

---

---

---

---

## 8회기 강의 자료

### <목표 설정과 실천과의 관계>

#### 1. 목표 설정의 중요성

- ① 천리 길도 한 걸음부터.
- ② 목표는 수행할 과제에 주의를 집중시킨다.
- ③ 목표는 지속적인 노력을 하게 한다.

#### 2. 목표 설정의 효과

- 1) 목표는 수행을 향상시킨다.
- 2) 목표는 연습의 질을 높인다.
- 3) 목표는 무엇을 달성할 것인가를 명확하게 해준다.
- 4) 목표는 도전감을 주므로, 훈련의 지루함을 덜어준다.
- 5) 목표는 달성하고자 하는 내적 동기를 높인다.
- 6) 목표는 긍지, 만족감 및 자신감을 향상시킨다.

#### 3. 목표 설정의 원리

- 1) 구체적인 목표를 설정한다.
- 2) 어려우면서도 실천 가능한 목표를 설정한다.
- 3) 장기목표에 맞는 단기목표를 설정한다.
- 4) 수행목표(과정목표)를 설정한다.
- 5) 긍정적인 목표를 설정한다.
- 6) 목표를 기록한다.
- 7) 목표달성을 위한 '전략'을 개발한다.
- 8) 자신의 성격과 특성을 고려한다.
- 9) 목표달성 여부를 평가한다.

## 8회기 활동 유인물

### <나의 목표와 행동 전략>

1. 목표: 1일 1시간 이상 공부하거나 책을 읽는다.
2. 행동전략(예시)

	예 시	12월 11일(월)	12월 12일(화)	12월 13일(수)	12월 14일(목)
1일 목표	영어과목을 1시간 이상 공부한다.				
수행 목표	9시부터 책상에 앉아서 8과를 복습한다.				
목표 달성 척도(1~10)	8				
1일 평가	1시간은 했으나 집중을 다하지 못했다.				

## 10회기 동정 연습 자료


**제주대학교 중앙도서관**  
 JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

### <동정연습>

1. 그 사람에게 주의를 모으면서 혼잣말로 한다.  
“나와 똑 같이 이 사람도 자기 삶에서 행복을 찾고 있군요”
2. 그 사람에게 주의를 모으면서 혼잣말로 한다.  
“나와 똑 같이 이 사람도 자기 삶에서 고난을 피해 보려 하고 있군요”
3. 그 사람에게 주의를 모으면서 혼잣말로 한다.  
“나와 똑 같이 이 사람도 슬픔과 외로움과 절망을 겪어 알고 있군요”
4. 그 사람에게 주의를 모으면서 혼잣말로 한다.  
“나와 똑 같이 이 사람도 자기의 욕구를 충족시키려 하고 있군요”
5. 그 사람에게 주의를 모으면서 혼잣말로 한다.  
“나와 똑 같이 이 사람도 삶에 대해 배우고 있군요”



### <부록3> 학습된 무기력 진단 척도

#### <설 문 지>

1학년 반

이 름:

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 이루어져 있습니다. 각각의 문항들을 자세히 읽고 각 문항에 대해 여러분이 느끼는 것과 비슷하거나 일치되는 정도를 오른쪽에 나와 있는 번호를 찾아 빠짐 없이 표시해 주시기 바랍니다. 표시요령은 “매우 그렇다”고 생각하면 5번에, “대체로 그렇다”고 생각하면 4번에, ‘약간 그렇다’고 생각하면 3번에, “별로 그렇지 않다”고 생각하면 2번에, ‘전혀 그렇지 않다’고 생각하면 1번에 0표를 해 주십시오.

	전혀 그렇지 않다	별 로 그렇지 않 다	약 간 그렇다	대체로 그렇다	매 우 그렇다
1. 자신을 원망할 때가 많다	1	2	3	4	5
2. 나도 모르는 사이에 멍하니 있기를 잘한다	1	2	3	4	5
3. 내가 아무 쓸데없는 사람처럼 느껴질 때가 자주 있다	1	2	3	4	5
4. 현재 나의 생활은 행복하거나 만족스럽지 못하다	1	2	3	4	5
5. 즐거운 일보다는 슬픈 일을 더 많이 생각한다	1	2	3	4	5
6. 인생이란 허무하고 가치 없는 것이다	1	2	3	4	5
7. 아무 까닭 없이 슬퍼질 때가 많다	1	2	3	4	5
8. 나 자신이 불쌍하다고 느껴질 때가 종종 있다	1	2	3	4	5
9. 풀이 죽는 일이 종종 있다	1	2	3	4	5
10. 공연히 우울해질 때가 많다	1	2	3	4	5
11. 사람들과 함께 있을 때에도 대개 고독을 느낀다	1	2	3	4	5
12. 외롭고 쓸쓸해서 견딜 수 없을 때가 많다	1	2	3	4	5
13. 아무도 나를 이해하지 못하는 것 같다	1	2	3	4	5
14. 가끔 나 자신이 싫어진다	1	2	3	4	5
15. 나는 언제나 혼자라는 느낌이 든다	1	2	3	4	5
16. 인생은 나에게 항상 가혹한 시련을 가져다 준다	1	2	3	4	5
17. 세상 사는 것이 별로 재미없다	1	2	3	4	5
18. 세상에는 행복한 일보다 불행한 일이 더 많다	1	2	3	4	5

