



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 시험 실패 경험에 관한
체험분석

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

양보연

2012년 8월

대학생의 시험 실패 경험에 관한 체험분석

지도교수 송 재 흥

양 보 연

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2012년 8월

양보연의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 사회교육대학원

2012년 8월

An Experiential Analysis of Failure Experience on Test in University Student

Yang, Bo Yeon

(Supervised by professor Song, Jae Hong)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

2012. 8.

목 차

국문초록

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	3
3. 용어정의	4
1) 체험분석	5
2) 공동참여자	5
3) 시험 실패 경험	5
II. 이론적 배경	6
1. 시험 실패 경험	6
1) 시험 실패의 정의	6
2) 시험 실패와 학습된 무기력	8
3) 시험실패와 실패내성	9
4) 시험 실패 경험에 관한 선행연구	11
2. 체험분석	13
1) 연구방법으로서의 체험분석	13
2) 체험분석에 관한 선행연구	16
III. 연구방법	22
1. 실시대상	22
2. 체험분석 절차	22
3. 체험분석 실시 및 결과처리	24

IV. 결과	26
1. 개인별 체험분석	26
1) 개인별 체험수집 결과	26
2) 체험내용 종합	38
2. 집단 체험분석	40
3. 분석 결과의 종합	42
1) 시험 실패 상황에서 체험하는 감정의 공통요인	42
2) 정서 처리과정	43
V. 논의 및 제언	48
1. 논의 및 결론	48
2. 후속연구를 위한 제언	50
참고문헌	52
<Abstract>	58
<부록 1> 체험분석방법 안내	60
<부록 2> 체험분석연구모임 참가동의서 및 신상기록카드	62
<부록 3> 체험기록지	63
<부록 4> 소감문	91

표 목 차

<표 III-1> 체험분석 절차	22
<표 IV-1> 공동참여자 A의 시험 실패 체험	27
<표 IV-2> 공동참여자 B의 시험 실패 체험	28
<표 IV-3> 공동참여자 C의 시험 실패 체험	30
<표 IV-4> 공동참여자 D의 시험 실패 체험	31
<표 IV-5> 공동참여자 E의 시험 실패 체험	32
<표 IV-6> 공동참여자 F의 시험 실패 체험	34
<표 IV-7> 공동참여자 G의 시험 실패 체험	35
<표 IV-8> 공동참여자 H의 시험 실패 체험	36
<표 IV-9> 공동참여자 I의 시험 실패 체험	38
<표 IV-10> 시험 실패 경험에 따른 심리적 변화과정	41

그 립 목 차

[그림 IV-1] 시험 실패 경험에 대한 대학생의 정서처리 과정	44
---	----

【국문초록】

대학생의 시험 실패 경험에 관한

체험분석

양 보 연

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 송 재 홍

이 연구는 시험 실패 경험을 하는 대학생의 정서와 시험 실패 경험에서 나타나는 심리적 과정을 찾아보고, 실패 대처방식을 알아보고자 하는데 목적이 있으며, 이를 위해 체험분석 방법을 적용하였다.

연구의 문제를 해결하기 위해 대학생 9명이 공동참여자로 참여하였고, 본 연구자는 체험분석을 지도하였다. 5회기 동안 시험 실패 경험에 관한 대학생의 체험 분석이 이루어졌다. 공동참여자들은 체험분석 방법에 대해 배우고, 자신의 시험 실패 경험의 내용을 체험기록지에 기록하였으며, 모두 28개의 체험기록지를 연구에 적용하였다. 그리고 체험 속에 포함된 공통요인을 찾아내기 위한 토론회기를 가졌다. 최종적으로 집단 합의된 요인에 대해서 연구자가 확인하는 검증과정을 거쳐 재정리하였다.

연구문제에 대한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 대학생이 시험 실패 경험을 할 때 느끼는 정서에는 어떤 공통요인이 존재하는가?

대학생은 성적이 자신의 기대 수준에 못 미쳤을 때 시험 실패를 느끼며, 공통적인 정서는 화가남, 자책함, 허탈함이었다. 이 정서는 대학생이 실패 원인에 대한 귀인과 상관없이 공통적으로 나타나고 있다. 또한 공동참여자들은 실패의 요인을 자신의 능력이나 운보다는 대부분이 자신의 노력 부족에 내적귀인하고 있

었다.

둘째, 대학생의 시험 실패 경험에 따른 정서처리과정에는 어떤 심리적 요인이 존재하는가?

대학생의 시험 실패 경험에 따른 정서처리 과정은 일차적 사고단계, 이차적 사고단계, 정서체험단계, 정서처리단계 등의 4단계를 거치는 것으로 심리적 과정을 개념화 할 수 있었다. 시험 실패 원인에 따른 내부 및 외부 지향 부정적 감정이 생기며, 이는 상황을 재인식하는 단계를 거치면서 결과를 수용하여 건설적으로 대처하거나 부정적 감정이 부적절한 정서로 더 심화되어 방어적 대처를 보이고 있다.

연구 결과 밝혀진 대학생의 시험 실패 경험에서 나타나는 심리적 과정과 대처 방식은 대학생이 어떻게 실패를 인지하는지 이해하고, 상담하는데 활용될 수 있을 것으로 기대된다. 실제로 이 연구에 참여하는 동안 대학생은 시험 실패 체험 순간의 자신의 감정과 대처방식을 알게 되고, 자신을 객관적으로 바라보는 시각을 가지게 되었다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

그러나 이 연구에서는 공동참여자들이 체험분석에 대해 쉽게 이해하고 숙달될 수 있도록 하기 위한 접근법이 충분히 고려되지 못하였고, 만남의 시간도 부족했다는 아쉬움이 있다. 이러한 점을 보완하여 보다 실제적인 체험분석이 이루어지도록 하기 위한 후속연구가 기대된다.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

상황에 따라 정도의 차이는 있지만 개인이 살아가는 데에는 실패 경험이 항상 수반된다. 특히 우리나라는 교육현장을 비롯하여 직장과 사회가 요구하는 많은 시험을 치러야 하기 때문에 시험에서 많은 실패 경험을 하게 된다. 즉, 다양한 형태의 시험을 치르면서 삶을 살아가고 있는 개인은 대개 시험에서 실패를 경험하게 된다. 시험 종류도 운전면허시험부터 진로를 결정하는 학교의 입학시험, 국가고시, 취업 시험, 진급 시험 등 매우 다양하며, 실패 경험을 받아들이는 형태나 정도도 시험의 종류에 따라 개인에 따라 차이가 나타난다.

시험에서의 거듭되는 성공과 실패는 그 것으로 끝나는 것이 아니라 후속과업과 직결되어, 성패 결과에 대처하는 방식에 따라 이후의 삶의 방식에 영향을 미치게 된다. 특히 실패를 하게 될 경우, 이 실패는 어떤 사람에게는 또 다른 성공의 기반이 될 수도 있지만, 다른 사람에게는 좌절, 불안, 대인관계 문제, 학습된 무기력 등의 부적응을 초래할 수 있다.

사람들이 제일 먼저 실패를 경험하게 되는 곳은 교육 현장이며, 학생들은 학업생활을 하면서 실패에 대처하는 방식을 습득한다. 특히, 대학생은 치열한 입시경쟁 속에서 대학에 입학 하였으며, 12년 동안 학업생활을 하면서 수 많은 시험을 치르고 성공과 실패를 반복 경험하였다. 또한 대학생에게 시험은 오랜 학업생활 때문에 삶의 즐거움을 주기보다는 스트레스를 증폭시켰다(고홍월, 2012 재인용).

실제로 대학생은 미성년에서 성인으로 넘어가는 과도기 시기로, 자아 정체감 확립과 성인생활 준비를 위해 교육적 환경, 사회 환경의 변화에 따라 요구되는 경쟁과 압력들을 극복하고 적응하면서 훌륭한 성인으로 성숙·발전해 가야하는 발달적 과업을 안고 있다(이인정, 최해경, 2000). 하지만 대학생은 아직 성인과는 달리 심리적·신체적으로 미성숙한 상태이기 때문에 과업에 따른 많은 스트레스

와 적응의 문제가 있다. 따라서 대학생은 시험에 대한 불안과 스트레스, 결과에 따른 부정적 감정 해소와 대처에 미숙한 상태이다. 대학생이 된 후에는 취업과 관련된 스트레스가 더해지면서 이에 따른 심리적 어려움을 경험하게 된다. 대학생이 대학생활에서 많이 경험하는 대표적인 스트레스는 학업, 진로, 인간관계, 건강, 취업, 대인관계 기술 등으로 밝혀진 바 있으며(이은희, 2004), 이 원천 중에서도 학업, 진로 및 취업에 많은 스트레스를 받는 것으로 나타났다(김성경, 2003; 장형석 2000).

즉, 대학생 시기의 발달적 과업을 수행하기 위해서는 학업과 진로에 대한 스트레스를 잘 극복하고 적응하면서 훌륭한 성인으로 성장할 수 있도록 노력해야 한다. 이런 측면에서 대학생에게 시험 실패 경험은 시험 그 자체의 중요성보다는 시험 실패에 따른 부정적 감정을 극복하고, 실패를 어떻게 긍정적으로 대처해야 할 지 스스로에게 학습 기회를 제공해 주는 소중한 경험이다.

대학생은 대학생활 중 여러 과목을 수강하게 되면서 많은 시험을 치르며, 그 결과에 따라 타인들에게 자신의 실력에 대해 평가 받는다. 이 과정에서 자신의 능력을 잘 발휘하여 좋은 평가를 받는다면 시험에서 성공을 경험하고, 시험 과정에서의 불안과 부담감, 과도한 경쟁의식으로 인해 시험을 효율적으로 수행하지 못해 타인들에게 기대 이하의 평가를 받게 된다면 시험 실패를 경험하게 된다. 이러한 과정에서 시험 실패 경험은 부정적 정서를 유발한다.

하지만 사람마다 실패에 대한 반응 또한 다르기 때문에 시험 실패 경험이 모든 이에게 같은 결과를 가져오는 것은 아니다(김정원, 1993). 적절한 시험 실패의 경험은 반성의 기회를 제공하고 다음 시도를 위해 좀 더 노력을 기울이게 하며 후속 과제 수행을 촉진시킴으로써 긍정적이고 건설적인 효과가 나타나기도 한다(Clifford, 1984). 따라서 똑같이 시험에 실패를 경험했을지라도 대학생이 시험 실패를 어떻게 인지하느냐에 따라 시험 실패에 대한 부정적 정서 해소방법과 실패에 따른 대처방법이 다르게 나타나게 될 것이다.

그러므로 대학생의 실패 경험에 따른 정서적 반응과 그에 따른 대처방법에 대한 연구가 필요하며, 이를 통해 대학생이 실패 경험에 대해 성숙하고 건설적으로 대처해 나가는 방법을 모색해 봄으로써 대학생 시기의 발달적 과업을 달성하는데 도움을 주고자 한다.

지금까지의 연구에서는 시험 실패 귀인에 따라 실패의 효과가 다르게 나타남을 밝히고 있다(권명희, 1991; 김휘경, 1998; 박영신, 1986; 이중석, 2001; 조천희, 1987). 하지만 기존의 연구로는 대학생이 시험 실패를 경험한 후에 어떠한 부정적 정서를 공통적으로 지니고 있으며, 어떠한 심리적 과정을 거치면서 정서를 처리하는지 살펴보기에는 무리가 있다. 그리고 심리적 과정을 통한 실패 후 대처방식을 알아보는 데도 한계가 있다.

시험 실패 경험은 당사자인 대학생 자신이 경험하고 있는 것으로 그 누구보다도 본인이 더 잘 알고 있다. 따라서 시험 실패 경험 시 나타나는 대학생 본인의 부정적 감정, 심리현상, 대처방법 등의 주관적인 내면 체험에 관한 접근은 시험 실패에 대한 긍정적 효과를 높일 수 있다.

따라서 본 연구에서는 이를 알아보기 위해 체험분석방법을 실시하고자 한다. 이는 대학생이 시험 실패 경험에서 느끼는 정서와 정서처리과정에서의 공통요인을 발견하고 이를 이해하는데 적합할 것으로 보인다. 특히, 이 두 가지를 이해하는데 핵심이 되는 공통요인을 찾아내고자 하는 것이 본 연구의 주된 목적이다.

이를 통해 대학생이 시험 실패에 따른 부정적 정서를 어떤 심리적 과정을 통해 해소하는지, 어떻게 대처하는지를 살펴 볼 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구문제

이 연구에서는 체험분석방법을 이용하여 대학생이 시험에 실패 경험을 했을 때 느끼는 정서와 정서처리과정, 그리고 심리적 과정에 대한 공통요인을 분석하려고 한다.

이를 위해 다음과 같은 문제를 제기한다.

1. 대학생이 시험 실패 경험을 할 때 느끼는 정서에는 어떤 공통요인이 존재하는가?
2. 대학생의 시험 실패 경험에 따른 정서처리과정에는 어떤 심리적 요인이 존재하는가?

3. 용어의 정의

1) 체험분석

체험분석(Experiential Analysis)은 인본주의 상담철학에 뿌리를 두고 있으며, 실제 생활에서의 체험적 삶의 의미를 이해하기 위한 방법으로, Price와 Barrell을 중심으로 개발 되었다(Barrell et al., 1987). 이 방법은 개인의 실제적 삶에서 어떤 현상을 체험하는 사람이 자신의 체험 속으로 들어가 개별적인 체험에 대한 의미를 이해하기 위한 방법으로 그 현상에 효율적으로 대처하는 전략을 돕는 분석방법이다.

2) 공동참여자

체험분석에서 연구의 주체이자 대상으로서 연구에 참여하는 이를 ‘공동연구자’ 또는 ‘공동참여자’라고 칭한다. 체험분석에서는 연구 자료를 다른 체험자들이 보고하는 체험 내용이 아니라 자신이 직접 체험한 내용을 중심으로 분석하기 때문에 수동적인 태도를 취하기보다는 내가 나의 체험에 대해 적극적인 관심을 갖고 연구해야하는 것이 특징이다. 즉, ‘체험에 대하여’ 탐색하는 것이 아니라 체험을 탐구하는 방법이다. 이에 연구대상이 공동참여자가 되어 체험을 탐색하고 분석하는 연구자 역할을 부여받게 되는 것이다(박성희, 2004).

본 연구에서는 연구의 주체이자 연구대상자를 ‘공동참여자’ 라고 한다.

3) 시험 실패 경험

‘시험’은 재능이나 실력 따위를 일정한 절차에 따라 검사하고 평가하는 일이며, 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 대학생활을 하면서 치르는 시험, 즉 대학생이 수강하고 있는 과목에서 능력과 실력을 평가하고자 이루어지는 시험이라고 정한다.

‘실패’는 일을 잘못하여 뜻 한대로 되지 아니하거나 그르치는 것을 뜻하며, 실패 경험은 객관적 사실이나 기준보다는 스스로 정한 기준이나 기대에 의해서 결

정된다. 또한 실패감은 어떤 특정한 점수에 의해서 결정되는 것이 아니라 개인의 과거 경험과 성취하려는 기대수준에 따라 기대한 목표에 도달하지 못하면 실패감을 가지는 것이다.

위를 토대로 본 연구에서는 시험 실패 경험을 ‘대학생이 대학생활 동안 시험을 치르면서 대학생이 가지는 숙달목표 즉, 과거의 성적 또는 노력한 만큼의 기대감과 현재 성적을 비교하였을 때 성적이 목표에 미치지 못한 것’이라고 정의한다.

II. 이론적 배경

1. 시험 실패

1) 시험 실패의 정의

삶의 과정 속에서 사람들은 수 없이 많은 실패 상황을 맞닥뜨리게 되는데 이러한 실패 경험은 개인이 어떤 상황에 처해있는지에 관계없이 늘 수반될 수밖에 없는 필연적인 경험이다. 개인은 이러한 실패 경험을 어떻게 받아들이고 소화해 내는가에 따라 한 단계 성숙하기도 하고 반대로 좌절 속에 더 큰 실패를 경험하기도 한다. 특히 우리나라 학생들은 대학까지 포함하면 최대 16년 동안의 교육과정을 통해 시험에서 실패와 성공을 반복적으로 경험하게 되는데, 상급학교로 진학 할수록 학업의 난이도가 높아짐에 따라 실패 경험은 더욱 많아질 가능성이 높다.

Clifford(1984)에 의하면 학습된 무기력, 절대적으로 많은 횟수의 실수, 낮은 규범적인 수행과 동일한 개념으로 사용된 기존의 실패 개념은 학습을 위해 다양한 실패를 경험하는 교육과정에 대한 이해를 방해할 수 있다고 하였다. 이에 Clifford(1984)는 실패의 개념 속에 목표, 목표인식, 수행, 수행의 측정, 수행의 평가 등 다섯가지 요소를 포함시켜서 성공(S)은 수행(P)과 목표(G)의 비가 같거나 ($S=P$) 큰 상태로 목표에 도달하거나 초과하는 것($G \geq 1$)이며, 실패(F)는 수행과 목표의 비가 1보다 작은 상태로 수행이 목표에 못 미치는 것($F=P/G < 1$)으로 보았다.

위에서 언급한 목표, 즉 보편적으로 개인들이 추구하는 상이한 목표를 두 가지로 분류하는 하고 있는데, 이는 1980년대 성취동기 관련 이론을 통해 설명할 수 있다. '성취동기'란 일반적으로 과업 혹은 과제 수행에 있어 성공을 추구하는 인간의 심리특성으로 개인의 행동변화의 내재적 요인이다. 흔히 성취동기는 성취욕구와 동일한 개념으로 사용되는데, 이를 처음으로 소개한 Murray는 인간이 지니

고 있는 많은 동기들을 분류하면서 그 중 하나의 개념으로 성취동기(need for motivation)라는 특수한 동기를 포함시켰다. 그리고 이를 ‘어려운 과업을 성공적으로 수행하려고 자기의 능력을 발휘하여 장애를 극복하고 가능한 성공적인 목표를 달성하려는 동기’라고 정의하였다(Murray, 1938).

성취동기 이론의 대표 학자들인 Carol Dweck, John Nicholls, Carol Ames는 성취목표를 이분화 시켰다. Dweck(1988)의 경우 학습목표(learning goal) 대 수행목표(performance goal), Nicholls(1984)의 경우 과제몰입(task involvement) 대 자아몰입(ego involvement), 그리고 Ames(1992)와 Buetler(1987)는 숙달목표(mastery goal)와 수행목표(performance goal)라고 명명하고 있다.

Ames와 Archer(1988)은 수행목표(performance goal)는 규준적인 기준을 강조하면서 주위 타인들과 비교하여 자신의 능력을 검증하도록 조정하고 외부로부터 받게 되는 평가에 매우 민감하게 만들고, 숙달목표(mastery goal)는 자기 참조적인 측면을 강조하기 때문에 타인과 나를 비교하여 자신의 능력을 검증하게 만들 기보다는 자신의 과거 수행과 현재 수행을 비교하여 과거보다 나은 기술과 능력을 개발하도록 자극한다고 하였다.

숙달목표를 지향하는 사람은 새로운 것을 배워 익히는 그 자체를 학습활동의 궁극적인 목표로 삼는다. 실패란 학습과정에서 일어날 수 있는 자연스러운 단계의 하나로 인식하며 과제 완수를 통해 스스로의 능력이 향상된다고 믿는 증진적 지능 이론(incremental theory of intelligence)을 가지고 있다. 자신이 능력에 비해 너무 어렵거나 쉬운 과제보다는 노력을 투자하면 성취할 수 있다고 판단되는 적절한 도전을 제공하는 과제를 선호한다. 이에 반해 수행목표를 지향하는 사람은 배움 그 자체보다는 자신의 능력이 열등하다고 판단될 경우 이를 드러내지 않으려고 노력한다. 실수나 실패는 자신의 능력이 열등하다는 증거라고 믿으며 성공이 보장되는 쉬운 과제를 주로 선택한다. 능력은 변화하지 않으며 과제수행을 위해 많은 노력을 투자하는 것은 능력의 부족을 의미한다는 고정적 지능 이론(fixed theory of intelligence)을 믿는다.

성취동기에 대한 반응에 이분법적 접근을 취한 많은 연구들은 일반적으로 숙달목표를 추구하는 것은 학업성취에 긍정적인 영향을, 수행목표를 추구하는 것은 부정적 영향을 미친다는 결과를 보고하고 있다(Dweck et al., 1988).

2) 시험 실패와 학습된 무기력

실패 경험이 부정적이라는 견해는 실패 경험이 후속 수행에 대한 기대를 저하시키고 저하된 기대는 수행 수준을 떨어뜨리게 한다는 관점으로 많은 연구결과들이 이를 뒷받침한다(Boyd, 1982; Hiroto & Seligman, 1975; Sedak & Kofta, 1990; 김아영, 1997 재인용). 실패가 부정적 영향을 준다는 입장은 학습된 무기력(learned helplessness)이 대표적이다.

학습된 무기력 이론은 1975년 Seligman에 의해서 처음 발표된 개념이다.

Hiroto와 Seligman(1975)은 대학생을 대상으로 한 학습된 무기력 실험을 통하여 실패 경험이 무기력을 유발시켜 과제 수행의 손상과 동기적 · 정서적 · 인지적 장애를 일으킨다고 주장하였다. 여기에서 동기적 장애란 자신의 반응이 결과를 통제할 수 없다는 것 때문에 생기는 자발적인 반응(voluntary response)의 저하를 의미하며 정서적 장애란 자신의 반응이 결과를 통제할 수 없다는 것을 학습한 결과로 생기는 우울 정서의 생성을 말한다. 또한 인지적 장애는 후속 과제에서 자신의 반응이 결과를 통제할 수 있다는 사실을 학습하지 못하여 자신의 반응이 성공적일지라도 성공을 지각할 수 있는 능력이 저하됨을 의미한다.

특히 학생들이 학업상황에서 치르는 시험 실패는 부정적 효과를 초래한다. 학업 상황에서의 반복된 실패로 형성된 후속과제에 대한 실패의 기대가 과제지속성이나 과제에 투입하는 노력을 감소시키고 포기하게 하여 결과적으로는 수행의 저하를 가져온다(김정원, 1993). 또한 시험에서 실패를 할 경우 부정적 정서를 유발하고, 실패경험집단이 성공경험집단에 비해 후속 성취기대를 낮게 한다(이종승, 조난희, 2001).

하지만 학업 상황에서의 실패가 부정적 영향을 준다는 학습된 무기력 이론은 동물을 대상으로 한 실험에서는 상당히 일관성 있게 나타났으나, 여기서 얻어진 결과를 인간에게 그대로 적용하기에는 무리가 있다는 주장이 제기 되었다.

Wortman 등(1975)에 의하여 동물실험에서 발견되지 않았던 문제들이 인간의 무기력 연구에서 발견됨으로써 동물과 인간의 인지적 능력, 또는 정보처리능력의 차이점을 입증하였다. 결과적으로 학습된 무기력 이론은 첫째, 과제수행이 저하에 대한 설명은 있으나 상승에 대한 설명이 없고 둘째, 학습된 무기력이 특정한 실험사태에 한정되어 있는지 혹은 특정 실험과는 관계없이 일반화되어 있는지에

대한 설명이 없으며 셋째, 학습된 무기력에 관하여 단일한 정의가 되어 있는 않다고 비판을 가하였다.

Dweck(1975)는 Seligman의 학습된 무기력 이론을 학교 수업에 도입한 결과, 실패의 원인을 자신의 노력 부족으로 귀인시키는 경향이 강한 학생이 학습된 무기력에 쉽게 빠지지 않고 분발한다는 사실을 규명하였다. 또한 Miller 등(1979)은 학습된 무기력의 발생은 통제 불가능의 기대(expectation of uncontrollability)만으로는 충분하지 않고 통제 불가능의 내용이 바람직하지 않은 결과인 경우에만 학습된 무기력이 형성되고, 학습된 무기력의 다양성에서 개인차가 검토되어야 한다고 지적하였다.

이러한 학습된 무기력 이론의 원가설의 문제점에 대해 Abramson 등(1978)은 부적합성 4가지 이유를 들어 지적하였다. 첫째로, 통제 불가능성에 대한 기대만으로 학습된 무력감을 일으키기는 충분하지 않다. 둘째로, Beck나 Freud 또는 전통적인 정신분석학자들이 우울증의 주요 증상으로 간주하고 있는 저하된 자존심(lowered self-esteem)에 대해 설명이 되지 않는다. 셋째로, 우울증이 있는 사람은 실패에 대해 내적으로 귀인하는 경향이 있는 것을 설명하지 못한다. 넷째로, 우울증의 일반성과 만성성의 한계를 설정하지 못한다는 것 등이다.

