

# 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램 개발

우애령(연세대졸)

## I. 서론

1960년대 이래 급격하게 진전되어 온 산업화와 현대화의 기치 속에서 내부적으로 파문혀 온 여러가지 사회문제들이 1990년대 우리사회에서 심각하게 우려할만한 상태로 나타나고 있다. 가족의 해체와 개인의 소외, 부적응, 가치관의 붕괴 등이 우리사회의 큰 문제로 대두되게 되었으며 개별적인 면담만으로 그 수요를 충족시킬 수 없을 만큼 문제를 안은 개인과 가족, 집단의 수요가 늘어나고 있다. 이제 그 영향 아래 우리 사회의 개인과 가족은 인간의 신체적, 심리적 적응에 부정적인 영향을 많이 주는 스트레스가 만연된 사회에 살게 되었다

Hartford(1983)나 Papell(1983)이 지적한 것처럼 집단 참여의 바람직한 결과로 개인, 집단, 지역사회에 발전이 궁극적으로 도모된다고 본다면 이 시점에서 한국 실정에 맞는 집단사회사업 프로그램을 개발해보는 시도는 여러 측면에서 의의가 있는 일이라 볼 수 있다.

특히 자기선택과 책임성, 도덕성을 바탕으로 한 인본주의적 입장에 뿌리를 두고 있는 현실요법을 집단사회사업에 적용함에 있어서 동서의 문화적 차이에서 나타날 수 있는 세부적인 부분을 가감 보완한다면 지금 우리가 필요로 하고 있는 개인의 올바른 정체성 정립과 공동체 윤리 회복을 위한 중요한 방법론의 하나로 실용화 될 수 있을 것이다.

본 연구의 목적은 크게 두 가지이다.

첫째는 장애아동의 어머니 집단과 일반아동의 어머니 집단, 두 집단에 현실요법을 적용한 프로그램을 실시해서 한국 실정과 문화적 배경에 맞으면서 집단 성원들에게 바람직한 도움을 줄 수 있는 프로그램을 개발해 보는 데 있다.

둘째는 이 프로그램의 효과를 알아보기 위해 두 집단에게 프로그램을 실시하기 전과 후를 통계적으로 비교해서 현실요법의 기본개념인 내적 통제성이 상승하고, 우울증이 감소하며, 자아존중감이 상승하고, 스트레스 상황에 좀 더 문제집중적인 대처가 늘어나리라는 가설을 검증해 보는 데 있다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 현실요법의 발달 과정

현실요법의 기본적인 이론적 근거가 되는 통제이론은 미국의 정신과 의사였던 William Glasser<sup>1)</sup>에 의해 정리, 보급 되었다. 1965년에 발행된 Reality Therapy가 전통적인 정신치료 형태에 파문을 불러 일으킨 이래 그의 이론과 실천기법은 많

은 논란 속에서 성장을 거듭하고 있다.

Croll(1992)이 강조한 것처럼 이 상담기법 뒤에는 스토아 학파나 실용주의 학파의 영향을 받은 깊은 철학적 고찰이 있어왔고, 현실요법에 적용되는 개념의 많은 부분이 미국의 개인주의를 깊은 사상의 경지로 끌어 올린 R.W.Emerson의 철학에 기초를 두고 있다. Emerson이 제시한 '자기 신뢰'(Self Reliance)의 관점을 Glasser는 그대로 받아들여 개인의 존엄성과 잠재가능성에 대한 믿음을 도입하고 개인이 스스로의 삶의 방향을 선택할 수 있다는 사실을 삶의 지혜로 받아 들었다. Emerson과 Glasser 두 사람 다 개인이 강해질수록 자신에게 가장 도움이 되는 선택을 할수 있고, 자신에게 가장 도움이 되는 선택은 사회에도 가장 좋은 도움이 된다는 관점을 지니고 있다.

Glasser는 정신과 수련의로 일하면서 전통적인 치료 방법에 반기를 들고 새로운 이론과 치료 방법을 모색해 보려고 했을 때 지도교수였던 George Harrington에게서 많은 영향을 받았다.

