



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

공감 집단상담 프로그램이
청소년의 회복탄력성에 미치는 효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

허 희 임

2013년 8월

공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과

지도교수 김 성 봉

허 희 임

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2013년 8월

허희임의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 교육대학원

2013년 8월

<국문 초록>

공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과

허 희 임

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구¹⁾는 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과를 검증하는데 그 목적이 있으며, 이를 위해 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1 : 공감 집단상담 프로그램은 청소년의 회복탄력성에 어떤 효과가 있는가?

연구문제 2 : 공감 집단상담 프로그램은 청소년의 회복탄력성 하위요인(인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원, 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원)에 어떤 차이가 있는가?

위의 연구문제를 해결하기 위하여 연구대상 선정, 사전검사, 실험집단과 통제집단의 구성, 공감 프로그램의 적용, 사후검사, 통계처리 및 자료분석의 순으로 진행하였다.

연구대상은 제주특별자치도 제주시외에 소재한 고등학교에 협조를 얻어 2학년 여학생 24명을 선정하여, 실험집단과 통제집단에 각각 12명씩 배정하였다.

본 연구에서 청소년의 회복탄력성을 측정하기 위하여 사용한 검사 도구로는 이해리·조한익(2005)이 개발한 청소년 탄력성 척도를 사용하였다.

본 연구에서의 공감 프로그램은 관련문헌과 선행연구들을 기초로 지도교수의 자문을 받아 본 연구자가 연구대상에 알맞게 수정·보완하여 재구성하였다. 프로그램 실시는 매 회기 60분씩 총 8회기에 걸쳐 실시하였다.

1) 본 논문은 2013년 8월 제주대학교 교육대학원위원회에 제출된 교육학 석사학위 논문임.

본 연구에서의 자료처리 분석은 SPSS for Windows 18.0 프로그램을 사용하여 t-검증을 사용하여 분석하였다.

이상과 같은 과정을 통하여 얻어진 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 공감 프로그램을 처치한 실험집단은 아무런 처치도 받지 않은 통제집단에 비해 회복탄력성이 유의미하게 향상되었다($p < .001$).

둘째, 공감 프로그램에 참여한 청소년의 유의미한 영향을 받은 회복탄력성 하위요인들은, 개인내적 특성에서는 정서적, 의지적, 영적 차원이 유의미한 차이를 보였으며, 외적 보호요인에서는 가정 차원과, 또래 차원에서 유의미한 차이를 보였다($p < .05$, $p < .001$).

이와 같이 본 연구는 공감 프로그램을 통해 스트레스나 위기상황에서 의기소침해 있는 청소년들에게 회복탄력성을 향상시키는데 도움을 준 것으로 볼 수 있다. 비록 힘든 시련과 고난에 처해 있더라도 정서적인 수용과 지지를 하는 공감 프로그램을 접하면 충분히 시련과 고난을 극복 할 수 있으며, 그러한 위기 극복의 경험을 토대로 자연스럽게 회복탄력성도 향상될 수 있다는 점에서 의의가 크다고 할 수 있다. 따라서 청소년들에게 대인관계에서 긍정적 변인으로 작용하는 공감 프로그램을 접할 수 있는 기회를 많이 만들어 주어 청소년이 사회적 관계에서 주체적이고 능동적으로 자신의 삶에 대처 할 수 있도록 도와주는데 의의가 있다.

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	4
3. 용어의 정의	5
II. 이론적 배경	6
1. 청소년기의 특징	6
2. 공감	8
3. 회복탄력성	10
4. 공감과 회복탄력성과의 관계	15
5. 공감프로그램 선행연구 고찰	17
III. 연구방법	20
1. 연구대상	20
2. 연구설계	20
3. 연구도구	20
4. 연구절차	27
5. 자료처리	296
IV. 연구결과 및 해석	30
1. 연구대상에 대한 동질성 검증	30
2. 가설 검증	31
V. 논의 및 제언	42
1. 논의	42
2. 제언	45

참고문헌	46
Abstract	52
부 록	55

표 목 차

표 1. 공감 관련 선행연구 고찰	19
표 2. 청소년 회복탄력성 구성요인들과 개념정의 : 개인 내적 특성	21
표 3. 청소년 회복탄력성 구성요인들과 개념정의 : 외적 보호요인	22
표 4. 청소년 회복탄력성 척도의 문항수와 신뢰도	23
표 5. 공감집단상담 프로그램	24
표 6. 연구 진행 절차	28
표 7. 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사전검사에 대한 차이검증	30
표 8. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	31
표 9. 인지적차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	33
표 10. 정서적차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	34
표 11. 의지적차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	35
표 12. 영적차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	36
표 13. 학교차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	37
표 14. 가정차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	38
표 15. 지역사회차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	39
표 16. 또래차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 검사결과 비교	40
표 17. 프로그램 효과분석 결과	41

그림 목 차

그림 1. 연구 설계	20
-------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2012년도 제주특별자치도의 청소년 실태 조사에서 청소년들의 미래 행복에 대한 예견은 매우 행복할 것으로 지각하고 있으나, 현재 행복에 대한 예견은 보통 수준으로 나타났다. 현재 행복하지 않은 요인으로는 학업 성적 및 입시준비 스트레스로 인한 중압감과 가족 및 교우관계의 어려움, 자신감 결여 및 외로움 등으로, 응답자의 70.3%가 현재 스트레스를 받는다고 하였다(박정환 외, 2012).

청소년 시기는 전 생애 중에 신체적, 지적, 정서적 성장 발달이 가장 급격히 이루어지는 시기로 사춘기, 2차 성장 등의 성장통과 맞물려 많은 스트레스를 받게 된다. 따라서 이 시기의 청소년은 정서적으로는 매우 민감한 반면 방어능력이 취약하여 적응과 부적응 상태를 직면해야 하는 갈등상황에 봉착하게 된다. 이때 다양한 측면에서의 발달을 통해 한사람의 성인으로서의 적절한 사회적 관계 형성 및 적응방식을 학습하게 되는데, 청소년기에 습득하고 형성한 적응방식은 청소년기 이후의 사회적인 적응에 지속적인 영향을 주므로 청소년기의 적응 문제는 매우 중요하다.

특히 청소년기는 가치관의 혼란, 성적, 진학 및 진로결정, 또래관계 불안 등으로 인해 정상적인 발달경로를 거쳐 온 청소년이라도 적응상의 어려움을 겪을 수 있다. 이러한 청소년의 발달과 적응수준 요인에는 회복탄력성, 자기효능감, 자아존중감, 자기통제력, 심리적 안녕감, 대인관계 기술 등 여러 요인들이 작용한다(이선경; 2001, 조혜연; 2012, 김은주; 2012).

그 중 회복탄력성은 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증진시킬 수 있으며 불안에 대한 민감성을 낮추고 삶에 긍정적인 참여를 가능하게 한다고 하여 적응과 관련된 연구에서 새롭게 주목받고 있다(강창실, 2008). 최근 청소년 적응과 관련한 연구(1998; 박현선, 2004; 유성경 외, 2006; 서지영, 2005; 김주희)에서 적응에 있어서 개별적인 차이는, 위기에 처한 개인들을 부정적인 경로에 처하게

하는 위험요소와, 동일한 위험에 처했음에도 불구하고 부정적인 경로로부터 보호요소로 작용하는 회복탄력성의 차이에 의해 좌우됨이 밝혀졌다.

회복탄력성이란 환경적인 어려움에도 불구하고 삶의 여러 측면에서 건강하게 생활하거나 잘 극복하여 성공가능성을 증진시키는 특성을 말한다. 회복탄력성이 높은 청소년은 부정적인 환경에도 적응적인 모습을 보인 결과가 나타났다. 이들은 낙관적 경향, 높은 자아존중감이 잘 계발된 자아체제를 소유하고 있으며, 이러한 강점들이 더 높은 성취와 동기, 그리고 학교생활에 대한 만족감을 느끼게 한다(김현순, 2005). 이와는 반대로 회복탄력성이 부족한 경우에는 부정적인 생각과 마음의 상처로 인해 또래 및 친구 가족과의 단절을 경험하게 됨으로써 심리, 행동적 위험요인을 가지게 된다(2012. 김은주). 이러한 요인은 성인기까지 지속되어 반사회적인 원인이 되고 비행, 폭력, 빈곤, 가정 해체와 같은 위기와 어려움에 직면하게 하는 요인이 된다.

한편, 청소년기에 경험하는 부적응은 여러 가지 사회문제 등이 되어 복합적으로 나타나는데 특히 대인관계의 어려움이 청소년 부적응의 주요 요인으로 지적되고 있다(구본용 외, 2001). 따라서 이러한 청소년 문제를 해결하고 예방하기 위해서는 부정적인 문제행동에 주목하는 치료적인 방법 못지않게, 그들의 대인관계 능력을 향상시켜 주는 것이 중요하다. 대인관계 능력은 개인이 환경에 대해 효율적으로 대처할 수 있고, 문제를 인식할 수 있는 능력으로서, 그 요인으로는 적절한 형식적인 개념을 습득하는 능력과 학교생활을 잘 수행하는 능력, 타인과의 관계를 잘 맺을 수 있는 능력이 포함된다(안춘희, 2007).

대인관계 발달을 위한 연구는 상담과 심리치료 분야에서 활발하게 연구되어 왔으며, 특히 대인관계의 핵심 요건인 공감은 Rogers를 비롯한 여러 학자들에 의해 단계적으로 논의되어 왔다. Piaget 와 Mead 같은 인지론적 입장에서는 공감을 타인의 관점을 수용할 수 있는 능력으로 보았고, Davis는 공감을 타인을 이해하고자 하는 동기가 발현하는 장면으로 해석하였다(조효진, 2005). 최근의 연구에서 공감은 이타적 동기로 인한 도움행동과 타인에 대한 공격성 감소(Batson, Early, & Salvarani, 1997), 친사회적 행동(Eisenberg & Moskowitz, 2000), 고정관념으로 인한 부적 태도의 완화(Galinsky & Ku, 2004) 등과 관련지어 연구되고 있다. 위와 같은 연구들에 따르면 공감은 개인에게 타인에 대한 이

해력을 향상시키고 고정관념 대상에 대한 부적인 태도를 완화시켜줄 뿐만 아니라 타인의 행동에 대한 예측력을 증가시켜서 그에 대해 적절한 반응을 할 수 있도록 도와준다. 결과적으로, 공감은 집단 내 갈등의 근본적인 원인에 대한 이해를 돕고 그로 인한 집단 갈등의 해소와 대인관계에서 긍정적인 상호작용을 촉진시키는 중요한 기제이다.

이상의 선행 연구에서 살펴본 바와 같이 청소년기의 적응에 중요한 영향을 미치는 변인으로 회복탄력성과 공감이 많은 관련성이 있음을 제시하고 있다. 그러나 대부분의 회복탄력성과 공감에 관한 연구들은 청소년의 스트레스 상황이나 갈등상황 등의 부정적 정서에 초점을 두고 있어 긍정적 측면에서의 이해가 부족한 실태이다. 특히 청소년기는 학업과 진로결정에 따른 과도한 스트레스로 인해 자신의 감정과 욕구를 알아차리고 표현하는데 어려우며 이에 따라 상대방의 감정 또한 이해하기가 쉽지 않다. 때문에 이 시기에 공감을 통한 또래와의 충분하고 안전한 교류는 매우 중요하다고 보며, 어느 시기보다 심리적 갈등과 고통을 경험하는 청소년들에게 있어 환경에 보다 적극적이고 유연하게 잘 대처해 나가는 회복탄력성에 긍정적인 변인으로 공감이 어떠한 관련성이 있는지 살펴 볼 필요가 있다.

따라서 본 연구는 청소년들에게 공감 집단상담 프로그램을 적용하여 심리적인 면역력이라 할 수 있는 회복탄력성 향상에 어떠한 영향을 미치는지 검증하고, 향후 보다 효과적인 회복탄력성 향상 프로그램의 개발에 필요한 기초적 자료를 제공하며 이를 토대로 청소년이 사회적 관계에서 주체적이고 능동적으로 자신의 삶에 대처 할 수 있도록 도와주는데 그 목적이 있다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과를 알아보는 것으로 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 공감 집단상담 프로그램은 청소년의 회복탄력성에 어떠한 효과가 있는가?

연구문제 2. 공감 프로그램은 청소년의 회복탄력성 하위요인(인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원, 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원)에 어떠한 차이가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 설정된 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 공감 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 회복탄력성이 높을 것이다.

가설 2. 공감 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단보다 회복탄력성의 하위요인(인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원, 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원)에 유의미한 차이가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

본 연구에서 사용된 주요 용어의 조작적 정의는 다음과 같다.

가. 공감

공감(empathy)의 사전적 정의는 ‘남의 감정, 의견, 주장 따위에 대하여 자기도 그렇다고 느낌, 또는 그렇게 느끼는 기분’으로 되어 있다. 공감은 타인을 이해하는 방식으로 내가 경험하지 않은 타인의 기분과 감정을 자신의 경험처럼 느끼는 행위로 정의할 수 있다. 따라서 공감은 개인의 감정조절 능력일 뿐만 아니라 타인의 마음을 잘 이해하는 사회인지 능력으로, 타인의 감정 상태를 민감하게 알아채고 구별할 수 있는 능력, 감정 상태를 분명하게 언어로 표현할 수 있는 능력을 일컫는다.

본 연구에서는 공감을 상대방의 입장이나 관점에서 그의 감정과 의미를 이해하고 그 이해한 내용을 말로 전달해 주는 것이라고 정의하고 이를 Carkhuff의 지시적_경험적 훈련 모형과 Egan의 대인관계실험실 훈련 모형을 기초로 하여 구성하였다.

나. 회복탄력성

탄력성(resilience)은 이를 성격적 특질이나 발달과정 혹은 결과로 보는 관점의 차이는 있으나 대체로 역경 혹은 위험상황에서도 적응적인 기능을 유지하는 능력(Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Masten, 2001)으로서, 청소년이 생의 도전들을 성공적으로 다루어냄으로써 긍정적으로 발달, 성장할 수 있도록 해주는 핵심적 기술과 태도, 능력을 밝히는 데 유용한 개념적 틀이라고 할 수 있다.

본 연구에서는 resilience를 어려움이나 스트레스 상황에서 적응적 상태로 다시 돌아온다는 의미인 회복과 정신적 저항력의 향상, 즉 성장을 나타내는 개념인 탄력성을 합쳐 회복탄력성(김주환, 2011)이라는 용어로 정의하고 이를 이해리, 조한익(2005)이 개발한 청소년 회복탄력성 척도로 측정하였다.

II. 이론적 배경

본 연구는 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과를 검증하기 위한 연구로서, 본 장에서는 이에 대한 이론적 기초로 청소년기의 특성, 공감, 회복탄력성, 공감과 회복탄력성과의 관계를 선행연구를 바탕으로 고찰해 보고자 한다.

1. 청소년기의 특성

청소년이란 라틴어의 “Adolescere”에서 유래한 것으로 ‘성장’ 또는 ‘성숙’이라는 의미를 가진다. 일반적으로 청소년기는 인간발달의 단계에 있어서 성인기와 아동기의 중간에 위치한 시기로 과도기적 사춘기의 연령층을 말한다(김제환, 1980). 따라서 이 시기는 사회적 상황에 대한 이해, 정서적 공감능력, 부정적 감정에 대한 조절력, 계획능력 및 문제해결 능력, 충동조절과 주의력, 결과에 대한 예측능력 등이 부족하다. 또한 청소년 특유의 만용, 자기주장, 객기, 자유스러움, 감수성, 연민, 비판, 이상 등이 강하게 나타남과 동시에 좌절감, 불안, 반항등과 같은 것도 나타나는 야누스의 모습을 보인다.

청소년기 학교생활에서 나타날 수 있는 가장 큰 인성문제로 지적된 내용들로 는 ‘자발성 부족과 타인배려 능력 결여, 기초생활 습관의 부재와 지나친 이기주의, 분노조절의 어려움 등으로 이러한 것들은 가장 혼란스러운 시기를 보내고 있는 청소년들에게 개인의 감정조절 능력과 타인을 배려하고 타인의 입장에서 마음을 잘 이해하여 민감하게 알아채는 공감의 중요성을 알려주는 일례로 볼 수 있다.

대부분의 청소년들은 심각한 심리적 갈등이나 행동문제에 잘 적응하여 유능하고 건강한 개인으로 발달하지만 일부 청소년들은 부적응으로 인해 문제행동을 보이며 정서적, 사회적 적응의 어려움을 성인기까지 지속하는 경우도 있다. 적응(adjustment)은 인간이 생활하는 모든 장에서 요구되는 현상으로 청소년기 적응 또한 청소년이 생활하는 가정, 학교, 사회 등 모든 환경에서 중요시 된다.

청소년은 대부분의 시간을 학교내에서 생활하고 있으므로 학교에서의 성취는 이후의 사회적응에도 큰 영향을 미친다. 따라서 청소년기의 적응은 중요한 의미를 갖지만, 청소년기의 부적응으로 인한 문제는 날로 증가되고 있는 실정이다.