이에 Abramson 등(1978)은 특정한 과제에서 반응의 성공이나 실패가 지능의 문제 또는 운의 문제라고 학생에게 말해주거나 믿도록 해주는지의 여부, 자신에게 일어난 것이 주로 자신의 통제 하에 있거나 환경의 통제 하에 있다고 느끼는가 하는 점을 첨가하여 보완된 학습된 무기력 이론을 제시하였으며, 이는 귀인이론을 도입하여 학습된 무기력 현상의 다양성을 분명히 하고 있다.

3) 시험 실패와 실패내성

학업에서의 실패 경험이 항상 부정적인 영향만을 주는 것이 아니라, 긍정적인 또는 건설적인 효과를 가져온다고 다양한 연구 결과를 통해 밝혀졌다.

Clifford(1984)는 성인과 아동을 대상으로 한 학습된 무기력 연구에서 인지와 행동을 측정함으로써 수행을 평가하였는데, 이는 학습된 무기력이라는 정해진 틀 안에서 실시됨으로 인해 실패가 수행을 증가시켰음을 보고하였다. Medway와 Venini(1982) 또한 실패 상황에서는 “좀 더 열심히 해야겠군요”라는 피드백을 주

고, 성공했을 때에는 “좋아요, 정말 열심히 했군요.”와 같은 노력 피드백을 제공한 결과 과제 지속성이 향상됨을 밝혔으며, Andrew와 Debus(1978)는 학생에게 노력귀인을 하도록 강화하면 사회적 강화를 받은 학생에 비해 결코 성취 행동의 지속성이 뒤떨어지지 않음을 밝히면서 실패 경험의 긍정적인 측면을 주장하였다.

학업 상황에서의 실패 경험이 긍정적이라는 연구 견해들에 기초하여 Clifford(1984)는 건설적 실패이론(theory of constructive failure)을 제시하였다. 여기서 Clifford(1984)는 실패 경험은 항상 무기력을 학습하게 하는 것이 아니고, 어떤 특정한 조건하에서는 학습자들에게 긍정적이고 건설적인 효과를 줄 수도 있다고 주장하였다. 이러한 견해에 비추어 제기된 개념이 실패내성(failure tolerance)이다. Kim과 Clifford(1988)는 실패 후에 나타나는 반응에 관한 동기적 속성을 알아보기 위한 그들의 연구에서 건설적 실패 경험과 관련된 변수들 중에서 개인차 변수의 하나로 볼 수 있는 실패내성의 중요성을 지적하였다. 그리고 실패내성을 “실패 결과에 대해서 비교적 건설적인 태도로 반응하는 경향성”이라고 정의하였다. 즉, 계속되는 실수나 실패의 경험에도 무기력을 학습하지 않고 오히려 건설적인 반응을 보이는 것을 나타내는 것으로 실패내성은 학습된 무기력에 빠졌을 때의 반응양상과는 정반대의 반응 경향성을 보인다고도 할 수 있다. 실패내성은 개인이 실패 경험에 대하여 어떻게 대처해 왔는가에 따라 서서히 형성되는 비교적 안정적인 특성으로 실패 후에 무기력해지느냐 건설적으로 대처하느냐를 예측할 수 있는 개인차 변수로 볼 수 있다(김아영, 1994).

귀인이론(attribution theory)을 통해서도 실패의 긍정적인 효과가 입증되고 있다. 귀인이론은 Heider(1958)에 의해 처음 제안된 이후 1970년대부터 오늘날에 이르기까지 매우 활발한 연구를 통해 학교학습에 새롭고 의미 있는 관점을 제시하고 있다. 이는 교육장면에서 성취행동을 개념화하는데 적합한 체계를 제공하고 있기 때문이다. 또한 귀인이론은 학교학습에서의 성공과 실패에 대하여 그 원인을 무엇이라고 지각하느냐에 따라 후속되는 학업적 노력, 정의적 경험, 미래 학습에서의 성공과 실패에 대한 기대 등이 상당히 달라지게 하고, 학습자가 성취결과에 대한 원인을 무엇이라고 지각하고 있는지를 알게 되면, 그의 미래의 학업성취도를 예측하고 나아가서는 학습자의 인과적 귀인을 바람직한 요인으로 변경시키면 미래의 학업성취도를 증진시킬 수 있다(정종진, 1996)는 점에서 실패 경험

의 긍정적인 측면을 강조하고 있다.

4) 시험 실패 경험에 관한 선행연구

학생들은 학업상황에서 가장 많은 성공과 실패를 경험하며, 학업상황에서의 실패는 학생들의 능력을 평가하는 시험에서 비롯된다. 이에 대해 선행 연구에서는 시험 실패에 따른 학업성패귀인과 학업성취간의 관계, 학업에서의 실패내성, 기대수준 등 다양한 연구가 이루어졌다.

박영신(1986)는 시험 실패를 능력 요인의 결여에 귀인 할수록 열등감과 수치심을 경험하며, 노력 요인의 결여에 귀인 할수록 죄의식을 유발하는 것으로 나타났다. 또한 성공을 내부 귀인 할수록 우월감과 희망감을 가졌고, 실패를 내부귀인 할수록 열등감과 죄책감이 높게 나타났음을 밝히고 있다.

이중석(2001)은 내적 주재의 학생은 성적이 오르면(성공) 긍지, 자신이나 능력감을 가지나 외적 주재의 학생은 감사한 마음을 가진다고 하였다. 반면 성적이 떨어질 때(실패) 외적 주재인 학생은 교사에게 화풀이 하거나 놀라는 표정을 지으며, 내적 주재인 학생은 교사에게 미안하고 죄책감을 가진다. 내적 주재인 학생이 성적이 올랐을 경우(성공) 그 요인을 노력으로 돌리면 마음으로 풀어지고, 능력으로 돌리면 자신감과 능력감을 가진다. 하지만 성적이 떨어지면(실패) 죄책감과 부끄러움을 가지고 무능을 느끼고 분발한다고 하였다. 또한 성공했을 경우에는 귀인에 관계없이 기분이 좋다, 행복하다, 즐겁다, 만족한다고 보고하고 있으나, 실패에는 원인이 어디 있든지 불만, 불행, 명량이 없음과 같은 부정어가 붙어 다닌다고 밝히고 있다. 또한 성공했을 때 또는 실패했을 때 표출하는 정서는 개인마다 다르고 성패를 가져오게 하는 원인(노력, 능력, 성격, 타인 운)이 다르면 정서도 다를 수 밖에 없다고 밝히고 있다.

채고은(2005)은 반복적인 실패상황에서 차별적 중요성과 실패내성이 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 일반대학생을 대상으로 연구를 실시하였다. 연구 결과, 자아존중감을 설명하기 위한 변인인 차별적 중요성과 실패내성의 특성과 관련하여 일반적으로 실패의 경험에 대한 사람들의 감정적인 반응은 부정적이지만 무기력을 학습하지 않고 오히려 노력을 통해 자신의 행동을 변화시키는 건설적인 반응을 보이는 실패내성은 학습된 무기력에 빠졌을 때의 반응양상

과는 정반대의 반응 경향성을 보인다고 밝혔다.

고홍월(2012)은 대학생이 학업영역에서 경험하는 심리적 특성을 이해하기 위해 학습동기 유형에 따라 학업소진과 학업적 실패내성에서의 차이에 대해 연구하였다. 그 결과 학습동기가 높은 집단일수록 건설적으로 어려운 과제를 선호하고 이를 해결하려는 노력을 한다고 밝혔으며, 이는 황매향 등(2007)의 연구에서 밝혀진 학업 우수 청소년들이 실패를 경험한 후 높은 수준의 과제를 선택하여 이를 적극적으로 해결하려는 모습과 유사하다고 밝혔다. 그리고 학업에서의 실패를 경험한 후의 감정을 관리 하는데는 학습동기의 높고 낮음과는 상관이 없는 것으로 나타났다.

황매향 등(2007)은 학업에서 실패가 자아존중감을 낮추고, 낮아진 자아존중감으로 실패내성이 낮아지고, 더욱 실패를 극복하기 어려워져 다시 실패를 하게 되는 악순환을 경험할 수 있다고 하였다. 또한 학교급이 올라감에 따라 실패내성이 낮아진다고 밝히고 있다. 이 결과를 통해 대학생의 경우 이러한 결과의 연장선으로 이해할 수 있으며, 대학생이 오히려 시험 실패 경험에 따른 부정적인 감정이 더 심화되어 있다고 볼 수 있다.

위의 선행연구 고찰을 통해 시험 실패 경험에 따른 정서가 개인마다 어떻게 다르게 나타나고, 시험 실패 귀인방식에 따라서도 학업에서의 실패를 긍정적으로 대처할 수 있음을 알 수 있다. 또한 대학생은 오래 동안의 학업생활로 스트레스가 누적되어 있고, 실패내성이 낮아졌음을 고려해 본다면 대학생의 실패 후 부정적 감정과 대처방법에 대한 연구가 필요하다.

하지만 기존의 선행연구에서는 대학생의 시험 실패에 따른 정서를 이해하기에는 한계점이 있고, 척도를 우선시 하고 있기 때문에 개별적인 실패 사례의 독특성을 무시하고 있다. 이러한 개별적인 심리를 다루기 위해 대학생이 대학생활 중 가장 많이 경험하는 시험 실패 경험을 토대로 체험분석을 실시하고자 한다.

2. 체험분석

1) 상담연구방법으로서의 체험분석

체험분석(Experiential analysis)은 체험자 자신의 체험내용을 연구자료로 두고 그것을 분석함으로써 자신의 삶에 대해 좀 더 많은 의미를 발견할 수 있으며, 분석한 연구결과들을 바탕으로 일상생활 속에서 특정 행동을 예측하고 설명할 수 있는 법칙이나 규칙을 구성하며 어떻게 대처해 나가야 하는지를 판단하는데 도움이 된다. 이는 체험자가 자신의 내면세계를 연구하는 과정에 능동적으로 참여하여 보다 사실적인 정보를 다루기 때문에 특히 정서나 심리적 과정과 같이 관찰이 어려운 영역을 연구하는 데 유용한 방법으로 알려져 왔다(박성희, 2004).

(1) 체험분석의 목적

체험분석방법은 연구대상이 직접 공동참여자로 참여하여 자신의 실제체험을 수집하고 분석하여 그 체험 속에 포함된 요인을 발견해내는 방법으로써 연구와 개인의 실제적인 삶을 직결시키고 실제 생활 속에서 사람들이 겪고 있는 문제들에 대한 구체적 처방을 가능하게 한다(이규미, 1999). 탐구하려는 심리현상에 실제 체험자가 연구자로 직접 참여하고 있으므로 연구를 통해 얻은 결과는 곧바로 연구자의 실제 생활 속으로 피드백 될 수 있는 것이다. 전통적인 연구방법을 쓰면 연구자와 피험자가 비상호적이고 비조화적 관계 속에서 각자의 역할을 수행한다. 실제의 연구대상인 피험자는 연구가설이나 연구 설계에 대한 정보를 주거나 자문에 관여할 수 없고 또한 연구자의 일방적 지시에 의해 연구가 이루어지게 된다. 이때 피험자가 연구자의 지시를 받아들이는 것이 연구자가 피험자에 관해 알게 되는 것보다 중요시된다. 결국 연구자는 피험자에게 영향을 끼치지만 피험자는 연구에 전혀 참여할 수가 없고 연구자가 자신을 연구해 밝혀낸 결과들을 수동적으로 받아들이게 되는 것이다. 그러나 체험분석 방법을 쓰면 연구자와 피험자는 공동참여자의 자격으로 가설을 세우는데서 결론을 맺는 데까지 모든 단계에서 연구에 기여하게 되어 이러한 문제를 제거하고 있다(Heron, 1981; 이규미, 1999 재인용).

이와 같이 체험분석은 연구의 일상적인 생활간의 차이를 줄여서 인간의 삶의 조건에 관해 좀 더 많은 의미를 발견하게 해주는 것을 목적으로 하기 때문에 상담의 실재를 개선하는데 중요한 역할을 할 것으로 기대된다. 아울러 체험을 분석하여 얻어낸 연구결과들이 축척되면 일상생활 속에서 사람들의 실제 행동을 설명하고 예측할 수 있는 규칙이나 법칙들을 구성하는 일도 훨씬 더 효율적으로 이루어질 수 있을 것이다(박성희, 2004).

(2) 체험분석의 절차

본 연구에서는 박성희(1997), Heron(1981), Barrell, Anastoos, Richard 그리고 Aron(1987)의 연구를 기초로 하여 이규미(1999)가 변용한 체험분석 절차를 따라 고자 한다.

가. 자기관찰

사전 모임을 통해 공동참여자들은 자기관찰을 수행하기 위한 지시문과 함께 오리엔테이션을 받는다. 자기 관찰을 할 때, 공동참여자들은 체험이 일어나는 순간순간을 주목하되, 공정하게 수용하는 태도를 잃지 않도록 한다. 관찰되는 내용들은 느낌, 생각, 감각, 행동, 의미 등을 포함한다.

나. 자기 기술

체험 기술을 할 때 공동참여자들이 해석적, 시적, 역사적 기술방식을 피하는 대신 즉각적 체험만을 언급하도록 한다. 공동참여자는 탐구하려는 심리현상을 중심으로 내면에 떠오르는 생각, 느낌, 심상 등을 자유롭게 표현하면 된다. 이러한 체험에 대한 설명은 1인칭, 현재시점으로 진술하도록 하며 글로 직접 쓰거나 테이프에 녹음한 것을 풀어 쓴다.

다. 자기 발견

공동참여자들은 체험적 정의를 도출하고 참여자 간 합의를 이끌어 내기 위하여 체험 자료들 간의 공통요인을 찾아내는 방법에 참여한다. 공통 요소들은 공동참여자들이 표현했던 체험 기술 속에 명시적으로 드러난 것도 묵시적으로 쓰며

있는 것도 있을 수 있다. 주제가 되는 체험 기술들 간의 지속적인 비교가 모든 체험 속에서의 공통 요인인지 발견하기 위해 시작된다.

라. 체험 내 공통요인 찾기

체험분석의 마지막은 체험에 나타난 공통 요소에 대한 집단 합의를 이끌어내는 단계이다. 공동참여자들은 먼저 자기 발견을 통해 찾아낸 공통 요소들을 목록으로 작성한 후 집단회의를 열어 각자가 준비한 목록의 공통 요소들을 검증·분석한다.

(3) 집단합의 과정

집단합의 과정은 체험분석 과정에서 공동참여자들이 각자 발견한 체험 내용의 공통요소 목록을 작성한 뒤 집단 회의를 열어 각자가 목록의 공통요소들을 검증·분석하는 과정이다. 분석 시 주로 사용한 기준으로는 체험의 동등성과 차별성(Experiential Equivalence and Difference), 체험적 검증(Experiential Proof), 필요충분관계(Necessary and Sufficient Relationships) 등이 있다(박성희, 2004).

체험적 동등성과 차별성(Experiential Equivalence and Difference)은 사용한 낱말이나 용어들이 같은 체험적 의미를 상징화하기 위해 사용될 수 있다는 생각과 관련된다. 이러한 가능성의 검증을 위해 각 개인은 체험의 본질을 침범하지 않으면서 각자의 체험이 다른 방식으로 정확하게 진술될 수 있는지를 검토한다. 이러한 대안적 표현은 체험적으로 동등한 것으로 간주되고 단일의 공통요인으로 간주 되었다. 그러나 같은 낱말, 용어가 사용되었음에도 불구하고 체험내용이 서로 다른 경우도 있다. 차별적 체험은 공통요소에 포함시키지 않는다.

체험적 증명(Experiential Proof)은 공동참여자들이 실제 과거의 체험을 재체험하면서 목록에 들어있는 각각의 내용들을 공통요소로 포함시킬 것인지, 삭제할 것인지 또는 유보할 것인지를 결정한다. 이러한 과정은 그들 자신의 체험들 속에 공통요소가 존재하는지 아닌지를 다른 사람들이 검증하는 것을 의미하는 것으로서, 공적검증(public verifiability)를 가능하게 한다.

필요충분관계(Experiential Equivalence and Differene)는 합의된 공통요소들의 목록이 만들어지면 각 요소가 그 체험에 필수적인 것인지를 평가한다. 그런데 예

외에 의해 공동합의가 어려울 가능성도 있다. 즉, 그 체험이 제안된 공통요소 없이도 일어날 수 있는 예외를 발견할 수 있다는 것이다. 만일 그렇다면 그 요소는 제외된다. 그 결과는 그 체험을 구성하는 필수적인 공통요소의 목록으로 제시된다. 즉 모든 사람, 모든 상황에 적용할 수 있는 체험구조에 대한 일반화된 결론을 얻어낸 것이다. 다음은 공통요소들이 또 다른 체험을 이끄는 데 충분요소들이지를 검증한다. 다른 첨가될 요소는 없는가? 만일 이 요소들이 충분한 것이 아니라면, 각 개인은 이전 과정을 반복하면서 체험을 다시 탐색하게 된다. 다른 어떤 요소도 발견되지 않으면, 공통요소의 목록은 필요충분조건을 만족시키는 것으로 받아들여진다. 끝으로, 같은 체험 내에서의 이들 특정요소의 반복된 발견은 이 요소의 신뢰도를 높이게 되는 것이다.

2) 체험분석에 관한 선행연구

체험분석의 핵심은 공통된 경험의 상황에서 느끼는 순간 감정과 사고(자동적 사고)를 이끌어내는 것이다. 체험분석의 방법을 적용한 선행연구들의 공통점을 살펴보면 연구대상이 공동참여자로 참여하고, 연구자가 체험분석을 직접 지도하였다. 진행되는 회기동안 주어진 상황을 재체험하고, 각 개인이 체험하는 생각과 정서에 대한 자료를 수집하고 기술하며 분석하는 과정을 거쳤고, 공동참여자들의 체험기록지를 바탕으로 면담과 토론의 과정을 거치고 있다. 정서를 처리하는 각 과정에서 공통요인을 추출한 결과를 바탕으로 연구자의 해석과정이 포함되어 있다. 선행연구의 체험분석은 총 4-8회기에 걸쳐 진행하였으며, 5-21명을 대상으로 초등학생의 분노, 청소년의 분노, 알코올의존환자의 분노, ADHD 아동에 대한 교사의 감정, 교사의 꾸중, 다문화가정 아동들의 학교생활, 아동의 공격행동에 대한 교사의 정서 등에 대해서 체험분석 방법을 실시하여 어떤 정서를 체험하고, 그 정서의 처리과정을 분석해 봄으로써 어떻게 문제에 대응해 나가는지에 대한 공통요인을 제시하고 있다.

선행 연구에서는 특히 분노체험에 관한 연구가 다양한 층의 공동참여자와 함께 이루어졌다. 이규미(1998)는 남녀 인문계 고등학교 1,2학년생 21명을 남, 녀 2집단으로 구성하여 4회기 실시, 송미경(2004)은 남성 알코올의존환자 16명을 대

상으로 5회기 실시, 박향숙(2008)은 초등학교 8명을 대상으로 6회기로 구성하여 분노체험분석을 실시하였다.

그 결과 이규미(1998)는 청소년은 어떤 사건이나 상황에 대해 부당하다고 생각하는 인지적 요소와 “억울함” 혹은 “자존심 상함”과 같은 부정적인 정서가 함께 존재할 때 공통적으로 분노를 느끼는 것으로 들어났으며, 분노처리에 앞서 자신의 분노체험에 대한 인지적 재평가 과정을 가지는 것으로 나타났다. 이때 청소년의 분노체험에의 심리적 과정은 분노원인이 되는 사건과 그 당시의 상황, 개인차에 의해 부정적인 정서를 경험하게 되고, 이 정서 속에 억울함 혹은 자존심 상함의 감정적 요소가 포함되어 있다. 사건이나 상황에 부당하다는 인지적 요소가 포함되어 있을 때 이들 감정적, 인지적 요소가 연합하여 분노가 일어나는 것으로 나타났다.

이 연구는 무엇보다 청소년들의 분노체험과정을 구체화하고 그 과정에 포함된 요소가 무엇인지 설명해냈다는 데 의의를 둘 수 있다. 특히 청소년들이 어떤 요인으로 분노를 느끼는지, 그리고 어떤 요인으로 분노를 공격행동으로 나타나게 되는지 밝힌데 의의를 둔다. 이러한 결과는 청소년들이 체험하는 분노를 이해하는데 도움을 주며, 분노표현이나 분노조절을 돕고자 할 때 어디에 초점을 두어야 하는지 알 수 있게 해준다.

송미경(2004)은 알코올의존 환자들은 대부분 대인관계에서 분노자극을 경험하고 있으며, 분노를 일으키는 공통된 요인은 “자존심 상함”과 “억울함”이었으나 “자존심 상함”이 분노로 연결되기 위한 조건으로는 상대의 언행이나 태도, 적절치 못한 대우, 스스로 비참함을 느낄 정도의 인신공격 등으로 인해 자신이 무시당하고 있다는 생각이 들 때임을 밝혀냈다. 이 연구는 알코올의존 환자들이 자신의 현실적 분노에 포함된 정서와 사고를 그들 자신의 언어로 보고하고 분석한 체험연구였다는데 의의가 있다. 또한 체험분석방법은 알코올의존 환자들에게 자신들의 분노에 대한 살아있는 이해를 하게하고 그 과정 속에서 자신에 대한 성찰을 하게 만들어 알코올의존 환자의 분노이해와 조절에 도움을 주었다.

박향숙(2008)은 아동들이 부당하다고 느낄 때 분노를 체험하며 어이없음도 함께 느끼며, 이들이 느끼는 부당함과 어이없음은 자기중심적인 사고에서 비롯되었음을 발견하였다. 아동들이 공통적으로 분노를 느끼는 상황은 어린 애들이 까불

때, 공평하지 않을 때, 오해를 받았을 때 이유 없이 때리거나 욕할 때, 놀림 당할 때, 방해 받을 때(귀찮게 할 때), 나에게 대해 안 좋게 말할 때, 내 물건을 망가뜨리거나 허락 없이 가져가서 사용할 때, 내 말을 무시할 때로 나타났다. 분노 상황들 속에서 아동들이 체험하는 공통요인은 부당함, 어이없음, 짜증남, 미움, 억울함과 같이 기분을 나타내는 요인, 때리고 싶음, 욕하고 싶음, 상대방이 눈앞에서 사라져 버리기를 바램, 소리 지르고 싶음과 같이 욕구를 나타내는 요인, 표정이 굳어지거나 일그러짐, 몸이 더워짐, 몸에 힘이 들어감, 가슴이 심하게 뛰고, 심장 박동 소리가 귀에 들림과 같이 신체감각을 나타내는 요인들보다 더 강하게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 아동들은 자주 만나 상호작용이 많으며 권위가 동등한 대상일수록 분노를 더 쉽게 느끼는 것으로 나타났다.

또한 몇 연구는 체험분석을 통하여 아동에 대한 전반적인 이해와 효과적으로 아동을 지도하는 방법을 모색해보고자 실시되었다. 이숙경(2006)은 초등학교사 7명을 대상으로 4회기에 걸쳐 ADHD 아동을 효과적으로 지도하기 위해 교사가 ADHD 아동을 대할 때 느끼는 감정 및 대처해 나가는 내면적 과정에 대하여, 주국환(2007)은 4회기에 걸쳐 초등학교 교사 6명을 대상으로 바람직한 아동 생활지도 목적을 아동의 공격행동을 대하면서 느끼는 정서체험과 그 대처행동에 대해 연구를 실시하였다.

이숙경(2006)의 체험분석 결과 초등학교사들은 ADHD 아동의 문제행동에 대해 화가 나거나 짜증이 나는 것으로 공통점이 나타났다. 화가 나거나 짜증이 나게 하는 공통요인으로 “무시 당함”, “자존심 상함”, “교사의 권위에 도전함”이었고, ADHD 아동이 교사의 말을 거스르거나 집중하지 않는 행동, 고집을 피우는 행동, 교사에 대한 불손한 언행 등을 보일 때 이러한 태도는 교사들에게 자존심이 상하는 것으로 체험되고 있다. ADHD 아동을 대하는 교사들은 인지적 판단과정을 거쳐 긍정적이거나 부정적으로 대처하는 것으로 나타났는데, 긍정적 사고를 하는 경우 바람직하지 않은 행동에 대해 아동 개인의 특성으로 귀인하지만 부정적 사고를 하는 경우는 자신을 무시하거나 반항하는 것으로 여겨 부정적 정서를 체험하게 된다. 이 연구에서는 ADHD 아동에 대한 전반적인 이해와 교사 자신의 감정을 스스로 알아차릴 수 있는 부단한 노력과 훈련이 필요하다고 하였고, 체험분석 연구를 통해 ADHD 아동을 효과적으로 지도하는 방법을 모색하는데 도움

을 줄 것으로 기대했다.