그 후 현실요법의 뒷받침이 되는 이론체계인 통제이론은 미국의 생리학자인 William Powers의 뇌의 기능설을 받아들여 개화하게 되었다. Glasser는 많은 환자들이 자신이 실시한 치료의 영향으로 괄목할만한 상태의 호전이 오는 것을 지켜보았다. 그는 어째서 현실요법이 이렇게 큰 치료효과를 가져오는지 설명해 줄 수 있는 체계적이고 조직적인 이론을 오랫동안 찾고 있었다. 그는 Powers의 뇌기능 이론에 접하고 큰 감명을 받고 Powers의 입장 중에서 인간의 두뇌가 마치 컴퓨터와 같은 기능을 한다는 점을 받아들였다. 곧, 컴퓨터와 마찬가지로 인간의 두뇌는 이미 어떤 독특한 디자인을 지니고 형성되어 있다는 관점이다. 그는 이 이론에 접목시켜 자신의 이론을 상세하게 두뇌의 작용과 연관시켜 풀어 나갔다 (Mattimore-Knudson, 1983). 그 이후로 Glasser는 Powers의 이론을 체계화시키고 그의 치료방법에 접목시켜 현실요법이 왜 효과적인가를 뒷받침하고 설명해 주는 통제이론을 발전시켰다.

현실요법의 다음 발달 단계에서 Glasser의 이론과 실천에 지대한 영향력을 행사한 사람은 물리학 박사이면서 통계적 품질관리 방식(Statistical Control)을 연구하고 실천한 Deming이다. 그는 자신의 이론을 일본에서 경영자들에게 가르침으로써 일본이 눈부신 경제발전을 이룩하는 데 커다란 공헌을 한 사람이다. 그가 제시한 양질(quality)의 관점은 Glasser에게 질적인 세계(quality world)의 개념을 통제이론에 도입시켜 학교와 산업현장 등의 다양한 상황에 적용시킬 수 있게 하는 기틀을 닦게 했다.

- 
- 1) 그는 1925년 오하이오주의 클리블랜드에서 출생했다. 그는 23세에 임상심리 전문가가 되었고 그 후에 의학을 공부하여 28세에 정신과 의사가 되었다. 그 후에 정신과 수련의 과정을 밟고 정신분석이론을 실천에 옮기면서 그 이론과 기법, 환자에게 임상적으로 나타나는 효과성에 대해 회의와 불만을 품게되었다. 그후 그는 독자적인 독특한 방법론을 구축하면서 오늘의 현실요법을 태동시키게 되었다.

위에 기술한 바와 같이 Glasser는 Emerson의 철학적 영향 아래, Harrington, Powers, Deming의 이론적인 뒷받침과 실제적인 경험을 바탕으로 오늘의 현실요법을 이론화하고 체계화하는데 큰 기여<sup>2)</sup>를 해 왔다.

## 총제 이론

Glasser는 인간은 누구나 자신이 스스로의 삶의 주인이 될 수 있고 자신이 삶의 주인이 될 때에만 행복을 느낄 수 있다고 본다. 이 이론은 우리 모든 행동이 외부 작용이 아닌 내부작용에 의해서 행해지고 있다는 기본 가정에 그 근거를 두고 있다. 우리가 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는가 하는 것은 타인이나 외부상황에 의해서 좌우되는 것이 아니라 우리 스스로가 선택한다는 것이 그의 저서 Control Theory (1985)의 기본 개요이다.

### 1). 인간의 기본 욕구

Glasser는 인간을 행동하게 하는 강렬한 힘이 있는데 이 힘은 우리들의 구뇌(old brain)와 신뇌(new brain)가 작용하면서 나타나게 되는 기본적인 욕구에서 유래된다고 보고 있다. 그는 이 욕구를 아래의 다섯가지로 나누고 있다.

첫째, 생존 및 생식의 욕구(Survival Need)는 필수적으로 신체구조를 움직이고 건강하게 유지하도록 하며 호흡, 소화, 땀 흘리는 것, 혈압 조절등을 맡고 있다. 이 욕구는 뇌의 가장 오래 된 부분인 척수 바로 위에 있는 구뇌라고 불리우는 부분에 있다.