부적응은 개인과 환경간의 상호관계 또는 상호적응에 불균형이 이루어져 개인이 학교 및 학교사회에서 적응해 나가는데 있어서 적절치 않은 행동을 보이는 것으로 이러한 문제들을 해결하기 위해서는 청소년 개인의 탓으로 돌리기 보다는 주변에서의 효과적이고 전문적인 도움이 필요하며, 청소년 자신 또한 개인의 적성과 소질을 찾을 수 있는 다양하고 심도 있는 경험, 경험과 환경을 조화시켜 나가는 충분한 고민, 자기 분야에서의 전문성과 경쟁력을 갖추기 위한 학문습득의 가치발견, 다원화 되어가는 문제들을 해결 할 수 있는 창의력 발휘 등이 청소년기 전반을 통하여 단계적으로 강도있게 이루어져 나가야 할 것이다(김영희, 김성봉, 2011, 30). 유성경(2004)은 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색 연구에서 청소년의 가정에서의 의미있는 상호작용과 회복탄력성의 매개효과를 검증하였다. 부정적인 가정환경에서도 회복탄력성이 높은 청소년은 적응적인 모습을 보인 결과가 나타나, 이는 부정적 환경에의 위험 요인일 때, 회복탄력성이 보호요인으로 작용할 수 있다는 결과를 얻었다. 김화연(2012)은 청소년기를 가족으로부터의 독립욕구가 강해지면서 평등한 관계를 유지할 수 있는 또래집단에 몰입하는 발달적 특성을 지니고 있다고 보고 또래의 영향력을 강조하였다. 따라서 이시기는 또래관계의 영향력이 강해지고 사회적 동조 행동이 많이 증가하며 또래로부터 얻는 이해와 인정이 매우 중요한 역할을 한다고 보고 또래관계의 질을 높이기 위해서 회복탄력성이 매개효과로 작용한다고 하였다. 허지연(2004)도 청소년의 회복탄력성과 또래관계 및 촉진적 의사소통간의 관계에서 회복탄력성은 또래관계의 어려움에 대한 인식과 상관성이 있으며 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 선행 연구에서와 같이 청소년기는 자아를 탐색하고 통합하는 과정에서 여러 가지 과도기적 혼란을 경험하지만, 그 과정 속에서 추상적인 이상을 이해하고, 내적 일관성을 유지하게 함으로써 자신에 대한 긍정적인 자아개념과 위기의 상황에도 불구하고 적응적 기능을 유지하는 회복탄력성을 갖는다면 성공적인 청소년기를 보낼 수 있을 것이다.

2. 공감(empathy)

공감(empathy)이라는 용어는 비교적 최근에 생겨났지만, 그 개념은 이미 19c 말에 등장하였다. 와인드(E. Wind)에 의하면, 1873년도에 미학분야에서 미학심리학과 형태지각에 관한 논의를 전개할 때 비쉴(R. Visser)가 독일어의 Einfühlung이라는 용어를 처음으로 사용하였다고 한다. Einfühlung이라는 용어는 ein(안에)와 fühlen(느낀다)이라는 단어가 결합된 것으로서 ‘들어가서 느낀다’라는 의미를 함축하고 있다. 그것을 심리학자 립스(T. Lipss)가 당시 독일 심리학과를 지배하던 분트(W. Wundt)의 영향을 벗어나 독자적으로 미학심리학을 탐구하면서 공감이라는 개념을 체계화하였다.

공감의 개념은 그 후 상담과 심리치료, 사회 심리학 분야 등의 연구에서 주로 발전되었다. 특히, 로저스(C. Rogers)는 내담자의 성격변화를 위한 필요 충분 조건으로서 무조건적 존중, 일치성, 공감적 이해를 제시하면서 상담자로 하여금 ‘타인의 태도로 살도록’ 돕기 위하여 공감의 중요성을 강조하였다.

Rogers는 ‘공감이란 다른 사람의 내적 준거 틀을 정확하게, 그것의 감정적인 요소와 거기에 관련된 의미를 마치(as if) 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태(Rogers, 1957)라고 정의하면서, 공감적이라고 불리는 타인과의 존재양식은 몇 가지 측면이 담겨 있다고 보았다. 이는 다른 사람의 사적인 지각 세계에 들어가서 거기에 철저히 거함을 뜻한다. 또한 순간 순간 그 사람 속에 흐르는 느껴진 의미의 변화와 두려움, 분노, 상냥함, 혼란 또는 그가 경험하는 모든 것에 민감함을 포함한다. 즉 일시적으로 그 사람의 삶을 살며, 판단하지 않고 그 속에서 부드럽고 섬세하게 옮겨 다니면서, 그가 거의 인식하지 못하는 의미까지도 감지함을 말한다. 그러나 이것이 너무 위협적일 때에는 그가 완전히 인식하지 못한 느낌을 드러내지 않으려고 할 수 있다. 이는 그 개인이 두려워하는 요소를 겹겹지 않은 눈으로 바라보면서 당신이 감지한 그의 세계를 전달해 주는 것도 포함한다(Rogers, 1957)고 하였다. 또한 C. Patterson(1969)은 공감이란 ‘상담자가 내담자 스스로 경험한 세계를 가능한 한 내담자 입장에서 인식하는 것이며 또한 내담자와 함께 느끼는 것(feeling with)으로, 내담자의 눈을 통하여 그의 세계를 보는 것’이라고 했다. 즉, 공감이란 다른 사람의 입장에서 다른 사람의

의미와 감정을 마치 자신이 그 사람인 것처럼 지각하는 상태를 말한다.

국내 연구에서 청소년의 공감 발달에 관한 연구들을 살펴보면, 부모의 양육태도와 의사소통, 정서표현 등은 청소년의 공감능력에 중요한 변인으로 작용한다(2008; 김신아, 2009; 김해연, 2010; 류승민, 2012; 오민식, 2013; 최영민). 김성일(1994)은 중고등학생을 대상으로 부모의 수용과 청소년의 공감발달에 대한 연구를 진행하였다. 부모의 수용도가 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 분석했을 때, 아버지와 어머니의 수용을 높게 지각한 집단은 낮은 집단에 비해 공감점수가 높게 나타나 부모의 수용은 청소년 자녀들의 공감발달에 긍정적 효과를 가져온다고 하였다.

또한 공감은 청소년의 학업태도나 대인관계, 비행등과 연관되어 연구되어 왔다. 김미라(2009)의 연구에 따르면 중학생의 경우 학업 성취 압력을 높게 지각하는 학생보다 낮게 지각하는 학생들이 공감능력이 더 높게 나타났다. 박지수(2010)의 연구는 공감능력과 교우관계 및 자기조절 능력에 대해 살펴보았는데 공감능력은 교우관계 및 자기조절 능력과 정적인 상관을 가지고 있었다, 김성은(1997)은 학교생활에 대한 태도가 공감능력과 어떤 관계가 있는지 살펴 본 결과 공감이 높은 학생일수록 학교생활에 우호적인 태도를 보였다.

곽은정(1998)이 고등학생을 대상으로 실시한 연구에서 공감의 이타적 동기는 대인관계에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 김지현(2002)은 공감능력이 대인관계에 영향을 미치며, 학교 부적응과 교내 집단 따돌림에 대한 동조현상을 억제시키는 변인이라고 하였다. 김미현(2003)은 공감능력은 대인관계를 향상시키는 성향을 높여주며 대인관계를 불편하게 하는 성향을 낮춰준다는 결과를 보고하였다. 정인경은(2012)은 고등학생의 심리적 변인 및 가족 변인과 공감능력에 대한 연구 결과 심리적 변인에 있어서는 내적 자아분화와 자아존중감이 높을수록 공감능력이 높아진다고 하였으며 가족 변인에 있어서는 가족 응집성이 높을수록 공감능력이 높아진다고 하였다.

이처럼 공감은 대인관계를 형성하는 기본으로 타인에 대한 이해를 바탕으로 형성되며, 그들과 원만한 의사소통을 가능하게 하는 사회적인 능력이다. 상대를 설득하고, 위로하고, 함께 의견을 조율하며, 기쁨을 나누고 삶의 의미를 찾는 사회적, 개인적 관계 형성에서 가장 중요한 위치를 차지하는 것이 공감이다. 청

소년기인 경우 학교생활 적응과 교우관계에도 긍정적인 영향을 미치므로 청소년기의 공감능력이 특히 중요함을 시사하고 있다.

3. 회복탄력성(resilience)

가. 회복탄력성의 개념

회복탄력성(resilience)은 연구하는 사람의 주관적인 인식의 차이에 따라 회복력, 극복력, 탄력성, 적응유연성, 자아탄력성이라는 용어로 번역되어 사용되고 있다. 탄력성의 사전적 개념을 찾아보면, 물체가 외부에서 힘을 받았을 때 튀어오르는 힘이 있는 성질을 의미하며, 상황에 따라서 알맞게 대처하는 성질을 뜻한다.

Rutter(1990)는 탄력성이란, 스트레스나 역경에 대해 각 개인이 나타내는 다양한 반응들 중에서 긍정적인 측면을 설명하고자 사용된 용어라고 하면서, 이는 강점이나 약점과 같은 개인의 고정된 특성이 아니며, 심각한 위험상황이나 스트레스, 압력의 상황에도 불구하고 적응적 기능을 유지하는 특성이라 하였다. 즉, 효율적인 적응을 위해 상황적인 필요에 따라 충동을 통제하고자 하는 모든 노력을 설명하는 개념으로 탄력성을 들고 있다.

Masten(1994)에 의하면, 탄력성은 기대 이상의 좋은 결과나 성공을 한 고위험 집단의 사람들이 스트레스적인 경험에도 불구하고 보이는 긍정적 적응, 그리고 회복을 보이는 것을 의미한다. 탄력성은 적극적 대처와 스트레스 완화를 반복적으로 경험하면서 형성되고 강화됨을 확인하였다. 앞서 언급한 바와 같이 탄력성은 고정적 속성이 아니므로 새로운 대처기술을 개발하고 정교화 하는 성공적인 경험을 통해서 더욱 강화되기도 하고 지속적인 위험과 압력, 실패 속에서 손상될 수도 있다(Cowan et al., 1996).

최근 스트레스 상황에서 보다 잘 적응하도록 하는 요인과 잘 적응하는 개인들의 특성에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있는데, 이는 그동안 적응에 관련된 연구들이 병리적인 측면에 관심을 가지고 역기능을 제거하는데 초점이 맞추어졌던 것에 비해 최근에는 낙관성 행복 탄력성 등과 같은 인간의 긍정적인 측면,

즉 기능 유지나 강화에 대한 관심이 높아지고 있다. 특히 회복탄력성은 개인의 창조성과 생산성 및 대인관계에 필수적이며, 낮은 회복탄력성은 무능감이나 긴장에 대한 보잘 것 없는 대처능력과 연하여 인내력을 손상시킨다(김소영 1996). 또한 낮은 회복탄력성은 자신의 능력과 잠재적인 가능성을 발휘하지 못하게 할 뿐만 아니라 대인관계에 있어서도 본질을 왜곡되게 받아들이고 해석하며 친밀한 관계를 맺지 못하게 한다. 죄책감과 부적절감, 실패에 대한 두려움과 과민성, 지나친 완벽성과 비판, 합리화 등의 증상을 보인다.

회복탄력성에 대한 국내 연구 결과들을 살펴보면, 박현선(1998)은 탄력성을 스트레스 이전의 적응 수준으로의 복귀능력으로 정의하고 있다. 또한 이상준(2000)은 어떤 특정한 상황, 즉, 고난, 역경, 위험상황, 위기, 스트레스등의 상황이 고려되며, 특히 고위험 상황 속에서 융통성 있게 외부의 힘에 견디고 성공적으로 이전의 적응상태로 다시 돌아갈 수 있는 복귀능력으로 정의하고 있다. 또한 이해리, 조한익(2006)은 역경 혹은 위험상황에서도 적응적인 기능을 유지하는 능력으로서, 청소년들이 생의 도전들을 성공적으로 다루어냄으로써 긍정적으로 발달, 성장할 수 있도록 해주는 핵심적 기술과 태도, 능력들을 밝히는데 유용한 개념적 틀이라 했다. 이수현(2007)은 불안과 긴장 상황에서 융통성 있게 대처하고 부적응을 방지하는 개인적 특성으로 정의하고 긴장상황, 압력의 상황에서 완충적인 특성으로 작용하는 심리적 구인으로 정의하고 있다.

결국 선행연구들의 정의를 종합해 보면, 회복탄력성은 ‘개인이 속한 상황 속에서 위협이나, 위기, 스트레스에 처했을 때 적극적이고 유연하게 반응하여 이를 극복하고 성공해 내는 개인의 가변적 특성으로 정의 할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 어려움이나 스트레스 상황에서 적응적 상태로 다시 돌아온다는 의미인 회복과 정신적 저항력의 향상, 즉 성장을 나타내는 개념인 탄력성을 합쳐 회복탄력성으로 명명하여(신우열, 김민규, 김주환, 2009) 이 정의에 따라 스트레스를 극복하고 정신적으로 성장해 가는 역동적인 발달 과정을 회복탄력성으로 보고자 한다.

나. 회복탄력성 구성요인

최근에 미국(Constantine & Benard, 2001; Connor & Davidson, 2003; Hurtes, 2004; Neil & Dias, 2001; Revich & Schatte, 2002)과 일본(Oshio, Kaneko, Naganime, & Nakaya, 2003)에서 회복탄력성을 측정하기 위한 새로운 척도들이 개발되기 시작했으나 아직 널리 인식되거나 주도적으로 활용되는 것은 없다. 현존하는 회복탄력성 척도들의 문제점으로는, 회복탄력성의 개념을 성격적 특질로만 규정하고 측정하거나, 혹은 외적 보호요인과 성격적 회복탄력성 특질을 구별하지 않고 측정함으로써 연구자들마다 다른 접근과 연구결과들을 보이는 혼란이 야기될 수 있다는 것이다. 또 일부 척도들은 개인적 특질과 가족과 또래 차원의 보호요인에 머무는 측정을 주로 하고 있어 청소년들에게 중요한 학교와 지역사회의 보호요인이 간과되고 있다.

국내에서 개발된 청소년 탄력성 척도로서는 윤현희, 홍창희, 이진환(2001)이 초등학생을 대상으로 하여 개발한 부모보고형 자아탄력성 척도가 있다. 그러나 대부분의 연구에서 외국의 척도를 내적합치도만 확인하고 사용하는 데서 오는 문제가 제기된다. 따라서 이해리와 조한익(2005)은 심리 측정적으로 타당도와 신뢰도가 검증되고 한국적 상황을 잘 반영하면서도 활용하기 쉬운 한국 청소년 회복탄력성 척도를 개발하였다. 이 척도는 총 48문항으로 구성되어 있으며 개인 내적특성과 외적보호요인으로 나뉘어져 있다. 각 요인은 다시 4개의 차원으로, 각 차원은 각각 2개의 하위요인으로 구분되어 있다. 개인내적요인을 구성하는 4개의 차원에는 인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적차원이 있으며, 외적 보호요인을 구성하는 4개의 차원에는 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원이 있다.

먼저 개인내적 특성으로서의 각 차원을 구성하는 하위요인을 살펴보면 인지적 차원에는 자기효능감과 문제해결력이 포함된다. 자기효능감은 세계 안에서 자신이 효율적으로 기능할 수 있다고 믿는 감각을 말하고, 문제해결력은 인지적, 사회적 문제 상황에서 융통성 있게 인과론적으로 사고하고, 대안을 시도하며, 사회적 지지와 외적도움을 추구하는 능력이다. 정서적 차원에는 감정과 충동조절, 공감과 수용으로 구성되어 있다. 감정과 충동조절은 심리적 압박하에서도 적절

한 정서표현을 통해 평온을 지키거나 부적 정서 체험후에도 곧 회복될 수 있는 능력이며, 공감과 수용은 언어적, 비언어적으로 표출된 다른 사람의 생각이나 감정 등에 대하여 깊이 이해하고 받아들여 주는 자세를 말한다. 의지적 차원의 하위요인에는 목표와 희망 그리고 낙관주의로 구성되어 있다. 목표와 희망은 도달하거나 이루고자 하는 목적이나 대상으로서 목표하는 바가 이루어지기를 기대하거나 결과에 대해 밝은 전망을 지니는 것을 의미 한다. 영성적 차원은 의미추구와 종교적 영성으로 구성되어 있다. 의미추구는 개인적 삶의 의미와 목적 그리고 자기 가치를 깨닫고, 그러한 내적 가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하고 행위에 대한 정당성을 부여해주는 과정이며, 종교적 영성은 초월적 절대자로서 신이 살아있고 자신을 사랑하고 돌본다는 믿음을 의미한다.

의적 보호요인으로서의 각 차원을 구성하는 하위요인을 살펴보면 학교차원에는 학교에서의 돌봄의 관계와 기대 그리고 학교활동에의 의미 있는 상호작용으로 구성되어 있다. 학교에서의 돌봄의 관계와 기대는 학교에서 경험할 수 있는 긍정적인 경험으로서 교사의 관심과 지지, 격려와 기대를 말하고, 의미 있는 상호작용에는 수업이나 학급회의 등의 학교활동에서 자신의 생각과 의견을 발표하고 학급과 학교활동에 흥미를 갖고 행사들에 참여하는 등의 상호작용을 말한다. 가정차원에는 가정에서의 돌봄의 관계와 기대와 의미 있는 상호작용으로 구성되어 있다. 가정에서의 돌봄의 관계와 기대는 부모의 온정, 격려, 지원과 돌봄, 부부간 화목 등의 지지적 관계와 자녀에 대한 믿음과 높은 기대, 자녀를 비판하지 않고 재능과 취미를 인정해 주는 태도이며, 의미 있는 상호작용은 가족간의 대화와 가족 활동에의 활발한 참여를 포함한 가족과의 의미있는 상호작용을 말한다. 지역사회 차원에는 돌봄의 관계와 기대 그리고 지역사회에서의 의미있는 상호작용으로 구성되어 있다. 돌봄의 관계와 기대는 청소년 복지관 등의 비처벌적이며 지원적인 사회구조와 이웃과 멘토, 교회등을 포함한 지역의 지지적인 돌봄과 기대를 뜻하며, 의미있는 상호작용은 자존감과 유능감을 향상시키고 이타행동과 사회적 책임감을 증진시켜 줄 수 있는 봉사활동이나 사회참여 활동 등의 상호작용을 의미한다. 또래차원에는 또래와의 긍정적 상호작용과 또래의 친사회적 기대로 구성되어 있다. 또래와의 긍정적 상호작용은 친사회적인 또래들과 나누는 우호적이고 지지적인 다양한 상호작용을 의미하고, 친사회적 기대

는 건전한 또래집단에 수용되고 이들로부터 친사회적인 관여와 행동을 할 것으로 예측되고 기대하는 것을 의미한다.