	전 혀 그렇지 않다	별 로 그렇지 않 다	약 간 그렇다	대체로 그렇다	매 우 그렇다
19. 세상 살기가 너무 힘들다	1	2	3	4	5
20. 비참하게 느껴질 때가 자주 있다	1	2	3	4	5
21. 세상에서 버림받은 느낌이다	1	2	3	4	5
22. 나는 우울할 때가 많다	1	2	3	4	5
23. 정말 쓸모 없는 자라고 느낄 때가 있다	1	2	3	4	5
24. 언제나 죽었으면 한다	1	2	3	4	5
25. 씻어버릴 수 없는 불길한 생각이 떠오르곤 한다	1	2	3	4	5
26. 장래에 유능한 사람이 될 수 있다고 생각한 다	1	2	3	4	5
27. 다른 사람에게 자랑할 것이 없다.	1	2	3	4	5
28. 사회에 보탬이 되는 사람이 될 것 같지 않다	1	2	3	4	5
29. 진심으로 노력하는 편이다	1	2	3	4	5
30. 무엇이나 열중하고 끝까지 계속하지 못한다	1	2	3	4	5
31. 의지가 강하고 인내력이 있다	1	2	3	4	5
32. 한 가지 일에 몰두하지 못한다	1	2	3	4	5
33. 일에 전념하기가 상당히 어렵다	1	2	3	4	5
34. 내향적이어서 일에 소극적이다	1	2	3	4	5
35. 후회하는 일을 자주 한다	1	2	3	4	5
36. 불행은 내 힘으로 극복할 수 없다	1	2	3	4	5
37. 사소한 일에도 슬프고 쓸쓸해진다	1	2	3	4	5
38. 일이나 공부를 하기 싫어서 자주 쉰다	1	2	3	4	5
39. 성공을 하고 못하고는 우연히 그런 기회가 주어졌는가 아닌가에 따른다	1	2	3	4	5
40. 이 세상에는 노력에 대한 대가로 얻어지는 일이 극히 드물다	1	2	3	4	5
41. 자신이 명랑한 사람이라고 생각하지 않는다	1	2	3	4	5
42. 불임성이 없는 편이다	1	2	3	4	5
43. 활발한 사람이라고 생각하지 않는다	1	2	3	4	5
44. 사교적인 모임에 참여하는 것이 즐겁지 않다	1	2	3	4	5
45. 새로운 장소나 환경에 쉽게 적응하지 못하는 편이다	1	2	3	4	5

끝까지 응답해 주셔서 고맙습니다!!!

## <부록4> 소 감 문

처음에는 모르는 아이도 있어서 서먹서먹하였다. 하지만 지금은 아이들과도 친해지고 재미도 있다. 여기서 활동한 내용들을 익혀가고 실천하는 사이에 나도 모르게 용기와 의지가 생겼고 자신감이 충만해졌다. 그 중에서도 나의 존재 이유 활동을 하면서 나에 대한 프로필을 작성하였는데 그것은 나를 더 잘 알게 해주었고, 나의 장점을 발견하여 존재하는 이유를 깨닫게 되었다(골뱅이).

2-3회 때 눈을 감아서 좋아하는 꽃이나 물건, 사람을 떠올리는 시간이었다. 그 때 깊이 잠이 들게 되었던 것 같다. 나도 모르게 생각에 깊이 잠기면서 어릴 때의 추억들, 가족들의 얼굴, 그리고 벌을 받았던 기억들이 되살아났다. 그리고 나를 돌아보고 나를 찾아 나의 모습을 기록하고 발표하였다. 오늘 이 순간 무엇을 해야 하나? 진정 내 몸과 내 생각이 바라는 것은 무엇인가? 벌써 어른이 되어버린 성숙한 느낌이었다. 이제 하루하루 보람 있고 즐겁게 지내고, 화를 즐기는 생활을 할 것이다(불).