둘째, 소속의 욕구 (Belonging Need)는 사랑하고 사랑받고 싶은 욕구, 소속되고 싶은 욕구, 원하는 사람들에게 받아들여지고 싶은 욕구이다. 우리는 우리 주위의 사람들과 다양한 인간관계를 형성하면서 삶을 살아 나가게 된다. 이 욕구가 잘 채워지지 않으면 고통을 경험하게 되고 불안, 우울같은 심리적 증상이 나타나게 된다(Goldstein, 1990).

셋째, 힘의 욕구 (Power Need)는 우리가 흔히 권력욕이라고 부르는 것과는 다른 개념이다. 우리는 누구나 성취나 영향력 행사등의 욕구를 지니고 있다.

이 욕구는 우리가 자신과 남에게 가치가 있고 소용이 있는 사람이라고 느끼고 싶은 욕구이다.

넷째, 자유에 대한 욕구 (Freedom Need)는 자신이 어떻게 삶을 영위해 나갈 것

---

2. Glasser는 1960년에 Mental Health and Mental Illness를 저술한 이래 Reality Therapy(1965), Schools without Failure(1969), Identity Society(1972), Positive Addiction(1976), What are you doing(1980), Stations of Mind(1981), Control Theory(1985), The Quality School(1990), The Control Theory Manager(1994) 등을 집필하면서 교육, 강연, 상담 등의 활동을 통해 현실요법 본부가 있는 미국은 물론, 캐나다, 아일랜드, 유고슬라비아, 호주, 일본, 노르웨이와 한국 등, 많은 나라 사람들에게 국제적으로 그의 가르침을 전파하고 있다.

인지 선택하고 자신의 의사를 자유롭게 표현하며 자신이 선택한 사람과 교체하고 자신의 의사를 발표할 자유에 대한 욕구이다. 우리는 누구나 선택을 하고 싶은 욕구, 이리저리 마음대로 옮겨 다니고 싶은 욕구를 지니고 있다. . 상황이 어려워져 우리가 선택권을 행사할 수 없을 때에도 내면적으로는 늘 자신의 삶에 대해 선택할 자유를 갖고 싶어 한다.

다섯째, 즐거움에 대한 욕구(Fun Need)는 권력, 자유, 소속의 욕구에 못지 않게 인간의 기본적인 욕구에 속한다. 즐거움을 추구하는 데 흥미를 잃는 것은 정신적 퇴보의 신호일 수 있다. 즐거움에 대한 욕구는 성인기에도 지속되며 이 욕구는 인간의 모든 활동을 통해서 저절로 표현되는 속성이다.

Glasser는 인간은 누구나 이 다섯가지 기본 욕구를 충족시키기 위해 움직인다고 보고 있다. 그는 개인과의 상담장면이나 집단의 운영장면 자체가 이 욕구들을 효과적으로 충족시켜줄 수 있도록 운영되어야 한다고 강조하고 있다.

## 2). 인식된 세계와 질적인 세계

개인은 저마다 독특한 욕구에 대한 내면 세계의 사진첩 (Picture Album)을 만들어 나간다. 이 사진첩은 어떻게 그러한 개인 욕구들을 성취시켜 나가는가 하는 것에 대해 분명한 이미지를 담고있고 구체적이고 독특하다.

우리 사진첩은 우리가 그 안에 살고 싶어하는 세계이며 우리의 모든 욕망 갈등 조차도 충족되는 곳이다. 그 세계는 질적인 세계라고 정의된다. 이 질적인 세계와 현실간의 괴리가 너무 클 때 사람들은 고통을 경험하게 되고 그 고통을 경감시키기 위해 행동을 하게 된다. 이것이 통제 이론에서 왜 우리가 행동하는 가를 설명하는 기본 틀이 된다. .