회복탄력성은 역경 또는 위험상황에서 적응적인 기능을 유지하는 능력으로서 청소년이 삶의 도들을 성공적으로 다루어냄으로써 긍정적으로 발달, 성장할 수 있도록 해주는 핵심적 기술과 태도, 능력을 밝히는데 유용한 개념적 틀이라고 할 수 있다. 이는 적응적 어려움을 겪는 청소년의 이해와 진단, 치료적 개입 및 탄력성 증진을 위한 교육 프로그램 및 사회 재적응 계획 등 청소년 문제에 대한 예방과 교육적, 치료적 차원에서 중요한 의미가 있다.

4. 공감과 회복탄력성과의 관계

청소년기에 해당하는 고교생들은 발달단계에 있어서 어느 시기보다도 많은 문제와 과제에 직면하게 된다. 청소년기는 신체적 발달, 동료 및 이성관계, 학업, 진학, 부모로부터의 독립 등 여러 가지 문제들이 한꺼번에 밀어닥치는 격동기이다. 또한 정신적, 신체적으로 불안정과 불균형이 심하여 불안과 갈등이 고조되는 시기이기도 하다. 이 시기는 심신이 다함께 현저하게 발달하고 변화하는 동시에 생리적으로나 심리적으로 변화할 때 저항력이나 내구력이 약하고 외부로부터의 힘에 의해서도 크게 영향을 받기 쉽다. 청소년기가 인생의 위기라고 불리는 이유가 바로 여기에 있는 것이다. 청소년기의 문제행동에는 개인문제, 가정문제, 사회문제 등의 원인이 복합되어 나타나지만, 개인문제 중의 하나인 대인관계의 어려움이 가장 큰 원인중의 하나로 지적되고 있다(구본용, 황순길, 김원중, 1993). 이러한 대인관계를 발달시키지 못하는 원인 요소들은 여러 가지 측면에서 살펴 볼 수 있으나, 인간관계에서 핵심적이고 결정적인 조건이 공감능력이라는 사실이 Rogers(1957) 이후로 여러 연구자들에 의해 밝혀지고 있다(박혜원, 2002).

공감능력은 자기를 이해하고 자기감정을 이해할 뿐만 아니라 다른 사람의 감정을 알아채고 상대의 입장에서 보는 긍정적인 사회화에 꼭 필요한 과정이며 대인관계를 형성하는 기본 바탕이라 할 수 있다. 또한 공감능력은 친사회적 행동과 관련이 높은데 즉, 공감능력이 이타심과 도덕적 사고의 획득을 설명하는 주요기제로 사용되어 왔다. 그리고 대인관계에서 활용되는 정서지능에서도 타인의 감정을 이해하는 공감능력이 중요한 구성 요인으로 강조되고 있다.

인간관계의 중요성은 어느 누구에게나 마찬가지이지만 특히 청소년기는 발달상 특징으로 인간관계의 어려움을 경험할 가능성이 큰 시기이다. 청소년은 이전보다 독립심과 자율성의 욕구가 높아져 어린 시절부터 함께 해 온 부모와의 관계나 가족원으로서의 기능과 역할측면에서도 새로운 국면을 맞이하게 되는 것이다. 또한 자아에 대한 개념이 싹트기 시작하는 시기로서 청소년들은 자신의 내면세계로 눈을 돌리면서 자의식이 강해지고 남들이 자신을 어떻게 받아들이는가에 민감한 시기이므로 어른과 동료의 지지가 없으면 몹시 불안해지기 쉽다(연문희, 1985). 따라서 그들에게 영향을 미치는 주변 사람들로 부터 중요한 존재로

인정 받고, 수용 받고, 공감 받는 긍정적인 인간관계를 경험하는 것은 매우 중요하다. 이시기의 공감능력은 다른 사람에 대한 이해력을 향상시키고, 타인에 대한 예측력을 증가시킨다. 즉, 상대방을 설득하여 동의를 얻고 관계를 구축해 나감에 있어서 중요한 작용을 하는 이해와 예측 및 의사소통 능력은 공감능력과 불가분의 관계를 지니고 있다(박성희, 2004). 따라서 청소년 시기의 공감능력은 사회적 적응을 위하여 매우 중요한 요소이다.

이러한 공감능력은 심리적 변인에 의해 영향을 받는다. 심리적 변인 중 하나인 회복탄력성은 어려움이나 스트레스 상황에서 이를 극복하고 성장하는 능력을 의미한다. 회복탄력성의 핵심요인에는 자기조절 능력과 대인관계 능력이 있는데 이중 대인관계능력은 인간관계를 잘 맺고 유지할 수 있는 능력으로서 이는 다른 사람과 친밀감을 형성할 수 있는 능력이며 청소년의 발달 단계에서 매우 중요한 변인이다. 즉 회복탄력성의 핵심요인인 자기조절능력과 대인관계능력이 높은 사람은 객관적 사고를 바탕으로 한 현실적이고 합리적 신념과 생활원리를 따르며 전체적인 상황을 살펴 조금 더 신중한 태도를 보인다. 또한 이들은 감정적 충동을 참을 수 있는 자제력과 객관성을 가지고 있어 상황적 압력이 발생하더라도 다른 사람의 입장이나 관점에서 생각하려는 공감능력을 발휘할 수 있는 가능성이 크다. 이는 자기를 조절할 수 있다는 것을 의미하며, 자기조절능력은 시간과 상황, 타인에 대한 배려나 여유와 관련이 있으므로 회복탄력성이 높은 사람은 공감능력도 높을 수 있다. 즉, 인간이 소속 집단에서 수용과 공감을 받으면 회복탄력성은 높아진다(Kaplan, 1975, 1976, 1977, 1980, 1982; 문성주, 1991, 재인용) 그러므로 공감을 통하여 인간관계가 발전하고 그 속에서 경험하는 서로간의 친밀감과 이해는 나아가 자기존중, 자기수용의 경험이 된다. 또한 긍정적인 자아경험과 성장하는 인간관계는 회복탄력성을 향상시키는 중요한 경험이 될 수 있다.

이와 관련하여 김주환(2009)은 회복탄력성이 높을수록 관용적이며 타인을 이해하고 존중하는 공감 능력이 강해진다는 것을 실증적으로 밝혀 회복탄력성과 공감능력이 서로 관계가 있음을 보여 주었다. 이상과 같이 관계에 있어 중요한 요인으로 작용하는 공감은 스트레스나 역경 속에서 긍정적 정서를 일으켜 개인의 성장을 돕는 회복탄력성에 긍정적 변인으로 작용하는 것으로 여겨진다.

5. 공감프로그램 선행연구 고찰

최근에 이르러 대인관계에서 정서적 측면의 중요성이 크게 인식됨에 따라 공감에 관한 연구도 꾸준히 이루어지고 있다. 공감은 다양하고 복잡한 인간관계를 유지하고 심화시키는 중요한 요소로서 효과적인 대인관계의 형성 및 유지를 위해서는 공감적 요소가 필수적이며, 공감훈련을 통해 공감능력의 향상 및 대인관계에 효과가 있음이 확인되었다. Rogers(1975)에게 공감은 의사소통의 기술이 아니라 하나의 태도 즉, 공감적이게 하는 기본적인 자세나 태도이다. 그는 공감을 ‘경청하는 기술’ 또는 ‘느낌의 반영’ 등으로 해석하는 것에 찬성하지 않으면서, 공감은 경청하는 것을 넘어서는 것이며 다른 사람과의 관계에서 전제하고 들어가는 하나의 접근 방식이라고 했다. 공감은 공감적으로 이해한 바를 소통하는 필요한 기술을 습득하기 이전에 선행되어야 할 상대방에 대한 태도로서, 인간의 본성을 충분히 신뢰하고, 사람들의 내부에 있는 성장가능성을 믿는 것이다.

그러나 이러한 태도와 관심은 저절로 성숙되는 것이 아니다. 인간은 누구나 다른 사람들에 대해 관심을 갖게 되지만, 이 관심이 이기적인 것이 되지 않기 위해서는 교육이 필요하다. 상대방에 대한 공감적 관심을 갖기 위해서는 자신에게 집중된 사고를 넘어서서 상대방의 관점이나 입장을 이해할 수 있는 능력을 갖춰야 하는데 바로 이러한 능력은 공감의 교육을 통해서 성취 될 수 있다(박성희, 1994)

C. Truax 와 R. Carkhuff(1967)는 공감을 의사소통 차원에서 관점(역할)취하기로 정의하고 정확한 공감이란 상대방의 관점을 이해하고 이를 상대방에게 맞는 언어로 정확하게 표현해 주는 것으로 보았으며 공감적 반응은 말하는 사람의 느낌과 그 속에 들어 있는 의미를 이해하고 얼마나 정확하게 전달하느냐에 따라 결정된다. 다시 말해 공감은 의사소통 기능으로 Rogers가 말한 인간의 성장가능성을 믿는 상담자의 태도로서의 공감은 C. Truax 와 R. Carkhuff에게서 상대방의 관점을 이해하고 이를 상대방에게 맞는 언어로 정확하게 전달하는 능력으로서 언어적 의사소통 측면이 강조되었다.

국내에서는 1980년대 초반부터 공감훈련방식을 도입하여 효과가 있음이 확인

되었다. 홍경자(1983)가 최초로 중·고등학교 교도교사 연수과정에 Carkhuff 공감훈련 프로그램을 토대로 프로그램을 개발하여 훈련 집단의 공감수준이 향상되었음을 보고했다(이경아, 2009 재인용). 그러나 Carkhuff의 훈련방식이 관점수용, 의사소통중심 훈련이라는 측면에서 정서적 요소의 훈련이 상대적으로 부족하다는 Hackney(1978)의 지적에 따라(박성희, 1994 재인용) 이 후 이를 보완한 공감훈련 프로그램들이 계속 개발되고 있다.

국내에서도 정서적 요소가 보완된 다양한 공감훈련 프로그램들이 개발되어 왔다(권정안, 2000 재인용). 주로 초·중·고등학교의 청소년을 대상으로 이루어지고 있으며, 기존의 훈련방식이 갖는 문제점들을 보완하고 대상자의 특성을 고려한 훈련프로그램들이 지속적으로 개발되어 왔다. 그 결과 의사소통 기술이 향상되고, 자기조절능력, 자기표현, 자기개방을 할 수 있고, 문제행동, 분노, 불안, 공격성이 감소되었으며, 자아존중감, 회복탄력성 향상, 갈등해결 전략 증진 등에서 효과가 있음이 보고되었다.

국내의 관련 선행연구들을 살펴보면 송호연(1999)과 김미자(2004)는 Carkhuff의 지시적·경험적 훈련과 Egan의 대인관계 실험실 훈련을 토대로 구성된 훈련 프로그램을 실시해 효과를 확인하였고, 김미경(1998)과 한명수(2000)는 Banet의 순환적 공감 모형을 토대로 프로그램을 실시해 효과를 확인하였다. 또한 권정안(2000)은 기존의 훈련프로그램과 방법에서 효과가 검증된 요소들을 결합하여 보다 복합적인 공감훈련을 개발하고 중학생들을 대상으로 실시한 결과 효과가 있었음을 확인하였다. 박혜원(2002)은 권정안이 개발한 공감훈련 프로그램을 여중생들에게 실시하여 공감과 자아존중감의 향상에도 효과적임을 입증하였다. 이경주(2002)는 청소년의 공감과 친사회적 행동의 관계를 분석하여 친사회적 행동 발달을 위해서 공감 발달이 중요함을 밝혔다. 최근 연구에서는 홍선아(2008)가 초등학생의 분노와 공격성 감소에 공감훈련이 효과가 있음을 확인했고, 이경아(2009)는 공감훈련 프로그램이 초등학생의 공감능력, 교우관계 및 사회성 발달에 효과가 있음을 밝혔다. 최지윤(2012)은 공감을 기반으로한 인성교육 실천방안에 대해 검토하고 공감의 중요도와 함께 공감을 통한 프로젝트형 인성교육의 방법과 실재를 제시하였다. 국내에서 발간된 청소년의 공감훈련과 관련된 주요 선행연구를 정리해보면 표 1과 같다.

표 1. 공감 관련 선행연구 고찰

연구자	논문제목	대상	훈련효과
권정안(2001)	중학생을 대상으로 한 공감훈련 프로그램의 개발	중학생	공감훈련 프로그램 개발과 적용
이경주(2002)	청소년의 공감과 친사회적 행동의 관계 연구	초·중학생	청소년의 공감과 친사회적 행동 증진
박혜원(2002)	공감훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과	중학생	공감능력 및 자아존중감향상
김신아(2008)	공감적의사소통훈련 프로그램이 수치심경향 고등학생의 자아존중감과 공감능력에 미치는 효과	고등학생	공감능력 및 자아존중감향상
김미영(2008)	공감훈련프로그램 참여아동의 공감표현 변화과정 분석	초등학생	공감적언어, 비언어, 공감표현력 증진, 대인관계 향상
홍선아(2008)	공감훈련 프로그램이 초등학교 아동의 분노와 공격성 감소에 미치는 영향	초등학생	분노수준 및 아동의 공격성 감소
김혜연(2009)	공감교육 프로그램이 초등학생의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향	초등학생	공감능력과 정서지능 향상
이경아(2009)	공감훈련 프로그램이 초등학생의 공감능력, 교우관계 및 사회성 발달에 미치는 영향	초등학생	공감능력 및 교우관계 향상, 사회성 증진
이형경(2012)	지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향; 회복탄력성을 매개로	고등학생	자기조절능력 향상 회복탄력성 매개효과
최지윤(2012)	공감을 중심으로 한 프로젝트형 인성교육 방안 연구	중학생	공감훈련 프로그램 효과 검증

이상과 같이 공감과 관련 된 여러 선행연구 결과를 종합해 보면,

공감은 첫째, 공감적 언어, 비언어, 행동 표현을 향상시킨다.

둘째, 분노수준, 공격성 감소 및 친사회적 행동이 증진된다.

셋째, 자기조절능력, 의사소통기술을 향상시킨다.

넷째, 긍정적인 대인관계가 증진되고, 회복탄력성이 향상된다.

위의 연구 결과들에서 나타난 바와 같이 공감 능력이 궁극적으로는 자기성장에 영향을 미치므로, 대학생이나 초등학생 시기보다는 자아정체감을 형성하는 청소년기에 실시하여 인간관계의 기초를 만들어 주는 것이 더 의미 있는 일일 것이다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구 대상은 제주시의 지역에 소재한 ○○고등학교 2학년 여학생 24명으로 겨울방학 중에 공감 집단상담 프로그램에 참여 할 수 있는 학생들을 지원 받아 진행하였다. 실험 통제집단 각 12명으로 구성하여 공감 집단상담 프로그램 시행 앞뒤로 각각 사전, 사후 검사를 실시하였다. 실험집단에는 사전검사로서 회복탄력성 검사를 실시하였으며, 공감 집단상담 프로그램 8회기를 실시한 후 통제집단과 함께 동일한 회복탄력성 검사를 사후 검사로 실시하였다.

2. 연구 설계

본 연구의 실험설계는 공감 집단상담 프로그램을 실시한 실험집단과 실시하지 않은 통제집단을 비교하여 실험처치 결과를 평가하는 사전-사후 실험·통제 집단 설계이다.

실험집단	O ₁	×	O ₃
통제집단	O ₂		O ₄

O₁ O₂ : 사전검사 (회복탄력성)

O₃ O₄ : 사후검사 (회복탄력성)

× : 실험처치 (공감 프로그램)

그림 1. 연구 설계

3. 연구 도구

가. 청소년 회복탄력성 척도

본 연구에서 사용한 측정도구는 이해리, 조한익(2005)이 개발한 청소년 회복탄력성 척도를 사용하였다. 6점 Likert 척도이며, 각 문항별 점수에 대하여는 ‘전혀 아니다’에 1점, ‘대체로 아니다’에 2점, ‘별로 아니다’에 3점, ‘조금 그렇다’에 4점, ‘대체로 그렇다’에 5점, ‘매우 그렇다’에 6점을 주어 총 점수가 높을수록 회복탄력성이 높은 것을 의미하며, 총점의 범위는 48~288점이다.

문항 수는 총 48문항으로 구성되어 있으며, 개인내적 요인과 외적보호 요인으로 구분되어 있고 각 요인은 표 2와 표 3과 같이 4개의 차원으로, 각 차원은 각각 2개의 하위요인으로 구분되어 있다.