주국환(2007)은 초등교사들이 아동의 공격행동을 대할 때 화가 나거나 자존심이 상하는 공통된 정서를 체험하는 것으로 나타났다. 이러한 정서를 유발시키는 자극으로는 교사의 말을 거스르거나 다른 아동에게 피해를 주는 행동이며, 이런 행동에 대해 교사는 권위에 도전 받는다고거나 무시당한다고 여기는 정서를 체험하고 있다. 이 연구에서는 교사는 공격행동을 하는 아동의 특성에 대한 정확한 이해와 교사 스스로 자신의 정서를 알아 차릴 수 있는 부단한 노력과 훈련이 필요하다고 하였다.

꾸중에 대한 체험분석으로 김종숙(2007)은 4회기에 걸쳐 초등교사 11명을 대상으로, 박병규(2010)는 8회기에 걸쳐 초등학교 6학년 9명을 실시하였으며, 공통된 상황(꾸중)에서 꾸중을 하는 입장(교사)과 꾸중을 듣는 입장(학생)의 다른 심리적 과정을 찾아볼 수 있었다.

김종숙(2007)은 꾸중을 하는 상황에는 교사들이 꾸중의 상황을 인식하는 정도에 따라 약간의 차이는 있었으나 학생 개인의 올바른 성장을 저해하는 요소가 발견되었을 경우, 공동체의 질서와 평화를 깨뜨리는 경우, 교사를 무시하는 말과 행동을 했을 경우 꾸중을 하는 상황이 일어나는 것으로 나타났다. 꾸중을 해야 하는 상황에서 교사들에게 유발되는 감정들은 화남, 짜증 남, 속상함, 배신감, 자기비하 등으로 다양하게 나타났으며, 이러한 감정들을 학생들에게 제자리를 찾아주어 올바르게 기능할 수 있는 사람으로 성장하게 해야 한다는 “책임감”에서 비롯된 것으로 나타났다. 또 한 가지의 심리적 공통요인은 “자존심 상함”을 들을 수 있는데 이는 교사의 권위와 체면이 무시당한 것에 대해 기분이 나빠지고 심하게는 모욕감까지 느끼게 되는 것을 의미한다. 이 연구는 학교 현장에서 교사들이 겪는 고민과 갈등에 초점을 맞추어 실행되었다는 점에서 기존의 연구와 차별성을 가지고 있으며, 무엇보다 꾸중의 상황에서 교사 자신의 심리적 기저에 대한 깨달음을 얻을 수 있었고, 자신을 깊이 있게 바라볼 줄 아는 시각을 가지게 되었다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

박병규(2010)의 연구 결과, 교사로부터 꾸중을 들을 때 초등학생들은 화가 나거나 반성한다는 정서를 공통적으로 체험하는 것으로 나타났으며, 이러한 정서를 유발시키는 자극으로는 교사의 꾸중방법 및 태도, 자신의 인지적 판단이다. 이

연구는 학교 현장에서 학생들의 체험에 초점을 맞추어 실행되었다는 점에서 기존의 연구와 차별성을 가지며, 꾸중의 교육적 효과를 모색하는데 도움이 되고 무엇보다도 교사가 학교현장에서 자주 발생하는 훈육문제 상황에 보다 능동적이고 효과적으로 대처할 수 있는 꾸중의 방법을 모색하는데 도움을 줄 것으로 기대하고 있다.

소진에 관한 체험분석으로 윤은주(2007)는 3년 이상의 상담경력을 지는 상담자 11명을 2개 집단으로 나눠 집단별로 4회기 실시, 조효숙(2011)은 교직경력이 5년 이상이고 소진척도설문지(Richmond, V. P., Wrench, J. S. & Gorham, J., 2001)에서 36점 이상을 받은 초등학교 교사 5명을 대상으로 5회기 실시하여 소진 체험에는 어떤 상황적 및 감정적 공통요인이 존재하는지 찾아보고, 소진을 대처하는 방법과 심리적 과정을 알아보려고 하였다.

그 결과 윤은주(2007)는 상담자가 소진을 경험하는 소진상황의 공통요인은 내담자 요인, 상담자 요인, 환경적 요인으로 나타났으며, 그 중 내담자 요인의 설명력이 가장 높았다. 상담자가 소진하는 과정에서 체험하는 감정적 공통 요인은 자책감, 부담감, 화남이며, 상담자들은 상담에 대한 부담감이나 자책감을 느껴 소진을 경험하고 있는 것으로 나타났다. 또한 내담자가 상담자 자신의 기대에 미치지 못하면 짜증, 답답함, 화남 등을 느끼면서 소진하였다. 상담자의 소진대처과정은 적극적 대처방법과 회피하는 방법으로 구분되었다. 적극적 대처방법은 인적 자원을 활용하여 슈퍼비전을 받거나, 동료의 지지를 받거나, 전문성 향상을 위해 사례를 연구하거나, 관련 이론서를 탐독하거나, 연구회에 참석하는 방법과 휴식기 또는 자신을 돌아보는 시간을 갖는 방법이었다. 반면 회피하는 방법으로는 관련 상황을 피하거나, 잊어버리거나, 담배와 커피 같은 기호식품의 양을 증가시키거나, 다른 일에 몰두하는 것으로 실패적이었다. 특히 상담자는 소진유발상황을 인식하고 인지과정을 거치는데, 이때 상담자의 목표와 기대에 기인한 인지적 오류로 인하여 부정적인 지각을 하게 된다. 또한 인지적 해석과정 이후에 내·외 통제 소재에 따른 재해석이 이루어지면서 각기 다른 감정을 경험하는 것으로 나타났다.

조효숙(2011)은 초등교사의 소진체험과정에서 나타나는 감정적 공통요인으로 좌절감, 무능함, 회의감, 분노를 발견하였다. 이러한 감정은 각각 독립적으로 나

타나는 것이 아니라 유기적으로 연결되어 서로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 소진 대처방식으로는 세가지로 나누어졌는데 통제력을 지닌 대처전략, 도피전략, 통제력을 지닌 대처전략과 도피전략을 함께 사용하는 것이었다.

이 외에 이윤주(2010)는 초등학교에 재학 중인 다문화가정 학생 6명(남4명, 여 2명)을 대상으로 총 7회기 동안 다문화가정 아동이기 때문에 겪는 학교생활체험과 어떤 정서를 공통적으로 체험하고 있는지, 어떤 심리적 과정이 존재하는지를 알아보려고 하였다. 연구 결과, 자신이 다문화가정의 자녀이기 때문에 겪는 체험의 공통요인으로는 외모에 대한 놀림, 부모의 나라에 대해 부정적으로 언급하는 것, 엄마가 학교에 찾아와서 혹은 자신의 외모로 인해 원치 않게 남의 이목이 집중되는 경우이며, 공통적으로 부끄러움(수치심), 화가 남, 불쾌함, 무시당하는 느낌, 자존심 상함의 정서를 체험하는 것으로 나타났다.

Ⅲ. 연구방법

1. 실시대상

본 연구에는 연구자, 공동참여자들이 각기 다른 역할 수행을 위해 참여하였다. 연구자는 본 논문 집필자로 체험분석절차를 구성하고 체험분석결과를 종합·정리하고, 결과에 대한 해석을 수행한다. 공동참여자들은 자기체험을 수집하여 보고하며, 그 체험 내에 포함된 요인을 발견하고 집단 내 공통요인 찾기에 참여하였다. 이 연구의 취지에 동의하여 참여하기를 희망한 자를 공동참여자로 선정하였으며, 제주도에 거주하는 대학생 9명(남 5명, 여 4명)으로 구성되었다.

2. 체험분석 절차

본 연구에서의 체험분석은 <표 Ⅲ-1>과 같은 절차에 의해 진행하였다.

<표 Ⅲ-1> 체험분석 절차

회 기	목 표	내 용	세부사항	비 고
1	오리엔 테이션	1. 모임의 목적과 과정 소개, 연구자의 역할 2. 신상카드 및 동의서 작성 3. 관련용어 설명 4. 체험분석 방법 배우 기	- 별도의 양식에 작성 - 체험분석이란 무엇인 가? - 자기관찰 및 체험기 술방법	체험기록지 배부 및 시험 실패 경험에 대해 기술해 오도록 하기

2		1. 시험 실패 체험에 대해 자신의 체험탐색 및 기술하기	- 회상하기, 기술하기 - 기술 방법의 세련화	- 소그룹 진행 * 별도 실시: 1명 - 발표한 내용을 체험기록지에 작성해 오도록 함.
		2. 체험기술에 대한 발표 및 이야기 나누기 (I)	자신이 기술하고 정리한 체험 기록지를 위주로 발표하되, 다른 사람의 이야기를 듣고 비슷한 체험이 있으면 자유롭게 이야기 나누기	
3	개인의 체험탐구	1. 체험기술에 대한 발표 및 이야기 나누기 (II)	2회기 때 발표한 이야기를 바탕으로 시험실패 재체험 및 공동참여 자들과 자유롭게 이야기 나누기	
		3. 공통요인 찾기	- 시험 실패 경험 후, 어떤 정서를 체험하는가? - 정서처리과정에서 어떤 공통요인을 갖고 있는가?	
4	체험구조에 대한 집단합의	공통요인에 대한 집단합의	공동참여자가 자기 발견을 통해 찾아낸 목록을 집단 전체에게 제공하여 토론을 통해 공통요인들은 검증하고 분석하기	
		체험분석 결과에 대한 재검증	과거 체험을 재체험하면서 최종공통요인 확정	
5	연구자의 종합해석	개인별 추가 면담	개인별 체험사례에 대한 추가 질문 및 응답	
		정리 및 마무리	개인별 체험분석 및 집단 체험분석에 대한 연구자의 종합	

이 분석은 2011년 12월 26일부터 2012년 3월 1일까지 5회기에 걸쳐 이루어졌다. 공동참여자는 시험 실패 경험이 있는 대학생 중에서 자발적으로 연구에 참여를 희망한 J대학교 2학년 남학생 5명, 1학년 여학생 1명, H대학교 1학년 여학생

3명이 선정하였다. 처음에는 10명(남 5명, 여 5명)이었으나 여학생 1명이 2회기 이후에 개인적인 사정으로 더 이상 참여하지 못하여 탈락하였다. 자신의 체험을 수집·분석하여 그 상황을 재체험하고 속에 포함된 요인을 발견해내는 체험분석의 특성상 탈락한 여학생의 체험기록지는 연구자료로 사용할 수가 없기에 제외하였다. 따라서 이 연구에서는 체험분석 연구모임 마지막 과정까지 참여한 9명(남학생 5명, 여학생 4명)의 공동참여자 체험기록지 자료만을 사용하였다. 체험분석을 위한 모임은 전체 5회기 중 전체모임 4회기, 소그룹모임 1회기로 나눠 실시하였으며, SNS 그룹 채팅방을 개설하여 수시로 체험분석에 관한 질문 및 정보 공유, 토론을 진행하였다. 매 회기마다 2-3시간이 소요 되었으며, 회기별 목적에 따라 진행되었다.

3. 체험분석 실시 및 결과처리

첫 회기에는 공동참여자들에게 오리엔테이션을 실시하였다. 이 모임의 목적을 소개하고 체험분석 방법 및 자기관찰과 체험기술법을 교육하였다. 이 때 공동참여자들에게 Barrell 등(1987)이 제시한 체험기술에 필요한 안내지침을 수정하여 제시하였다.(부록 1 시험 실패에 대한 체험분석 안내)

첫째, 자신의 체험에 집중하면서 이를 일인칭, 현재시제로 기록한다.

둘째, 자신이 체험하고 있는 것이 무엇인지 그리고 어떻게 체험하는지를 구체적으로 보고한다.

셋째, 그 체험에서 무엇이 일어나는가 라는 질문의 답을 찾기 위해 체험에서 일어난 모든 것을 수용한다.

넷째, 체험의 공통요인을 발견하기 위해서는 자신이 생각이나 판단, 해석 등을 배제하고 자료에 충실한다.

2회기는 효율적으로 체험 기술방법을 교육하기 위하여 2집단으로 나눠 진행하였다. 각 집단별로 체험 기술의 방법을 교육하였으며, 작성하고 온 체험기록지를 수정·보완하도록 하였다. 실패 경험에 관한 기록 중 막연한 성적 기대감에서

비롯된 실패 경험 기록지는 제외시켰다. 작성이 완료된 후 발표를 통해서 다른 연구자들과 체험을 공유하고 자유롭게 이야기하는 시간을 갖고, 떠오르는 시험 실패 체험에 대해 추가로 기술하도록 지도하였다. 개인사정으로 소그룹 모임에 불참한 여학생 1명은 개별 면담을 실시하였다.

3회기에는 중도 탈락한 여학생 1명을 제외한 공동참여자 9명이 모두 모여 자신이 체험한 내용을 발표하였다. 시험 실패를 체험하게 되는 상황, 느낌, 사고, 감각, 행동, 의미 등을 발표하고, 다른 사람의 발표를 들으면서 비슷한 체험이 있으면 자유롭게 이야기를 나누도록 하였다. 발표 후에는 시험 실패 체험을 했을 때 어떠한 공통된 정서를 갖고 있으며, 어떠한 정서처리과정을 거치는지에 대해 생각하고 이야기 하는 시간을 가졌다.

4회기에서 각 집단원이 자기 발견을 통해 찾아낸 목록을 집단 전체에게 제공하고 토론을 통해 공통요소들을 검증·분석하였다. 이 때 공동참여자들은 동의하거나 이의를 제기할 수 있다. 만약 동의하지 않는 경우가 발생하면 체험내용을 다시 살펴보면서 체험의 구조에 대한 합의에 도달하였다. 공동참여자들은 실제의 과거 체험을 재체험하면서 최종공통요인을 재검증하였다.

5회기에는 본 연구자가 개인별 체험 분석 및 집단 체험분석에 대하여 종합·해석하였으며, 공동참여자들은 체험분석에 참여한 소감문을 작성하고 의견을 나누는 시간을 가졌다.

모든 회기의 내용은 공동참여자들의 동의를 얻어 음성녹음을 하였다.

IV. 결과

본 연구에서는 Erickson(1986)이 제시한 질적 연구결과의 제시방법을 따르고자 한다. 즉, 현장노트 혹은 다른 기록들과 자료들에 담긴 내용들을 다듬어서 기술하여 보고하는 것을 포함하는 특정적 기술(particular description), 독자에게 일어났던 사건들에 대한 개요 혹은 요약은 제시해 주는 종합적 기술, 자료로부터 연구자가 파악한 의미를 제시하는 해석적 논평(interpretative comment)의 정보가 포함되어야 한다는 것이다(이규미, 1998, 재인용). 이에 따라 우선 발견한 사실 그대로의 자료인 개인 체험기록지(부록3)와 시험 실패 체험에 내포되어 있는 개인별 공통요인을 요약한 개인별 체험분석 결과를 제시할 것이다. 그리고 집단합의 과정과 검증은 거쳐 얻어낸 결과와 함께 자료로부터 연구자가 파악한 의미를 집단체험 분석결과로 제시할 것이다.

1. 개인별 체험분석 결과

체험분석 결과는 발견한 사실 그대로를 포함하는 공동참여자 각 개인의 체험분석 결과를 요약 및 종합하여 제시하였다.

1) 개인별 체험수집 결과

공동참여자들은 시험 실패 상황을 재체험해보는 시간을 갖고 그 내용을 기술·보고하였다(부록3 공동참여자의 시험 실패 체험기록지). 이후 자신이 기술한 체험 내용에 대해 공통적으로 체험하는 정서적 요인이 무엇인지 추출하였고, 기록지의 내용에는 없어도 집단토의과정과 연구자와의 면담에서 새롭게 발견된 정서적 체험의 공통요인까지 포함하였다.

체험기록(원자료)는 부록에 첨부하였고 본문에서는 체험기록을 요약 정리하였

다.

공동참여자 A

공동참여자 A는 1남 3녀 중에 막내이며, 현재 J대학교 2학년에 재학중인 남학생이다. 평소 시험 실패에 대해 ‘아쉽고 짜증난다’ 라고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 시험 실패에 대한 자신의 감정변화를 알고 싶다고 대답하였다.

공동참여자 A가 제시한 시험 실패 체험기록지 3사례는 <표 IV-1>과 같다.

<표 IV-1> 공동참여자 A의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
A-1	자신의 목표만큼 성적이 나오지 않음.	속상하고 허탈함. 화가 나고 다른 부를 더 열심히 할 것 후회함. 아무생각도 나지 않는다.	허탈함 속상함 후회함	시험에 대해 단념함. 공부 방법에 대한 깨달음.
A-2	교수님의 칭찬으로 성적에 대한 자신감이 생기고 기대감이 생겼으나 낮은 성적을 받음	교수님에 대해 서운하고 학점에 대해 실망스럽다. 자기모습이 처량하다. 얼굴이 굳어진다.	실망감 기분나쁨 서운함 처량함 후회스러움	‘교양과목이라 괜찮아’라고 합리화 시키면서 전공에 매진함.
A-3	시험 준비에 대한 노력과 만족스러운 답안지 작성에도 불구하고 기대 이하의 성적 나옴	허탈하고 스트레스 받음. 부모님을 생각하니 죄송하고 자책감 있음. 머리가 지끈거린다.	허탈함 짜증남 미안함 자책함	지나 간 시험에 대해 잊고 친구들과 술 마시며 과목에 대해 험담.

공동참여자 A는 자신의 목표 및 기대치 보다 낮은 성적이 나왔을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다. 공동참여자 A는 내부적 요인인 자신의 노력(시간, 정보 수집 등)이외에도 교수님의 칭찬 등 외부적 요인이 성적의 기대치에 영향을 주고 있다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘허탈함, 속상함, 후회

스러움, 실망감, 기분 나쁨, 서운함, 자신의 모습이 처량함, 짜증남, 미안함, 자책함'을 발견 하였다. 특히, 시험에 실패를 했을 때 자신의 노력에 대한 '허탈함'과 스스로 '자책함' 을 느끼고 있다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 연구자는 먼저 실패 과목에 대한 중요성을 판단한 후, 과목이 중요하다고 판단했을 경우에 실패를 통해 그 과목에 대한 공부 방법을 깨닫고 다음시험을 준비하고 있다. 하지만 과목이 중요하지 않다고 판단한 경우에는 과목이 중요하지 않다는 점으로 합리화 시키거나 시험을 잊기 위해 친구들과 술을 마시며 과목에 대해 험담하는 등 회피 반응으로 대처하는 것을 발견 하였다.

공동참여자 B

공동참여자 B는 2남 중 막내이며, 현재 J대학교 2학년에 재학 중인 남학생이다. 평소 시험 실패에 대해 '화가 난다'라고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 내 자신에 대해서 알 수 있는 기회가 될 것 같다고 하였다.

공동참여자 B가 제시한 시험 실패 체험기록지 3사례는 <표 IV-2>과 같다.

<표 IV-2> 공동참여자 B의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
B-1	생각보다 시험이 어렵게 나오고 기대 이하의 성적 받음.	화가 나고 어이없고 가슴이 답답함. 자만한 자신에 대해 바보같다고 생각함.	화남 짜증 어이없음 자책함	친구들과 술을 마시면서 과목에 대해 험담함.
B-2	자신의 실수로 잘 못된 정답을 작성하여 낮은 성적을 받음	자신의 행동에 화나고 답답하고 짜증남. 한숨이 나고, 열이 오른다. 노력한 시간에 대한 허탈함.	허탈함 짜증남 화가 남 속상함 자괴감 어이없음	다음부터는 요령부리지 말고 공부해야 함을 깨달음.
B-3	스스로 답안을 만족스럽게 작성하였으나, C학점을 받음	학점에 대해 속상하고 한숨이 나고 답답함. 과목선택에 대해 후회가 됨.	후회함 화남 속상함 짜증남	여자친구에게 속상한 마음 털어놓음. 학점 잘 주는 과목을 선택하기로 마음먹음.

공동참여자 B는 시험이 어렵게 나왔을 때, 자신의 실수로 잘못된 답안지를 작성한 것을 알아챘을 때, 기대 이하의 성적을 받았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘화남, 짜증남, 어이없음, 자책함, 자괴감, 허탈함, 후회함, 속상함, 원망스러움’을 발견 하였다. 또한 시험 실패를 할 때마다 공통적으로 한숨이 나고, 가슴이 답답해지고, 감정이 격해질 때에는 얼굴이 붉어지고 뜨거워지고 있음을 지각하였다. 공동참여자 B가 시험에 실패를 했을 때 반복적이고 뚜렷하게 나타나는 정서는 ‘**화가남(짜증남)**’과 ‘**자책함**’으로 나타났다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 연구자는 본인의 실수를 인정하였을 경우에는 다음 시험 준비에 대해 철저히 해야함을 깨닫고 있다. 그렇지 않을 경우에는 친구들과 술을 마시거나, 과목 선택에 대한 후회, 과목에 대해 험담하는 등 시험 결과에 대해 회피하는 반응을 보이는 것으로 나타났다.

공동참여자 C

공동참여자 C는 3년 중 둘째이며, 현재 H대학교 1학년에 재학중인 여학생이다. 평소 시험 실패에 대해 ‘걱정과 후회가 되는 것, 그만큼 노력을 하지 않아서 얻는 대가’라고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 자신이 시험 실패 했을 때 어떻게 행동하는지 살펴보고, 이것을 계기로 시험에 실패하는 일이 없도록 노력하고 싶다고 하였다.

공동참여자 C의 시험 실패 체험기록지 3사례는 <표 IV-3>과 같다.

<표 IV-3> 공동참여자 C의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
C-1	최선을 다했음에도 낮은 점수를 받음. 친구가 내 점수에 의아해 함.	멍하다. 교수님 평가기준에 대해 의문을 가짐.	의심함 허탈함 서운함 짜증남 어이없음	허탈한 마음에 가만히 있음. 교수님에 대한 싫은 감정이 있음.
C-2	알지 못했던 시험 내용에 당황하고 시험을 망침.	아쉽고 후회스러움. 친구들에 대한 서운함. 결과에 대한 착잡함 돈이 아깝다.	후회함 아쉬움 속상함 서운함	결과를 인정함. 마음이 편해지고 다음 시험에는 철저히 준비하겠다고 다짐.
C-3	안 좋은 시험환경으로 집중이 안 되고, 결국 완성품이 마음에 안들.	시험환경에 대해 짜증나고 답답하다. 떠드는 친구들이 원망스럽고 밉다.	불만스럽다 아쉬움 허탈함 짜증 얕미움	스스로 연습 및 실력 부족임을 인정하고 기말고사 시험을 준비함.

공동참여자 C는 노력한 만큼의 결과가 나오지 않았을 때, 예상치 못했던 시험을 보게 되었을 때, 외부환경으로부터 방해받았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘허탈함, 짜증남, 어이없음, 의심스러움, 후회함, 아쉬움, 서운함, 속상함’을 발견 하였다. 특히 시험에 실패 했을 때 시험에 대한 ‘아쉬움’과 ‘허탈함’, 교수님과 친구들에 대한 ‘서운함’의 정서가 많이 나타나고 있다. 신체반응으로는 답답함을 많이 느끼고 무표정으로 멍하니 있음을 지각하였다.

C-1 사례의 경우, 본인의 점수에 대한 타인의 반응(점수에 대한 의아함)이 시험 실패 때 나타나는 정서에 영향을 주고 있는 것으로 발견하였다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 연구자는 본인의 노력에 비해 낮은 점수를 받았을 경우에 교수에 대한 서운함이 대처시에도 그 감정이 계속 연결되어 교수에 대한 미움으로 나타나고 있으며, 적극적인 대처 행동은 보이지는 않고 있다. 그 외의 2사례에서는 본인의 잘못을 인정하고, 다음 시험 준비를 열심히 하겠다고 마음가짐을 하고 있는 것으로 나타났다.

공동참여자 D

공동참여자 D는 2남 2녀(쌍둥이) 중 차녀이며, 현재 J대학교 1학년에 재학중인 여학생이다. 평소 시험 실패에 대해서는 ‘엄청난 좌절, 돌이키기 어려운 것’이라는 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 ‘내가 얼마나 자신을 되돌아 볼 수 있는지 궁금하다’고 대답하였다.

공동참여자 D의 시험 실패 체험기록지 4사례는 <표 IV-4>과 같다.