Glasser(1989)는 사람들이 자신이 믿고 인지하는 것보다 훨씬 더 창조적인 존재라고 믿고 있다. 그는 사람들이 발굴해 내는 새로운 행동을 재조직(reorganized behavior)이라고 부른다. 그는 우리가 꾸는 꿈도 일상에서 이루어지지 못하는 좌절에 대처하려는 창조적인 시도로 보고 있다.

## 3). 전행동과 가치 필터

통제이론에서는 행동을 구성하는 네가지 요소를 활동(acting), 사고(thinking), 감정(feeling), 생리작용(physiology)로 나눈다. 우리가 어떤 특정한 돌출행위를 바라볼 때 전행동의 한 부분으로 보지 않고 하나의 분리된 행위로 이해하는 성향이 있다. 그러나 겉으로 드러나는 것만 다를 뿐이며 모든 행동은 항상 네가지가 포함되어 있는 전행동(total behavior)라고 보는 것이 통제이론의 기본 입장이다. 우리가 전행동을 변화시키고 싶으면 활동과 사고를 먼저 변화시키려고 시도해야 할 것이다. 그러면 감정이나 생리작용은 그것을 따라 오게 된다.

우리의 전행동은 이 세상(real world)을 향해서 나가게 된다. 거기서 인지된 현실은 객관적이고 있는 그대로 사물을 바라보는 필터(total knowledge filter)와 가치 부여를 하는 필터(valuing filter)를 통해서 우리에게 해석된다. 이 해석된 세계가 우리가 원하는 질적 세계와 맞지 않을 때 우리는 그 것들을 저울(comparing place)에서 다시 비교하게 되고 그 차이를 줄이려는 욕구 때문에 다시 움직이기 시작한다.

곧, 인생의 부적응증 때문에 고통을 받게 되는 가장 큰 이유는 기본 욕구가 잘 충족되지 않아 새로운 행동을 시도하고 그 행동 때문에 기본 욕구가 더 충족이 되지않는 악순환을 불러 일으키기 때문이다 (Glasser N.1989).

집단에 이 이론을 접목시킬 때에 이 집단의 목적은 왜곡되지 않은 지각으로 현실의 실상을 받아들이며 자신의 행위가 스스로의 선택이라는 것을 깨닫도록 도와주는 데 있다. 곧 스스로 변화할 힘과 가능성에 대해서 긍정적으로 내담자에게 인식시키는 데 있다고 보고 있다.

성원들이 책임성있는 행동을 학습하면 자신의 욕구를 충족시키면서도 다른 사람들의 욕구충족을 막지 않는 행동을 하도록 자신을 통제할 수 있게 될 것이고 집단 활동이 끝난 후에도 자신과 사회에 도움을 주는 건강한 생활을 영위할 수 있게 될 것이다. 이 가정이 본 연구 진행과정에서 집단을 이끌어 나가는 프로그램의 기저에서 중점적인 핵심을 이루고 있다.

### 3. 현실요법의 실제

Wubbolding(1984, 1985,1988,1990)<sup>3)</sup>은 내담자에게 도움을 주기 원할 때 현실요법을 사용해서 접근 할 수 있는 구체적 방법론을 개괄적으로 우리에게 보여 주고 있다. 그는 환경 요소와 절차 요소의 두가지 큰 단락을 제시하고 있다.

환경 요소(Environment)에서는 상담장면에서 우리가 해야할 것과 해서는 안 될 것을 보여주고 있다. 그는 친구되기(make friends)의 중요성을 특히 강조하고 세부적인 지침서를 우리에게 보여주고 있다. 이 지침은 본질적으로 상담장면에서 Billings(1994)가 지적하듯 관여의 중요성을 강조하고 있다.

Wubbolding은 또한 절차요소의 중요한 핵심으로 “WDEP”를 들고 있다. 여기서는 바램(Want), 하고 있는 일(Doing), 자기평가(Self Evaluation), 계획하기(Plan)

---

3. Wubbolding은 그의 저서 Using Reality Therapy를 통해서 현실요법이 실제적이고 구체적인 차원에서 어떻게 사용될 수 있는가를 보여주고 있다. 그는 현실요법의 모형을 결혼이나 가정상담에 도입함으로써 새로운 장을 열었으며 Glasser의 학문적 맥을 잇고 있는 동료학자이다. 그는 국제현실요법본부(The Institute for Control Theory, Reality Therapy and Quality Management)의 한국지부인 K.A.R.T.(Korea Association for Reality Therapy : 회장 서강대 김인자 교수)가 1991년 발족하는 데 큰 영향력을 행사했다. 그는 1991년 11월, 1993년 6월 그리고 1994년 6월에 내한하여 한국회원들의 자격증 훈련과정을 지도하였다.