표 2. 청소년 회복탄력성 구성요인들과 개념정의 : 개인내적 특성

	구 분	정 의
인지적 차원	자기효능감 (seif-efficacy)	이 세계 안에서 자신이 효율적으로 기능할 수 있다고 믿는 감각
	문제해결력 (problem solving)	인지적, 사회적, 문제 상황에서 융통성 있게 인과론적으로 사고하고, 대안을 시도하며, 사회적 지지와 외적 도움을 추구하는 능력
정서적 차원	감정과 충동조절 (emotional regulation/ impulse control)	심리적 압박하에서도 적절한 정서표현을 통해 평온을 지키고 부적 정서 체험 후에도 회복될 수 있는 능력
	공감과 수용 (empathy/ acceptance)	언어적, 비언어적으로 표출된 다른 사람의 생각이나 감정등에 대해 깊이 이해하고 받아들여 주는 자세
의지적 차원	목표와 희망 (goal/ hope)	목표는 도달하거나 이루고자 하는 목적이나 대상을 말하며, 희망은 목표하는 바가 이루어지기를 기대하거나 결과에 대해 밝은 전망을 지니는 것을 의미
	낙관주의 (optimism)	미래와 인생과 세상을 긍정적이고 희망적으로, 또 통제할 수 있을 것으로 보는 관점
영적 차원	의미추구 (meaningfulness)	개인적 삶의 의미와 목적 그리고 자기 가치를 깨닫고, 그러한 내적 가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하고 행위에 대한 정당성을 부여해 주는 과정
	종교적 영성 (spirituality)	초월적 절대자로서 신이 살아 있고 자신을 사랑하고 돌본다는 믿음

표 3. 청소년 회복탄력성 구성요인들과 개념정의 : 외적 보호요인

구분		정의
학교 차원	돌봄의 관계와 기대	학교에서 경험할 수 있는 긍정적인 경험으로서 교사의 관심과 지지, 격려와 기대
	학교활동에서의 의미 있는 상호작용	수업이나 학급회의 등의 학교활동에서 자신의 생각과 의견을 발표하고 학급과 학교활동에 흥미를 갖고 행사들에 참여하는 등의 상호작용
가정 차원	가정에서의 돌봄의 관계와 기대	부모의 온정, 격려, 지원과 돌봄, 부부간 화목 등의 지지적 관계와 자녀에 대한 믿음과 높은 기대, 자녀를 비난하지 않고 재능과 취미를 인정해 주는 태도들
	가정에서의 의미 있는 상호작용	가족간의 대화와 가족 활동에의 활발한 참여를 포함한 가족과의 의미 있는 상호 작용
지역 사회 차원	돌봄의 관계와 기대	청소년 복지관 등의 비차별적이며 지원적인 사회구조와, 이웃과 멘토, 교회등을 포함한 지역사회 지지적인 돌봄과 기대
	지역사회에서의 의미 있는 상호작용	자존감과 유능감을 향상시키고 이타행동과 사회적 책임감을 증진시켜 줄 수 있는 봉사활동이나 사회 참여 활동등의 상호작용
또래 차원	또래와의 긍정적 상호작용	친사회적인 또래들과 나누는 우호적이고 지지적인 다양한 상호작용
	또래의 친사회적 기대	건전한 또래집단에 수용되고 이들로부터 친사회적인 관여와 행동을 할 것으로 예측되고 기대함

나. 청소년 회복탄력성 척도의 문항수와 신뢰도

청소년 회복탄력성 척도를 개발한 이해리와 조한익(2005)에 따르면 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach α)는 .940으로 나타났으며, 본 연구의 신뢰도 또한 .924로 높게 나타났다. 각 하위요인별 신뢰도와 문항구성은 표 4와 같다.

표 4. 청소년 회복탄력성 척도의 문항수와 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기효능감	18,23,48	3	.758
문제해결	28,33,37	3	.642
감정과 충동조절	4,41,45	3	.680
공감과 수용	9,14,19	3	.661
목표와 희망	38,42,46	3	.656
낙관주의	24,29*,34	3	.613
의미추구	5,10,15	3	.736
종교적 영성	20,25,30	3	.796
돌봄의 관계와 기대	31,35,39	3	.805
학교활동에서의 의미 있는 상호작용	2*,43,47	3	.744
가정에서의 돌봄의 관계와 기대	1,6,11	3	.725
가정에서의 의미 있는 상호작용	7,12,17	3	.885
돌봄의 관계와 기대	16,21,26	3	.632
지역사회에서의 의미 있는 상호작용	22,27,32	3	.791
또래와의 긍정적 상호작용	3,8,13	3	.726
또래의 친사회적 기대	36,40,44	3	.658
전체	1-48	48	.924

*은 역산문항임

다. 공감 집단상담 프로그램

본 연구의 공감집단상담 프로그램은 Carkhuff의 지시적_경험적 훈련 모형과 Egan의 대인관계실험실 훈련 모형을 기초로 하고 기존의 선행연구 중 박혜원(2002), 홍선아(2008), 이경아(2009)가 실시한 공감 프로그램을 연구자가 연구 목적에 맞게 수정·보완한 후 지도교수의 자문을 받아 재구성 하였다. 각 회기별 목표와 주요활동을 회복탄력성 요인과 관련지어 정리해 보면 다음과 같다.

표 5. 공감집단상담 프로그램의 구성

단계	회기	활동 주제	목표 및 주요활동
마음 열기	1	프로그램 및 자기소개	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 본 프로그램의 목적을 이해하고 자기 소개하기를 통해 구성원 상호간에 동기유발 및 유대감을 형성한다. · 프로그램에 대한 소개 · 기본규칙정하기, 서약서 작성 · 별칭짓기 및 자기 소개
공감의 표현	2	관심 기울이기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 공감에 있어 관심기울이기의 중요성 및 올바른 자세에 대해 이해한다. · 역할연습을 통해 무관심 의사소통하기를 경험한다. · 관심기울이기의 자세에 대해 서로 토의하고, 기본자세에 대해 알아본다. · 역할연습을 통해 관심기울이기 경험에 대한 느낌나누기
	3	내 감정 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 감정을 나타내는 다양한 단어를 이해하고, 자신이 경험했던 감정을 파악하고 표현할 수 있다. · 감정을 나타내는 다양한 단어를 익히고, 표정이나 행동, 으로 감정을 표현하는 연습을 한다. · 자신이 경험했던 감정에 대해 떠올려 보고, 그것을 눈빛과 표정으로 표현한다. · 다른 사람의 눈빛과 표정에 관심을 기울이거나 서로가 경험했던 감정을 이해한다.

단계	회기	활동 주제	목표 및 주요활동
공감의 실제	4	나-메시지로 말하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 나-메시지로 말하는 것의 중요성을 이해하고 학습하여 나의 생각과 감정을 전달하는 방법을 배운다. · 너-메시지와 나-메시지에 대해 이해하고 나-전달법을 안다. · 너-메시지와 나-메시지의 문장을 구체적으로 살펴봄으로써 이해를 높인다. 너-메시지와 나-메시지를 들었을 때의 느낌을 나눈다. · 너-메시지의 문장을 나-메시지로 바꾸어 표현하는 것을 연습한다. · 너-메시지와 나-메시지의 문장을 역할연습 해 보면서 각각에 대해 어떤 느낌이 드는지 비교하며 확인하고 나-메시지의 중요성을 이해한다.
	5	공감반응 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 공감반응의 변별 연습을 통해 공감 반응을 이해하고 표현해 볼 수 있다. · 공감반응의 기본 형태를 이해한다. · 활동지를 나누어 주고 각각의 상황에 있어 적절한 공감반응의 표현을 찾는 연습을 한다. · 활동지에 제시된 각각의 상황에 대한 다양한 반응들을 역할연습 해 본다. · 공감반응을 했을 때와 하지 않았을 때의 차이나 느낀 점에 대해 이야기를 나눈다.
	6	공감표현 연습하기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 상대방의 입장에서 말한 의미를 파악하여 이해하고, 그것을 언어로 표현하여 공감반응을 할 수 있다. · 상대방의 입장에서 말한 내용과 감정(느낌)을 파악하여 상대방이 말한 의미를 이해하고 그것을 언어로 적절하게 표현하는 것의 중요성을 안다. · 의미이해 공감반응의 형태 ‘~해서 ~하게 느끼겠구나’를 설명하고 예시를 통해 이해한다. · 활동지를 사용하여 의미이해 공감반응의 표현을 연습한다. · 구성원 모두가 함께 적절한 공감표현을 선정해 보고 역할 연습을 한 후 느낌을 나눈다.

단계	회기	활동 주제	목표 및 주요활동
공감의 실제	7	고민 나누기	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 현재의 고민되는 상황에 관한 생각을 솔직하게 활동지에 표현해 보고, 그동안 배운 공감기술을 사용하여 반응해 주면서 공감적 의사소통을 할 수 있다. · 현재의 고민, 힘든 점 등에 대해 생각해 본 후 자신의 생각이나 감정을 활동지에 적는다. · 활동지에 적은 고민쪽지를 섞은 후 각자가 고민쪽지 하나씩 뽑은 후 구성원들 스스로 다른 사람의 고민에 적극적으로 공감적인 글을 적는다. · 분위기를 차분하게 가라 앉힌 후 고민내용과 고민에 따른 공감내용을 돌아가면서 읽는다. · 각자의 고민에 대해 공감을 받아 본 경험과 공감해 준 경험에 대해 느낀점을 나눈다.
마무리	8	소감 나누기 및 수료식	<ul style="list-style-type: none"> ■ 목표 : 지금까지의 활동내용을 정리해보고 공감적 의사소통의 실천을 다짐한다. · 1회기-7회기의 활동내용을 함께 정리해본다. · 구성원 각자에게 자신이 생각하는 공감에 대하여 자유롭게 정의를 내려 보게 하고 서로의 의견을 나눈다. · 소감문을 작성하여 발표한다. · 수료증과 상품을 수여하고, 구성원들간에 격려와 칭찬을 해 줄 수 있도록 한다. · 공감적 의사소통에의 실천을 다짐한다.

마음열기 단계인 1회기에서는 상대방의 감정 및 생각에 대한 정확한 지각과 언어적 표현으로서의 공감 개념을 바르게 이해하고, 집단원간 자기소개 및 별칭짓기를 통해 동기유발 및 친밀감을 형성하였다.

공감 표현단계인 2~3회기에서는 상대방의 언어적 비언어적 반응을 통해서 상대방이 말하고자 하는 진정한 의미를 찾아내고 이해의 폭을 넓혀 정확한 관점 수용을 함으로써 상대방의 정서를 공유함은 물론 타인의 입장을 이해하고 인정함으로써 집단 내에서 자기 자신 또한 존중받고 인정받는 긍정적인 경험으로 이어졌다. 이는 다른 사람의 생각이나 감정 등에 대해 깊이 이해하고 적절한 정서 표현을 통해 스트레스 상황에서도 평온을 회복하는 회복탄력성의 하위요인인 정

서적 차원과 관련이 있다.

공감 실제단계인 4~7회기에서는 공감의 효과와 필요성을 스스로 깨닫고 터득하도록 하는데 주력하기 위해 나-메시지와 공감반응 변별연습의 도입부를 제외하고는 지시적 훈련을 지양하였고, 집단 내에서 스스로 체험하게 한 뒤 발표하게 하였다. 이는 주입된 지식보다 체득한 경험이 훨씬 지속성 있는 효과를 나타내므로 구성원들이 생활 속에서 태도로서, 지속하여 또래, 가정, 학교, 지역사회에서 보다 건설적인 인간관계를 맺음으로써 학업, 성취, 관계 등에서 겪는 스트레스를 긍정적인 방식으로 해결할 수 있는 자원을 제공하였다. 이는 인지적, 사회적, 문제상황에서 인과론적으로 사고하고, 대안을 시도하여 세계 안에서 자신이 효율적으로 기능할 수 있다고 믿는 회복탄력성의 하위요인인 지적차원과 관련이 있다.

마무리 단계인 8회기에서는 전체의 상담회기 중 의미 있는 사건에 대해서 탐색하고 공감적 의사소통의 실천을 다짐하면서 구성원의 긍정적인 삶의 태도변화와 성장을 유도하였다. 이는 개인적 삶의 의미와 목적, 자기가치를 깨닫고 그러한 내적 가치에 근거하여 현재 경험하는 사건들을 해석하여 적응하는 회복탄력성의 영적차원과 관련이 있다.

4. 연구 절차

본 연구를 시작하기에 앞서 2012년 12월 제주도 소재 ○○여고 2학년 학생들을 대상으로 예비 검사를 실시하여 도구의 적절성을 파악한 결과, 이해하기 어려운 문항이나 특별히 문제가 있는 문항이 없는 것으로 나타났다.

공감프로그램이 청소년의 회복탄력성에 효과가 있는지를 알아보기 위하여 선행 연구 및 이론적 고찰을 통하여 연구문제를 설정하였다. 그리고 예비 실행과정을 거쳐 총 8회기의 프로그램을 구성한 후 동질성 검사를 위한 사전 검사를 한 후 실험집단에만 프로그램을 실시하였다.

연구를 위한 구체적인 진행절차는 표 6과 같다.

표 6. 연구 진행 절차

연구절차	내용	기간	대상집단
기초계획	주제선정, 문헌탐구, 연구문제 설정	2012. 9. 1~ 2012. 10. 31	
프로그램 구성	프로그램 분석 및 재구성	2012. 11. 1 ~ 2012. 12. 1	
프로그램 예비 실시 및 수정·보완	프로그램을 미리 실시해 보고, 이를 바탕으로 수정·보완	2012.12. 8~ 2012.12. 29	
사전검사	회복탄력성	2013. 1. 12	실험집단 통제집단
프로그램 실시	공감 프로그램 적용	2013. 1. 12~ 2013. 1. 13	실험집단
사후검사	사전검사와 동일하게 실시	2013. 1. 13	실험집단 통제집단
결과분석	가설 검증 및 검사지 분석, 연구 보고서 작성	2013. 1.14~ 2013. 5. 15	실험집단 통제집단

가. 예비 프로그램 실시

본 연구에서 사용할 프로그램을 실시하기 전에 예비 프로그램을 구성 한 후 ○○여고의 10명의 청소년을 대상으로 2012년 12월 8일부터 12월 9일까지 이틀간 총8회기를 예비 실행하였다. 그리고 고등학교 청소년의 발달 수준과 흥미를 고려하여 프로그램의 미비한 점을 수정·보완하였다.

나. 사전검사 실시

2013년 1월 12일 1회기의 프로그램을 실시하기 전에 두 집단의 구성원을 대상으로 회복탄력성을 측정하기 위한 사전검사를 실시하였다.

다. 프로그램 실시

2013년 1월 12일부터 1월 13일까지 이틀에 걸쳐 총 8회기의 프로그램이 진행되었으며, 각 회기는 1시간 정도가 소요되었다. 공감 프로그램은 ○○고등학교 ○○○교실에서 실시되었으며, 본 연구자에 의해서 진행되었고, 전체적인 회기가 끝났을 때 상담회기 평가 질문지를 작성하게 하였다.

라. 사후검사 실시

프로그램의 마지막 회기인 8회기(2013년 1월 13일)때에 프로그램 효과를 알아보기 위해 두 집단의 구성원들을 대상으로 회복탄력성 척도로 구성된 사후검사를 실시하였다.

5. 자료처리

본 연구는 공감 집단상담 프로그램이 고등학생의 회복탄력성 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 수집된 자료를 SPSS for Windows 18.0 프로그램으로 통계 처리하여 양적분석을 실시하였다. 프로그램의 효과를 검증하기 위해 t-검증을 실시하였고, 가설 검증을 위한 통계적 유의수준은 $p<.05$, $p<.01$, $p<.001$ 에서 검증하였다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구의 목적은 공감 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 미치는 효과를 검증하는 데 있다. 이를 위해 본 장에서는 연구가설과 연구방법에 따라 수집된 자료를 바탕으로 검증한 결과에 대한 해석을 제시하고자 한다.

1. 연구대상에 대한 동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 회복탄력성에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 독립 표본t-검증을 실시하였다. 집단의 종류를 독립변인으로, 회복탄력성의 각 하위 영역별 점수를 종속변인으로 하여 두 집단 간 평균, 표준편차를 비교하여 동질성 여부를 검증한 결과는 표 7과 같다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 회복탄력성 사전검사에 대한 동질성검증 (n=12)

하위요인	실험집단		통제집단		t	p
	평균	표준편차	평균	표준편차		
인지적 차원	21.58	1.83	22.92	3.70	-1.118	.276
정서적 차원	21.33	3.60	21.50	2.65	-.129	.898
의지적 차원	20.25	4.69	22.42	4.70	-1.130	.271
영적 차원	18.92	3.09	18.42	2.23	.454	.654
학교 차원	19.92	3.48	18.75	3.17	.860	.399
가정 차원	19.08	6.91	22.83	5.22	-1.500	.148
지역사회 차원	17.17	4.49	17.00	4.73	.089	.930
또래 차원	23.25	4.73	24.75	4.61	-.786	.440
회복탄력성 (전체)	161.50	12.27	168.58	17.69	-1.140	.267

표 7은 실험집단과 통제집단이 회복탄력성 검사에서 동질적인 집단으로 구성되어 있는지를 확인하기 위해 t-검정한 결과이다. 회복탄력성과 그 하위영역에 대한 사전검사 점수를 살펴보면 지적차원($t=-1.118$, $p=.276$), 정서적 차원

($t=-.129, p=.898$). 의지적 차원($t=-1.130, p=.271$). 영성적 차원($t=-.454, p=.654$). 학교 차원($t=.860, p=.399$). 가정 차원($t=-1.500, p=.148$). 지역사회 차원($t=.089, p=.930$)., 또래 차원($t=-.786, p=.440$).점수 모두에서 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 발견되지 않았다($t=-1.140, p>.05$). 즉 각 경우 모두 $p>.05$ 로 공감 프로그램 실시 이전의 실험집단과 통제집단간은 서로 동일 집단으로 볼 수 있다.

2. 가설검증

가. 회복탄력성 전체에 대한 가설 검증

[가설 1] 공감 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 회복탄력성이 높을 것이다.

공감 집단상담 프로그램에 따른 청소년의 회복탄력성 변화를 살펴보기 위해 실험집단과 통제집단에 대한 사전·사후 검사를 실시하였으며, 그 결과에 대해 차이를 검증했다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
회복탄력성	55.33	18.86	13.75	22.82	4.865***	.000

*** $p<.001$

표 8은 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 회복탄력성을 사후와 사전검사 점수의 차이 값으로 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 실험집단은 평균 55.33점 증가했고, 통제집단은 13.75점 증가했다. 이러한 결과는 통계적으로 유의미한 차이를 보였다($t=4.865, p<.001$). 따라서 공감집단 상담 프로그램을 받은 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에는 회복탄력성 점수에 차이가 있을 것이라는 가설 1은 수용되었다. 다시 말해, 공감 집단상담 프로그램을

받은 실험집단이 참여하지 않은 통제집단에 비해 회복탄력성이 높은 것으로 나타나고 있으므로, 공감 집단상담 프로그램은 회복탄력성을 증가시키는 데 효과가 있다는 것을 확인할 수 있었다.