<표 IV-4> 공동참여자 D의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
D-1	고등학교 때와 다른 시험유형에 적응 안됨. 기대이하의 성적을 받음.	주위 기대에 대해 부응하지 못했다는 것이 괴롭다. 부모님께 죄송한 마음이 듦.	창피함 실망감 패배감 미안함 좌절감	채점기준에 대해 파악하고 수용함. 다음 시험에 대해 각오 다짐.
D-2	답안지를 잘못 작성한 것을 알게 됨	교수님 말씀을 흘려들은 것에 대해 후회와 반성. 힘이 빠지고 밥맛이 없음. 자꾸 머릿속에 남음.	좌절감 실망스러움 후회함 반성함 아쉬움	결과를 받아들이고, 기회가 또 있다는 것에 위안을 삼음. 주변인들로부터 위로를 받으면서 감정을 해소.
D-3	생각지도 못한 시험에 당황함. 교수님께서 중요하지 않은 시험이라고 말씀하여 안심. 하지만 성적이 낮게 나옴.	교수님을 불신하게 되고 야속함. 다른 사람들의 기대를 저버린 것 같아 창피하다.	원망함 좌절감 야속함 억울함 창피함	실패의 원인은 내가 수업에 집중하지 못해 발생한 것임을 인정함.
D-4	선배님이 중요하다고 한 부분을 집중적으로 공부하였으나, 그 부분이 비중이 낮았음	하루만 더 있었으면 하는 아쉬움과 후회 교수님의 기대를 저버리지 않았을까 걱정함.	좌절감 후회함 걱정함 자책함	주변인들에게 답답한 마음을 터놓음. 술을 마심.

공동참여자 D는 낯선 문제 유형에 적응을 하지 못하여 시험을 못 봤을 때, 예상치 못한 시험을 보게 되었을 때, 답안지 작성을 잘못했다는 것을 알았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘창피함, 실망감, 패배감, 미안함, 좌절감, 실망스러움, 후회함, 반성함, 원망스러움, 억울함, 창피함, 걱정함, 자책함’을 발견 하였다. 특히, 공동참여자 D는 평소 본인에 대한 주변의 기대 심리 때문에 시험을 볼 때도 반드시 잘해야 한다는 부담감을 갖고 있으며, 시험에 실패 했을 경우에도 기대에 못 미쳤다는 생각에 ‘창피함’ 과 ‘실망함’, 더 나아가서는 ‘좌절감’ 까지도 느끼고 있다. 이런 영향으로 실패를 느끼는 그 순간에는 힘이 쭉 빠지고, 입맛도 없어지고, 아무 생각이 나지 않고 멍하니 있음을 신체반응으로 지각하였다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 실패 순간에는 아무런 대처 행동을 하지 않고 있으나, 시간이 지나고 난 후에는 적극적으로 실패 원인에 대해 파악하고 분석한 다음 그 결과를 수용하며 다음 시험을 철저히 준비하는 자세를 취하고 있다. 또한 실패에 따른 부정적 정서와 상처받은 마음을 주변인들로부터 위로를 받는 것으로 나타났다.

공동참여자 E

공동참여자 E는 1남 1녀 중 장녀이며, 현재 H대학교 1학년에 재학중인 여학생이다. 평소 시험 실패에 대해서는 ‘그냥 실패하면 속상하다고 생각한다’ 라는 생각을 갖고 있으며, 체험분석 연구모임을 통해 시험 실패 했을 때의 자신의 감정을 자세히 살펴보고 싶다고 대답하였다.

공동참여자 E의 시험 실패 체험기록지 2사례는 <표 IV-5>과 같다.

<표 IV-5> 공동참여자 E의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
E-1	기본점수 정도를 받을 것이라고 생각 했으나 교수님 으로부터 F학점 받을 것 같다는 전화를 받음.	울컥함. 자신을 낮게 평가한 것에 대해 화나고 짜증남. 자존심이 상함.	울컥함 화남 짜증남 어이없음 자존심 상함	F학점을 받지 않기 위해 교수님의 제안을 받아들임. 하지만 여전히 화가 남.

E-2	교수님의 평가기준에 맞게 수업에 성실히 임함. 낮은 점수를 받음.	평가 기준에 대한 의구심. 배신감 짜증 화남	배신감 억울함 화남 짜증남	억울한 기분을 마음속으로만 생각. 교수님 보기 싫음. 뒷담화.
-----	---	-----------------------------------	-------------------------	--

공동참여자 E는 기대보다 못 미친 성적을 받았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견하였다. 다른 연구자인 경우 기대하는 성적은 대부분 높은 학점 또는 노력한 만큼의 학점이었지만, 이와 다르게 공동참여자 E가 갖고 있는 기대 성적은 중간치 점수인 C학점 이상을 받는 것으로 나타났다. 공동참여자 E는 평소 성적에 대한 욕심이 없는 편이며, 본인이 생각하기에 중간치 점수인 C학점 아래의 성적을 받았을 경우에만 ‘시험 실패’의 체험을 하는 것으로 발견되었다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘울컥함, 화남, 짜증남, 어이없음, 자존심 상함, 배신감, 억울함’을 발견 하였다. 특히, ‘**화남(짜증남)**’과 ‘**자존심 상함**’의 정서가 많이 나타났다. 또한 자존심이 상하면 울컥하고, 분노가 치밀어 눈물이 고이는 등 신체반응을 지각하였다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 최소한의 성적을 받기 위한 노력으로 교수와 타협하는 행동을 보이기도 하지만, 부정적 정서가 지속되어 교수님에 대한 원망이 깊어지면서 뒷담화를 하는 등 회피하는 반응을 보이고 있다.

공동참여자 F

공동참여자 F는 2남 1녀 중 장남이며, 현재 J대학교 2학년에 재학 중인 남학생이다. 평소 시험 실패에 대해 ‘항상 성공할 수 있다고 생각 하지만 실패할 경우 받아들일 수 있는 것’이라고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 다른 사람들은 어떤 생각을 가지고 있을지, 실패를 어떻게 받아들이는지 알고 싶어했다.

공동참여자 F의 시험 실패 체험기록지 3사례는 <표 IV-6>과 같다.

<표 IV-6> 공동참여자 F의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
F-1	제대 후 첫 시험이라는 부담감과 긴장감으로 밤을 새가면서 공부하였으나 기대이하의 성적이 나옴.	열심히 했음에도 불구하고 낮은 성적을 받은 것에 허탈함. 자신에 대한 실망.	실망함 속상함 허탈함 자책함	결과에 대해 긍정적으로 받아들임. 편안함, 깨달음.
F-2	몸 컨디션이 안 좋은 상태로 응시하고, 시험 실패를 경험함.	머릿속이 하얘짐. 절망적. 벼락치기 공부에 대한 후회.	멍함 허탈함 좌절감 후회스러움	친구들과 술을 마시면서 다음 시험에 대해 각오다짐. 벼락치기 습관 버리기.
F-3	아르바이트와 놀고 싶은 마음에 시험 준비 소홀히 함 같이 놀던 친구들과 보다 낮게 나옴	자신이 바보 같고 한심함 자괴감	한심함 반성함 자괴감 후회스러움	반성하고 성적에 대해 수용함

공동참여자 F는 노력한 만큼의 결과가 나오지 않았을 경우, 몸 컨디션이 좋지 않아 시험을 못 봤을 경우, 시험 준비를 소홀히 하였을 경우에 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘실망감, 속상함, 허탈함, 자책함, 멍함, 좌절감, 후회스러움, 한심함, 반성함, 자괴감’을 발견 하였다. 특히, 공동참여자 F는 시험 실패에 대한 ‘자책함(자괴감)’과 ‘후회스러움(반성함)’ 정서가 많이 나타나고 있다. 공동참여자 F인 경우에는 신체반응이 거의 나타나지 않고 있다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 3사례 모두 결과에 대해 인정하고, 소홀히 준비한 것에 대해 반성하고 깨닫고 있으며, 다음 시험에 대해 각오를 다지는 등 적극적인 행동으로 대처를 하고 있다.

공동참여자 G

공동참여자 G는 2남 중 막내이며, 현재 J대학교 2학년에 재학 중인 남학생이

다. 평소 시험 실패에 대해 ‘화남, 아쉬움, 초조함, 불안함’이라고 답했으며, 체험 분석 연구모임을 통해 평소에 내가 느꼈던 점에 대하여 생각해 보고 싶다고 하였다.

공동참여자 G의 시험 실패 체험기록지 4사례는 <표 IV-7>과 같다.

<표 IV-7> 공동참여자 G의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
G-1	교수님께서 주신 정보 위주로 공부하였으나, 다른 문제가 나와 당황함.	머리를 얻어맞은 듯이 멍하고 당황스러움. 교수님에 대한 원망과 배신감. 다급하고 초조함. 앞으로의 걱정과 두려움. 몸이 떨린다.	멍함 당황함 짜증남 배신감 걱정함 초조함 원망스러움 화가 치밀어 어름	뒷담화와 게임으로 기분을 풀고 다음 시험에 꼼꼼히 공부함
G-2	수업시간에 강조했던 부분만을 요약하여 공부하였으나, 다른 부분에서 시험이 출제	학점 관리에 대한 걱정과 두려움 아쉽고 후회스러움	걱정함 두려움 아쉬움 후회스러움	게임을 하면서 빨리 잊으려고 함
G-3	재이수 과목에 대한 부담감이 있음 교수님께서 강조한 부분을 요약하여 전략적으로 외움.	재이수를 받아야 한다는 생각에 아찔하고, 절망적 교수님에 대한 원망스러움	절망함 당황함 원망스러움 걱정함	다음 시험에서 높은 점수를 받으려고 공부함
G-4	과목에 대한 흥미 및 점수에 자신감이 있음. 교수님의 칭찬을 여러번 받음 하지만 목표치보다 낮은 점수를 받음	당황스러움 점수에 대한 허탈함 교수님이 원망스러움 친구들과 같은 점수를 받은 것에 어이없고 억울하고 짜증남	당황함 허탈함 원망스러움 억울함 짜증 어이없음	화를 가라 앉히고 넘어감.

공동참여자 G는 시험문제에 대한 선부른 판단으로 시험 준비를 미숙하게 하였을 때, 기대치에 비해 낮은 성적을 받았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견하였다. 눈 여겨 봐야 할 점은 4사례 중 3사례가 수업에 강조했던 점과 본인이 생각하기에 중요하다고 생각한 부분만을 중점적으로 준비하여 시험을 치렀을 때

시험에 실패하고 있음을 알 수 있다. 이를 통해 공동참여자는 잘못된 공부방법이 시험 실패를 불러오고 있음을 발견하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘멍함, 당황함, 짜증남, 배신감, 걱정함, 초조함, 원망스러움, 화가 치밀어 오름, 걱정함, 두려움, 아쉬움, 후회스러움, 허탈함, 억울함, 짜증남, 어이없음’의 정서를 발견하였다. 특히, 공동참여자 G는 잘못된 공부 방법 때문에 시험 실패를 했을 때 ‘**당황함**’과 교수에 대한 ‘**원망스러움**’, 성적관리에 대한 ‘**걱정(두려움)**’이 많이 나타나고 있다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 결과를 받아들이기 보다는 잊기 위한 행동으로 친구들과 게임을 하거나 뒷담화를 하는 것으로 나타났으며, 다음 시험에 대해 열심히 준비를 하려는 생각은 갖고 있었으나, 적극적인 행동을 보이지는 않고 있다.

공동참여자 H

공동참여자 H는 1남 1녀 중 막내이며, 현재 J대학교 2학년에 재학중인 남학생이다. 평소 시험 실패에 대해서는 ‘아쉽다, 화난다’라고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 시험에 대한 자신의 생각을 변화시키고 싶다고 대답하였다.

공동참여자 H의 시험 실패 체험기록지 4사례는 <표 IV-8>과 같다.

<표 IV-8> 공동참여자 H의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
H-1	시험이 쉽게 나올 것이라고 단정함. 예상과는 다르게 시험이 어렵게 나온다.	당황스럽고 긴장되면서 괜히 짜증남. 시간이 갈수록 초조함.교수님이 원망스러움.	원망함 당황함 긴장함 초조함 후회함 짜증함	다음 시험을 철저히 대비함.
H-2	높은 점수를 기대하였으나 성적이 낮게 나온다. 친구보다 성적이 낮음	낮은 점수에 짜증남. 친구보다 낮은 점수에 황당함. 성적에 대한 의구심. 어이없고 교수님이 싫음.	어이없음 짜증남 의아함 황당함 싫음	겉으로 표출 안하고 그냥 넘어감. 교양과목이라는 것으로 성적을 합리화시킴.

H-3	벼락치기로 밤을 새우며 열심히 외웠던 내용들이 막상 시험시간이 되자 생각이 안남	기억이 안 나는 상황에 어이없고 자신에게 화남. 벼락치기에 대한 후회스러움, 아쉬움.	어이없음 화가남 짜증남 후회함 아쉬움	실패요인을 파악하여 다음시험 준비에 대비하고자 노력.
H-4	교수님 말씀과는 다르게 변별력 없는 시험문제가 출제되어 노력한 것에 비해 평가가 낮게 나옴	문제에 대해 황당 교수님에 대한 원망 기대가 무너짐 짜증남 다른 공부를 더 할 결..	황당함 억울함 짜증남 어이없음 원망스러움 후회함	상황을 무시하고 기분을 풀기 게임하고 술을 마심.

공동참여자 H는 시험문제에 대한 선부른 판단으로 준비를 미숙하게 하였을 때, 기대에 비해 낮은 성적을 받았을 때, 시험문제가 어렵게 나왔을 때, 몸 컨디션이 좋지 않을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘원망함, 당황함, 긴장함, 초조함, 후회함, 짜증남, 어이없음, 의아함, 황당함, 싫음, 화가남, 아쉬움, 억울함’을 발견 하였다. 특히, 공동참여자 H는 시험 실패에 대한 ‘**당황함(황당함, 의아함)**’과 자신 및 성적에 대한 ‘**화남(짜증남)**’의 정서가 많이 나타나고 있다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 노력을 하였음에도 불구하고 기대보다 낮은 성적을 받았을 때는 상황을 무시하거나 회피하는 등의 방어적 대처를 하고 있으나, 몸의 상태, 공부방법 문제 등으로 시험 실패를 했을 경우에는 실패 요인을 파악하여 다음 시험을 대비하는 자세를 취하고 있다.

공동참여자 I

공동참여자 I는 1남 3녀 중 셋째이며, 현재 H대학교 1학년에 재학 중인 여학생이다. 평소 시험 실패에 대해서는 ‘시험 실패를 하면 힘이 쭉 빠지고, 힘든 공부를 다시 해야 한다는 걱정에 빠질 것 같다’고 답했으며, 체험분석 연구모임을 통해 내 주위사람들의 시험 실패 이야기에 공감하는 것에 대해 기대가 된다고 하였다.

공동참여자 I의 시험 실패 체험기록지 4사례는 <표 IV-9>과 같다.

<표 IV-9> 공동참여자 I의 시험 실패 체험

사례	상황내용	실패 체험		대처방법
		생각, 심상	체험한 정서	
I-1	나의 실력을 교수님께서 칭찬해줘서 성적에 대한 기대 심리가 높아짐. 상상하지도 못한 학점이 나옴.	교수님에 대한 분노와 짜증.	황당함 실망함 화가남 짜증남	‘더 열심히 할 걸’하고 반성하며 나의 성적에 대해 수용. 다음 시험을 위해 각오다짐.
I-2	자신이 노력을 친구들로부터 제대로 평가받지 못함	고생했던 기억이 생 각나면서 눈물이 남. 억울함. 친구들에게 배신감.	절망감 허탈함 억울함 서운함	실패요인을 파악하며 나의 점수에 대해 인정하고 다음시험에 각오 다짐.

공동참여자 I는 노력한 만큼의 결과 또는 기대보다 낮은 성적을 받았을 때 시험 실패를 체험하고 있음을 발견 하였다.

이러한 상황에서 공통적으로 느끼는 생각이나 심상으로는 ‘황당함, 실망감, 화가남, 짜증, 절망감, 허탈함, 억울함, 서운함’ 을 발견 하였다. 특히, 공동참여자 I는 교수와 친구들에 대한 ‘서운함’과 ‘화남(억울함)’의 정서가 많이 나타나고 있다. 신체반응으로는 얼굴에 열이 오르고 눈물이 고이는 것으로 지각하였다.

시험 실패에 대처하는 방법을 살펴보면, 시험 실패시 느꼈던 감정을 추스린 후, 결과를 받아들이고 있으며, 다음 시험에 대해 각오를 다지고 있다.

2) 체험내용 종합

공동참여자들이 제시한 시험 실패 상황으로는 노력과 기대보다 낮은 성적을 받았을 때(A-1, A-2, A-3, B-3, C-1, E-1, E-2, F-1, G-4, H-2, H-4, I-1, I-2), 어렵거나 예상치 못한 시험 문제를 접했을 때 (B-1, C-2, D-1, D-3), 본인의 실수로 잘못된 답안지를 작성한 것을 알았을 때(B-2, D-2), 시험의 환경적 문제 또는 몸 컨디션이 좋지 않을 때(C-3, F-2, H-3), 시험문제에 대한 선부른 판단 및 미숙한 준비를 했을 때(D-4, F-3, G-1, G-2, G-3, H-1) 공통적으로 시험 실패의 상황을 인식하고 있다.

공동참여자들이 자신의 체험에서 발견한 공통요인으로는 A는 자신의 노력에

대한 ‘허탈함’과 스스로 ‘자책함’을 느끼고, B는 결과에 대해 ‘화가남’, ‘짜증남’을 표현하고 스스로 ‘자책함’을 느끼며 신체반응으로 ‘한숨이 난다’, ‘가슴이 답답하다’, ‘얼굴이 붉어지고 뜨거워진다’가 나타났다. C는 시험에 대한 ‘아쉬움’과 ‘허탈감’, 교수와 친구들에 대한 ‘서운함’이었고 신체반응으로는 ‘답답하다’ ‘멍하게 무표정한 얼굴’이 나타났으며, D는 주위 사람들의 기대에 못 미쳤음에 ‘창피함’과 자신에 대한 ‘실망감’ 더 나가어서는 ‘좌절감’을 느끼며 신체반응으로 ‘힘이 쭉 빠진다’, ‘입맛이 없다’, ‘아무 생각없이 멍하다’로 나타났다. E는 ‘화남’과 ‘짜증남’, ‘자존심 상함’을 느끼며 자존심이 상할 경우 ‘울컥한다’, ‘눈물이 고인다’ 등 신체반응이 나타나고, F는 ‘자책함(자괴감)’, 과 ‘후회스러움(반성함)’을 느끼며 신체반응은 나타나지 않았다. G는 시험 실패의 원인이 대부분 잘못된 공부 방법이었기 때문에 ‘당황함’을 느끼며 교수에 대한 ‘원망스러움’, 성적관리에 대한 ‘걱정(두려움)’이 나타났으며, H는 ‘당황함’과 ‘화남(짜증남)’을 느끼며, I는 교수와 친구들에 대한 ‘서운함’과 ‘화남(억울함)’을 느끼며 신체반응으로는 ‘열이 오른다’, ‘눈물이 고인다’가 나타나고 있다.

공동참여자들이 시험 실패 경험에 대한 대처에 있어서는 실패 원인에 대하여 파악, 시험결과를 받아들이고 다음 시험을 준비, 잘못된 공부 방법에 대하여 반성하는 등 건설적으로 대처하거나 중요한 과목이 아니라고 스스로 합리화시키고, 친구들과 술을 마시면서 험담을 하고, 결과를 무시하거나 감정의 격해지는 등의 회피적인 대처를 하는 것으로 나타났다. 특히 E는 적극적인 대처 자세를 취하지 않고, 결과에 대해 억울해 하고, 교수님에 대한 격한 ‘화’가 지속적으로 나타났다.

2. 집단 체험분석

집단 체험분석에서는 각각의 공동참여자들이 개인별로 수집한 사례에서 찾은 공통점을 집단 전체에게 제공하고, 토론을 통해 공통요소들을 검증·분석하는 활동을 실시하였다. 이 때 공동참여자들이 동의한 내용은 체험 공통요인에 포함시켰고, 동의하지 않은 것은 어떤 점에서 차이가 나는지 다시 한번 살펴보고 합의하는 과정을 거쳤다. 이 단계는 대학생이 시험 실패를 체험하는 과정에서 나타나는 정서와 대처하는 과정에 대해 일반화된 결론을 내리기 위함이다.

공동참여자들이 시험 실패 경험을 하면서 느끼는 정서의 공통요인으로 ‘화남’, ‘허탈함’, ‘자책함’ 이라고 합의하였다.

여기서 ‘화가 남’이라는 표현에는 ‘짜증남’, ‘열받음’, ‘자존심 상함’, ‘욕하고 싶음’, ‘분통 터진다’, ‘울컥함’, ‘미움’, ‘억울함’, ‘배신감’, ‘원망스러움’ 등의 표현이 이에 속한다고 보았다. 화가 날 때의 신체반응으로는 ‘가슴이 답답하다’, ‘얼굴이 붉어진다’, ‘무표정하다’, ‘인상이 찌푸려진다’, ‘눈물이 고인다’로 나타났다. 여기에서 주목해야 할 점은 화가 났을 때 감정을 남학생인 경우, ‘열 받는다’ ‘욕설을 한다’ 등 격한 표현을 사용하는 반면 여학생인 경우 ‘짜증난다’, ‘알밟다’, ‘울컥한다’, ‘억울하다’ 등의 표현과 함께 ‘눈물이 고인다’, ‘얼굴이 빨개진다’ 등 신체반응과 함께 감정이 두드러지게 표출되고 있음을 확인하였다. 시험 실패 경험을 했을 때 화가 나는 이유로는 ‘평가에 대해 불만이 생겨서’, ‘친구보다 낮은 성적이 나와서’, ‘낮은 성적 밖에 못 받는 자신이 한심해서’ 라고 합의를 하였다.

‘허탈함’이라는 정서 표현에는 ‘아무 생각이 들지 않는다’, ‘멍 때린다’, ‘노력한 시간이 아깝다’, ‘맥이 빠진다’, ‘내가 뭐 한거지’라고 표현도 이에 속한다고 보았다. 공동참여자들은 시험 실패라고 인지했을 때 가장 많이 드는 감정 또는 생각은 ‘허무하다’, ‘허탈하다’였으며, 상황에 의미를 부여하고 평가하는 단계를 거쳐 화가 나거나 자책하는 등의 감정으로 이어졌다. ‘허탈감’을 느끼는 이유로는 ‘자신의 노력이 물거품이 되는 것 같아서’, ‘기대감이 무너져서’, ‘순간적으로 아무 생각이 안나서’라고 하였다.

‘자책함’이라는 정서는 성적에 대한 실망과 동시에 자신에 대한 실망감이 속한다. 이 표현에는 ‘창피하다’, ‘반성한다’, ‘바보같다’ 등의 표현이 여기에 속한다고 보았다. 공동참여자 대부분이 자신의 노력에 대해 높은 가치를 두고 시험 결과에 대한 기대를 하였으나 결과가 목표와 기대에 미치지 못하게 되면 최종적으로 그 원인을 자신에게 있다고 여기고 자책하고 있으며, 감정이 더 커질 경우 ‘자괴감’을 느끼기도 하였다. ‘자책함’을 느끼는 이유로는 ‘자신이 노력이 부족한 것 같아서’, ‘시험 결과는 결국 내 책임이라는 생각 때문에’ 라고 대답하였다.

그리고 공동참여자들은 시험 결과에 대한 기대감이 클수록 느끼는 정서 즉, ‘화가남’, ‘허탈감’, ‘자책함’이 더 커진다고 하였으며, 기대를 갖게 되는 이유는 좋은 성적을 얻기 위한 노력에 대해 보상받고 싶기 때문이라고 합의하였다. 결과적으로 공동참여자들의 시험 실패 경험에 대한 정서는 ‘기대’에서 비롯되었다.

집단 체험분석 결과 대학생이 시험 실패 경험에 따른 심리적 변화과정은 다음 <표 IV-10>와 같이 요약해 볼 수 있다.

<표 IV-10> 시험 실패 경험에 따른 심리적 변화과정

과 정 1	심리적 흐름	시험실패 인지 → 실패원인 파악(내적귀인) → 나에 대한 감정 유발(실망감, 반성함, 자책함) → 깨달음, 공부방법 개선
	사례 예시	D-2 : 잘못된 정답 작성 → 자신의 실수 → 실망감, 반성함, 후회함 → 결과를 받아들임. 감정 해소
과 정 2	심리적 흐름	시험실패 인지 → 실패원인 파악(외적귀인) → 외부에 대한 감정 유발(서운함, 섭섭함) → 사실 수용 및 상황 재인식 → 깨달음, 공부방법 개선
	사례 예시	C-3 : 집중이 안됨 → 안좋은 시험 환경 때문 → 불만, 짜증남 → 연습 및 실력부족도 있음 → 기말고사 시험을 철저히 준비
과 정 3	심리적 흐름	시험실패 인지 → 실패원인 파악(외적귀인) → 외부에 대한 감정 유발(서운함, 섭섭함) → 부적절한 감정으로 확대(분노, 원망스러움) → 시험 결과 회피 및 합리화
	사례 예시	E-3 : F학점이 가능한 상황 → 낮게 평가된거야 → 화남, 짜증남, 자존심 상함 → 타협했지만 여전히 화나고 분함 → 감정지속, 대처없음

3. 분석 결과의 종합

대부분의 선행 연구에서는 집단 체험분석과정에서 나온 결과를 종합하여 연구자가 결과에 대한 해석을 하였지만, 본 연구에서는 개인별 체험분석지 기록을 살펴보고 분석 후에, 부족한 부분은 개인별 추가 면담을 실시한 내용을 포함하여 공동참여자들과 함께 논의한 것을 바탕으로 정의하였다. 즉, 공동참여자들의 개인적인 체험분석과정에서 발견된 공통요인과 집단의 합의를 거쳐 추출한 학생들의 정서체험과 정서처리과정에서의 공통요인이 무엇인지 연구자가 종합하여 설명하고 정의한 것이다. 본 장에서는 시험 실패 경험을 하였을 때 대학생이 어떤 정서를 느끼며 어떠한 과정을 거치는지에 대한 심리과정을 모형으로 정리해 보았다.