기억에 나는 것은 명상이다. 누운 상태로 최면같이 해서 잠을 잔 것도 아니었는데 많은 생각들이 머리 속에서 나타나고 사라졌다. 내가 어떻게 생활해 왔고 살아왔는지를 다시 한 번 느끼게 되었고 옛 일기를 보듯이 좋은 추억이 떠오를 때는 웃음이 나왔고 싫은 추억이 떠오를 때는 눈살이 찌푸려졌다. 이렇게 하여 내가 성공했던 경험과 실패한 일, 좋아하는 것을 상상해서 나의 장점을 많이 깨달았고, 자신감도 많이 얻었다(코알라).

여기에 오기 전에는 대충 살아가는 생활이었다. 그런데 여기에서 배우고 참여한 후 인생의 소중함과 내 생각들이 좀 바뀌었다. 비합리적 신념을 많이 가지고 있었는데 지금은 아니다. 자신감도 많이 생겼다. 마술 가게와 성공 경험이 나를 가장 많이 변화하게 하였다(스튜던트).

삶을 살아가려면 자기 자신에 대한 자신감이 필요하고 긍정적인 생각, 감정에 치우치지 않고 한 번 더 생각하는 이런 모습이 필요하다. 그런데 이런 것을 이곳에 와서 조금씩 알게 되었다. 앞으로 나의 성공한 모습을 매일 상상하고 목표를 작은 것부터 실천하며 자신감 있게 살 것이다(고우 투 흠).

마술 가게에서 나의 나쁜 점을 알고 그것을 팔 수 있는 내 자신이 기뻐다. 그리고 사는 일도 행복했다. 그제야 내가 너그러움을 필요로 한다는 걸 알게 되었다. 짧은 열 번의 만남이었지만 그 속에서 어울리며 생활한 한 달이 오랜 추억과 삶을 살아가는 데 큰 도움을 줄 것 같다(블랙 홀).

이전까지만 해도 삶에 대한 자신감이 없고 끈기가 없었다. 하지만 점차 자신감이 생기고 나의 모습이 조금씩 변해가고 있었다. 가장 감명 깊고 힘이 된 프로그램은 마술 가게이다. 내가 끈기를 사려고 생각한 순간부터는 모든 일에 최선을 다하고 집중하게 되었다. 내가 생각하기에도 정말 신기한 일이다(좋은 친구).

지금까지 얻은 것 중의 하나는 나의 발표력이다. 나는 솔직히 발표가 싫었다. 수줍어서였다. 그러나 새로운 친구들 앞에서 발표도 하고 나의 감정을 밝히는 동안 어느새 발표라는 어려움이 사라진 것 같다. 이 과정을 통해 더욱 실감나는 것은 정체감을 찾아간다는 것이다. 나의 흥미를 찾았고, 게임을 통해 친구들과의 깨지지 않을 것 같은 벽을 허물었다는 것이다(추자).

나는 친구들 앞에서 나의 생각을 주장하지 못하고 그냥 그들을 미워하거나 무시해 버렸다. 그런데 그런 상황을 가지고 나의 속마음을 실제 활동으로 해보니 속이 시원하고 또 친구들을 미워했던 것이 후회스러웠다. 상대방이 화나지 않게 나의 주장을 하는 것이 우리 모두에게 도움이 된다는 상담 선생님의 말씀이 컷가에 맴돈다(프로젝트).

큰 목표에서 작은 목표로 실천 가능한 것을 세우고 반성하는 작은 일이었지만 그로 인해 얻어지는 효과는 정말 방대한 양이었다. 계획이 있는 것과 없는 것은 결과를 얻느냐, 못 얻느냐를 결정한다는 것을 확인하였다. 보통 목표는 작심삼일이나 한번에 너무 많은 것을 얻으려다가 중간에 포기하는 사람들이 많고 나 역시 그랬다. 이를 계기로 작은 목표부터 세우고 실천하는 노력을 해야겠다(가을동화).

수업 시간에 자세하게 배우지 못한 것을 이 곳에서 배우게 된 것을 다행이라고 생각한다. 신념은 내가 생각하기 나름이라는 것을 알게 되었다. 이제 자신 있고, 사소한 일을 대충 넘어가지 않고 긍정적인 생각을 많이 할 것이다. 나쁜 생각이 일어나고 불안할 때 그 생각을 멈추게 하고 긍정적인 생각을 하는 연습은 너무 좋았다(람세스).

이번 상담에서 타인도 인격을 가진 존재라는 걸 다시금 깨달았다. 목표 달성 프로그램에서는 내가 세운 목표를 완성에 가깝게 도와주었고, 성공 경험은 초등학교 때 나의 활약을 기억나게 하였다. 앞으로 이런 기회가 또 있었으면 좋겠다(리히터).