의 네가지 큰 틀을 보여주고 있다.

바램은 내담자가 무엇을 원하는가에 대해 깊이 파고 들어 탐색을 하는 단계이다. 자신이 진정 원하는 것이 무엇인지를 잘 인식할 수 있으면 원하는 것을 얻는 쪽으로 가기가 좀더 수월해진다고 보기 때문이다. 여기서 상담에 참여하겠다는 확약을 얻는 것이 매우 중요하게 간주된다.

하고있는 일에서는 내담자의 전행동에 관해 묻는다. 그리고 전체적인 인생이 지금과 같은 궤도로 굴러갈 때 당신은 어디를 향해서 가고 있는지를 묻는다.

자기평가에서는 내담자 자신에게 스스로의 평가를 해 볼 수 있는 질문을 한다. 이 자기평가는 자신이 원하는 것과 행동 사이의 거리를 스스로 돌아 볼 수 있도록 도와 준다(Geronilla, 1985, 1986). 평가질문의 핵심 아이디어는 내담자가 자신의 전행동을 점검해 보고 이대로 있고 싶은가, 변화하고 싶은가를 생각해 보는 계기를 마련해 주는 데 있다. 여기서 염두에 두어야 할 점은 환경 절차에서 친구되기가 이루어져 내담자가 신뢰감과 편안함을 치료자에게서 느끼지 않는 상태에서 평가질문을 하게되면 저항을 불러 일으킬 가능성도 있다는 것을 인지하고 있어야 한다는 것이다.

다음 단계에서는 내담자의 의견을 중심으로 계획을 짜게 된다. 모든 계획은 긍정적이고 욕구를 충족시킬 수 있으며 단순하며 현실적이고 실현 가능한 계획이어야 한다.

#### 4. 현실요법을 적용한 집단 효과성에 관한 선행연구

현실요법의 이론과 실재를 집단에 적용해서 그 효과성을 입증하고자 하는 연구는 비록 그 연구 연한은 짧지만 다양한 형태로 시행되어 왔고 변화를 가져 오게 된 독립 변인을 정확하게 밝혀내기 위한 여러가지 시도가 있어왔다. 그 연구 결과를 연대순으로 살펴보면 다음과 같다.

Thatcher(1983)는 시설에 수용되어있는 비행 청소년들의 자아개념과 내외통제성이 현실요법을 배운 다음에 어떻게 변화하는가 하는 연구를 행했다. 이 결과는 청소년 비행자들에게 직접적으로 현실요법을 적용했을 경우에만 청소년 비행자들의 내적 통제성과 자아개념에 긍정적인 변화가 왔다는 것을 보여주고 있다.

Cooper(1982)는 노인들의 자아존중감의 변화를 조사하기 위해 두 집단을 대상으로 두가지의 다른 치료기법을 사용한 다음에 그 결과를 비교하고 있다. 이 결과에서 유추할 수 있는 것은 명백한 갈등 상황에 놓여있지 않는 노인들의 자아존중감을 바꾸는 것은 매우 어려운 것이 아닌가 하는 점이다. 그러나 피험자들에게 어떤 측면에서는 긍정적인 변화가 일어난 것으로 심증이 가기 때문에 자아존중감 이외의 다른 변인을 선택하거나 다른 검사도구를 사용해서 연구했으면 긍정적인 변화를 검증해 낼 수 있었을지도 모른다고 보고 지속적인 연구 가능성을 시사하고 있다.