1) 시험 실패 상황에서 체험하는 감정의 공통요인

시험 실패 경험에 대하여 대학생이 느끼는 정서와 대처방식에는 약간의 차이가 있으나 정서에서의 공통요인은 ‘화남’, ‘허탈함’, ‘자책함’ 이었다.

Rothenberg(1971)는 분노를 의사소통의 한 형태로 보았으며, 분노를 연속적인 단계 구조를 가진 감정으로 보고, 이를 짜증(annoyance), 좌절감(Frustration), 분노(anger), 격분(rage of fury) 등으로 분류하였고, 이러한 분노 정서의 주관적 혹은 경험적인 구성요소를 전형적으로 생리적 각성, 특징적인 안면 표현, 그리고 공격에 대한 반응 경향성의 활성화 혹은 충동이 동반된다고 하였다(Smith, 1995). 여기서 대학생이 느끼는 ‘화남’은 분노의 한 형태라고 볼 수 있는데 사소한 경우 짜증이나 어이없음으로 자신의 정서를 표현하고 있으며, 심한 경우에는 욕설을 하거나, ‘열이 받는다.’라고 표현할 정도로 격분의 상태에까지 이르는 것으로 나타났다. 이 때 가슴이 답답하다, 얼굴이 붉어진다, 무표정하다, 인상이 찌푸러진다, 눈물이 고이는 등의 신체적 반응이 일어난다.

‘허탈함’이란 사전적 의미로는 ‘몸이 기운이 빠지고 정신이 멍함. 또는 그런 상태’이며 의학적으로는 ‘온몸의 힘이 쭉 빠져 빈사지경에 이름. 또는 그런 상태.

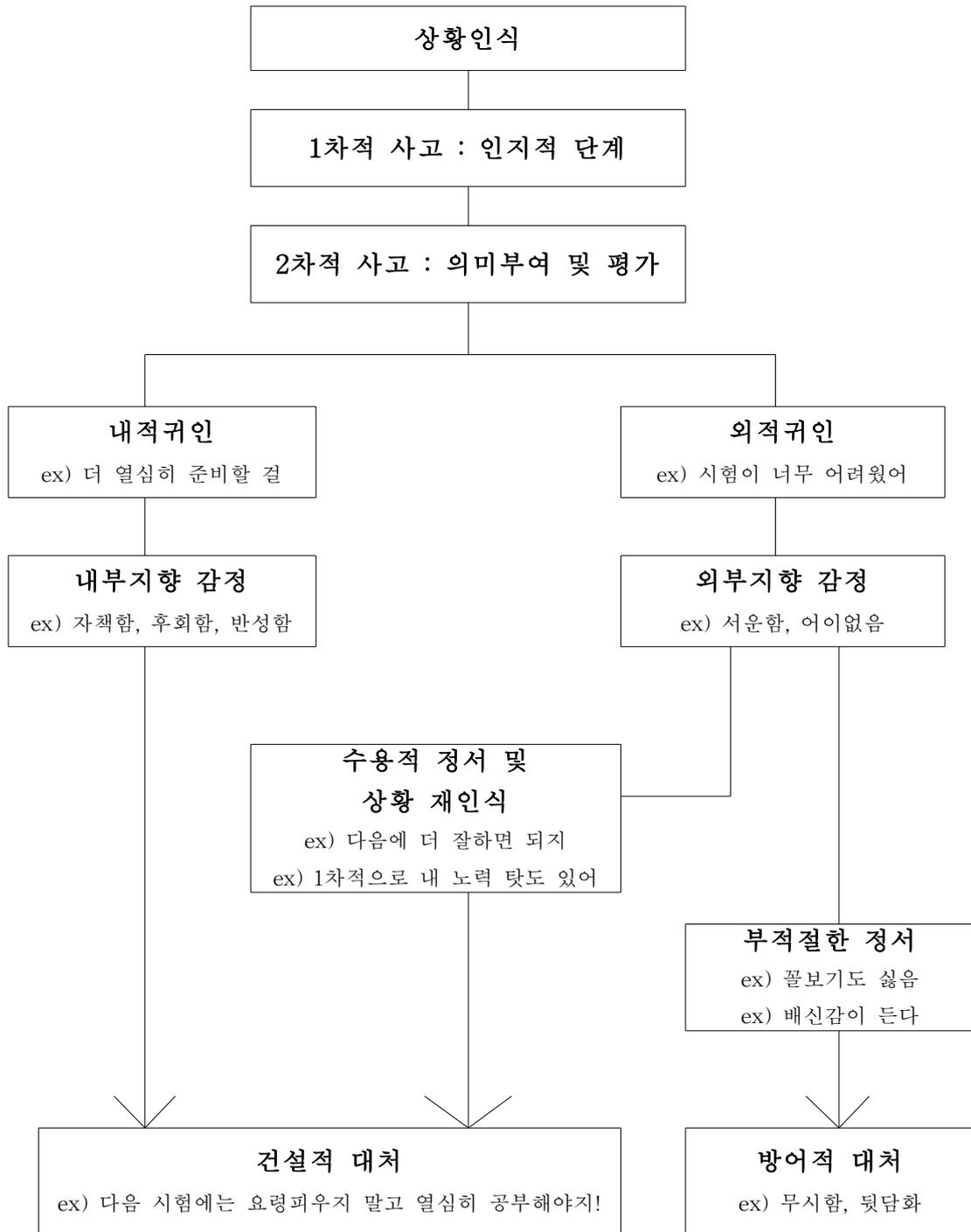
얼굴이 창백하여지고 동공이 커지며 의식이 흐려지고 식은땀이 나는 따위의 증상이 나타난다.’라고 정의하고 있다. 공동참여자들의 정서정도는 달랐지만 토론과정에서 시험 실패 경험 후에는 허탈함을 느낀다고 합의하였다. 그 이유로는 시험 준비를 위해 자신이 노력했던 시간이 보상받지 못했다는 생각이 든다는 공통점 때문이었다.

‘자책함’이란 사전적 의미로는 ‘자신의 결함이나 잘못에 대하여 깊이 뉘우치고 자신을 책망하는 마음’이며, ‘책망’이란 ‘잘못을 꾸짖거나 나무라며 못마땅하게 여김’이다. 즉 자책함은 시험 실패에 대한 원인을 자신에게 두고 자신을 꾸짖고 나무라는 것으로 풀이할 수 있다.

Rotter(1954)의 사회학습이론에 의하면, 기대란 특정한 상황에서 자신의 행동 결과로 강화를 얻을 수 있을 것이라 믿는 개인의 신념을 말하는 것으로, 이 기대는 경험에서 발달하는 것으로 어떤 행동이 자기가 얻으려고 한 목표를 계속 성숙하게 되면 그 행동을 통해 그러한 목표를 성취할 수 있으리라는 기대가 발달한다고 하였다. 이에 대학생은 시험을 준비하면서 자연스럽게 시험 결과에 대해 기대를 하였으나 시험 결과가 목표와 기대에 미치지 못하게 되면 실패 원인의 지각에 따른 정서가 나타나고 있다.

2) 정서 처리과정

연구를 진행하면서 공동참여자들의 정서와 처리과정은 개인적인 차이가 드러났으며, 이는 대학생의 성격적인 특성이나 사고방식, 가정환경적 요인이 정서와 처리과정에 영향을 주는 것으로 여겨진다. 인간의 사고는 매우 복잡하고 역동적이어서 일련의 순차적인 과정으로 설명하기에는 제한점이 있지만(김형일, 2001), 지금까지의 결과를 종합하여 대학생이 시험 실패를 경험하면서 체험하는 정서를 처리하는 과정을 도식화하여 제시하면 <그림 IV-1>과 같다.



[그림 IV-1] 시험 실패 경험에 대한 대학생의 정서처리 과정

대학생이 시험 실패 경험을 하면서 어떠한 감정을 느끼며 그것을 처리하는 과정은 시험 실패를 인식하고 그것을 인지적으로 판단하는 일차적 사고단계, 그것에 대해 의미를 부여하고 평가하는 이차적 사고단계, 실패 경험 정서를 체험하는 정서체험단계, 건설적(긍정적) 및 방어적(회피적)으로 대처하는 정서처리 단계 등의 4단계를 거치는 것으로 심리적 과정을 개념화 할 수 있다. 이에 대해 보다 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

(1) 상황인식 및 일차적 사고 단계 (인지적 판단단계)

상황인식은 학생이 시험 실패의 정서를 느끼도록 기여하는 사건으로 이 연구에서는 노력과 기대보다 낮은 성적을 받았을 때, 어렵거나 예상치 못한 시험 문제가 출제되었을 때, 본인의 실수로 잘못된 답안지를 작성하였을 때, 시험의 환경적 문제 또는 몸 상태가 좋지 않을 때, 시험문제에 대한 선부른 판단 및 미숙한 준비를 했을 때 공통적으로 시험 실패의 상황을 인식하고 있다. 시험 실패를 인식하는 시점은 시간이 흘러 성적표를 받았을 시점과 시험을 보고 있는 중 또는 종료 바로 직후 시점에 인식하고 있다.

일차적 사고 단계는 학생이 시험 실패 상황을 인식한 직후 나타나는 인지적 판단이 주가 되는 단계이다. 즉 대학생이 ‘시험을 망쳤다’ ‘기대보다 낮은 성적이 나왔다’ 등의 인지적 판단을 하게 되는 단계로 이러한 판단은 의식적으로 이루어지기보다는 거의 무의식적이고 순간적으로 이루어진다.

(2) 이차적 사고단계(의미부여와 평가단계)

이차적 사고 단계는 인지적 판단을 마치면 그러한 행동이나 상황에 대해 의미를 부여하게 된다. 의미를 부여하고 평가하는 단계는 내적귀인(내재적 귀인)과 외적귀인(외재적 귀인)으로 나누어진다. 여기서 귀인이란 사건이나 행동의 결과를 놓고 그 결과에 작용한 원인을 탐색하는 행위를 의미하며, 귀인이론(attribution theory)은 관찰된 행동의 원인을 기술하는 일반적 법칙을 규명함으로써 인간 행동에 대한 설명과 예측을 가능케 하려는 하나의 이론적 체계로서,

개인이 어떤 특정한 상황에서의 성취결과(성공 혹은 실패)에 대하여 그 원인을 무엇이라고 인식하느냐에 따라 그의 행동이 결정된다고 가정한다. 내적 귀인은 ‘내 노력이 부족했구나.’ ‘내 공부방법이 잘못되었구나.’라고 시험 실패 원인을 내적 요인으로 귀인을 하는 것이며, 외적 귀인은 ‘시험문제가 너무 어려웠어’, ‘교수님이 평가를 잘못하신 것 같다’와 같이 시험 실패 원인을 외적 요인으로 귀인하는 것이다. Rotter(1966)는 자신의 행동에 수반되는 보상(강화)에 대해서 그것이 자신의 행동의 결과라고 지각하는 경우가 있는가 하면 우연이나 운명이 주로 작용한 결과라고 생각하는 경우도 있다고 보았으며 전자를 내적 귀인성향, 후자를 외적 귀인성향이라고 설명하고 있다. 이때 부여되는 의미와 인지적 평가에 따라 내부지향 정서 또는 외부지향 정서를 체험하게 된다.

(3) 정서체험 및 상황재인식

이차적 사고 단계에서 부여된 의미에 따라 내부지향 또는 외부지향 정서를 체험하는 단계이다. 이는 시험 실패 원인을 내적으로 귀인했을 경우에는 내부지향 정서를 체험하고, 시험 실패 원인을 외적으로 귀인했을 경우에는 외부지향 정서를 체험하게 된다. 내부지향 정서를 체험하는 경우 중 사례 D-2처럼 시험 실패 경험을 했을 때 원인을 자신이 교수님 말씀을 흘려들었기 때문이라고 판단하여, ‘후회’와 ‘반성’의 정서를 체험하고, B-2는 실수를 한 자신에게 ‘화가남’, ‘속상함’, ‘자괴감’을 느끼고 있다. 또한 사례 F-2에서도 실패의 원인을 자신의 잘못된 공부방법으로 귀인함으로써 ‘좌절감’과 ‘허탈함’을 느끼고 있음을 확인할 수 있다.

반면 외부지향 정서를 체험하는 경우는 교수와 친구들에 대한 ‘서운함’, ‘화남’, ‘억울함’과 어려운 문제, 시험환경에 대한 ‘짜증남’의 정서를 체험하게 된다. 이 정서를 체험한 후 실패 결과에 대해 수용하고 상황을 재인식하거나, 실패 경험의 정서를 키워 부적절한 정서를 체험할 수 있다. C-2, D-3, G-3는 이차적 사고 단계에서 시험의 원인을 외적요인으로 지각하여 ‘서운함’, ‘야속함’, ‘억울함’, ‘원망스러움’의 정서를 체험하지만, 실패의 결과를 수용하고 상황을 재인식함으로써 부정적 감정을 해소하고 있다. 하지만 A-2, B-3, G-1, H-2는 이차적 사고 단계에서는 앞의 사례와 같은 정서를 체험하고 있지만 실패의 결과를 수용하기보다는 부정적 감정에 몰입하거나, 결과를 회피함으로써 부적절한 정서를 체험하고 있

다. 이에 따라 대처방법도 다르게 나타나고 있다.

(4) 정서처리 단계

대학생이 시험 실패 경험에 따른 대처방법은 이차적 사고단계와 정서체험 단계에 의해 좌우되는데 크게 건설적 대처와 방어적 대처로 나누어 볼 수 있다. 실패의 원인을 내적요인(노력, 능력, 몸 상태 등)으로 귀인할 경우(사례 B-2, D-2, F-1, F-2, H-3 등)와 외적요인(문제의 난이도, 운 등)으로 귀인 하였지만 결과를 수용할 경우(사례 A-1, C-3, D-3, I-1, H-1, I-2 등)에는 건설적 대처를 하고 있음을 알 수 있다. 그러나 시험 실패의 결과를 수용하지 않고 부정적 감정에 더욱 몰입하여 감정을 해소하지 못하는 경우(사례 A-2, B-3, G-1, H-4 등) 방어적 대처를 하게 된다. 즉, 건설적인 대처는 경우에는 실패 경험을 거울 삼아 전략적인 공부방법을 계획하거나 잘못된 공부방법이나 태도에 대해 반성하고 앞으로는 그러지 말아야겠다는 다짐을 하는 것이다. 방어적 대처는 결과에 대해 생각할수록 화가 나고 교수님이 원망스럽고, 억울한 감정이 남게 되어 결과를 회피하거나 과목을 재수강하는 것을 꺼려한다. 그러므로 정서처리단계는 반응을 행동으로 나타내는 단계라고 할 수 있다.

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 시험 실패 경험을 하는 대학생의 정서와 대처방식에 대해 공동참여자가 자신의 실제 내적 체험을 검토해 나가는 과정 속에서 스스로가 어떤 정서를 느끼며 어떻게 문제에 대처해 가는지 관찰하게 하여 심리적 문제를 야기하는 원인에 대한 이해를 명확하게 하고, 시험 실패 경험을 하는 대학생의 심리적 과정을 개념화하는 것을 목적으로 수행하였다. 또한 본 연구에서는 실패를 경험하는 대학생의 정서체험에 초점을 맞추어 이들이 느끼는 감정에는 어떤 공통요인이 존재하며 어떤 심리적 과정이 존재하는가를 발견하고 탐색하고자 하였다.

이 연구는 궁극적으로 대학생이 시험 실패 경험에 따른 정서 반응과 처리과정을 심도있게 분석함으로써 대학생이 실패 경험을 건설적으로 대처할 수 있는 방법을 모색해 보는데 기초자료를 제공하고자 했으며, 이를 위해 현상을 체험하는 사람이 연구자가 되어 자신의 체험 속으로 직접 들어가서 각 개인의 주관적인 체험에 초점을 둔 체험분석이라는 연구방법을 사용하였다.

본 연구를 위하여 제주도내 대학생 9명(남학생 5명, 여학생 4명)이 공동참여자로 참여하였으며, 공동참여자들은 총 5회기에 걸쳐 시험 실패 상황을 재체험하고, 각 개인이 체험하는 생각과 정서에 대한 자료를 수집하고 기술하며 분석하는 과정을 거쳤고, 정서를 처리하는 각 과정에서 공통요인을 추출한 결과를 바탕으로 본 연구자의 해석과정이 있었다. 자료 수집은 공동참여자들의 개인별 체험기록지와 면담, 토론 등으로 이루어졌다.

본 연구에서의 결과와 의의를 종합해서 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 대학생이 시험 실패 경험에서 체험하는 감정적 공통요인은 ‘화가남’, ‘허탈함’, ‘자책함’으로 나타났다. 이 정서는 대학생이 실패 원인에 대한 귀인과 상관없이 공통적으로 느끼고 있다. 즉, 내적귀인 하였을 경우에도 스스로에게 ‘화가

남'을 느끼며, 외적귀인 하였을 경우에도 '허탈함'과 '자책함'을 느끼고 있다. 또한 대학생은 실패 원인을 내적귀인 할 때 '내 노력이 부족했구나.' '내 공부방법이 잘못되었구나.'라고 생각하며 그에 따른 '반성함', '후회함'의 정서를 체험하고, 외적귀인 할 때 '시험문제가 너무 어려웠어', '교수님이 평가를 잘못하신 것 같다'고 생각하며, '원망스러움', '서운함' 정서를 체험한다. 또한 한국 학생들의 학업성패 귀인과정에서 노력 귀인이 현저하게 나타난다는 박영신(1986, 1989)의 연구결과와 상응하여, 공동참여자들이 실패를 내적요인으로 하였을 경우, 대부분이 자신의 노력이 부족하여 실패를 체험하는 것으로 인지하고 있었다. 또한 체험분석을 통해 개인의 귀인성향이 뚜렷하게 나타난 공동참여자가 있는 반면 실패 상황에 따라 귀인성향이 바뀌기도 하였다.

둘째, 대학생이 시험 실패 경험에 대한 정서 처리과정은 시험 실패를 인식하고 그것을 인지적으로 판단하는 일차적 사고단계, 그것에 대해 의미를 부여하고 평가하는 이차적 사고단계, 실패 경험 정서를 체험하는 정서체험단계, 건설적 및 방어적으로 대처하는 정서처리 단계 등의 4단계를 거치는 것으로 심리적 과정을 개념화 할 수 있다. 시험 실패의 순간에는 실패 원인에 따른 내부 및 외부 지향 부정적 감정이 생기며 이는 상황을 재인식하는 단계를 거치면서 결과를 수용하여 건설적으로 대처하거나 부정적 감정이 부적절한 정서로 더 심화되어 방어적 대처를 보이고 있다. 시험 실패 경험에 관한 선행연구에서는 대학생의 시험 실패 순간부터 대처까지의 정서처리과정을 세세하게 살펴보기 힘들었지만 체험분석에서는 개별 실패 경험에 따른 정서와 심리적 과정을 세분화하여 연구했다는 점에서 차이를 보인다.

셋째, 대학생은 실패에 대해 건설적 대처방법과 방어적 대처방법으로 나타났다. Clifford(1984)의 건설적인 실패이론에서 실패 경험이 학습자에게 보다 건설적이고 긍정적인 효과를 가져 올 수도 있다는 주장과 상응하여, 건설적인 대처로 잘못된 공부방법과 태도에 대해 반성하고, 앞으로의 시험에 대해 전략적으로 계획을 하고 있다. 반면, 방어적 대처로는 결과를 회피 또는 합리화하거나, 부정적 감정에 몰입하여 방어적인 자세를 보이는 것으로 나타났다.

넷째, 기존의 학업성패에 관한 연구들은 대부분이 양적으로 실시되어 실패를 체험하는 순간의 정서부터 대처 태도까지의 심리적 과정을 알아보는데 어려움이

있었다. 본 연구는 실패 직후의 정서를 비롯하여 원인을 어디에 귀인하느냐에 따른 심리적 과정 및 실패에 어떻게 대처하고 있는지 세세히 볼 수 있었다는 것에 의의가 있다.

다섯째, 실패 경험에서 인지적 해석 과정이 중요한 단계임을 확인하였다. 대학생이 합리적인 인지적 판단 및 상황 재인식의 과정을 거치면서 시험 실패에 건설적인 대처를 하고 있기 때문이다. 이에 대학생이 현실적이고 합리적인 인지적 판단 및 상황 재인식을 하여 건설적인 대처를 할 수 있도록 인지적 중재가 포함되어야 할 것이다.

여섯째, 체험세계는 지극히 개인적이고 주관적인 부분이기 때문에 분석과 자료 수집은 본인 스스로가 탐구하는 것이 가장 바람직하다. 이에 본 연구는 대학생이 체험하는 실패 경험에 포함된 정서와 사고를 자신의 언어로 보고하고 분석한 체험 연구였다는데 의의가 있다. 이는 대학생에게 자신의 실패 경험에 대한 살아있는 이해를 하게하고, 그 과정에서 자기 성찰이 이루어지도록 함으로써, 자신의 실패 경험에 대한 정서와 인지를 이해하고 실패 대처에 도움을 주었다. 본 연구의 <부록 4> 소감문을 보면, 공동참여자들이 체험분석모임에 참여한 그 자체에 의의가 있고, 그 과정에서 자신의 실패 정서와 대처에 대한 이해를 통해 깨달음을 얻고 있음을 살펴 볼 수 있었다. 즉, 이 방법은 개개인의 개별적 실패 경험에 근거를 두고 자신의 체험 세계를 인식하는 것에서 출발하였기 때문에 실패 상황에 대한 자신의 비합리적이고 해석적인 오류를 깨달아 문제의 해결책을 즉각적으로 피드백 할 수 있었다.

2. 후속 연구를 위한 제언

본 연구는 여러 가지 의의를 갖기도 하지만 한편으로는 고려해야 할 문제점과 해결과제를 내포하고 있어 이를 향후 연구의 확장을 위한 기반이 될 수 있을 것이다. 이 연구를 통해 본 연구자는 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 체험분석은 공동참여자들이 자신의 체험 속으로 들어가서 자신이 체험하고 있는 생각이나 정서, 그리고 그 정서를 어떻게 처리하는지 등 체험현상의 정체를 파악하고, 효율적인 대처방법을 찾을 수 있도록 도와주는 연구방법이다. 이를 위해서는 기법에 대한 숙련이 이루어져야 하는데, 이 연구에서는 5회기로 진행되었고 집단 합의 과정도 1회기로 진행되어 부족함이 있었다. 또한 공동참여자들이 체험의 정서를 있는 그대로 재체험할 수 있도록 지도하는데 많은 시간이 소요되었다. 체험분석 방법이 비교적 일반화되지 않은 연구방법이고 특히 내면적인 분석방법이기 때문에 보다 정확한 결과를 얻기 위해서는 이 기법에 대한 충분한 연습과 숙달의 기회가 주어진 후에 실제적인 체험분석이 이루어져야 할 것이다. 후속연구에서는 이러한 점을 염두에 두어 좀 더 긴 회기를 통한 충분한 토론, 분석과 분석 방법에 대한 연습, 라포 형성 프로그램의 추가 등이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 이 연구에서는 대학교 1~2학년 학생들로만 구성하여 연구를 실시하였기 때문에 모든 대학생에게서 같은 정서체험과정이 발견될 것인지에 대해 의문을 갖게 된다. 보다 심도있고 다양한 실패 경험 정서를 연구하기 위해서는 개인변인을 보다 세분화하고 자기발견과 변화 동기의 향상을 꾀할 수 있는 다양한 주제로의 접근을 시도해 보는 노력이 필요하다. 후속 연구에서는 대학생을 대상으로 사회 인구학적 특성별로 실패에 대한 정서 체험분석을 실시하여 얻어진 결과를 토대로 대학생의 비합리적인 사고를 바로 잡아주고 실패에 대해 건설적으로 대처할 수 있는 진로상담 프로그램 개발에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 이 연구에서는 연구결과에 대해 공동참여자들의 합의와 이론적 고찰, 연구자 혼자만의 검증절차를 적용하였다. 따라서 연구결과를 보다 확고하게 하기 위해서는 이를 확인하기 위한 전문가로 구성된 다수의 평정자가 필요하며 반복연구가 뒤따라야 할 것이다. 또한 이 연구에서 발견된 공통요인이 대부분의 대학생에게서 나타나는지를 확인하는 양적인 확증연구가 필요할 것이다.