나. 회복탄력성의 하위요인에 대한 가설 검증

【가설 2】 공감 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 참여하지 않은 통제집단 보다 회복탄력성의 하위요인(인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원, 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원)에 차이가 있을 것이다.

회복탄력성 변화를 좀 더 구체적으로 살펴보고자 회복탄력성의 하위요인(인지적 차원, 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원, 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원, 또래 차원)을 분석해 보았다. 회복탄력성은 개인내적 특성과 외적 보호요인으로 나누어볼 수 있다. 각 요인은 4개의 차원으로 구성되어 있으며, 그것들은 또 다시 2개의 요인들로 구성되어 있다.

1) 개인내적 특성

회복탄력성의 개인 내적특성은 크게 인지적 차원, 정서적 차원 그리고 의지적 차원, 영적 차원으로 구성되어 있다. 인지적 차원은 자기효능감, 문제해결력으로 이루어져 있으며, 정서적 차원은 감정과 충동조절, 공감과 수용으로, 의지적 차원은 목표와 희망, 낙관주의, 영적 차원은 의미추구와 종교적 영성으로 이루어져 있다.

가) 인지적 차원

인지적 차원과 그것을 구성하고 있는 자기효능감, 문제해결력에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 9와 같이 분석되었다.

표 9. 인지적 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
자기효능감	4.17	1.90	-.33	3.73	3.728**	.01
문제해결력	1.00	2.73	1.50	3.21	-.411	.685
인지적 차원 전체	5.17	3.16	1.17	6.35	1.954	.064

*** $p < .01$

표 9는 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 인지적 차원과 그 하위요인인 자기효능감, 문제해결력의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 인지적 차원의 경우 실험집단은 평균 5.17점 증가했고 통제집단은 평균 1.17점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다($t=1.954$, $p>.05$). 그러나 자기효능감의 경우 실험집단은 평균 4.17점 증가했고 통제집단은 평균 -.33점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=3.728$, $p<.01$) 그리고 문제해결력은 실험집단이 평균 1.00점 증가했고 통제집단이 평균 1.50점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다($t=-.411$, $p>.05$). 따라서 공감집단 상담 프로그램을 받은 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간에는 인지적 차원에 별다른 차이를 보이고 있지 않으며, 다만 그 하위요인인 자기효능감에는 영향을 미치고 있어 공감 집단상담 프로그램이 자기효능감을 증가시키고 있다는 것을 알 수 있다.

나) 정서적 차원

정서적 차원과 그것을 구성하고 있는 감정과 충동조절, 공감과 수용에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 10과 같이 분석되었다.

표 10. 정서적 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
감정과 충동조절	3.83	3.35	1.08	1.24	2.665*	.019
공감과 수용	2.75	2.83	1.08	2.68	3.690**	.001
정서적 차원 전체	6.58	5.09	2.17	3.49	2.480*	.021

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

표 10은 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 정서적 차원과 그 하위요인인 감정과 충동조절, 공감과 수용의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검증한 결과이다. 결과에 따르면, 정서적 차원의 경우 실험집단은 평균 6.58점 증가했고 통제집단은 평균 2.17점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이가 있다($t=2.480$, $p < .05$). 또한 감정과 충동조절의 경우 실험집단은 평균 3.83점 증가했고 통제집단은 평균 1.08점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보인다($t=2.665$, $p < .05$). 그리고 공감과 수용은 실험집단이 평균 2.75점 증가했고 통제집단이 평균 1.08점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=3.690$, $p < .01$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 정서적 차원을 전반적으로 향상시키고 있으며, 감정과 충동조절 그리고 공감과 수용이라는 모든 하위요인을 향상시켰다는 것을 확인할 수 있다.

다) 의지적 차원

의지적 차원과 그것을 구성하고 있는 목표와 희망, 낙관주의에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 11과 같이 분석되었다.

표 11. 의지적 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
목표와 희망	2.67	2.64	-.06	3.26	2.684*	.014
낙관주의	3.75	2.56	-.25	2.70	3.721**	.010
의지적 차원 전체	6.42	3.96	-.83	5.17	3.856**	.010

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

표 11은 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 의지적 차원과 그 하위요인인 목표와 희망, 낙관주의의 사후검사와 사전검사 점수의 차이를 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 의지적 차원의 경우 실험집단은 평균 6.42점 증가했고 통제집단은 평균 -.83점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=3.856$, $p < .01$). 또한 목표와 희망의 경우 실험집단은 평균 2.67점 증가했고 통제집단은 평균 -.06점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=2.684$, $p < .05$). 그리고 낙관주의는 실험집단이 평균 3.75점 증가했고 통제집단이 평균 -.25점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=3.721$, $p < .01$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 의지적 차원과 그 하위요인들인 목표와 희망, 낙관주의를 모두 향상시키고 있다고 할 수 있다.

라) 영적 차원

영적 차원과 그것을 구성하고 있는 의미추구, 종교적 영성에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 12와 같이 분석되었다.

표 12. 영적 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
의미추구	5.08	2.39	.50	2.75	4.359***	.000
종교적 영성	3.17	5.52	2.58	3.73	.303	.765
영적 차원 전체	8.25	6.03	3.08	2.84	2.684*	.014

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

표 12는 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 영적 차원과 그 하위요인인 의미추구, 종교적 영성의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 영성적 차원의 경우 실험집단은 평균 8.25점 증가했고 통제집단은 평균 3.08점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=2.684$, $p < .05$). 또한 의미추구의 경우 실험집단은 평균 5.08점 증가했고 통제집단은 평균 .50점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=4.359$, $p < .001$). 그리고 종교적 영성은 실험집단이 평균 3.17점 증가했고 통제집단이 평균 2.58점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않고 있었다($t=.303$, $p > .05$). 그러므로 공감 집단상담 프로그램은 영적 차원을 전반적으로 향상시키고 있으며, 그 구성요소 가운데 의미추구를 특히 향상시키고 있다고 말할 수 있다.

2) 외적 보호요인

자아탄력성의 외적 보호요인은 크게 학교 차원, 가정 차원, 지역사회 차원 그리고 또래 차원으로 구성되어 있다. 학교 차원은 학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에서의 의미 있는 상호작용으로 이루어져 있으며, 가정 차원은 가정에서의 돌봄의 관계와 기대, 가정에서의 의미있는 상호작용으로, 지역사회 차원은 지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대, 지역사회에서의 의미있는 상호작용, 또래 차원은 또래의 친사회적 기대 및 또래와의 긍정적 상호작용으로 이루어져 있다.

가) 학교 차원

학교 차원과 그것을 구성하고 있는 학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에서의 의미있는 상호작용에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 13과 같이 분석되었다.

표 13. 학교 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
학교 돌봄 관계와 기대	3.83	2.79	-.08	3.82	2.866**	.009
학교 상호작용	2.33	4.25	2.67	2.06	-.245	.810
학교 차원 전체	6.17	6.69	2.58	3.63	1.632	.121

** $p < .01$

표 13은 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 학교 차원과 그 하위요인인 학교에서의 돌봄의 관계와 기대, 학교활동에서의 의미 있는 상호작용의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 학교 차원의 경우 실험집단은 평균 6.17점 증가했고 통제집단은 평균 2.58점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않고 있었다($t=1.632$, $p > .05$). 또한 학교에서의 돌봄의 관계와 기대의 경우 실험집단은 평균 3.83점 증가했고 통제집단은 평균 -.08점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보인다($t=2.866$, $p < .01$). 그리고 학교활동에서의 의미있는 상호작용은 실험집단이 평균 2.33점 증가했고 통제집단이 평균 2.67점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는다($t=-.245$, $p > .05$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 학교에서의 돌봄 관계와 기대를 향상시키고 있으나, 학교 차원 전반에는 별다른 영향을 미치지 못하고 있음을 확인할 수 있다.

나) 가정 차원

가정 차원과 그것을 구성하고 있는 가정에서의 돌봄의 관계와 기대, 가정에서

의 의미있는 상호작용에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 14와 같이 분석되었다.

표 14. 가정 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
가정 돌봄 관계와 기대	4.08	4.42	.83	3.64	1.966	.062
가정 상호작용	4.50	3.45	-.75	3.52	3.690**	.01
가정 차원 전체	8.58	6.69	.08	6.60	3.133**	.01

** $p < .01$

표 14는 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 가정 차원과 그 하위요인인 가정에서의 돌봄의 관계와 기대, 가정에서의 의미 있는 상호작용의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 가정 차원의 경우 실험집단은 평균 8.58점 증가했고 통제집단은 평균 .08점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보인다($t=3.133$, $p < .01$). 또한 가정에서의 돌봄의 관계와 기대의 경우 실험집단은 평균 4.08점 증가했고 통제집단은 평균 .83점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는다($t=1.966$, $p > .05$). 그리고 가정에서의 의미 있는 상호작용은 실험집단이 평균 4.50점 증가했고 통제집단이 평균 -.75점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보인다($t=3.690$, $p < .01$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 가정 차원을 전반적으로 향상시키고 있으며, 하위요인 가운데는 가정에서의 의미 있는 상호작용을 향상시키고 있음을 확인할 수 있다.

다) 지역사회 차원

지역사회 차원과 그것을 구성하고 있는 지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대, 지역사회에서의 의미 있는 상호작용에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 15와 같이 분석되었다.

표 15. 지역사회 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
지역사회 돌봄 관계와 기대	4.25	3.55	.67	2.57	2.835*	.010
지역사회 상호작용	3.42	4.46	4.08	3.70	-.398	.694
지역사회 차원 전체	7.67	7.15	4.75	5.24	1.139	.267

* $p < .05$

표 15는 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 지역사회 차원과 그 하위요인인 지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대, 지역사회에서의 의미 있는 상호작용의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 지역사회 차원의 경우 실험집단은 평균 7.67점 증가했고 통제집단은 평균 4.75점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는다($t=1.139, p > .05$). 또한 지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대의 경우 실험집단은 평균 4.25점 증가했고 통제집단은 평균 .67점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보인다($t=2.835, p < .05$). 그리고 지역사회에서의 의미있는 상호작용은 실험집단이 평균 3.42점 증가했고 통제집단이 평균 4.08점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않는다($t=-.398, p > .05$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 지역사회 차원에 별다른 영향을 미치지 못하고 있으나, 다만 그 하위요인인 지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대를 향상시키고 있다는 것을 알 수 있다.

라) 또래 차원

또래 차원과 그것을 구성하고 있는 또래와의 긍정적 상호작용, 또래의 친사회적 기대에 대한 실험집단과 통제집단 간의 사전-사후 결과의 차이는 표 16과 같이 분석되었다.

표 16. 또래 차원에 대한 실험집단과 통제집단의 사후-사전 회복탄력성 효과검증

요인	실험집단(n=12)		통제집단(n=12)		t	p
	사후-사전	표준편차	사후-사전	표준편차		
또래와의 긍정적 상호작용	2.83	3.19	.92	4.62	1.183	.249
또래의 친사회적 기대	3.67	3.20	-.17	2.86	3.096**	.005
또래 차원 전체	6.50	5.18	.75	5.93	2.531*	.019

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

표 16은 공감 집단상담 프로그램 실시 후 실험집단과 통제집단의 또래차원과 그 하위요인인 또래와의 긍정적 상호작용과 또래의 친사회적 기대의 사후검사와 사전검사 점수의 차이 값을 t-검정한 결과이다. 결과에 따르면, 또래 차원의 경우 실험집단은 평균 6.50점 증가했고 통제집단은 평균 .75점 증가했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=2.531$, $p < .05$). 또한 또래와의 긍정적 상호작용의 경우 실험집단은 평균 2.83점 증가했고 통제집단은 평균 .92점 증가했으나, 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않고 있었다($t=1.183$, $p > .05$). 그리고 또래의 친사회적 기대는 실험집단이 평균 3.67점 증가했고 통제집단이 평균 -.17점 감소했으며, 통계적으로 유의미한 차이를 보이고 있었다($t=3.096$, $p < .01$). 따라서 공감 집단상담 프로그램은 또래차원을 전반적으로 향상시키고 있으며, 특히 그 하위요인인 또래의 친사회적 기대를 향상시키고 있다는 것을 알 수 있다.

지금까지 공감 집단상담 프로그램이 고등학생의 회복탄력성 하위요인별로 어떠한 영향을 미치는지 효과를 분석하였고 결과는 표 17과 같다.

유의미한 영향을 받은 하위요인들을 구체적으로 살펴보면, 개인내적 요인에서는 정서적, 의지적, 영적차원이 유의미한 차이를 보였으며, 외적보호 요인에서는 가정차원과, 또래차원에서 유의미한 차이를 보였다.

표 17. 프로그램 가설검증 결과 요약

		요인	가설검증결과	
회 복 탄 력 성	자아탄력성 전체		지지	
	개 인 내 적 특 성	인지적 차원 전체		기각
		인지적 차원	자기효능감	지지
			문제해결력	기각
		정서적 차원 전체		지지
		정서적 차원	감정과 충동조절	지지
			공감과 수용	지지
		의지적 차원 전체		지지
		의지적 차원	목표와 희망	지지
			낙관주의	지지
		영적 차원 전체		지지
	영적 차원	의미추구	지지	
		종교적 영성	기각	
	외 적 보 호 요 인	학교 차원 전체		기각
		학교 차원	학교에서의 돌봄의 관계와 기대	지지
			학교활동에서의 의미 있는 상호작용	기각
		가정 차원 전체		지지
		가정 차원	가정에서의 돌봄의 관계와 기대	기각
			가정에서의 의미있는 상호작용	지지
		지역사회 차원 전체		기각
지역사회 차원		지역사회에서의 돌봄의 관계와 기대	지지	
		지역사회에서의 의미있는 상호작용	기각	
또래 차원 전체		지지		
또래 차원	또래와의 긍정적 상호작용	기각		
	또래의 친사회적 기대	지지		

V. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 공감 집단상담 프로그램이 고등학생의 회복탄력성 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 프로그램 실시 전후의 변화를 살펴보았다. 이 과정에서 나타난 결과를 이론적 배경 및 선행연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 공감 집단상담 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 회복탄력성이 향상되었다. 이는 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성을 향상시키는 데 유용한 프로그램이라는 것을 확인시켜주는 것이며, 이론적 배경에서 살펴본 바와 같이, 공감과 회복탄력성간에 유의한 상관관계가 있다고 밝힌 허지연(2004), 김주환(2009), 김화연(2012)의 연구 결과와 일치한다. 따라서 본 연구는 선행연구들과 비교해 볼 때, 프로그램의 이론적 배경이나 대상 등 여러 가지 면에서 다르긴 하지만 선행 연구의 결과들처럼 청소년이 소속 집단에서 공감과 지지를 받으면 회복탄력성이 높아진다는 이현경(2012)의 연구와도 일치한다. 그러나 지금까지의 청소년 관련 선행 연구들은 주로 청소년의 비행 또는 공격성, 스트레스 및 갈등상황 같은 청소년의 부정적인 정서에 연구가 치중되어 온 반면, 공감, 배려, 용서, 감사, 책임, 격려 같은 친사회적이고 긍정적인 정서에 대한 연구는 미흡한 편이며, 최근에 연구가 조금씩 진행되고 있다. 따라서 공감 외에도 청소년기에 조화로운 인간관계와 공동체 의식, 의사소통 향상을 위한 청소년의 이타행동에 대한 다양한 연구가 필요하다. 즉, 청소년 문제를 해결하고 예방하기 위해서는 부정적인 문제 행동에 주목하는 치료적인 방법 못지않게, 그들의 긍정적 정서 및 적응능력 향상을 위한 예방 차원에서의 강점 및 인성교육 향상 프로그램이 필요하다. 학생들의 올바른 인성 함양은 교육의 차원을 넘어 우리 사회의 밝은 미래와도 직결되는 중요한 문제이다. 따라서 이를 토대로 학교현장에서도 교육 목표를 지금까지의 ‘학력 향상’ 위주에서 ‘인성 함양’ 으로의 새로운 시도가 필요하다.

둘째, 회복탄력성의 하위요인들은 공감 집단상담 프로그램을 통해 서로 다른

변화를 보이고 있다는 점이다. 이는 공감 집단상담 프로그램이 회복탄력성의 하위요인 전반에 골고루 영향을 미치는 것이 아니라는 점을 알 수 있게 한다. 유의미한 영향을 받은 하위요인들을 구체적으로 살펴보면, 개인내적 특성 부분에서는 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원이며, 외적 보호요인 부분에서는 가정 차원과 또래 차원에서 유의미한 영향을 받은 것으로 나타났다. 이 결과를 토대로 선행연구들과의 연관성을 살펴보면, 개인내적 특성에서의 하위요인인 인지적 차원에서의 문제해결력은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았고, 자기효능감은 유의미한 차이를 보여 자기효능감과 회복탄력성의 상관을 연구한 (박지현, 2009; 용명선, 2011; 윤승림, 2009)의 연구와 부분 일치 하였다.

나머지 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원에서는 통계적으로 모두 유의미한 상관을 보이며 유아를 대상으로 공감능력과 회복탄력성의 상관을 연구한 장미선, 문혁준(2004)의 연구결과와 일치하였고, 박성희(2004)의 연구결과도 이와 같은 맥락으로 볼 수 있다.