Slowick, Omizo와 Hammett(1984)는 현실요법 과정의 효율성을 검증하기 위해

멕시코계 미국 청소년(13-15세)들을 대상으로 연구를 진행했다. 내외통제성과 자아개념이 검증되었는데 변량 분석 결과 실험집단에 속해 있던 대상은 학업성과 지도자 자격에서 유의미하게 높은 점수를 얻었고 불안에서 낮은 점수를 보였다. 그러나 내외통제성에서는 유의미한 변화를 보이지 않았다. 실험집단에 속해 있던 학생은 학교 경험에 좀 더 흥미와 만족을 표시했다.

Yarish(1986)는 범죄학자들이 심리치료가 범죄자들을 교화시키는 데 효율적이지 아니라고 점점 더 믿기 시작하는데 자극을 받고 현실요법의 효율성을 검증해 보기 위해 연구를 실시했다.

그는 감옥의 청소년 범죄자들에게 현실요법 훈련을 행한 다음에 내적 통제성이 높아지는가를 검증해 보았다. 변량분석결과, 네 집단의 지도자가 다 치료자격이 있음이 밝혀졌고 비교 집단 사이에는 내외통제성 점수(검사도구는 Nowicki-Strickland Locus of Control Scale for Children을 사용했다)의 차이가 유의미하게 나타나지 않았다. 그러나 치료집단에서만 유의미하게 내적 통제성이 상승했다.

이 결과는 대상자들이 치료 이전에는 자신들의 운명에 손 댈 수 없고 무기력하게 느끼고 있었던 것을 보여주고 있다. 그들은 현실요법 치료 이후에 유의미하게 내적 통제성 점수가 상승하고 있다. 이 연구 결과는 현실요법 치료 이후에 그들이 자신의 삶에 좀 더 통제성을 지니게 된 것을 보여주고 있다. 그는 장기적 추후 검사의 필요성과 내적 통제성의 향상이 범죄행위의 변화에 관련을 실제로 맺고 있는가에 대한 후속 연구의 필요성을 강조하고 있다.

Williamson(1992)은 청소년들의 자아존중감을 향상시키는 집단 프로그램을 실시하고 낮은 자아존중감을 보고한 집단과 높은 자아존중감을 보고한 집단 사이에 그들의 욕구 충족 정도를 자기보고하게 했다. 그 결과 그들의 욕구충족도가 집단 경험 이전보다 높아진 것으로 나타났으나 그의 연구결과는 참가자들의 자기보고에 의존하고 있어 객관적인 실증성을 결여하고 있다는 취약점을 안고 있다.

위의 연구보고 이외에도 Shea(1973), German(1975), Williams(1976), Drummond(1982)등이 청소년 비행자들에게 현실요법을 실시해 그 태도와 자아개념에서 괄목할 만한 긍정적 변화를 얻었다고 보고하고 있다.

Honeyman(1990)은 약물중독자들을 대상으로 연구를 실시했는데 여기서 제시한 가설은 현실요법 치료를 받으면 대상의 특정한 인식에 변화가 오리라는 것이다. 그는 중독센터에 입원한 환자 30명중에서 연구 조건에 맞는 24명을 뽑아 4차례의 치료를 받을 때마다 Personal Questionnaire Rapid Scaling Technique 를 완성하도록 했다.

이 검사 결과 대상자의 자신에 대한 인식이 유의미하게 변화를 가져왔다. 자아존중감이 향상되었고, 생활 기술을 받아 들이고 책임성이 높아졌다. 치료를 받으며 스스로 음주 통제를 하기가 불가능하다는 것을 깨닫게 되었고 다른 사람과의 관계에서 자기애적인 태도보다 이타적인 태도를 더 지니게 되었다. 자신의 중독 사

실을 더 잘 인지하게 되었고, 현실요법은 그 상태에서 회복되기를 원하는 중독자에게 지대한 영향을 미치는 것으로 간주되었다.

이상의 연구 결과들은 현실요법을 집단에 적용했을 때 여러가지 측면에 유의미한 변화를 불러올 수 있다는 것을 시사하고 있다. 특히 내적 통제성의 향상과 자아개념의 긍정적 변화, 자아존중감의 향상, 욕구 충족의 상승등이 보고되고 있다.