넷째, 이 연구에서는 실패 경험 후 대처과정에서 대학생의 비합리적이고 부적절한 정서가 바람직하지 못한 역할을 하는 것으로 나타났다. 따라서 건설적인 대처를 위해 대학생이 실패 상황을 있는 그대로 수용하고 합리적인 사고를 하여 적절한 정서를 갖도록 자기점검이 이루어져야 할 것이다.

참고문헌

- 고홍월(2012). 대학생 학습동기 유형에 따른 학업소진과 학업적 실패내성의 차이. **아시아교육연구**, 13(1), 125-147
- 권명희(1991). 귀인성향, 기대성취 및 보상유무가 기대수준설정에 미치는 영향. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 김경실(1982). 성공경험에 대한 내적귀속조작이 학습된 무력감 완화에 미치는 효과. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김민정, 김봉환(2007). 불안과 진로결정 자기효능감이 진로결정 수준에 미치는 영향. **진로교육연구**, 20(1), 13-25.
- 김성경(2003). 대학생의 스트레스와 학교적응에 관한 연구. **청소년학연구**, 10(2), 215-237.
- 김송화(2011). 대학생의 진로스트레스와 대학생활 관계: 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과. 전북대학교 석사학위논문.
- 김아영(1994). 한국형 학구적 실패에 대한 내성 척도개발에 관한연구. **교육학연구**, 32(3), 59-75.
- 김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련변인 연구. **교육심리연구**, 11(2), 1-19.
- 김정원(1992). 행동 대 상대지향적 학습자의 목표 설정원 및 목표난이도에 따른 학업성취 수행수준과 실패이후의 반응에 대한 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 김정원(1993). 건설적 실패이론의 경험적 타당성에 대한 연구. **교육연구** 2, 337-354.
- 김중숙(2007). 꾸중에 대한 초등교사의 체험분석. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김형일(2001). 부적응아의 사회·정서적 정보처리 모형 고찰. **특수교육연구**, 8, 99-117.
- 김희경(1988). 학업성패지각에 따른 귀인성향과 도덕적 판단력과의 관계. 계명

- 대학교 대학원 석사학위논문.
- 류진혜, 정은선(2002). 2002학년도 서울캠퍼스 신입생들의 대학생활적응 연구. 한양대학교 학생생활상담연구소, **대학생활연구**, 20, 77-120.
- 박병규(2010). **교사의 꾸중에 대한 초등학생의 체험분석**. 대구대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박선희, 박현주(2009). 대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향. **한국심리학회지, 학교**, 6(1), 67-81.
- 박성희(1997). **상담학 연구방법론**. 서울 : 양서원.
- 박성희(2004). **상담학 연구방법론**. 서울 : 학지사.
- 박영신(1986). 인지발달수준에 따른 성패귀인과 과학학습성취도에 대한 연구. **교육학연구**, 24(2), 77-94
- 박향숙(2008). **아동의 분노체험분석**. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 성명옥(2001). 선문대생의 생활스트레스에 관한 연구. 선문대학교 학생생활연구소, **학생생활연구**, 5, 53-68.
- 손은령(2001). 여자 대학생이 지각한 진로장벽과 진로결정. **상담학연구**, 2(2), 415-427.
- 송미경(2004). **알코올의존환자의 분노유발요인과 분노처리과정에 대한 체험분석**. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 신기명(1990). **학습된 무력감 진단척도의 개발에 관한 연구**. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 신명희(2002). **대학 생활 경험을 기반으로 한 학사지도 체제에 관한 연구**. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 안범희(1993). **학교학습심리학**. 서울 : 하우.
- 유승희(1976). **사회계층 및 학업성취와 포부수준과의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤은주(2007). **상담자의 소진(burnout)에 대한 체험분석**. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 이규미(1998). **청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 대한 체험분석**. 이화여자대학교 박사학위논문.

- 이숙경(2006). ADHD 아동을 대하는 초등교사의 체험분석. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이종승, 조난희(2001). 학업상황에서 성공-실패 경험이 성취기대와 정서에 미치는 영향. *교육발전논총*, 22(2), 25-36
- 이윤주(2010). 다문화가정 아동의 학교생활 체험분석. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은희(2004). 대학생이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이인정, 최해경(2000). *인간행동과 사회환경*. 서울: 나남출판.
- 이중석(2001). 2000년대의 학습비전. 청원 : 협신사, 483-484.
- 장형석(2000). 대학생들의 스트레스 원천과 대처책략. 부산대학교 학생생활연구소, *학생생활연구*, 30, 101-115.
- 정종진(1996). *학교학습과 동기*. 서울 : 교육과학사
- 조천희(1987). 성공과 실패 귀인이 감정에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 조효숙(2011). 초등교사 소진에 대한 체험분석. 청주교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주국환(2007) 아동의 공격행동에 대한 초등교사의 정서 반응 및 처리과정에 관한 체험분석. 대구교육대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 주지은(1999). 학습자와 동기적 특성과 학업 성취간의 관계. 이화여자대학교 석사학위논문
- 채고은(2005). 반복적인 실패상황에서 차별적 중요성과 실패내성이 자아존중감에 미치는 영향. 전남대학교 석사학위논문.
- 황태향, 장수영, 유성경(2007). 학업우수 청소년의 자아존중감 및 애착과 학업적 실패내성과의 관계, *교육심리연구* 21(4). 1029-1046.
- 황상하(1995). 대학생의 스트레스 및 대처양식과 대학생활 적응과의 관계. 연세대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in human: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal*

- Psychology*, 87, 49-74.
- Ames, C. & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Student's learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80(3), 260-267.
- Andrews, G. R., & Debus, R. L.(1978). Persistence and the causal perception of failure : Modifying cognitive attributions. *Journal of Educational Research*, 48(2), 259-271.
- Barrell, J. J., Medeiros, D. Barrell, J., & Price, D. (1985). The causes and treatment of performance anxiety : An experiential approach. *Journal of Humanistic Psychology*, 25, 106- 122.
- Barrell, J. J., Anastoos, C. C., Richard, A. C., & Aron , M.(1987). Human science research methods. *Journal of Humanistic Psychology*, 27, 424-457.
- Bar-Tal, D. (1978). Attribution analysis of achievement related behavior. *Review of Educational Research*, 48(2), 259-271.
- Boyd, T. L. (1982). Learned helplessness in humans: A comparison and test of leared helplessness theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 738-752.
- Clifford, M. M. (1984). Thoughts on a theory of constructive failure. *Educational Psychologist*, 19(2), 108-120.
- Clifford, M. M., & Kim, A. (1988). Goal source, goal difficulty, and individual difference variables as predictors of responses to failure. *British Journal of Educational Psychology*, 58, 28-43.
- Dweck, C. S. (1975). The role of expectation and attribution in alleviation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social psychology*, 31, 674-685.
- Dweck., C. S., & Leggett, E. L. (1988). *A social-cognitive approach to motivation and personality*. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Erickson, F.(1986). Qualitative methods in research on teaching. In M. C.

- Witrock(ed.), *Handbook of research on teaching*. New York : MacMillan.
- Heider, F. (1964). *The psychology for learning(6th ed)*. Belmont, CA : Wadsworth Publishing Co.
- Hiroto, D. S., & Seligman, M. E. P. (1975). Generality of learned helplessness in man. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31, 311-327.
- Kelly, H. H. (1971). Attribution in social interaction. In Jones, E. E. et al(Eds.), *Attribution : Perceiving the Causes of Behavior*, Morristown, New York : General Learning Press.
- MaArthur, L. (1972). The how and what of why : some determinants and consequences of causal attribution. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22, 171-193.
- Miller, I. W., & Norman, W.H (1979). Learned Helplessness in humans : A review and attribution theory model. *Psychological bulletin*, 86, 93-118.
- Murray(1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Nicholls, J. G. (1984). *Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance*. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Roth, S., & Kubal, L. (1975). Effects of noncontingent reinforcement on tasks of differing importance: Facilitation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 729-743.
- Rothenberg, A. (1971). On anger. *American Journal of Psychiatry*, 128(4), 454-460.
- Rotter, J. B. (1954). *Social learning and cliinical psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.
- Rotter, J. B.(1966). Generalized expectancies for internal versus external control reinforce. *Psychological Monographs : General and Applied*, 88, 1-28.

- Sedek, G., & Kofta, M. (1990). When cognitive exertion does not yield cognitive gain: Toward an informational explanation of learned helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 729-743.
- Smith, R. G., Iwata, B. A., Goh, H., & Shore, B. A. (1995). Analysis of establishing operations for self-injury maintained by escape. *Journal of Applied Behavior Analysis, 28*, 515-535.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation and the educational process. *Review of Educational Research, 42*, 203-215.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Leed, L., Rest, S., & Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, New jersey : General Learning Press.
- Weiner, B., Russell, D., & Lerman, D. (1979). The cognition-emotion process in achievement-related context. *Journal of Personality and Social Psychology, 37(7)*, 1211-1220.
- Wortman, C. B., & Brehm, J. W. (1975). Responses to uncontrollable outcomes; an integration of reactance theory and the learned helplessness model. In Berkowiyz, L. (Ed.), *Advances in experimental social psychology, 8*, New York; Academic Press.

<Abstract>

An Experiential Analysis of Failure Experience on Test in University Student

Yang, Bo Yeon

Department of Psychotherapy
Graduate School of Social Education,
Jeju National University

Supervised by Professor Song, Jae Hong

The purpose of this study is to examine university students' emotional state when they fail an examination and the resulting psychological processes caused by this failure, and to investigate how to cope with this failure. For this purpose, the Experiential Analysis Method has been applied.

Nine students participated in the research as co-participants, and Experiential Analysis was introduced to them. For five examinations, Experiential Analysis about the experiences of failure was used. The co-participants learned the Experiential Analysis Method, and then their experiences of failure were recorded on questionnaires. In total, 28 individual questionnaires were applied in this study. In addition, a debate session was held to find common factors included in the experience. Finally, group consensus factors were re-established through a process of identifying and validating them. The results of the research on the issue can be summarized as follows:

Firstly, are there any common emotional factors when university student experience failure on the test?

Subjects feel that they have failed tests when the grade does not satisfy their own expectations. Common sentiments are anger, despondency and

self-accusation. These sentiments appear commonly without attributions for the cause of the failure. Most co-participants also consider the causes of failure as internal attributions because of their own lack of effort rather than their ability or luck.

Secondly, what kind of psychological factors exist in the emotional processing according to the failure experience?

The psychological processes of university students can be conceptualized in four stages: the primarily thinking stage, the secondary thinking stage, the emotional experience stage, and the emotional processing stage. Internal or external-oriented negative emotions occur according to the cause of the test failure. They go through the stages to reassure the situation and accept the results. At this point, co-participants seem to respond constructively or cope defensively when negative emotions are intensified as inappropriate sentiments.

Psychological processes and coping strategies for the failure revealed in the findings are expected to illustrate how students recognize the failure. They can be used for consultation, too. In fact, students may learn about their own feelings and ways of coping at the moment they failed the examinations and take time to look at themselves objectively.

In this study, however, the approach that co-participants understood the Experiential Analysis Method and used it was not sufficiently considered. Also, there were not enough debates. Follow-up studies which ensure more practical use of Experiential Analysis are expected by complementing these points.

체험분석 안내

1. 체험분석 연구의 목적

대학생활을 하면서 한번쯤 경험하는 시험 실패에 대한 개인체험을 수집해 보고, 이 자료를 기초로 하여 시험실패를 경험할 때 느끼게 되는 정서(심상, 생각, 느낌)와 정서 처리과정에서 나타나는 심리적 과정을 알아보고자 한다. 이를 통해 대학생이 시험에 실패했을 때 어떤 정서를 느끼며 어떻게 대처해 가는지 관찰하여 심리적 문제를 야기하는 원인에 대한 이해를 명확하게 하는데 도움이 될 것이다.

2. 체험분석이란 무엇인가?

연구를 수행하는 연구자와 연구의 대상이 분리되지 않은 동일인이라는 특색을 지니고 있으며 자신의 체험이 연구자료가 된다.

시험 실패에 대한 경험을 체험지에 기록해봄으로써 어떤 정서를 느끼는지, 정서 처리과정에서 일어나는 공통된 체험 요인이 무엇인지 찾아내기 위한 방법입니다. 다시 말해서 과거의 경험을 지금의 나에게로 다시 가져와서 내가 무엇을 느끼는지 찾아내는 것이다. 자신이 체험하는 내용에 집중하는 것을 통해 실제적이고 구체적인 체험 내용을 살펴보고, 이러한 체험 자료를 기초로 하여 자신과 다른 사람들의 체험 중에서 공통요인이 무엇인지 알아가는 것이다.

3. 체험분석과정

- ① 자신에 대한 신중한 관찰과 집중을 통해 지금 당장 경험한 체험이나 가까운 시간 내에 지나간 체험을 회상해 본다. (판단이나 해석을 하려고 하지 말고 자신의 체험 속에서 일어나는 것을 있는 그대로 떠올리면서 시험을 실패했을 때 어떤 기분이 들었는가? 그 후에는 어떤 느낌이 들었는가? 그 감정을 어떻게 처리했는가? 등의 질문을 한다.)
- ② 일인칭, 현재시제를 사용하여 그것을 기록한다.
- ③ 1,2의 방법을 통해 체험기록을 수집한다.
- ④ 수집한 기록을 모아 서로 간의 공통점이 무엇인지 스스로 질문한다.
- ⑤ 다른 연구자들과 토론을 통해 공통점을 확인해 한다.
- ⑥ 집단합의 마지막 단계로 체험분석 내용들에서 최종적으로 공통점을 찾아낸다.

4. 공동참여자란?

기존연구에서 연구를 위한 연구대상자가 수동적으로 연구자의 요청에 따라 움직이지만 본 체험분석에서는 직접 참여하여 자신이 경험하는 체험을 직접 보고 하고 공통요인을 찾아가면서 직접 연구에 참여하는 것입니다. 수동적인 자세를 취하기보다 내가 나의 체험에 대하여 관심을 갖고 연구해야 하는 것이 특징입니다.

5. 체험기록지 작성방법

1) 작성 예시 (교사의 꾸중에 대한 초등학생의 체험분석(박병규, 2010) 발췌)

	체 험 기 록	발견요인
상황	선생님이 회의를 가셔서 잠시 자리를 비우시니 애들이 갑자기 떠들기 시작했다. 그때 옆반 선생님이 지나가셨다. 곧 우리 선생님도 오실 것 같아서 “옆반 선생님 지나가신다. 곧 선생님 오시니까 조용해라.”고 했는데 옆반 선생님이 들어오셔서 “누가 나 지나가니까 조용해라고 했어?” 라고 하시며 내가 손을 들자 노력보시며, “내가 있던 말든 조용히 있어라.”고 하신 뒤에 내가 말하려고 하자 “조용 못하나?”고 화를 내셨다. 지나가던 친구들, 선생님까지 밖에서 나를 쳐다봤다.	<ul style="list-style-type: none"> · 오해를 받음 · 억울함 · 답답함 · 부끄러움 · 짜증남
나의체험 (심상, 느낌, 행동, 감정,감각)	나에게는 말할 기회도 주지 않고 꾸중만 하시는게 화가 났다. ‘내 말을 들으셨다면 오해하고 계시는 것을 아셨을텐데’라는 생각도 들고 단순히 조용히 해라고 한 것 가지고 혼내시는게 이해가 되지 않았다. 한편으로는 우리 선생님께 말씀드려서 혼내실까봐 겁이 났다.	<ul style="list-style-type: none"> · 선생님이 싫음 · 두려움
내가 체험한 정서	짜증이 남. 화가 남, 한편으로는 두려움, 억울함, 부끄러움	
어떻게 대처했는가?	옆반 선생님이 지나가도 인사를 하지 않았고 심부름을 가도 필요한 말 외에는 거의 아무말도 하지 않았다. 손에 쥐고 있던 연필을 부러뜨려서 던지기도 했다. 시간이 지나고 나서는 단순히 오해하셔서 혼내신 것 가지고 화를 낸 것이 죄송스럽기도 했다.	화풀이를 함 기분이 풀림

2) 공통요인 찾는 방법

자신이 경험한 체험 내용들을 모두 살펴보고 그 때 마다 공통적으로 포함되는 요인을 찾아본다. 이렇게 체험된 요소들이 다른 말로 설명되었다 해도 같은 체험인 경우 선택하고 같은 낱말이지만 다른 내용인지를 살펴보고 다른 내용인 경우는 선택하지 않습니다.

공동참여자의 체험기록지

공동참여자 A-1

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 수업을 받았다. 제대 후 처음 듣는 수업이기도 했지만, 1학년 때 너무 놀기만 해서 2학년부터는 열심히 하겠다고 결심한 후라 시험을 준비하는 자세가 진지했다. 레포트도 성심성의껏 작성하여 제출하고, 출석도 빠짐없이 잘했다. 이제 남은 건 시험을 잘 보는 것이다. 시험기간 내내 학교에서 밤도 새가면서 열심히 시험 준비를 하였다. 선배들의 정보로는 교수님께서 영어로 답안을 쓰는 것을 좋아한다고 해서 일부러 시간을 더 할애하면서 영어로 공부했다.</p> <p>시험 역시 1~2개정도 빠고는 완벽하게 작성하여 나름 만족이 됐다. 그런데 성적표를 받아보니 기대 이하의 성적이 나온 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>순간 허탈함이 밀려온다. 노력한 것에 비해 결과가 안 좋아서 ‘아, 하늘이 내 노력을 이렇게도 몰라주시나?’ 속상하고 하늘이 원망스럽기도 하다. 다른 시험 공부시간을 줄여가며 시간 투자를 했는데 공허하고 멍하니 아무 생각도 나지 않는다. 차라리 이 시간에 다른 시험공부를 했다면 좋았을텐데 하는 약간에 후회도 든다.</p>
내가 체험한 정서	<p>허탈함, 공허함, 속상함, 후회함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>약간의 아쉬움이 남았지만 어쩔 수 없기에 단념을 하였다. 다음 부터는 벼락치기가 아닌 미리미리 공부하는 습관을 가지며 수업 시간에 집중하여 듣고 꼼꼼히 공부하는 습관을 길러야겠다고 생각했다.</p>

공동참여자 A-2

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 영어 교양과목을 받게 됐다. 친구들은 다른 교양을 받았지만 나는 졸업을 하려면 영어 과목 2개 이상을 받아야 하기 때문에 공부도 할 겸 검사겸사 힘들지만 영어 과목을 선택했다. 토익을 위해 기초도 다질 겸 진짜 열정적으로 공부했다.</p> <p>중간고사 결과도 꽤 만족스럽고, 교수님께서 레포트에 대해서 칭찬해 주시면서 성적이 잘 나올 것 같다고 말씀도 해주셨다. 기말고사는 중간고사에 비해 조금 못 봤지만 전체적으로 봤을 때 좋은 성적이 나올 거라고 기대했다. 하지만 학점을 받아 보니 기대 이하의 성적이 나왔다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>순간 기분이 나빠졌다. 아무리 내가 기말고사를 조금 망쳤지만 이걸 너무하는 거 아닌가? 교수님은 괜히 점수 잘 주신다고 말해서 기대심리만 높이고.. 교수님 말씀에 내가 너무 기대를 했나? 교수님이 주신 학점에 서운하고 실망스럽다.</p> <p>다른 친구들은 신나게 스키를 타면서 학점을 잘 받은 것을 생각하니, 스스로가 처량하다는 생각이 든다. 괜히 내가 오버를 해서 영어수업을 들었나? 그냥 애들이랑 스키나 타며 학점이나 받을 걸...</p>
내가 체험한 정서	<p>기분 나쁨, 실망감, 서운함, 처량함, 후회스러움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>비록 학점은 잘 못 받았지만, 영어수업을 받아서 졸업학점을 땀다는 거에 대해 후련함이 있다. 그리고 이번 교양 선택을 계기로 교양은 어려운 과목보다는 학점 잘 주는 과목을 선택해야겠다고 몸소 느꼈다. 학점에 대해 화가 났지만, 욕 몇 번하고 ‘어차피 교양이니깐..’하면서 기분을 풀고 다른 전공 공부에 올인했다.</p>

공동참여자 A-3

체험기록	
상황	<p>1학년 때 구멍 난 학점을 만회하기 위해 선배들의 추천으로 계절학기로 ○○○이라는 이러닝 과목을 듣게 됐다. 거금 6만원을 투자하여 신청한 과목이기 때문에 투자한 돈이 아깝지 않게 레포트도 잘 내고 출석도 꼬박꼬박 하면서 A+를 향해 열심히 달려갔다.</p> <p>또한 시험을 대비하면서 선배들에게 찾아가 조언도 구하고, 기출문제도 얻을 수 있었다. 덕분에 빈틈없이 만족스럽게 답안지를 작성하였다. 시험 성적표를 받아 보는 순간! 기대 이하의 성적이 나왔다</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>헐... 내가 그 동안 다른 이러닝 수업보다 과제도 많고 토론있는 것도 참고 참아가면서 열심히 했는데..... 이거 뭐야? 노력했던 것이 허탈하고, 머리가 지끈지끈 거린다.</p> <p>아, 부모님께 큰소리 뽕뽕치면서 돈 6만원 지원받고 수업받는 건데...아 짜증나. 뭐라고 말씀드리지? 선배말만 듣고 수강신청한 내가 바보지....</p>
내가 체험한 정서	<p>허탈함. 짜증남. 부모님께 죄송함. 자책함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>어차피 지난 시험 후회해 봤자 소용없다고 생각하며, 친구들과 술 한잔 하면서 기분을 풀고, 친구들에게 다른 이러닝과 비교하면서 듣지 말라고 충고를 했다.</p>

공동참여자 B-1

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 전공과목은 내가 평소 좋아하는 과목이다. 1학기 때에도 같은 과목을 받았는데 성적도 꽤 높았고 이번 2학기 성적도 잘 받을 자신감이 있었다. 시험기간에도 친구들이 모르는 것이 있으면 내가 가르쳐주고, 좋아하는 과목이라서 집중도 잘 되고 열심히 시험을 준비했다.</p> <p>시험은 생각보다 어렵게 나왔다. 그래서 답을 많이 적지 못한 것이다. 하지만 속으로 다른 애들보다는 잘봤을거라 생각하면서 성적이 나오길 기다렸다. 그런데 성적이 나온 걸보니 기대했던 것 보다 너무 안 좋게 나왔다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>성적이 나온걸 보니 가슴이 너무 답답하고 짜증이 난다. 이 점수밖에 받지 못한 나에게 화가 나 욕이 자꾸 나온다. 분명 학점을 잘 받을 거라고 생각했는데...너무 자만했나? 순간 내 자신이 바보같다는 생각이 든다.</p>
내가 체험한 정서	<p>화남, 짜증, 어이없음, 자책함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>답답하고 화가 난 기분을 풀려고 저녁에 시청에 가서 술한잔 하면서 시험이 어려웠다면 뒷담화를 했다. 조금은 기분이 풀렸다.</p>

공동참여자 B-2

체험기록	
상황	<p>전공과목 ○○○이라는 과목이 있는데 이 과목은 영어가 많이 쓰이고 수업시간 내용이 거의 영어인 과목이다. 이 과목 시험은 영어로 답을 적어야 하는데, 그게 어려워서 쉬운 방법으로, 나는 한글로 번역해서 공부하고 답을 외우기로 했다.</p> <p>드디어 시험 날. 나는 한글로 번역한 내용으로 답안을 작성하였다. 그리고 모든 문제를 다 풀어서 높은 학점을 기대했다. 그런데 시험이 종료되고 친구들과 시험에 대해서 이야기 하던 중 내가 번역을 잘못해서 틀린 답을 외우고 틀린 답을 적었다는 것을 알게 되었다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>내가 틀린 답을 외우고 시험을 봤다는게 너무 어이가 없다. 내 자신에게 너무 화가 치밀어 오르고 얼굴이 빨개짐을 느꼈다. 점점 가슴이 답답해지고 짜증이 난다. ‘어떻게 이럴 수가 있을까, 나에게 왜 이런 일이 벌어졌지’ 라는 생각이 든다. 밤새 공부했던 기억이 스쳐 지나가면서 그렇게 열심히 공부했던 것들이 다 틀린 것이었다니....한숨이 나고 너무 허탈감이 든다.</p>
내가 체험한 정서	<p>허탈함, 짜증남, 자괴감, 속상함, 화남, 자괴감, 어이없음</p>
어떻게 대처했는가?	<p>내가 했던 행동이 바보스럽다는 생각이 들고 화가 난 마음에 지금까지 잘못 외웠던 자료들을 불로 태워 버리고, 친구들과 함께 술을 마셨다.</p> <p>그리고 다시는 요령부리지 말고 충실하게 꼼꼼히 공부를 해야겠다고 다짐했다.</p>