외적 보호요인에서는 가정 차원과 또래 차원에서 통계적으로 모두 유의미한 차이를 보였는데, 이러한 결과는 선행연구의 가정에서의 의미 있는 상호작용과 적응의 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 검증한 유성경(2004)의 연구와 일치한다. 또한 또래 차원에서 나타난 정적상관은 회복탄력성 연구에서 청소년의 정서표현에 대한 부적영향은 감소하고 또래관계의 질을 높이기 위해서 회복탄력성이 매개효과로 작용한다는 김화연(2012)의 연구와 일치한다.

이러한 연구 결과에 비추어 볼 때 공감 집단상담 프로그램이 청소년의 회복탄력성에 효과적일 것이라는 가설이 채택되었고, 회복탄력성 하위요인별 효과도 개인내적 특성에서는 정서적 차원, 의지적 차원, 영적 차원에서 향상되었으며, 외적 보호요인에서는 가정 차원과 또래 차원에서 향상되었다. 따라서 하위요인에서도 인지적 차원에서의 문제해결력, 학교, 지역사회 차원에서의 의미 있는 상호작용을 제외하고 부분 일치되었다. 이러한 연구결과는 청소년의 인지적 정서조절 전략과 학교생활 적응의 관계를 연구한 조혜연(2012)의 연구에서 밝힌 바와 같이 우리나라 교육 현실 특성상 청소년이 인지적, 사회적, 문제 상황에서 융통성 있게 인과론적으로 사고하고, 대안을 시도하며 문제를 해결하기 보다는 가정과 학교생활에서 부모 및 교사의 지도에 순응하는 상황 의존적인 생활방식

에 익숙하고, 집단으로부터 따돌림을 받지 않기 위해 자신의 자율성을 최대한 억압하게 되는 집단주의적 특성이 강한 청소년이라는 대상의 차이에서 귀인한 것으로 추측 된다. 또한 학교, 지역사회 차원에서의 의미 있는 상호작용에 대한 불일치를 보완하기 위해서는 학교 및 지역사회와 연계한 지속적인 프로그램의 개발이 필요하며 청소년이 지역사회에서 자존감과 유능감을 향상시키고 이타행동과 사회적 책임을 증진시킬 수 있는 봉사활동이나 사회 참여 활동 프로그램의 개발이 필요하다

전체적으로, 살펴본 바와 같이 공감 프로그램은 청소년의 회복탄력성을 향상시킴으로써 삶의 질을 향상시키고 위기상황 속에서 보다 탄력적이고 유연하게 잘 대처하여 청소년의 발달과 적응에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

이상의 본 연구에서 나타난 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

본 연구는 고등학생의 회복탄력성 향상을 위한 공감 집단상담 프로그램을 적용하여 프로그램이 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴봄으로써 그 효과를 검증하고자 하였다. 이에 따른 논의를 바탕으로 다음과 같은 결론을 내릴 수 있다.

공감 집단상담 프로그램은 청소년의 회복탄력성을 향상시키는데 긍정적인 효과가 있는 것으로 확인되었다. 그 이유로는 첫째, 프로그램에 참여한 실험집단의 회복탄력성 변화가 통제집단의 변화와 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 회복탄력성의 하위요인들 역시 몇몇 요인들을 제외하고는 유의미한 차이를 보이고 있다. 셋째, 유의미한 차이를 보인 회복탄력성과 하위요인들의 평균점수는 모두 증가하고 있다.

따라서 공감 집단상담 프로그램은 학생들이 성장과정에서 급격히 변화하는 자신의 내·외적 환경에 성공적으로 대처할 수 있도록 회복탄력성을 향상시키는데 도움을 줄 수 있다고 할 수 있다.

2. 제언

본 연구의 제한점과 더불어 추후 연구와 교육적 실천을 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 나타난 바와 같이, 공감 집단상담 프로그램은 회복탄력성의 모든 하위요인들에게는 영향을 미치지 않고 있다. 따라서 이 연구결과를 바탕으로 인지적 차원에서의 문제해결력을 향상시킬 수 있는 프로그램으로 수정·보완하고 학교 및 지역사회와 연계하여 프로그램을 진행한다면 회복탄력성 향상에 더 많은 효과를 기대할 수 있을 것이라 생각된다.

둘째, 이 연구는 공감 집단상담 프로그램이 회복탄력성에 미치는 영향을 분석했다. 이론적 배경에서 살펴본 바와 같이, 공감 집단상담 프로그램은 회복탄력성 뿐만 아니라 공감적 언어, 비언어, 행동표현 그리고 의사소통 기술을 향상시키며, 자기노출, 자기표현, 자기 개방을 할 수 있게 한다. 그리고 긍정적인 대인관계를 맺게 한다. 따라서 추후 연구에서는 이 프로그램이 회복탄력성 이외의 다른 요인들에 어떤 영향을 미치는지 분석함으로써 보다 총체적인 프로그램의 효과성을 검증할 필요가 있겠다.

셋째, 이 연구는 자기보고식 설문조사를 토대로 분석되었다. 이것은 연구대상의 일면적 차원을 검토했다고 할 수 있기 때문에, 추후 연구에서는 자기보고식 측정을 보완할 수 있는 또래보고식, 교사보고식 등 다양한 차원의 측정도구를 마련하여 좀 더 다각적인 분석을 실시할 필요가 있다.

넷째, 이 연구는 공감 집단상담 프로그램 실시 후 단기간 내에 효과를 살펴본 것이다. 따라서 추후 연구에서는 프로그램의 영향력이 이후에도 지속적으로 나타나는지 살펴볼 필요가 있다. 그리고 향상된 회복탄력성이 지속적으로 유지될 수 있도록 하는 보수 프로그램 개발연구도 필요하다고 본다.

다섯째, 본 연구에서는 양적분석으로 논문의 효과성을 검증했다. 추후연구에서는 실험과정에서 자기성찰지 또는 관찰지등을 사용하여 사례개인들의 특성을 반영하는 질적분석을 시도한다면 좀 더 다양하고 섬세한 연구결과들을 도출할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

1. 국내문헌

- 강창실(2008). 청소년의 자아탄력성과 학교 적응과의 관계. 공주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 고순정(2005). 아동의 애착과 자아탄력성 및 사회성과의 관계. 한동대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 구본용 외(2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계, 청소년상담연구. 제9권, 189-225.
- 김미경(1998). 공감훈련 프로그램이 상담자의 공감 반응 수준 및 내담자의 지각된 공감에 미치는 영향. 계명대학교교육대학원. 석사학위논문.
- 김미영(2008). 공감훈련프로그램 참여아동의 공감표현 변화과정 분석. 청주교육대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김미영(2012). 공감함양을 위한 도덕교육의 방법으로 내러티브 연구. 이화여자대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김성일(1994). 부모의 수용이 아동 및 청소년의 사회 정서적 발달에 미치는 영향. 한국심리학회지 일반. 13(1). 90-128.
- 김세란(2011). 자아탐색프로그램이 부적응 고등학생의 자아존중감에 미치는 효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 김신아(2008). 공감적 의사소통훈련 프로그램이 수치심경향 고등학생의 자아존중감과 공감능력에 미치는 효과. 경성대학교대학원. 석사학위논문.
- 김영희, 김성봉(2011), 전문계 고등학교 3학년 학생들의 입시경험에 관한 현상학적 연구, 한국청소년정책연구 제22권 제1호 통권 제60호, 29-56.
- 김은주(2012). 청소년의 자아분화가 자기통제력과 우울에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김정희(2012). 심리운동이 학교부적응 청소년의 분노 및 자아탄력성에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문
- 김종환(2002). 중학생의 대인관계성향과 열등감과의 관계. 아주대학교 교육대학

- 원 석사학위논문.
- 김주희(2006). **교류분석 집단프로그램이 시설보호청소년의 탄력성에 미치는 효과에 관한 연구**. 인제대학교대학원 석사학위논문.
- 김주환 외(2009). 회복탄력성의 세 가지 요인이 청소년의 온라인게임 중독 성향에 미치는 영향. **사이버커뮤니케이션학보**, 26(3), 43-81.
- 김주환 외(2009). 커뮤니케이션 능력은 우리를 강하고 행복하게 만든다 : 회복탄력성과 자기결정성을 통해본 커뮤니케이션 능력의 역할. **한국언론학보**, 53(5), 199-220.
- 김주환(2011). **시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀 회복탄력성**. 서울 : 위즈덤하우스
- 김지선(2012). **청소년 문제와 자아실현 -호네프의 인정 개념을 중심으로-**. 이화여자대학교교육대학원 석사학위논문.
- 김초록(2010). **자아탄력성과 긍정적 정서가 긍정적 대처에 미치는 영향**. 아주대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김해연(2009). **공감교육 프로그램이 초등학생의 공감능력과 정서지능에 미치는 영향**. 서울교육대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 김현순(2005). **청소년의 애착과 자아탄력성이 정서행동 문제에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 김현주(2005). **상위기분과 공감의 관계**. 카톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 김화연(2012). **청소년의 정서표현에 대한 양가감정이 또래관계의 질에 미치는 영향 -자아탄력성과 부모의 촉진적 의사소통의 매개효과-** 한국교원대학교 대학원. 석사학위논문.
- 류승민(2010). **부모 자녀간 의사소통이 아동의 공감능력 및 친구간 갈등 해결전략에 미치는 영향**. 숙명여자대학교대학원. 석사학위논문.
- 박성희(1994). **공감, 공감적 이해**. 서울 : 원미사.
- 박영선(2009). **초심상담자를 위한 공감교육프로그램 개발 및 효과 검증**. 경남대학교대학원. 석사학위논문.
- 박정환 외(2012). **제주지역의 청소년 실태와 지원정책 강화 방안**. 제주특별자치도
- 박현선(1998). **빈곤청소년의 위험 및 보호요소가 학교 적응유연성에 미치는 영**

- 향. **사회복지연구**. 11(1). 23-52.
- 박혜원(2002). **공감훈련이 여중생의 공감능력과 자아존중감에 미치는 효과**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 서은국 외(편역) (2006). **행복에 걸려 비틀거리다**. 서울: 김영사.
- Daniel Gilbert.(2006). *Stumbling on Happiness*,
- 서지영(2006). **고등학생의 스트레스와 신체증상 및 대처방식**. **아동간호학회**. 12(4). 470-477.
- 송근웅(2013). **초등학생의 자율체육 참여를 통한 회복탄력성 증진 경험**. 경인교육대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 안춘희(2007). **공감훈련 프로그램이 남중학생의 사회적 능력에 미치는 영향**. 연세대학교교육대학원 석사학위논문.
- 오민식(2012). **중학생 또래관계에서의 의사소통능력과 공감이 자기효능감에 미치는 영향**. 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 유성경 외(2004). **가정의 위험요소와 적응의 관계에서 자아탄력성, 애착, 실존적 영성의 매개효과 검증**. **한국교육심리학회**. 393-408
- 유영권 외(2013). **상담 수퍼비전의 이론과 실제**. 서울: 학지사
- 이경아(2009). **공감훈련 프로그램이 초등학생의 공감능력, 교우관계 및 사회성 발달에 미치는 영향**. 공주교육대학교교육대학원. 석사학위논문.
- 이경주(2002). **청소년의 공감과 친사회적 행동의 관계 연구**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 이선경(2001). **이성교제를 하는 십대여학생의 성접촉과 자아존중감, 자기주장의 관계**. **여성건강간호학회**. 7(2). 212-228.
- 이승훈(2012). **삶의 만족도, 자기효능감, 회복탄력성이 고등학생의 행복에 미치는 영향**. 대전대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이신숙(2012). **중학생의 회복탄력성이 학교적응성에 미치는 영향 연구**. 조선대학교 대학원 박사학위논문.
- 이지현(2011). **만 5세 유아의 회복탄력성과 부모의 회복탄력성의 경향 및 관계**. 이화여자대학교대학원. 석사학위논문.
- 이해리·조한익(2005). **한국 청소년 탄력성 척도의 개발**, **한국청소년연구**.

16(2). 161-206.

- 이현경(2012). **지각된 부모의 공감능력이 후기 청소년의 자기조절능력에 미치는 영향 ; 회복탄력성을 매개로**. 한양대학교대학원. 석사학위논문.
- 전경화(2012). **부모양육행동과 청소년의 삶에 대한 만족과의 관계에서 자아탄력성과 인지삼제의 매개효과 검증**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 전병성(2003). **공감과 이타행동과의 관계**. 충남대학교대학원. 석사학위논문.
- 전인경(2009). **탄력성의 국내 연구 동향 -탄력성의 영향을 받는 변인 중심으로-**. 전주대학교 상담대학원. 석사학위논문.
- 정인경(2012). **고등학생의 심리적 변인 및 가족 변인과 공감능력**. 전남대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조혜연(2012). **청소년의 기본심리욕구만족, 인지적 정서조절 전략, 학교생활적응의 관계**. 광운대학교상담복지정책대학원. 석사학위논문.
- 최영민(2013). **건강장애학생의 자기효능감과 공감능력과의 관계**. 부산대학교대학원. 석사학위논문.
- 최지윤(2012). **공감을 중심으로 한 프로젝트형 인성교육 방안 연구**. 한국의외국어대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 한명수(2000). **청소년 비행 예방을 위한 공감훈련 프로그램의 효과**. 부산대학교대학원. 석사학위논문.
- 한용진 외(2009). **교육학개론**. 서울 : 학지사.
- 허지연(2004). **청소년의 자아탄력성과 또래관계 및 축진적 의사소통 능력간의 관계**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원. 석사학위논문.
- 허혜진(2011). **공감적 행동 인지프로그램이 유아의 사회성 발달에 미치는 영향**. 울산대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 홍기묵(2004). **청소년의 공감능력과 사회적 유능성과의 관계**. 숙명여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 홍미란(2009). **부모·또래애착과 자아탄력성이 청소년 문제 행동에 미치는 영향**. 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 홍선아(2008). **공감훈련 프로그램이 초등학교 아동의 분노와 공격성 감소에 미치는 영향**. 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문.

2. 외국문헌

- Carkhuff, R. R., & Truax, C. B. (1965). Training in counseling and psychotherapy: An evaluation of an intergrated didactic and experiential approach. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 333-336.
- Carkhuff, R. R. (1969). *Helping and human relations; A primer for lay and professional helpers(Vol.1,2)*. Amherst. MA; Human Resource Development.
- Egan, G. (1976). *Interpersonal living: A skills/contract approach to human relations training in groups*. Monterey. califonia: Publishing company.
- Egan, G. (1976). *The skilled helper*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Egan, G. (1982). *The skilled helper(2nd ed)*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Egan, G. (1986). *The skilled helper: Model for systematic helping and interpersonal relating*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Luthar, S. S. (1991). Vulnerability and resilience: a study of high-risk adolescents. *Child Development*, 600-616.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B.(2001). The resilience: A critical evaluation and guideline for futhre work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Masten, A. S., Morison, p., & Pellegrini, D. S.(1985). a revised class play method of peer assessment, *Developmental Psychology*, 21, 523-533.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic-resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Patterson, C. H. (1969). Supervising students in the counseling practicum. *Journal of Counseling Psychology*, 11, 47-53.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Boston : Houghton Mirrlin.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of

- therapeutic personality change, *Journal of Counseling Psychology*. 2, 95-103.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The Counseling Psychologist*, 5, 2-10.
- Rogers, C. R., & Freiberg H. J. (1994). *Freedom to learn* (3rd Ed.). Columbus, Ohio: Prentice Hall.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms, *American Journal of Orthopsychiatry*, 57. 316-331
- Rutter, M. (1990). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.
- Truax, C. B. & Carkhuff, R. R(1967). *Toward effective counseling and Psychotherapy*. Chicago : Aldine.

<Abstract>

The Empathy Group Counseling Program Effect over Teenager Recovery Resilience

HER, Hee Im

Major in Counselling Psychology, Graduate School of
Education, Jeju National University, Jeju, Korea

Supervised by Prof. KIM, Seong bong

The purpose of this research²⁾ intended to enlighten empathy group counseling's effect over teenager recovery resilience and following issues were selected.

Issue 1 : What effects do empathy programs have over teenager recovery resilience?

Issue 2 : Does empathy program have difference in subfactor(cognitive level, emotional level, intentional level, spiritual level, school level, home level, community level and peer level) of teenager recovery resilience?

Process of solution for above issues were taken in the order of subject selection, preliminary inspection, composition of experiment group and controlled group, empathy program application, post-inspection, statistic process and data

2) The concerned thesis is a master's thesis on pedagogy submitted to a board of education of Jeju National University in August, 2013.

analysis.

The subjects of research were 24 female students in 10th grade located at high school in the city of Jeju in special self-governing province of Jeju and divided in to 12 students and assigned to experiment group and controlled group, respectively. In order to measure teenager recovery resilience, inspection tool used in the research was teenager resilience criterion developed by Lee Hae Ri · Cho Han Ik (2005). Empathy program in the research was arranged by author based on related documents and previous research to suit subjects under the advice of professor in charge. The program was carried out total of 8 sessions for 60 minutes in each session. For data analysis on the research, t-test on SPSS for Windows 18.0 program was used.

The followings are the results obtained through above process.

First, meaningful improvement on recovery resilience appeared on experiment group with empathy program treatment compare to controlled group without any treatment. ($p < .001$).

Second, recovery resilience sub factor which had meaningful influence on teenagers who participated in the empathy program were for individual internal characteristics emotional, intentional, spiritual levels showed meaningful differences and for the external protection factor home level and peer level showed meaningful differences. ($p < .05$, $p < .001$).

As stated above the research helped to improve recovery resilience to teenagers whom are despondent in stressful and crisis situation through empathy program. Even if faced with hard and difficult times when encounter with empathy program with emotional acceptance and support, it is enough to overcome ordeal and hard times and recovery resilience will naturally improve with such overcoming experience as a foundation.

Therefore, the meaning of research lies to help cope with one's own life in more independent and dynamic manner in social relationship and provide more opportunities to encounter empathy program which act as positive variable in personal relationship to teenagers.