비교적 짧은 시간에 다양한 연구가 행해지고 현실요법의 효과성을 입증한 결과들이 발표된 것은 괄목할만한 성장으로 받아들일 수 있다. 그러나 선행연구들이 지닌 몇가지 취약점은 욕구충족도를 직접적으로 측정하는 도구가 부족해 측정의 민감성이 충분하지 못하다는 점과 장기간에 걸친 추후 연구의 결핍과 불특정 다수를 대상으로 한 무작위적 실험의 수가 많지 못하다는 데 있다.

### 3. 연구 방법

#### 1) 연구 가설

본 연구는 현실요법을 집단에 적용하였던 선행연구자들의 연구결과에 근거해서 다음과 같은 가설을 설정했다.

가설 1. 프로그램 실시 후에 일반아동 어머니 집단과 장애아동 어머니 집단 모두에서 내적 통제성이 의미있게 높아질 것이다.

가설 2. 프로그램 실시 후에 일반아동 어머니 집단과 장애아동 어머니 집단 모두에서 우울정도가 의미있게 낮아질 것이다.

가설 3. 프로그램 실시 후에 일반아동 어머니 집단과 장애아동 어머니 집단 모두에서 자아존중감이 의미있게 높아질 것이다.

가설 4. 프로그램 실시 후에 일반아동 어머니 집단과 장애아동 어머니 집단 모두의 스트레스 대처에서 의미있게 문제집중 대처정도가 높아 질 것이다.

#### 2) 대상 및 진행 절차

연구대상은 두 집단의 주부들로 한 집단은 서울에 거주하는 장애아동 어머니로 구성되어 있고 다른 집단은 서울에 거주하는 13명의 일반아동 어머니로 구성되어 있다.

집단 프로그램 실시기간은 1994년 5월 부터 7월에 걸쳐 실시되었으며 사전검사는 첫번째 모임을 시작하기 전에 실시되었고 사후검사는 8주의 집단 모



임이 다 끝난 후에 실시되었다. 집단이 종료된지 8주 후에 추후모임을 가졌다. 일반아동의 어머니 집단은 13명 전원이 참석했고 장애아동 어머니 집단에서는 아동의 질병과 개인적인 사유로 6명만 추후 모임에 참석하였다.

### 3) 측정도구 및 방법

본 연구에서는 측정도구를 선택하기 전에 현실요법의 이론을 집단에 적용한 기존의 선행 연구들을 비교 검토하였다. 검토한 결과 현실요법의 효과성을 잘 측정할 수 있는 4가지 검사도구들을 채택하게 되었다.

사용된 측정도구는 Rotter(1966) 통제성 검사(Locus of Control), Zung(1965)의 우울증 검사(Self Rating Depression Scale), Coopersmith(1975)의 자아존중감 검사(Self Esteem Inventory), Folkman과 Lazarus(1985)의 스트레스 대처 검사(The Ways of Coping List)등이다.

이 네가지 측정도구들은 현실요법에서 주장하는 다섯가지 기본욕구의 충족도에 따라 변화할 수 있는 선택, 책임성, 전행동, 통제등의 변화를 민감하게 측정할 수 있으리라고 기대되었다.

객관적인 검사도구가 지닐 수 있는 한계점을 보완하기 위해서 8주간의 집단 활동이 끝난 후에 프로그램의 효과와 관련해 설문응답을 받고, 그 다음에 성원들에게 집단 인터뷰를 통해 개별적으로 진술할 기회를 제공하였다

## IV. 현실요법을 적용한 집단사회사업프로그램의 개발

### 1. 프로그램 진행의 기법.

본 프로그램을 구성할때 이론적으로 현실요법의 기본 틀을 바탕으로 하면서 다양한 집단 이론들을 원용하였다.

집단 활동을 하기 위해 사용하는 수단이나 방법들은 아주 다양하기 때문에 프로그램을 실시하기 전에 Corey & Corey(1987)가 건전하고 구체적인 프로그램 계획을 세울 때 점검해보아야 한다고 권하는 합리성, 목적, 구체적 상황, 절차, 평가등의 다섯가지 여건을 최종적으로 검토해 보았다.