공동참여자 B-3

체험기록	
상황	<p>받고 싶었던 교양과목이 있었는데 그 것을 포기하고, 여자친구와 같이 ○○○라는 교양과목을 들었다. 내가 받고 싶었던 교양과목은 성적을 잘 주는 과목으로 소문이 났던 과목이라 포기하면서도 아쉬웠지만, 여자친구가 원하는 과목이고, 막상 수업을 받아보니 걱정과는 달리 내용이 쉬었다.</p> <p>시험 답안도 자신있게 다 작성하고, 스스로도 만족하여 높은 학점을 기대하였다. 하지만 받은 학점은 C였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>학점 보는 순간, ‘와~~아 이걸 뭐지? 왜 이렇게 나왔지? 뭐가 문제였지? 시험이 쉬웠나? 아니면 내가 딴 애들보다도 더 못 적었나?’라는 생각과 함께 어이가 너무 없고 화도 나고 한숨과 함께 가슴이 너무 답답해진다. 다른 과목을 선택했으면 이렇지 않았을텐데..과목 선택에 대해 후회가 된다. 갑자기 이 과목을 듣자고 한 여자친구가 원망스럽다.</p>
내가 체험한 정서	<p>어이없음, 화가 남. 후회스러움. 원망스러움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>여자친구에게 속상한 마음을 털어놓았다. 그러니 기분이 풀렸고, 다음부터는 학점 잘 주는 ‘교양과목을 받아야지’ 라는 생각을 했다.</p>

공동참여자 C-1

체험기록	
상황	<p>○○○라는 그림을 그리는 강의가 있다. 이번 기말고사 시험은 교수님이 한 가지 시안(사람 얼굴)을 우리에게 주면 주어진 시간 내로 스케치하고 파스텔로 색을 넣는 그런 시험이다. 나는 그동안 배운 것을 떠올리며 그 시간 내에 열심히 색도 넣고 내가 봐도 ‘정말 잘했구나’ 할 만큼 최선을 다했다. 그 자리에서 교수님이 A B C D 등급으로 나눠 점수를 주셨는데 나는 C를 받았다. 나는 설마해서 계속 그 자리에서 교수님이 검토하는 것까지 봤는데 역시 C였다. 옆에 나와 그림을 같이 그린 친구가 “너 혹시 C?” 냐고 물으면서 왜 C냐고 반문을 하는 것이었다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>나는 그 시간 내에 정말 집중해서 열심히 그렸는데 교수님이 배워 준대로 명암을 넣고 했는데 왜 C인걸까? 교수님이 검토까지 하고 내 그림을 잘못 본 것은 아닐까? 평소에 잘 그리던 친구는 이번 기말고사 때는 못 그렸는데 A주고 뭘 보고 평가하는 것일까? 평소 태도인가? 그래도 기말고사인데.. 이해가 되지 않았다. 내 정성이 부족했던 것일까? 아 마음이 복잡하다. 너무 짜증나고 허탈해서 아무것도 할 수 없다.</p>
내가 체험한 정서	<p>평가에 대한 의구심. 허탈함. 짜증남. 어이없음</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시무룩해 있는데 교수님께서 점수에 불만이 있냐고 물어봤지만 너무 짜증이 나서 조용히 자리를 벗어났다. 이미 평가 받은 거 지난일이고 잊어버리려고 애썼다. 그러나 교수님이 너무 싫다.</p>

공동참여자 C-2

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 강의는 자격증을 따게 해주는 강의이다. 그래서 중간고사 때는 필기시험을 보고 기말고사 때는 실기를 봐서 자격증을 취득하게 된다.</p> <p>자격증을 따기 위한 마지막 관문. 기말고사 시간이다. 열심히 연습한대로 실기 시험을 봤다. 실기시험이 거의 다 끝나갈 때 갑자기 교수님께서 시험지를 나눠주시는 것이다. 나는 실기만 보면 시험이 끝이라고 알고 있었는데 알고보니 실기자격증시험에 이론 문제를 푸는 필기시험도 포함된다고 교수님이 말씀하시는 것이다. 몇몇 친구들은 알고 있었고, 나를 포함해서 몇명은 몰랐던 사실이다. 거의 문제를 풀지 못하고 시험이 끝나버렸다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>아, 난 왜 이 사실을 모르고 있었을까? 이론 친구들은 왜 필기 시험도 포함된다는 사실을 나에게 알려주지 않았지? 조금 서운하다. 그리고 교수님께서도 시험 며칠 전에라도 다시 한번 잘 설명해 주시지..그랬다면 벼락치기라도 공부했을텐데... 자격증에 떨어졌다고 생각하니 아쉽다. 이 시험을 보기위해 7만원을 투자한 생각을 하니, 돈이 아깝고, 더더욱 후회스럽다.</p>
내가 체험한 정서	<p>놀람, 후회, 아쉬움, 서운함, 속상함.</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험을 망친 것은 나의 관심 부족과 잘못으로 망친 것이기 때문에 결과를 인정한다. 그래서 더욱 아쉬움이 남지만 어차피 지난 시험이고, 다시 볼 기회가 있음에 마음이 편해졌다. 다음에는 철저히 준비해서 꼭 자격증을 따겠다고 다짐했다.</p>

체험기록	
상황	<p>○○○ 과목 중간고사 날 ! 교수님이 정해진 등분을 그 시간 내에 헤어세팅을 맡아야 하는 실습시험이다. 나는 준비도 열심히 했고, 최대한 집중하면서 시험에 응했다. 하지만 한 책상에 두명이 시험을 보는 거라 공간이 좁고 불편했다. 그리고 분위기도 시끄럽고 어수선하고 집중이 흐려지기 시작했다. 거기다가 종료시간이 다가오는 것 때문에 마음이 급해져서 결국 완성품이 마음에 안 들었다. 룰에 머리카락이 안 붙고 울고, 브로킹도 이상하게 완성이 되었다. 거기다가 교수님께서는 다른 애들에게 잘했다고 칭찬해 주셨지만 나에게서는 아무말도 안하셨다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>난 최선을 다했고, 평소 수업시간에도 진짜 열심히 배우고 잘 했는데.... 왜 꼭 시험 날 이러는 거야? 주위환경도 짜증나..시험인데 떠드는 애들이 이해가 되지 않았고 좁은 책상에서 두명에서 시험을 본다는 게 답답하다.</p>
내가 체험한 정서	<p>불만스럽다. 허탈함. 아쉬움. 짜증남</p>
어떻게 대처했는가?	<p>주위환경 탓에 짜증났지만 생각을 해보니 내가 시험 전에 연습 부족한 이유도 있고 그런 환경에서도 잘 본 친구들이 있는 것을 보니 나의 실력이 부족해서 그런 것이라 생각했다. 아쉽기도 했지만 다음 기말고사도 있으니까 그때 열심히 해야겠다고 다짐했다.</p>

공동참여자 D-1

체험기록	
상황	<p>교수님의 출장으로 일주일 앞당겨 본 ○○○과목 중간고사는 대학생이 되어 처음으로 보는 시험이었다. 평소 수업시간에도 고등학교와는 다른 수업방식에 어려워하고 있었는데, 시험도 마찬가지였다. 영어지문도 포함되어 있는 총 5개의 서술형 문항으로 이루어진 시험은 어떠한 문제에 대한 해결책이나 나의 생각을 묻는 것이었다. 주입식 중등교육에만 익숙해져 있던 나는 적응을 하기 힘들었다. 그렇지만 최선을 다해 답안지를 작성했다. 하지만, 결과는 기대 이하였다. 대부분의 학생들이 100점 만점에 90점을 넘었는데, 나는 넘지 못했다. 14명의 학생 중 뒤에서 3~4등 정도 하였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>갑자기 얼굴이 붉어지면서 창피하다는 생각이 든다. 나는 우리과에 장학생으로 입학했는데...다른 사람들은 날 어떻게 생각할까? 그 사람들이 뭐라고 생각할지 두려워진다. 다른 사람들과 이야기하기도 싫다. 이 학과를 반대하신 부모님께 죄송한 마음이 들었다.</p>
내가 체험한 정서	<p>창피함, 두려움, 실망감(자신에 대한), 패배감, 좌절감, (부모님께)미안함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>점수를 받았을 때 너무 당황해서 그 자리를 급히 벗어나고 싶은 마음만 들었다. 교수님의 말씀을 수용하며 채점기준에 대해 파악하였다. 그리고 이번은 중간고사일 뿐 “아직 끝나지 않았어!”라고 나를 달래었다.</p>

공동참여자 D-2

체험기록	
상황	<p>중간고사 없이 65%의 엄청난 비중을 두고 치러진 ○○○ 기말고사가 다가왔다. 공부한 만큼 열심히 쓰고 있을 때 쯤, 교수님께서 “6번 문제는 비중이 크기 때문에 잘 적으라.”라고 재차 말씀하신다. 긴장했는지 나는 흘려듣고 내가 적고 싶은 대로 적었다. 그러고는 나 스스로 내 답지에 만족을 했다. 하지만 시험이 끝나고 동기들과 이야기를 하면서 엄청나게 잘 못 쓴 것을 알게 되었다.</p> <p>내가 6번 문제의 논지를 잘못 이해하고 전체 답이 100이라면 그중 20만을 적어냈던 것이다. 그 20이 나는 정답인 줄 알았던 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>시험 도중에도 교수님께서 강조를 몇 번이나 하셨는데도 불구하고, 교수님의 말을 흘려들은 것에 후회스럽고 반성이 된다. 동기들과 이야기를 나눈 뒤 돌아가는데 몸에 힘이 축 빠져서 말한 마디도 하지 않았다. 동기들이 간식 먹으러 가자고 하지만 밥맛도 없고 가기가 싫다.</p> <p>고등학교 때부터 자연지리를 좋아하고, 대학에 와서는 이 과목의 담당 교수님을 가장 좋아해서 공부도 열심히 하고 좋은 성적을 받아보려 했는데 그 한 문제 때문에 모든 게 수포로 돌아갈 것 같아 허탈하다. 미련이 남아서 그 문제에 대한 답이 거의 그대로 묘사되어 있는 부분을 계속해서 들춰보게 된다.</p>
내가 체험한 정서	반성함. 허탈함, 실망스러움, 후회,
어떻게 대처했는가?	<p>결과를 담담히 받아들였다. 아직 나는 1학년일 뿐이고, 2,3학년 때 언제든지 재이수 할 기회가 있다고 생각했다. 이런 상황을 털어놓음으로서 기분을 풀었다. 선배들이나 이 과목을 모르는 사람들에게도 숨기지 않고 말했다. 여러 사람에게 말해서 위로를 받고, 욕도 들으면서 감정을 해소했다.</p>

공동참여자 D-3

체험기록	
상황	<p>○○○ 교양수업은 수요일 아침 수업이다. 월,화 이틀연속 뽀뽀한 전공수업을 들은 나에게 언제나 힘든 수업이었다. 우리 전공의 추계학술답사로 인해 나와 동기들은 2주차 수업을 빠지게 되었다. 그래서 더 수업의 흐름을 잃어버렸다.</p> <p>그리고는 뜬금없이 쪽지시험을 치르게 되었다. 나와 우리 동기들은 모두 모르는 이야기였다. 하지만 시험을 보게 되었고, 언젠가 한 번 수업에서 들어 본 용어가 문제에 나왔다. 하지만 정확하게 알지 못하여 답을 제대로 쓸 수 없었다. 교수님께서서는 쪽지시험은 학점에는 많이 반영 안되는 것이니, 편히 생각하라고 말씀해 주셨다. 하지만 성적을 나온 것을 보니 B+였다. 교양에서는 그리 만족스럽지 못한 점수였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>교수님이 분명 이 시험만으로 이 과목의 성적이 결정되는 것은 아니라고 하였는데...그 쪽지시험 빼고는 완벽한데..왜 B+이지? 아, 분명 그 쪽지시험이 반영된 게 확실해.. 쪽지 시험이 있었으면 재차 전달해 주셔야지. 교수님은 도대체가 우리와 소통하려는 생각은 있는 건가? 교수님이 야속하다. 사범대학생이라고 하면 다른 사람들이 기대하는데.. 그 걸 저버린 것 같다는 생각에 창피하기도 하다</p>
내가 체험한 정서	<p>원망, 야속함, 억울함, 창피함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>따질까도 생각했지만, ‘수업도 제대로 받지 않은 주제에 내가 따지면 뭐하나?’ 어찌됐든 원인은 내가 수업에 제대로 집중하지 못해 발생한 일이니, 다음부터는 수업시간에 귀 기울여 교수님의 말씀을 들으려고 노력했다.</p>

공동참여자 D-4

체험기록	
상황	<p>○○○ 기말고사였다. 이 과목은 2011학년도 1학기 ○○○ 수업과 같은 담당교수님이었는데, 그래서 이번에도 중간고사 없이 기말고사만 60%의 비중을 두어 치러졌다. 이 시험에 대비하여 선배님들이 충고한 대로 ‘도법’에 관한 부분을 열심히 공부하였다. 하지만 정작 시험문제에서 ‘도법’은 딱 한 문제가 나왔고, 나머지는 그냥 설렁설렁 지나쳐버린 ‘통계지도’나 ‘지도의 역사’ 부분에서 출제되었다. 답안을 작성하면서도 나는 망했다는 생각이 계속 들었다. 완벽하다 생각 된 답안이 없었다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>답안지를 작성하면서도 ‘아, 이건 아닌 것 같다’라는 생각만 반복했다. 시간이 딱 하루만 더 있었으면 좋겠다는 잠생각도 든다. 왜 미리미리 공부하지 않았는지 나를 탓하게 된다. 교수님의 기대를 저버리는 제자가 되는 기분이 든다. 내일 시험과목 공부에 집중이 되지 않고, 입맛도 떨어진다.</p>
내가 체험한 정서	<p>후회스러움, 걱정(교수님이 나에게 실망을 느끼실까봐..), 자책함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>동기들에게 다 털어놓았다. 그리고 2학년 언니께도 털어놓고는 장난스럽게 누가 더 시험을 못 볼까에 대해서 내기를 하였다. 답답한 마음을 풀러 술을 마시러 갔다.</p>

공동참여자 E-1

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 이론수업 과목이 있다. 학기초에 교수님께서 출석 잘하고 수업 열심히 들으면 기본적인 점수는 주겠다고 하셨다. 중간에 개인적인 사정으로 1번 결석한 것을 제외하고는 출석을 잘하고 최선을 다해 수업도 열심히 들었다. 이론 시험도 만족스럽게 보았다. 적어도 B학점은 받을 거라고 예상했다.</p> <p>그러던 어느 날, 교수님께서 전화가 왔다. “○○아, 이번 ○○○ 성적에 F 나올 것 같아. 추가로 레포트를 작성해서 제출하면 성적을 다시 고려해서 줄테니, 레포트를 작성해서 이메일 보내거라.” 라고 말씀하시는 거다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>교수님 입에서 F라는 소리를 듣고 정말 울컥했다. 내가 F라고? 도대체 왜? F는 수업태도 안좋고 결석 많이 하는 애들이 받는 학점 아닌가? 그런데 내가 그런 애들하고 같은 취급하지는 거야?</p> <p>비록 시험을 아주 잘보고 그런 건 아니지만 최선을 다해 시험을 봤고 출석도 잘했는데...정말 어이가 없어서 말도 안 나오고 화만난다. 그리고 레포트를 추가로 작성해서 제출하라고 하니 짜증나고 화가난다.</p>
내가 체험한 정서	<p>울컥함. 화남. 짜증남. 어이없음. 자존심 상함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>화가 나고 짜증이 났지만, 전화를 끊고 차분히 생각했다. 비록 교수님께서 나를 낮게 평가하셨지만 F를 주지 않기 위해 기회를 한번 준거니, 제출하기로 결심했다. 그 결과 C학점을 받았다. 목표했던 B학점보다는 낮아 만족스럽지는 못했지만 그래도 F학점 보다는 낫다고 생각하면서 잊어버렸다. 하지만 여전히 화는 난다.</p>

공동참여자 E-2

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 과목이 있다. 이 수업은 이론시험보다는 담당교수님과 상담을 하면서 받는 평가가 더 큰 비중을 차지하는 과목이다.</p> <p>나는 교수님께서 정해진 시간에 한 번도 어긋지 않고 출석하였고 상담도 성실히 받았다. 그리고 교수님께서 개인적으로 부탁한 일도 들어주었다.</p> <p>하지만 평소에 느낀점이지만, 여학생들보다는 남학생들에게 더 배려해주시고 잘 챙겨주신다는 생각은 갖고 있었다. 조금 서운한 적도 있었지만, 그것은 시험과는 별개임으로 상관하지는 않았다.</p> <p>하지만 성적은 B학점을 받았다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>헐.....난 당연히 A라고 생각했는데.....도대체 뭘 보고 평가한 거야? 기준이 뭐야? 점수를 보는 순간 큰 배신감을 느꼈다. 내가 잘못된 것도 없고, 차라리 내가 시험을 못 본거라면 상관없는데남학생들만 좋아하더니만....아 짜증나!!! 갑자기 화가 치밀어 오른다.</p>
내가 체험한 정서	<p>배신감 억울함 화남 짜증남</p>
어떻게 대처했는가?	<p>정말 억울하고 했지만 마음속으로만 생각했다. 따지고 싶지도 않을만큼 교수님 얼굴을 보기 싫었다. 그날 친구들을 만나서 친구들이랑 교수님 뒷담화 했다. 기분이 괜찮아졌다.</p>

공동참여자 F-1

체험기록	
상황	<p>군대를 제대하고 처음으로 보는 시험이다. 1학년 때 못한 것을 만회하기 위해서 열심히 시험을 준비했다. 그리고 교양과는 다르게 전공은 이해를 필요로 하기 때문에 부담감과 긴장감 때문에 밤늦게까지 공부하는 것은 기본이고, 학교에서 잠도 자 가면서 준비를 하였다.</p> <p>그렇게 시험을 준비하고 시험을 봤다. 그런데 결과를 보니 노력한 것과는 다르게 기대 이하의 성적이 나왔다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>살면서 공부를 이렇게 해본 적이 없다. 고3 때 이렇게 공부했으면 S대 가고도 남았을텐데...그렇게 공부를 했는데 이 성적밖에 안 나오다니 너무 허탈하다. 꼭 공부를 많이 한다고 성적이 그것에 비례해서 나오는 건 아닌가 보다. 이렇게 공부해도 성적이 안 나오는데 앞으로 어떻게 공부하고 성적을 받지? 계속 이렇게 성적이 나오면 취업할 때도 힘들 것 같은데 말이다.</p> <p>내가 기본이 부족하긴 한가보다. 내 수준이 이 정도밖에 안되는구나.</p>
내가 체험한 정서	허탈함. 자책함. 실망감. 심란함
어떻게 대처했는가?	<p>성적을 받은 순간 기분이 안 좋고 허탈하였으나 원래 성격이 긍정적으로 돌리려는 경향이 있어 결과가 그렇게 나왔어도 열심히 했기 때문에 이정도의 성적이라도 받을 수 있었다고 생각하니 마음이 편해졌다. 다음번에는 좀 더 전략적으로 계획하여 효율적으로 준비 해야겠다.</p>

공동참여자 F-2

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 오로지 암기로만 시험을 치르는 과목이 있었다. 그래서 그동안 배웠던 것을 외우려고 노력했다. 시험 전날까지 암기를 했지만, 잘 되지 않고 끝이 보이지 않았다. 다음날 1교시 시험이었는데도 불구하고 밤 새 공부를 했다. 잠을 못자 몽롱한 상태로 시험을 보게 되었다. 그런데 문제를 받았는데, 외운 것을 쓰기만 하면 되는 것을 머릿속이 자꾸 하얘지고 생각이 잘 나지 않는 것이었다. 계속 떠올려보려 했지만 결국 많은 문제를 풀지 못하였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>순간 머릿속이 하얘지고, 망치로 얻어맞는 듯한 느낌이다. 정말 절망적이다. 아, 평소에 미리 공부하면서 조금씩 준비했으면 쉽게 외울 수 있었을 것을...잠도 안자면서까지 공부했는데....아, 괜히 밤샘다. 몸만 버리고, 시험도 못보고. 아이씨.</p>
내가 체험한 정서	<p>명함. 허탈함. 좌절감 후회스러움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험 끝나고 친구들과 술을 한잔 하면서 다음 시험을 기약하였고 그 시험 뒤로는 이런 종류의 시험 때는 전날에 충분히 잠을 자고 벼락치기 하는 습관은 안하게 되었다.</p>

공동참여자 F-3

체험기록	
상황	<p>대학교 첫 시험이 다가왔다. 무언가 공부를 해야겠다는 생각이 들어 하긴 하였지만 알바도 해야 하고 놀고 싶은 마음도 컸다. 그래서 공부에 많이 집중을 못했다.</p> <p>하지만 최소한의 점수를 받을 수 있을 거라고 생각을 했고 나름 좋은 결과를 기대했다. 하지만 기대와는 달리 성적이 매우 낮게 나오고 거기다가 똑같이 놀던 친구들에 비해 성적이 낮게 나온 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>아, 내가 너무 바보 같았다. 놀 때는 놀더라도 공부할 때 좀 더 집중했으면 이런 점수를 안 받았을텐데... 다른 친구들은 할 것도 해가면서 노는데 나는 놀면서 공부를 안했다라는 것이 너무 바보 같아 보였다.</p>
내가 체험한 정서	<p>내 자신이 한심함, 자괴감, 후회스러움, 반성함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>내가 노력하지 않았으면서 막연하게 좋은 성적만 기대한 것에 대해 반성하고, 성적이 나쁘게 나올 수 밖에 없었음을 인정하였다.</p>

공동참여자 G-1

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 중간고사 전 마지막 수업시간에 교수님께서 시험 범위를 알려주시고, 시험에 나올 문제에 대해서 언급해 주셨다. 그 후 교수님께서 언급해 준 문제를 중점적으로 계속 공부하고, 시험 전 날은 밤을 새우기까지 했다.</p> <p>드디어 시험일. 시험지를 받고 처음부터 끝까지 문제를 훑어 봤는데 시험에 나온다는 문제 말고도 다른 문제가 출제 되어 있다. 당황하였지만, 시험이 종료 될 때까지 문제를 풀었고 시험 종료 후 시험지를 제출하고 퇴장하였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>머리를 얻어 맞은 듯이 멍하다. 시험에 내겠다고 한 문제만을 봤는데 그 이외에 문제들이 나와서 당황이 된다. 교수님이 원망스러워진다. “어떻게 학생들에게 이렇게 뒷통수를 치지?”라는 생각이 든다. 다급한 마음이 생기고 떨리기 시작한다. 성적에 대한 걱정과 두려움이 생기고 시험에 대한 생각이 머릿속을 떠나지 않는다.</p>
내가 체험한 정서	<p>멍함, 당황함, 원망스러움, 화가 치밀어 오름, 짜증남, 배신감, 걱정함, 초조함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험이 끝나고 친구들과 시험에 대한 뒷담화를 하고 PC방으로 가서 게임을 하며 기분을 풀었다.</p> <p>그리고 다음 시험에는 교수님의 말씀에 흔들리지 않겠다고 다짐했다.</p>

공동참여자 G-2

체험기록	
상황	<p>친구들과 함께 들을 교양 과목을 찾던 중 ○○○이라는 과목을 찾았다. 나는 감정표현이 서툴러 미술 감상을 듣고 싶지는 않았지만 친구들의 강요로 인해 억지로 듣게 된 과목이다. 이왕 듣게 된 거 한번 열심히 해보자 다짐하며 수업에 잘 참여했다.</p> <p>시험공부를 하면서도 관심 있는 과목이 아니라서 그런지 머리에 잘 들어오지는 않았다. 그래서 수업시간에 강조했던 내용을 중심으로 요점정리하여 외웠다.</p> <p>시험 당일 문제를 보는 순간, 내가 정리한 내용이 아닌 부분에서 시험이 나온 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>아, 망했다!!!!!!!!!!!!!! 학점 관리에 대한 걱정과 두려움이 밀려온다. 공부를 제대로 하지 않고 시험을 치른 것에 대해서 아쉽고 후회스럽다.</p> <p>내가 원래 듣고 싶었던 과목을 들었으면 좋았을 것을.. 괜히 친구 말에 혹해서 들어서 이게 무슨꼴이람? 아, 갑자기 친구가 원망스럽다.</p>
내가 체험한 정서	<p>걱정함, 두려움, 아쉬움, 후회스러움, 원망스러움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험이 끝나고 난 뒤 후회스러운 맘이 컸지만, ‘될대로 되라’라는 식으로 게임을 하면서 빨리 잊어버리려고 노력하였다.</p>