부 록

부록 1 회복탄력성 검사지	53
부록 2 회기별 프로그램 계획안 및 활동지	56

설문지

안녕하십니까?

귀하의 건강과 행복을 기원합니다.

본 설문지는 청소년의 회복탄력성에 대한 기초 자료를 얻기 위해 작성되었습니다.

여러분이 응답하신 내용은 연구의 통계분석을 위해서만 사용되며 응답결과에 대해서는 비밀이 보장됨을 약속드립니다. 모든 문항에는 옳고 그른 답이 없으므로 여러분의 현재 상태에 가장 가깝게 느껴지는 것을 고르시면 됩니다.

다시 한 번 성실한 답변을 부탁드립니다. 귀하의 협조에 깊은 감사드립니다.

2013년 1월

연구자: 제주대학교 교육대학원 상담심리석사과정 허희임

(문의사항: hmaria3@hanmail.net ☎064-722-3843)

지도교수: 김성봉(제주대학교 교육대학원 교육학과)

회복탄력성 척도

다음 예시를 참조하여 문항들을 잘 읽고 여러분 **√(체크)** 하세요.

예시	회복탄력성 척도 문항	전혀 아니다	대체로 아니다	별로 아니다	조금 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
		1	√2	3	4	5	6
	내가 어려운 일이 있을 때 들어줄 수 있는 선생님이 계신 것 같다.	1	√2	3	4	5	6

□. 아래의 문항들을 잘 읽고 여러분 자신의 생각과 경험에 가장 잘 일치되는 곳에 √표 하여 주십시오.

회복탄력성 척도 문항		전혀 아니다	대체로 아니다	별로 아니다	조금 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	내가 어려운 일이 있을 때 들어줄 수 있는 선생님이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
2	집에서 무슨 일을 결정할 때 나의 의견은 무시되는 편이다.	1	2	3	4	5	6
3	내 친구들은 물건을 훔치거나 싸우지 않는다.	1	2	3	4	5	6
4	감정에 휩쓸리지 않고 일이나 공부에 집중할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
5	실패나 고난을 통해서도 배울 것이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6
6	내가 무슨 일을 잘 해냈을 때 칭찬해주는 선생님이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
7	가족, 학교 선생님 외에 내가 신뢰할 만한 어른이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
8	내 친구들은 학교에서 규칙을 잘 지킨다.	1	2	3	4	5	6
9	누군가가 마음 아파하면 나도 아픔을 느낀다.	1	2	3	4	5	6
10	내가 지금 겪는 어려움들이 결국엔 내게 도움이 될 것이라고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
11	내가 최선을 다하기를 바라는 선생님이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
12	가족, 학교 선생님 외에 나를 도와줄 수 있는 어른이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
13	내 친구들은 학교생활을 잘 한다.	1	2	3	4	5	6
14	다른 사람들이 겪은 일들을 잘 들어주려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 한 인간으로서 가치 있는 존재이다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 학급 활동이나 규칙들을 결정하는 일에 참여한다.	1	2	3	4	5	6
17	가족, 학교선생님 외에 내가 최선을 다하기를 바라는 어른이 계신 것 같다.	1	2	3	4	5	6
18	나는 노력하면 대부분의 일들을 잘 할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
19	다른 사람들의 생각과 느낌을 이해하려고 한다.	1	2	3	4	5	6
20	신이 나를 사랑하고 돌보신다고 믿는다.	1	2	3	4	5	6
21	학급에서 임원(반장, 부반장, 부장 등)을 맡아 일한다.	1	2	3	4	5	6
22	나는 자선기관이나 교회, 혹은 다른 단체에서 자원봉사나 후원 등으로 어려운 사람을 돕는 일에 참여한다.	1	2	3	4	5	6

회복탄력성 척도 문항		전혀 아니다	대체로 아니다	별로 아니다	조금 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다
23	내가 잘 할 수 있는 일들이 많다.	1	2	3	4	5	6
24	어떤 일에 실패했을 때에도 크게 실망하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
25	신앙 덕분에 어려운 일들을 이겨낼 수 있다.	1	2	3	4	5	6
26	우리 학급이나 학교를 더 좋은 곳으로 만들기 위해 의견을 제시한다.	1	2	3	4	5	6
27	환경감시단 등 지역사회 청소년 단체에 가입하여 활동한다.	1	2	3	4	5	6
28	문제가 생기면 해결하려고 하기 전에 왜 그런 일들이 일어났는지 찬찬히 생각해본다.	1	2	3	4	5	6
29	내가 원하는 대로 일이 이루어지지 않을 것이다.	1	2	3	4	5	6
30	종교생활은 내 삶의 의미 있고 풍요롭게 만들어준다.	1	2	3	4	5	6
31	나의 부모님(보호자)은 나의 학교생활에 관심을 갖고 있다.	1	2	3	4	5	6
32	복지관, 청소년 상담원, 쉼터, 수련원, 교회, 절 등의 기관에서 상담이나 교육 프로그램, 봉사, 주말학교 등에 참여한다.	1	2	3	4	5	6
33	문제가 발생하면 먼저 여러 가지 가능한 해결방법들을 생각해본다.	1	2	3	4	5	6
34	목표를 이루는데 실패하더라도 기운을 내어 새로 시작할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
35	나의 부모님(보호자)은 내가 할 말이 있을 때 내 말을 들어준다.	1	2	3	4	5	6
36	나는 친구가 어려울 때 기꺼이 도와주려고 한다.	1	2	3	4	5	6
37	내가 해결할 수 있는 일과 해결할 수 없는 일을 구별한다.	1	2	3	4	5	6
38	나는 내 꿈을 위해서 열심히 노력한다.	1	2	3	4	5	6
39	나의 부모님(보호자)은 내가 우울하거나 두려워하거나 속상해할 때 알아차린다.	1	2	3	4	5	6
40	나의 또래의 다른 학생들과 함께 일하는 것을 좋아한다.	1	2	3	4	5	6
41	슬프거나 힘들 때에도 낙담하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
42	어려움이 많더라도 언젠가는 반드시 내 꿈을 이룰 것이다.	1	2	3	4	5	6
43	나는 집에서 무엇을 결정하는 일에 나의 의견을 말할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
44	대가를 바라지 않고 내 부탁을 들어주는 친구가 있다.	1	2	3	4	5	6
45	화가 나거나 기분이 상할 때에도 참을 수 있다.	1	2	3	4	5	6
46	세운 목표나 계획들을 실천하는 편이다.	1	2	3	4	5	6
47	어떤 일이라도 부모님과 상의할 수 있다.	1	2	3	4	5	6
48	나는 어려운 상황을 극복할 수 있는 능력이 있다.	1	2	3	4	5	6

부록 2. 회기별 프로그램 계획안 및 활동지

회기	1	활동 주제	마음 열기
활동목표	공감 프로그램의 목적을 이해하고, 상호간의 친밀감을 가질 수 있다.		
준비자료	이름표, 필기도구, 서약서, 자기소개서, 소감문, 필기도구, 활동시트		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 준비 ▷ 공감 프로그램 소개하기 ▷ 프로그램 목적 및 기간, 방법을 간단하게 설명한다. ▷ 별칭 짓기 및 자기 소개하기 	10
활동 하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 공감프로그램의 소개 ▷ 공감에 대한 의미와 중요성을 설명한다. ▷ 공감 프로그램의 목표와 프로그램 회기, 일자 드을 안내한다. <ul style="list-style-type: none"> - 집단 참여시 주의점을 설명한다. ◆ 공감의 정의 및 중요성 이해하기 - 구성원 모두가 공감이란 무엇일지 자유롭게 표현하며 이야기 나눈다. - 공감의 중요성에 대해 설명한다. <p>공감이란, 다른 사람의 입장이 되어 상대방이 어떠한 감정을 느끼는지 이해해 보고, 그 이해 된 내용을 말로 표현하여 전달해 주는 것을 의미합니다. 상대방의 입장에서 그의 생각과 마음을 알아주고 이해해 주면 즉, 공감을 통한 대화를 하게 되면 상대방과 보다 친밀하고 긍정적인 관계를 가질 수 있게 됩니다.</p> ◆ 프로그램 규칙 설정 및 약속 다짐하기 - 프로그램의 규칙을 구성원들과 함께 정하고, 집단에 참여하면서 유의해야 할 사항에 대해 설명한다. - 규칙을 정하고 서약서에 서명한다. ◆ 별칭 짓기 및 자기소개하기 - 자신을 긍정적(장점)으로 상징하는 것이나 미래에 되고 싶은 것, 바라는 것(애칭)을 지어 자기소개와 연관지어 발표한다. - 주의 집중해서 듣고 대답하도록 격려한다. 	40
느낌 나누기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 정리와 느낌나누기 - 활동에 대한 느낌이나 앞으로의 프로그램 참여에 대한 기대를 나눈다. - 긍정적 피드백 하기 - 다음 회기 예고 	10

≡ 오리엔테이션 ≡

안녕하십니까? 선생님은 여러분과 함께 이틀 동안 ‘공감’이라는 주제 아래 집단상담을 이끌어 갈 허희임입니다. 여러분을 만나게 되어 대단히 반갑습니다. 내 옆 자리에 누가 앉아 있는지 좌우를 한번 둘러보시고 서로 눈인사를 나누십시오.

좀 더 내면적으로 가까워지기 위해서 각자 마음 문을 열고 밝은 마음으로 공감프로그램에 참여해 주시기 바랍니다.

우선 활동에 들어가기 전에 우리가 8회기 동안 활동 할 공감 집단상담 프로그램에 대하여 간단히 소개하겠습니다.

■ 집단상담이란?

비슷한 그룹에 속하는 학생들이 소집단을 이루어 어떤 주제를 가지고 상담 전문가의 지도하에 신뢰 롭고 수용적인 분위기 속에서 자신을 보다 현실적으로 이해하고, 있는 그대로 자신을 수용하고 개방할 수 있는 태도와 능력을 길러, 보다 생산적인 ‘우리’가 되는 경험을 함으로써 원만한 인간관계를 맺고 자신의 올바른 성장을 촉진하고자 하는 활동입니다.

■ 효과적인 집단상담을 받기 위해서는?

처음엔 누구나 생소하고 어색하겠지만 시간이 지남에 따라 점차 자연스런 분위기 속에서 자기를 보다 현실적으로 받아들일 뿐만 아니라, 자기를 솔직하게 드러내며 친구와 가족을 새롭게 보는 눈이 생길 것입니다. 또한 보다 행복하고 의미 있는 삶을 살아가는 지혜도 얻게 될 것입니다. 그러기 위해서는 소극적인 자세를 지양하고 적극적으로 집단 활동에 참여해야 합니다.

■ 이 공감 집단상담 프로그램의 진행은?

이 프로그램은 2013년 1월 12일부터 1월 13일까지 1일 4회기 실시하며, 회기당 60분으로 하여 2일간 운영하도록 계획되어 있습니다. 매 회기 마다 활동할 주제에 대한 목표를 제시하고 그 주제에 대하여 선생님과 함께 여러가지 활동을 하고, 매 회기의 활동경험을 통해 자신이 새롭게 깨달은 점이나 느낀 점 등을 서로 나누어 보도록 합니다.

■ 집단상담 활동 중에 여러분이 협조해야 할 사항은?

- 매주 시간을 잘 지키도록 합니다.
- 상대방의 말에 주의 깊게 경청하고 적극적으로 참여해야 합니다.
- 상대방의 단점보다는 장점, 잘한 점 등에 대하여 이야기해 주도록 합니다.
- 집단상담 활동 중에 일어난 일에 대해서는 철저히 비밀을 지켜야 합니다.

■ 집단상담을 적극적으로 참여하고 나면?

- 자신을 보다 더 잘 이해하게 되고,
- 상대방을 이해하고 배려할 줄 아는 고운 심성이 길러지며,
- 교우관계나 대인관계가 원만해지고,
- 자기 발견을 통하여 마음의 면역력이 향상됩니다.

우리들의 약속

1. 나는 프로그램 시작 시간에 늦거나 결석하지 않겠습니다.
2. 나는 프로그램 중에 알게 된 친구의 이야기나 함께 나눈 말에 대해서 비밀을 지킵니다.
3. 친구의 생각이 나와 다르다고 친구를 비난하거나 평가하지 않도록 노력하겠습니다.
4. 나의 생각을 솔직하게 이야기하고, 다른 친구들이 이야기할 때 귀를 기울여 듣겠습니다.
5. 누군가와 이야기하고 싶으면 그 사람의 눈을 바라보면서 이야기 하겠습니다.
6. 나는 원만한 집단활동이 되도록 적극적으로 참여하겠습니다.
7. 나는 _____
8. 나는 _____

나 _____는(은) 위의 사항을 반드시 지킬 것을 친구들과 선생님 앞에서 약속합니다.

2013년 1월 12일

서 명 :

활동지 1-3

1회기	마음 열기	별칭 :
		이름 :

★ 나의 별칭 짓기

공감 프로그램을 하기 위해서 여러분의 별칭을 지어보려고 해요. 나를 가장 잘 나타낼 수 있는 낱말을 찾아봅시다. 이유도 함께 생각해 봅시다.

나의 별칭 _____

< 이 별칭을 짓게 된 이유나 동기 >

< 별칭을 지어보고 남의 별칭을 들어본 나의 느낌 >

회기	2	활동 주제	관심 기울이기
활동목표	공감에 있어 관심 기울이기의 중요성 및 올바른 자세에 대해 안다.		
준비자료	필기도구, 활동시트, 명찰, 스티커		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <p>▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다.</p>	10
활동하기	<p>◆ 상대방에 대한 관심 기울이기</p> <p>▷ 무엇이 변했을까?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 모듬끼리 두명씩 짝을 지어 훌쩍을 정해 5초간 서로 관찰 한다. - 짝수 친구는 눈을 감고 홀수인 친구는 자신의 복장(옷, 머리핀, 안경, 신발, 양발, 시계, 악세사리 등)을 변화시키고 짝수인 친구들은 변한 부분을 찾아 낸다. 서로 역할을 바꿔서 해본다. - 친구들이 자신의 변화를 알았을 때와 알지 못하였을 때의 기분과 변화를 찾아내는 과정에서 느낀 점을 발표한다. <p>◆ 무관심 의사소통 경험하기</p> <p>▷ 상대방의 말과 행동에 관심을 기울이지 않는 상황을 설정하여 역할 연습을 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 관심 기울이지 않기의 예 (시선 돌리기, 옆 사람과 다른 이야기 하기, 책을 보고 있거나 다른 일에 몰두 해 있기, 지루한 반응 보이기, 대답을 하지 않거나 반응 보이지 않기 등) <p>◆ 관심 기울이기의 자세 배우기</p> <p>▷ 관심을 기울일 때의 바른 자세에 대해 자유롭게 토의하고 발표한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 관심 기울이기의 예 (상대방을 바라보고 시선접촉을 적절하게 유지한다, 상대방과 그가 말하는 내용에 주의를 기울인다, 상대방의 말에 고개를 끄덕이거나, ‘음-’, ‘아-’, ‘그래-’등의 표현을 한다, <p>◆ 관심 기울이기 의사소통 경험하기</p> <p>▷ 관심을 기울이기의 자세를 취하면서 상대방의 말을 듣는 상황을 역할 한다.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 역할 연습을 한 후 느낌을 탐색해 보고 관심 기울이기의 중요성을 이해한다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기 - 긍정적 피드백 하기, 다음 회기 예고 	10

회기	3	활동 주제	내 감정 표현하기
활동목표	감정을 나타내는 다양한 단어를 이해하고, 자신이 경험했던 감정을 파악하고 표현할 수 있다.		
준비자료	필기도구, 활동시트, 명찰, 상자, 감정카드		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다. ▷ 이번회기에 하게 될 활동을 설명한다. 	10
활동하기	<p>◆ 감정 표현하기의 중요성 설명하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 우리는 자신이 경험한 감정을 기준으로 다른 사람의 감정을 짐작하거나 상상할 수 있으며 상대방을 이해하게 됩니다. 예를 들어 매우 아끼는 물건을 잃어버렸을 때의 속상함을 느껴보지 않고서는 다른 사람이 아끼는 물건을 잃어버렸을 때 어떤 기분일지를 이해하고 말로 표현해 주기 어려울 것입니다. <p>◆ 감정을 나타내는 단어 목록 학습하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - <활동지3-1>을 나누어 주고 살펴보게 한다 <p>◆ 감정카드 게임</p> <ul style="list-style-type: none"> - <활동지3-1>의 단어들이 적힌 감정 카드를 상자안에 넣어 섞는다. - 한 명씩 돌아가면서 상자 안의 감정카드를 한 개 뽑도록 하고, 말을 하지 않고 표정이나 행동으로 또는 표정 그림으로 표현해보도록 한다. 다른 구성원들은 그것이 어떤 종류의 감정을 표현한 것인지 맞춰본다 <p>◆ 내가 경험했던 감정 표현하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감정 단어 목록 중에서 자신이 경험했던 감정을 <활동지3-2>에 표정그림과 글로 표현하고 발표한다. - 구성원들은 다른사람의 발표에 관심을 기울여 듣는다. - 비슷한 경험이 있을 때에는 이를 표현하게 하고 공감되는 감정을 나눌 수 있도록 유도한다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기 - 긍정적 피드백 하기 - 다음 회기 예고 <p>◆ 과제제시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 감정을 나타내는 단어 읽기 	10

활동지 3-1

3회기	내 감정표현하기	별칭 :
		이름 :