공동참여자 G-3

체험기록	
상황	<p>학교 교양 과목으로 ○○○을 들었다. 이 과목은 1학년 때 F학점을 받고 재이수 하는 과목이어서 ‘이번엔 꼭 잘해야지.’ 라면서 남다른 각오로 수업에 열중했다. 빠짐없이 출석도 하였다.</p> <p>다가오는 중간고사에서는 200개 정도의 단어와 A4용지 한 장 정도의 회화 내용을 외워서 보는 시험을 봐야했다. 200개의 단어를 외워야하는 부담감이 있어, 수업시간에 교수님께서 강조했던 단어를 기억하면서 전략적으로 외웠다. 하지만 시험지를 받자마자 머리가 하얘지고, 아무것도 떠오르지 않았다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>헐.....이렇게 또 재이수를 또 받아야 하나? 앞이 캄캄해지고, 또 받을 수도 있다는 생각에 부담감이 밀려온다. 아, 절망적이다.</p> <p>아, 왜 교수님은 강조한 단어를 문제로 안 내서 날 이렇게 궁지로 몰아넣으실까? 교수님이 원망스럽다.</p>
내가 체험한 정서	<p>당황스러움. 걱정스러움, 절망함, 원망스러움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>점수가 걱정이 되긴 했지만 다음 기말고사 시험이 남아있기에 높은 점수를 얻기 위해서 시험에 대한 패턴을 익히고 그 패턴으로 공부하였다.</p>

공동참여자 G-4

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 과목은 내가 정말 좋아하고 자신 있는 과목이다. 이 과목은 오픈 북 시험이라서 많은 사람들이 공부를 안 하고 마지막 날에만 공부를 하지만 나는 평소에 이 과목을 계속 공부하였고, 시험 전날에는 많은 친구들을 모아 놓고 처음부터 끝까지 가르쳐 주기도 하였다. 내가 제출한 레포트에 대해서도 교수님께서 잘 썼다며 여러번 칭찬도 해 주셨다. 이 과목에서는 정말 '내가 최고!'라는 생각을 가지고 있었고, 시험 결과에 대해서도 자신감을 갖고 있었다.</p> <p>그런데 성적이 나온 것을 보니, 목표했던 성적보다 낮게 나오고, 나보다 밀이라고 생각한 친구가 나와 같은 성적을 받은 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>목표했던 것보다 성적이 낮게 나와 당황스럽다. 허탈하기도 하고, 이 점수를 준 교수님이 원망스럽기도 하다. 평소에 공부를 하고 다른 친구들에게 가르쳐 주던 나인데!!! 그리고 그 친구들은 내 수업만 듣고 시험을 치렀는데, 개네들하고 같은 점수를 주다니, 몸이 힘이들어가고 주먹을 불끈 쥐어진다. 이 상황이 너무 어이없고 억울하고 짜증이 난다.</p>
내가 체험한 정서	<p>당황함, 허탈함. 원망스러움, 억울함, 짜증, 어이없음</p>
어떻게 대처했는가?	<p>마음 같아서는 교수님께 찾아가 따지고 싶었지만. 그냥 내버려져 라고 생각하면서 화를 가라 앉히고 넘어갔다.</p>

공동참여자 H-1

체험기록	
상황	<p>새 학기가 되면서 새 전공수업을 듣게 되었다. 다른 과목과는 달리 강의내용이 쉽고 이해가 빨리되어 “아, 이건 조금만 공부해도 되겠구나!!” 라고 생각이 든다.</p> <p>시험기간에 공부하면서도 ‘공부하기도 참 쉽구나!! 시험도 쉽게 내겠지? 실수만 하지말아야지!!’ 라고 생각을 했다. 그런데 시험지를 받아보았는데, 분명 시험범위는 맞는데 난이도가 엄청 어려운 문제인 것이다. 결국 문제를 몇 개 못 풀고 끝나쳤다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>시험지를 받고 당황했다. ‘아 이거 뭐지? 이게 된 말이야? 아 졸라 어렵네’ 라는 생각만 되풀이된다. 문제 하나 제대로 못 풀면서 긴장만 되고 괜히 짜증난다. 시험 종료시간이 다가올수록 초조해지고 괜히 교수님이 원망스럽다. ‘시험 범위만 말해주고, 수업도 쉬운 내용만 가르쳐 주셨는데, 시험을 이렇게 어렵게 내면 어떡해??’ 이해가 안된다.</p> <p>그러면서도 ‘아, 내가 너무 대충 공부했나? 연습문제 열심히 풀걸’하고 후회도 된다.</p>
내가 체험한 정서	<p>원망스러움, 당황, 긴장, 후회스러움, 짜증남</p>
어떻게 대처했는가?	<p>비록 그 시험은 못 봐서 짜증났지만 만회할 기회가 있기에 다음에 잘 보자라는 생각으로 넘어갔다. 그리고 선불리 시험이 쉽게 나올 거라고 단정짓지 않고 열심히 시험을 대비했다. 그 교수님의 스타일을 파악했으니까 제대로 시험에 대한 대비를 하였다.</p>

공동참여자 H-2

체험기록	
상황	<p>○○○이라는 실험하는 수업이 있다. 이론뿐만 아니라 실험도 해야 하고 레포트와 출석도 잘해야만 높은 성적을 받을 수 있는 과목이다. 실험을 할 때도 적극적으로 잘 참여하고, 레포트도 빠짐없이 정성들여 했다. 1학년들은 출석을 비중이 높다고 하여 출석도 빠짐없이 하고 시험도 만족스럽게 잘 봤다.</p> <p>그러나 성적표를 받았을 때, 내가 기대하고 목표했던 성적보다 너무 낮았다. 거기다가 결석을 많이 한 애가 성적이 더 잘나온 것이다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>성적을 받고나서 “이게 머지? 충분히 A받을 줄 알았는데 아 이게 뭐야? 줄라 짱나네“ 괜히 짜증나고 황당하다. 친구와 성적을 비교하는데 나보다 안 나올거라 예상하던 친구가 더 높게 점수가 나온 것을 보니 어이가 없다. 성적에 대해 의구심이 들고 괜히 교수님이 싫어진다. 그리고 내가 성적을 이렇게 받을만큼 잘못했나? 하고 의문이 생긴다.</p>
내가 체험한 정서	<p>어이없음, 짜증남, 의아함, 황당, 싫음</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험성적에 대해 정정신청을 해볼까도 싶었지만 말해 봤자 나만 손해인 거 같아서 그냥 다음에 잘 보면 되지 하고 넘어갔다. 어차피 이제 군대 갈 것이고 교양 수업이니 신경쓰지 말자고 생각하니, 비록 낮은 성적이지만 금방 마음이 가라앉았다.</p>

공동참여자 H-3

체험기록	
상황	<p>○○○이란 전공과목에서 교수님께서 이번 시험에서 암기 2문제, 풀이 2문제를 내신다고 한다. 그 말을 듣자마자 거의 벼락치기이지만 밤을 새우면 책을 거의 외우고 예제문제 풀이도 거의 외우다시피 열심히 풀었다.</p> <p>그런데 시험지를 받는 순간 외웠던 내용이 하나도 생각이 안나는 것이다. 풀이문제만 일단 먼저 풀고, 암기문제를 다시 봤지만 도저히 생각이 안 난다. 그렇게 시간만 때우다가 시험이 끝났다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>시험 전에는 다 생각나던 것들이 시험에 들어가니까 왜 생각이 안 나는 건지 이 상황이 어이가 없고 내 자신에게 화가 났다. 친구들과 이야기 하다 보니 그때서야 외었던 것이 생각나는 것이다. 더 화가 난다.</p> <p>‘조금만 더 외울 걸’ 하고 아쉽기도 하고, 한편으로는 차라리 ‘잠이라도 푹 잘 걸’ 하고 후회가 된다.</p>
내가 체험한 정서	<p>어이없음, 화가 남, 짜증남, 후회스러움, 아쉬움</p>
어떻게 대처했는가?	<p>시험에 대해 긴장해서 이런 결과가 나왔다가 생각했다. 다음 번 시험에서는 실전같이 예상문제를 내보고 그 문제를 풀어보면서 시험분위기에 익숙해지도록 노력해야겠다고 다짐했다.</p>

공동참여자 H-4

체험기록	
상황	<p>군대 다녀와서 첫 전공수업으로 ○○○이라는 과목을 받았다. 첫 전공 수업이라 그런지 들으면서도 이해가 안 되고 수업내용도 어렵고 어려운 과목이다. 교수님께서도 첫 전공수업이라 어렵게 다가올 것이라면서 그 부분을 감안하여 많은 문제를 내서 정말 열심히 공부한 학생들이 성적을 잘 받을 수 있게 변별력 있는 문제를 내겠다고 하셨다. 그래서 매일 친구들과 함께 밤새면서 꼼꼼하게 공부를 하였다.</p> <p>그런데 막상 시험지를 받고 풀어보니, 공부를 조금만 했어도 금방 풀 수 있는 쉬운 문제들만 나왔다. 단지, 문제 수만 많은 것이었다. 시험 후에 다른 친구들과 이야기를 나눠보니 공부를 거의 안한 아이들도 문제를 거의 다 풀었다고 한다. 성적을 받아보니 B다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>정말 황당하다. 이게 뭐지? 분명 교수님께서 변별력있게 문제를 내신다고 하셨으면서 이게 변별력 있는 문제인가? 공부 안 한 애들도 다 풀 수 있는 문제를....그래도 문제를 다 풀어서 내심 A를 기대했는데..이게 뭐야? 이럴 줄 알았으면 다른 과목에 더 열중해도 됐었는데, 이 과목을 위해 투자한 시간이 너무 아깝고 짜증난다. 좀만 공부하고 다른 과목을 공부해도 됐을텐데,,,아, 후회스럽다. 문제를 어렵게 내시지 왜 쉽게 내서 나를 이렇게 힘들게 만드시는지..교수님이 원망스럽다.</p>
내가 체험한 정서	<p>황당, 억울함, 짜증남, 어이없음, 원망스러움, 후회함</p>
어떻게 대처했는가?	<p>억울함 마음에 교수님께 가서 따질까도 생각했다. 하지만 이런 경우가 몇 번 있었기에 그냥 무시하고 넘어가기로 했다. 그리고 친구들과 기분도 풀겸 PC방가서 게임하고 술을 마시면서 감정을 억누르려고 했다.</p>

공동참여자 I-1

체험기록	
상황	<p>○○○시간이다. 실기시험을 보고 있는데 교수님께서 내 옆에 오시더니 ‘어, ○○가 감각이 있네. 정말 잘한다.’라고 칭찬을 해주시는거다. 다른 친구들에게는 칭찬을 하지 않고 나에게만 칭찬을 해주셨다. 이번 중간고사를 위해서 시안과 그 것에 맞는 재료 준비를 열심히 해서 그런지 뿌듯했다.</p> <p>다음 기말고사 시험시간. 중간고사와 같이 시안준비와 재료를 꼼꼼히 준비하고 실기 시험에 응했다.</p> <p>메이크업을 하면서도 꼼꼼히 열심히 했다. 교수님께서 이번에는 어느 누구에게도 칭찬이나 조언을 하지 않고 조용히 계셨다. 시험이 끝나고 난 뒤, 아무도 듣지 않았던 칭찬을 나만 들었고, 교수님께서 하신 말씀이 있으니. 성적에 대해 걱정하지 않고 높은 점수를 기대했다.</p> <p>그러나 성적표가 나오는 날. 확인한 결과 상상하지도 못한 B학점이 났다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>세상에... 다른 과목도 아닌 ○○○ 과목이 B라니.. 말도 안돼!!!!.</p> <p>내가 뭘 잘못된 거지? 웬지 모르게 교수님에게 화가 난다. B학점을 주실거면 잘한다고 칭찬을 하지를 말던가, 괜히 사람 기대하게 만들고...이게 뭐야?</p> <p>교수님 얼굴이 떠오르면서 분노와 짜증이 난다..</p>
내가 체험한 정서	<p>황당함, 실망함, 분노, 짜증남</p>
어떻게 대처했는가?	<p>곰곰이 생각해보니 중간고사 때 칭찬 받았지만, 기말고사에서 교수님이 보시기에 실망스러운 작품이었을 수도 있겠다는 생각이 들었다.</p> <p>더 ‘최선을 다할 걸’ 후회도 되고 ‘내가 잘못해서 B를 맞은거겠지’ 라고 생각하며, 학점에 대해 인정하였다.</p> <p>그리고 다음에는 준비도 열심히 하고 더 최선을 다하자 라고 마음을 굳게 먹었다.</p>

공동참여자 I-2

체험기록	
상황	<p>○○○시험은 평소에 만든 의상을 가지고 평가를 받는다. 그렇기 때문에 매번 정성을 들여 만들었다. 내가 만드는 작품은 조각옷 이라서 한땀 한땀 전부 다 손바느질해서 만들어야 한다. 밤마다 바느질하며 옷을 만든 때가 너무 많았고, 이런 노력을 교수님께서 작품을 보고 알아주실거라 생각하며 정말 열심히 했다.</p> <p>그러던 어느 날, 평가에 앞서 교수님께서 “너희들 모두가 다 노력하면서 만든 작품이라는 것을 다 안다. 나는 평가할 때 노력보다는 결과물만 볼 거야. 대신 너희들 노력은 옆에서 지켜본 친구들이 더 잘 알거라 생각한다. 그래서 너희들이 친구들의 작품을 평가할거야” 라고 말씀하시는 것이다. 조금 의아하고, 평가를 우리에게 넘기는 것 같아 짜증은 났지만 평가는 시작됐다. 친구들은 하나하나 자기 작품을 들고 작품에 대해 설명 하였고, 나는 노력하지 않은 친구는 없기 때문에 친구들 모두에게 후한 점수를 주었다. 그리고 친구들도 나와 같은 생각을 하고 점수를 줄 것이라고 생각했다. 하지만 점수는 B였다.</p>
나의 체험(심상, 느낌, 행동, 감정, 감각)	<p>어떻게 내가. . . 얼마나 노력했는데 . . . 순간 밤새서 바느질 하던 것이 생각나고 눈물이 쏟아질 것 같다.. ㅠ평가를 교수님께서 해주셨으면 이러지 않았을텐데...아이들에게 배신당한 거 같고 진짜 억울하다.</p>
내가 체험한 정서	<p>허탈함, 절망감, 억울함, 배신감</p>
어떻게 대처했는가?	<p>노력을 알아주지 않은 매정한 점수를 받았으나, 다 똑같이 노력한 것이고, 내가 특출했던 것은 아니라고 생각했다. 나온 결과물이 노력만큼 나오지 않아 평가를 낮게 받았을 것이라고 인정했다. 다음에는 더 열심히 해서 더 좋은 결과물을 만들고 더 노력하자는 다짐을 하는 계기가 되었습니다.</p>

소 감 문

공동참여자 A

처음 이전 체험 작성 제의를 받았을 때 평소에 생각하지도 않았던 문제나 상당히 낯설고 어색하였다. 하지만 체험 작성을 통해 다른 사람들이 느끼는 감정과 내가 느끼는 감정에 대해 알 수 있었고 다시 한번 생각할 수 있는 기회가 되었다.

시험 실패에도 여러 이유가 있듯이 그 실패에 따른 감정도 여러 가지로 나타났다. 짜증, 실망, 분노 등 모두 예상외의 감정이기 때문에 자기가 그때의 감정을 어떻게 컨트롤 하느냐가 중요하다고 생각되어진다.

시험 실패를 하고 대처 방법도 여러 가지가 있었고 각자 마다 자기 스타일대로 대처하였다. 물론 어떻게 대처하는 것이 가장 옳은 방법인가? 에 대한 정확한 답은 없지만 그냥 실패를 해서 잊고 묻어 버리기보다는 시험 실패를 통하여 그것을 극복하여 자기 발전이 된다면 시험실패를 하였지만 성공으로 한 걸음 더 나아가는 계기가 될 것이라고 생각되어진다.

이번 시험 실패 체험을 작성하면서 내가 느끼는 감정에 대해 생각할 수 있는 기회가 되었다. 또한 이번 체험 작성을 통해 내가 앞으로 시험실패 극복방안에 대해서도 생각해 볼 수 있는 기회가 되었다.

공동참여자 B

시험실패 체험분석 공동연구를 하면서 많은걸 느꼈습니다. 처음에는 내가 잘 할 수 있을까 걱정을 했었는데 생각보다 재미있었고 새로운 사람들도 만나게 되었고 사람마다 시험 실패시에 느끼는 감정들이 비슷하다라는걸 이번 연구를 통해서 확실히 알 수가 있었고 또 체험했던 것을 생각하다 보니까 20살 때 내가 이랬구나 그랬구나 추억돌네?ㅎㅎ 또 주제가 시험에 대한 관련된 연구라서 그런지 한번 더 학점에 대해서 걱정도 하게 되었고 나의 대처방법이 거의 비슷해서 다음 시험때는 다른 방법을 찾아서 대처를 해야겠다는 생각도 하게 되었다

공동참여자 C

처음 체험분석연구라는 이야기를 들었을 때, 어렵겠다 라는 생각이 들었다. 하지만 막상 체험분석모임에 참가하면서 설명도 듣고 공동참여자님들의 체험을 들으니 그리 어렵지가 않았다. 나의 시험 실패 경험을 떠올리며 다시 그 상황의 순간 감정을 정리해 보면 되는 것이었다. 그 때의 기억을 떠올려다 보니, 내 행동에 대해 후회도 되고, 결과에 대하여 아쉽기도 하였다. 그리고 다음에는 열심히 최선을 다해서 시험 성공을 이루겠다고 다짐도 해 볼 수 있었던 좋은 경험이었다.

공동참여자 D

처음에 시험실패에 대한 공동연구를 해보지 않겠느냐고 제안을 받았을 때는 어리둥절 하였다. 내가 과연 어떤 도움이 되어드릴 수 있을까 하는 걱정에서였다.

그렇지만 새로운 경험은 나에게 신선하게 다가왔고, 또한 나의 감정들을 이럴 때가 아니면 언제 깊게 들여다보고 나에 대해 반성할 수 있을까하는 생각에 연구에 참여하기로 결정하였다.

그런데 아직 치러 본 시험이 많지 않았기 때문에 시험실패에 대한 경험도 적어서 아쉬웠다. 이 전에서도 내가 아직 도전하지 못 한 것이 많구나 하는 생각이 들었다.

연구를 위해 시험 실패에 대한 사례들과 그 때의 감정들을 스스로 정리하는 과정에서 각 사례들의 공통점을 찾게 되니 역시 사람이 변하는 건 쉽지 않다는 걸 느꼈다. 나 또한 시험에 실패한 상황에서 비슷한 감정을 느끼고 비슷한 방법으로 해결해 나간다는 것을 알았다. 그 비슷한 기분 나쁜 감정들을 다시 안 느끼기 위해 이제부터 시험에 실패하지 말아야지 하는 다짐도 하였다.

나에게 여러모로 배움을 준 연구였다. 이런 기회를 주신 분들께 감사인사를 전하고 싶다.

공동참여자 E

체험분석이라는 것을 처음 접했을 때 생소했다. 하지만 여러번 반복하면서 체험기록지를 작성하다보니, 나의 체험을 적어봄으로써 그 때 느꼈던 감정을 다시 느낄 수가 있었다. 또한 다른 사람들과 이야기를 하다보니, 공감되는 부분도 있고, 나와는 다른 생각을 갖고 있는 사람들도 있었다. 그 동안 무심코 넘겼던 나의 생각과 감정을 이번 기회를 통하여 돌아볼 수 있었던 시간이었고 새로운 경험이었다.

공동참여자 F

이번 체험 분석 연구모임을 통하여 느낀 점이 몇 가지 있다. 비록 주제는 ‘시험 실패 체험 작성’으로 정해져 있었다. 허나 나의 경험담을 별다른 생각 없이 작성한 것이 나의 성향이나 나의 성격 같은 것을 알아볼 수 있었던 계기가 된 것 같다. 그리고 나 뿐만 아니라 다른 연구자님들이 작성한 글을 들어보니 개개인 성격차에 따라 다른 감정을 느끼고 다른 행동을 취하고 분출하는 것을 알 수 있었던 것 같다. 그리고 한가지 분석을 해보자면 개개인이 성격이 다르므로 대처하는 방안도 다를 것이라 생각할 수 있지만 연구자님들의 결과를 보면 심상이나 정서같은 부분에서는 서로 다 다르게 나타나지만 대처 부분에서는 대부분 그 상황을 수용하거나 깨닫고 다음을 기약하는 부분이 많이 보인다. 이유를 곰곰이 생각해 보니 가장 큰 이유가 현재의 위치에 문제가 있는 것 같았다. 신분이 학생 신분이기 때문에 이런 결과가 대부분 나올 수도 있다고 생각 해보았다.

공동참여자 G

어떤 일에 대해서 나의 감정을 생각해 보는 시간이 없었는데 이번 모임을 통하여 과거의 시험 실패 때 ‘분노, 좌절, 배신감’ 등 많은 감정이 있었다는 것을 생각하게 되었고 그 감정이 계속해서 변해왔다는 생각도 하게 되었습니다. 그리고 이런 상황을 어떻게 대처 했는가! 또 그 상황 대처 방법이 옳았던 대처 방법 이었는가! 등 과거에 시험 실패 당시 상황에 대해서 많은 생각을 하게 되는 계기가 되어 좋았습니다.

공동참여자 H

이 모임이 시험 실패에 대한 내용이어서 그런지 시험 실패했던 경험들이 생각이 나게 되었고 회상을 하게 되었습니다. 문서화하면서 시험 실패 경험이 웃기면서도 한나기도 했습니다. 또 시험실패로 인하여 반성을 하게 되었고 이번학기에 대한 많은 다짐도 하게 되었습니다. 또 다른 학생들 의견도 들으면서 아!하고 공통적인 부분도 많았었고 아! 저런 경우도 있구나. 하고 제가 경험하지 못한 시험실패에 대해 많은 경각심을 갖게 하였습니다. 비록 논문을 위한 참가자로 참여하였지만 제 얘기를 가지고 하는거라 더 열심히 하게 되었고 다른 이들과의 공통과 다른점을 통하여 시험에 대해 많은 생각을 하게 되었습니다.

공동참여자 I

처음 체험분석이라는 말을 듣고 뭔가 재미있을 것 같기도 하고, 처음해 보는 경험이라 떨리기도 하였다.
체험분석을 하기 전 그 주제에 대해서 설명을 듣는데, 그 주제는 다른 아닌 바로
시험실패!!! 뜨약 T.T 듣기만 해도 정말 우울해졌습니다.
하지만 다른 사람들과 (처음 만나는 사람들이었지만...) 만나면서 내말의 고민일 줄 알았던 것들을 함께 이야기하고 공감하면서 나의 고민을 조금이라도 털어버릴 수 있었던 좋은 시간이었습니다.
대학생이 되어서 이런 특별한 경험을 해보게 되어 정말 즐거웠고 잊지 못할 추억이었습니다. 만약 다음 번에 또 이런 체험분석을 할 기회가 온다면, 그때는 시험실패가 아닌 시험성공이 되었으면 좋겠습니다!!^@^

감사의 글

저에게 2년 반 동안의 학위과정은 학문의 길 보다는 어쩌면 '진정한 나의 모습'을 찾는 시간이었습니다. 그 동안의 '나의 모습'을 되돌아보니 가족들, 친구들, 동료들로부터 과분한 사랑을 받으면서 삶을 살아간 것 같아 행복함을 느끼고, 반면 그 사랑을 많이 베풀지 못한 점에 스스로 반성하게 됩니다.

논문의 마지막 마무리를 글로 남기려고 하는 지금도 저를 도와주신 분들께 일이 찾아뵙고 감사드리지 못하는 것에 죄송함을 느낍니다.

먼저 교육과 연구에 바쁘신 와중에도 많은 애정과 관심으로 부족한 저를 가르치시고 이끌어주신 송재홍 지도교수님께 깊은 감사의 인사를 올립니다. 많은 가르침을 주고자 하신 김양순 교수님과 항상 사랑의 마음으로 응원 보내주신 김효심 교수님께도 감사드립니다.

같은 곳을 바라보며 서로의 손을 꼭 잡고 끝까지 함께 와 준 심리치료학과 동기님들에게 존경하고 사랑하는 마음 전합니다. 그리고 부족한 연구자임에도 불구하고 끝까지 미소 잃지 않고 저를 믿고 따라 준 공동참여자 9명의 대학생들에게도 감사드립니다.

내가 힘들고 지쳐할 때마다 웃음을 선물해 주고, 끝까지 응원 보내주었던 사랑하는 나의 친구들, 가슴 찡하게 고맙습니다. 마지막으로 어리광 많은 딸을 언제나 믿어 주시고 끊임없이 지지해주시는 부모님과 가족들에게 사랑하고 고마운 마음 전합니다.

2012년 8월

양 보 연