≡ 감정을 나타내는 단어 목록 ≡

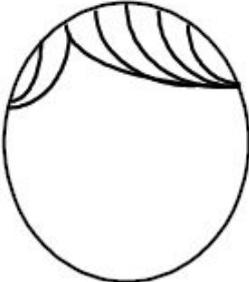
성냄, 미움	화난다	괘씸하다	짜증난다	속상하다	싫다
	신경질난다	서운하다	불쾌하다	숨막힌다	맘에안든다
	뽀로통하다	골치아프다	억울하다	지겹다	분노를느낀다
	답답하다	배신감든다	밉다	싫증난다	마음을닫고싶다
	열받는다	미치겠다	고통스럽다	죽겠다	무시당한것같다
기쁨, 즐거움	기쁘다	만족스럽다	후련하다	흥분된다	날아갈것같다
	행복하다	기분좋다	흐뭇하다	유쾌하다	흥겹다
	살맛난다	신난다	즐겁다	감사하다	환상적이다
	산뜻하다	시원하다	안신된다	편안하다	가슴벅차다
슬픔, 우울	슬프다	절망적이다	안타깝다	허탈하다	서운하다
	우울하다	힘들다	서럽다	불쌍하다	서글프다
	불행하다	괴롭다	가슴아프다	애달프다	가없다
	외롭다	고통스럽다	치량하다	참담하다	버림받은것같다
사랑, 정, 호감	사랑스럽다	관심있다	매력을느낀다	이해받는 느낌이다	
	존경스럽다	너그럽다	친절하다	다정함을 느낀다	
	귀엽다	친숙하다	반했다	친근감을 느낀다	
	감사하다	따뜻하다	믿음직하다	호감이간다	도와주고싶다
욕심, 욕구	욕심이난다	긴장된다	약오른다	찝찝하다	경쟁심을느낀다
	부럽다	참을수없다	호기심을느낀다	배아프다	후회스럽다
	질투난다	갖고싶다	조급함을느낀다	거만함을느낀다	고집부리고싶다
놀람	놀랍다	황당하다	몸둘바를 모르겠다		모르겠다
	당황스럽다	정신이변쩍든다	뒤통수맞은 느낌이다		어리둥절하다
	충격적이다	골치아프다	창피하다	무안하다	화끈거린다
그리움	그립다	아련하다	애간장이탄다	답답하다	버림받은느낌
	쓸쓸하다	감동적이다	가슴이몽클하다	기분이묘하다	
두려움	무섭다	불안하다	위험을느낀다	겁난다	간이콩알만해졌다
	두렵다	초조하다	소름끼친다	벼랑에선느낌	걱정스럽다
	깜깜하다	피하고싶다	몸이떨린다	큰일날것같다	공포감을느낀다
의심 스러움	의심스럽다	불안정하다	갈등을느낀다	곤란하다	이해할수없다
	의아하다	피곤하다	불확실하다	이상하다	조심스럽다
	혼란스럽다	고민하다	확신이안선다	답답하다	피로워하다
	피하고싶다	아리송하다	혼동스럽다	심란하다	초조하다
힘있음, 힘없음	약하다	쉬고싶다	기대고싶다	확신하다	곤세다
	무능하다	지쳤다	의지하고싶다	활기차다	자신감이없다
	피곤하다	힘겹다	자신감이든다	가소롭다	활기가없다

활동지 3-2

3회기	내 감정표현하기	별칭 :
		이름 :

≡ 내가 경험했던 감정은? ≡

- ♣ 감정을 나타내는 단어목록 중에서 자신이 경험했던 감정을 골라 얼굴표정으로 그려보고 각각 그 감정들을 언제 느꼈는지 적어보세요.

감정을 나타내는 단어	얼굴 표정	언제 어떤 상황에서 느꼈나요?	어떻게 표현했나요? (말과 행동)
			
			
			

회기	4	활동 주제	나-메시지로 말하기
활동목표	나-메시지로 말하는 것의 중요성을 이해하고 학습하여 나의 생각과 감정을 전달하는 방법을 배운다.		
준비자료	필기도구, 활동시트, 명찰		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <p>▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다.</p> <p>▷ 이번회기에 하게 될 활동을 설명한다.</p>	10
활동 하기	<p>◆ 경험나누기</p> <p>▷ 상대방으로부터 비난, 비판 등의 부정적인 표현을 들어서 화가 났거나 상처받았던 경험에 대해 이야기를 나눈다.</p> <p>- 구성원들이 경험한 부정적인 표현들과 느꼈던 감정들을 정리해 보고 대화를 할 때 표현방법의 중요성에 대해 이해한다.</p> <p>◆ 너-메시지와 나-메시지 이해하기</p> <p>▷ 너-메시지와 나-메시지를 비교하여 설명하고 효과적인 의사전달 방법으로서 나-메시지의 필요성을 이해한다.</p> <p>(※ 너-메시지 ; 너를 주어로 하여 상대방의 행동에 대한 평가나 비평을 하는 대화 방식이며 충고, 비난, 꾸중, 강요등의 뜻을 내포하고 문제의 책임을 상대방에게 떠 넘김 예시: 너는~하다, “야! 떠들지 마.”)</p> <p>(※ 나-메시지 ; 나를 주어로 하여 상대방에 대한 자신의 감정과 생각을 솔직하게 표현하는 대화 방식 행동/상황 + 결과/영향 + 감정/반응 순으로 표현한다. 예시 : 네가~~하니(행동/상황), 내가~~하게 되어(결과/영향) ~~게 느낀다(감정/반응) “네가 떠드니까 공부하는데 방해가 되어 화가 나.”</p> <p>◆ 너-메시지를 나-메시지로 바꾸기</p> <p>▷ 활동지를 주고 너-메시지 문장을 나-메시지로 바꾸는 것을 연습해 본 후 역할 연습 한다.</p> <p>- 너 메시지로 말했을 때와 나-메시지로 말했을 때 각각 어떤 느낌이냐 생각이 들었는지 확인해 본다.</p>	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <p>- 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기</p> <p>- 긍정적 피드백 하기</p> <p>- 다음 회기 예고</p> <p>◆ 과제제시</p> <p>- 나-메시지 표현방법 연습하기(매일)</p>	10

활동지 4-1

4회기	나-메시지로 말하기	별칭 :
		이름 :

≡ 너-메시지와 나-메시지 ≡

1. 너-메시지 : “너는 왜 자꾸 참견이야? 네 일이나 잘 해!”

나-메시지 : “내가 하는 일에 네가 참견을 하니까(행동/상황)
내가 하는 것을 믿지 못하는 것 같아서(결과/ 영향)
기분이 불쾌해(감정/반응).”

2. 너-메시지 : “내가 말하고 있는 거 안 보여? 왜 자꾸 끼어드는 거야?”

나-메시지 : “내가 말을 하는데 네가 자꾸 끼어들어 내 말을 막으니까(행동/상황)
하고 싶은 말을 제대로 할 수가 없고 무시당하는 것 같아서(결과/ 영향)
화가 나!(감정/반응).”

3. 너-메시지 : “너는 또 지각이니? 한두 번도 아니고 너무한다!”

나-메시지 : “네가 약속시간마다 계속 늦고 약속을 지키지 않으니까(행동/상황)
나와의 약속을 가볍게 생각하는 것 같아서(결과/ 영향)
너무 서운해.(감정/반응)
나는 네가 약속을 잘 지켜줬으면 좋겠어!(제안/요청)”

2. 너-메시지 : “야! 왜 이렇게 시끄럽게 굴어! TV 좀 보게 떠들지 마!”

나-메시지 : “내가 TV를 보고 있는데 네가 떠드니(행동/상황)
TV에서 무슨 말을 하는 지 알아들을 수가 없어서(결과/ 영향)
짜증이 나려고 해(감정/반응)”
“조용히 좀 해 줄래?(제안/요청)”

회기	5	활동 주제	공감반응 이해하기
활동목표	공감반응의 연습을 통해 공감반응을 이해하고 표현해 볼 수 있다.		
준비자료	명찰, 활동지, 필기도구		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 과제한 느낌 이야기하기 ▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다. ▷ 오늘 하게 될 활동을 설명한다. 	10
활동하기	<p>◆ 공감반응의 중요성</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 나의 입장 보다는 상대방의 입장에서 그가 한 말이나 감정을 이해해 보면 상대방을 더 잘 이해할 수 있게 됩니다. 이렇게 이해된 것을 공감하여 표현해 주면 말로 상처를 주는 일이 생기지 않고 상대방과의 관계는 더 좋아질 것입니다. 그러므로 공감적 표현으로 반응해 주는 것은 중요하며 이것은 배우고 연습함으로써 더 나아질 수 있습니다. <p>◆ 공감반응의 기본형태 이해하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공감반응의 기본 형태를 몇 가지 예를 들어 설명한다 <ul style="list-style-type: none"> ※ 기본형태 : “~하다는 말이지?” (내용이해) “~하게 느끼겠구나.” (감정이해) “~해서 ~하게 느끼겠구나!” (의미이해) ▷ 공감반응 연습하기 (예시문) “주말에 가족들과 서울로 여행 가기로 했었는데 집안에 갑자기 일이 생겨서 약속이 취소되었어.” <ul style="list-style-type: none"> - 내용이해 : “주말에 가족들과 서울로 여행가기로 했는데 집안일로 갑자기 취소되었다는 말이지?” - 감정이해 : “여행이 취소되어 속상하겠구나!” - 의미이해 : “주말에 가족들과 서울로 여행가기로 했는데 집안일로 갑자기 취소어 속상하겠구나!” <p>◆ 역할연습</p> <ul style="list-style-type: none"> - 각각의 상황과 그에 따른다양한 반응들을 역할 연습해본다. - 공감반응을 했을 때와 하지 않았을 때의 차이점이나 느낀 점에 대해 이야기를 나눈다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기 - 긍정적 피드백 하기 - 다음 회기 예고 	10

회기	6	활동 주제	서로 공감표현 연습하기
활동목표	상대방의 입장에서 말한 의미를 파악하여 이해하고, 그것을 언어로 표현하여 공감반응을 할 수 있다.		
준비자료	필기도구, 활동시트, 명찰, A4용지		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다. ▷ 이번회기의 활동을 설명한다. 	10
활동 하기	<p>◆ 감정 연상하기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 기쁨, 슬픔 등의 감정과 관련된 주제를 주고 주제에 관련하여 연상되는 것을 자유롭게 표현하면서 그 이유를 간단히 설명한다. <p>◆ 감정이해 공감반응의 중요성 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 공감적 의사소통을 하기 위해서는 상대방이 말한 내용은 물론 상대방의 입장에서 그의 감정과 느낌을 파악하여 이해해 보는 것이 중요하며 이해된 내용을 언어로 적절하게 표현해 주어야 한다. ▷ 두 명씩 짝을 이뤄 친구의 상황을 듣고 의미이해 공감반응 해주기 <ul style="list-style-type: none"> - 공감반응의 형태 중 ‘의미이해 공감반응의 형태 ; “~해서 ~하게 느끼겠구나!” 와 그 예를 설명한다. - 활동지에 제시된 다양한 상황을 살펴보고 각각의 상황에 대한 감정이해 공감반응을 글로 적어 발표한다. - 다른 사람들은 이해한 바를 어떻게 표현했는지 들어 보고 그 중 가장 적절하다고 생각되는 표현을 함께 선정해본다. - 선정된 공감반응을 적용하여 둘 씩 짝을 지어 역할 연습한다. - 역할연습 후 공감반응을 경험한 느낌에 대해 자유롭게 이야기 나눈다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기 - 긍정적 피드백 하기 - 다음 회기 예고 <p>◆ 과제제시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 의미이해 공감반응 읽기 	10

활동지 6-1

6회기	서로 공감표현 연습하기	별칭 :
		이름 :

≡ 의미이해 공감반응 ≡

<예시>

의미이해 : “~해서 ~하게 느끼겠구나”
“주말에 가족들과 함께 서울로 여행을 가기로 했었는데 집안에 갑자기 일이 생겨서 약속이 취소되었어.”
☞ “서울로 여행을 가지 못하게 되어 무척 속상하겠구나.”

1. “내 친구 연회는 다른 사람들에게 인기가 참 많은 거 같아. 나도 연회처럼 인기가 많으면 좋을텐데...”

* 나의 의견 : “ _____ ”

* 모두의 의견 : “ _____ ”

2. “노래방에서 노래를 불렀는데 100점을 받았어. 100점을 받아 본 것은 이 번이 처음이야..”

* 나의 의견 : “ _____ ”

* 모두의 의견 : “ _____ ”

회기	7	활동 주제	고민 나누기
활동목표	고민되는 상황에 관한 생각을 솔직하게 활동지에 표현해 보고, 그동안 배운 공감기술을 사용하여 반응해 주면서 공감적 의사소통을 할 수 있다.		
준비자료	필기도구, 활동시트, 명찰, A4용지, 싸인펜		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다. ▷ 이번회기의 활동을 설명한다. 	10
활동하기	<p>◆ 현재의 고민 떠올리기</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 지금-여기에서 현재 고민하고 있는 일이나 힘들음을 느끼는 일화나 일을 떠올리고 그 감정을 활동지에 적어 본다. ▷ 활동지에 적은 고민 쪽지를 섞은 후 각자가 고민 쪽지 하나씩 뽑은 후 친구의 고민에 대해 공감하고 응원해 줄 수 있는 표현을 생각하고 글로 적어본다. <p>◆ 공감 편지 읽기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 분위기를 차분하게 가라 앉힌 후 고민 내용과 고민에 따른 친구의 공감과 응원의 글을 돌아가면서 소리 내어 읽는다 - 집단원들의 자기노출을 지속적으로 격려해주며, 다른 사람들에게 자신의 고민을 솔직하게 털어 놓은 집단원에 대해 서로 지지와 격려를 해 줄 수 있도록 유도한다. - 각자의 고민에 대해 지지와 공감을 받아 본 경험과 공감을 해 준 경험에 대해 탐색한다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 활동에 대한 느낌 이야기하기 및 정리하기 - 긍정적 피드백 하기 - 다음 회기 예고 <p>◆ 과제제시</p> <ul style="list-style-type: none"> - 의미이해 공감반응 연습하기 	10

활동지 7-1

7회기	고민 나누기	별칭 :
		이름 :

1. 지금 현재 나의 고민은....

2. 친구에게 쓰는 공감과 응원 편지

회기	8	활동 주제	마무리 및 평가
활동목표	지금까지의 활동내용을 정리해보고 공감적 의사소통의 실천을 다짐한다.		
준비자료	필기도구, 명찰, 소감문 활동지, 수료증, 상품		

활동 절차	활동 과정	분
마음 열기	<p>◆ 준비</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 지난 회기 이후 같이 느끼고 싶은 특별한 감정이 있었는지 물어본다. ▷ 오늘 하게 될 활동을 설명한다. 	10
활동 하기	<p>◆ 프로그램의 전체 활동 내용 정리</p> <ul style="list-style-type: none"> ▷ 1회기~7회기 까지의 활동내용을 함께 정리한다. <p>◆ 내가 생각하는 공감이란</p> <ul style="list-style-type: none"> - 지금까지의 활동내용을 정리해 본 것을 토대로 집단원 각자가 생각하는 공감에 대해 자신만의 정의를 내려 보게 하고, 서로의 의견을 자유롭게 나누도록 한다. <p>◆ 소감문 작성하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 공감 프로그램이 나에게 어떤 도움이 되었는지 평가하고 소감문을 작성한다. - 본 프로그램에 참여하면서 인상깊었던 점이나 도움 되었던 점 또는 아쉬웠던 점, 그 외 개인적인 느낌 등에 대하여 자유롭게 이야기 나눈다. <p>◆ 수료증과 상품수여 및 실천 다짐하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 그 동안의 활동을 격려하며 수료증을 수여한다 - 수료증을 받은 참여자는 다른 집단원들로부터 박수와 칭찬을 받고 제자리로 돌아간다. - 공감적 의사소통의 중요성을 설명하고 앞으로의 실천에 대해 다짐한다. 	40
느낌 나누기	<p>◆ 생각과 느낌 나누기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램은 끝났지만, 더욱 자유로워진 나를 위해서 계속 실천해나갈 것을 다짐하기 - 긍정적 피드백 하기 	10

활동지 8-1

8회기	마무리 및 평가	별칭 :
		이름 :

여러분이 참여했던 공감 프로그램과 활동들에 대한 평가를 해주세요.(해당되는 곳에 O표)

	내 용	전혀 그렇지 않다.	그렇지 않다	그렇다	매우 그렇다
1	이 프로그램은 유익했다.	1	2	3	4
2	이 프로그램은 흥미로웠다.	1	2	3	4
3	이 프로그램은 만족스럽다.	1	2	3	4
4	이 프로그램은 어려웠다.	1	2	3	4
5	장소는 프로그램 진행에 효과적이었다.	1	2	3	4
6	진행자는 준비를 충분히 하였다.	1	2	3	4
7	진행자는 우리들을 도와주려고 노력했다.	1	2	3	4
8	매회 1시간 정도의 시간은 그 회기의 주제를 다루기에 적당했다.	1	2	3	4
9	나는 이 프로그램에 적극적으로 참여하였다.	1	2	3	4
19	나는 이 프로그램에 진지하고 솔직하게 참여하였다.	1	2	3	4

이 프로그램은 어떤 점에서 유익했습니까? (해당 번호에 모두 O표 해 주세요.)

1. 나 자신에 대해서 알 수 있는 기회가 되었다.
2. 자기 생각을 발표할 수 있었다.
3. 성격이 변화될 수 있는 계기가 되었다.
4. 내 마음을 표현하여 속이 후련하였다.
5. 프로그램의 내용 자체가 재미있었다.
6. 다른 친구들의 의견을 들어 볼 수 있었다.
7. 새로운 친구들을 알게 되었다.
8. 다른 사람의 생각과 행동을 알 수 있었다.
9. 나의 숨겨진 장점들을 찾을 수 있었다.
10. 나의 인간적인 가치를 찾게 되었다.
11. 삶의 방향을 세우는데 도움이 되었다.

활동지 8-3

8회기	마무리 및 평가	별칭 :
		이름 :

나의 다짐	
1	
2	
3	
4	
5	