위와같이 기술상의 측면과 여건들을 고려하여 최종적으로 프로그램을 구성하였다.

### 2. 프로그램의 실제

프로그램이 실제적으로 운영될때 참가자들의 다섯가지 욕구가 충족될 수 있는

분위기를 조성하려고 노력했다. 성원들의 책임성을 강화시키기 위한 집단의 기법들을 현실요법의 이론과 조화를 이루도록 프로그램에 포함시켰다. 성원들이 집단 활동을 끝낸 다음에 집단 경험을 통해서 자기 존중감의 향상, 내적 통제성의 상승, 우울증의 감소, 스트레스 대처의 문제 집중적 대처 방법이 더 늘어날 것들을 목표로 삼고 있는 점을 중요하게 배려하였다. 그 구체적인 욕구 충족 경험의 분위기는 다음과 같은 점에 그 중요성을 두고 진행되었다.

1) 사랑, 소속: 가치 필터(value filter)를 가능한 한 제거하고 서로를 볼 수 있는 분위기를 조성해서 수용적인 분위기를 이끈다. 여러가지 편견이나 편파를 불러 일으킬 수 있는 객관적인 정보는 묻지 않는다. 지도자의 개인적인 따뜻한 관심, 자기 나누기, 자기 개방등을 통해 그 분위기가 확산 되어 성원들 사이에서도 비판이나 논쟁을 피하는 대화 촉진의 분위기를 조성하도록 노력한다.

2) 힘: 간략하고 명료한 강의를 통해서 현실요법의 기본 아이디어를 이해하도록 돕고 그 아이디어가 자신의 생활에 직결되어 힘의 욕구를 채워줄 수 있도록 강의 안을 준비한다. 참가자들의 적극적인 의견 반영, 참가자들에게 필요한 경우에 자연스럽게 의사를 이야기할 수 있도록 도움을 청하기, 긍정적인 피드백 교환을 통해서 서로의 강점과 장점을 바라 볼 수 있는 기회를 갖게 한다. 오락시간(fun time)준비를 자발적으로 돌아가면서 해오도록 해서 자신의 자질과 아이디어를 발휘해 다른 사람들을 즐겁게 해 줄 수 있는 힘을 이해하도록 돕는다.

3) 즐거움: 별칭짓기, 오락시간의 즐거운 활용( 음악감상, 시 낭송, 게임하기, 춤 추기, 함께 video 보기, 이야기 들려주기등),역할연습(role play), 휴식과 간식 시간의 적절한 활용을 통해 즐거움을 경험하게 하고 소속감을 높이도록 한다.

4) 자유: 앉는 자리 배치, 오락시간 담당 순서의 자발적 선택권, 강요없이 자원하는 사람들만으로 구성되는 집단 성원의 구성여건, 하고 싶지 않은 이야기를 하도록 강제하지 않는 자유로운 분위기, 강압적이 아닌 분위기 조성들을 통해 선택의 욕구를 자유롭게 채우도록 돕는다.

5) 생리적 욕구: 편안하고 여유로운 분위기 조성을 위해 의자의 배치, 조명, 등에 신경을 쓴다. 적절한 시간에 휴식시간을 두고 다과를 나눈다. 신체적으로 지치지 않도록 간단한 체조등을 필요할 때 행한다.

한국 주부들이 공통적으로 겪는 문제의 특징과 원인분석, 대처방법 등을 이론적으로 고찰하고 집단 프로그램 구성에 참고하였다.

### 3. 프로그램의 구성

이 프로그램은 실시되기 전에 본 연구자에 의해서 세부 지침이 구성되어 있었고 실시해 나가면서 시간이나 다른 여건상의 제약 때문에 조금씩 수정이 가해진 부분도 있다. 각 집단의 독특한 상호작용과 두 집단 고유의 특성때문에 양쪽 집단에 완벽하게 같은 시간 배분으로 집단이 진행되지 못한 부분도 있으나 세부적인 측면을 빼고는 거의 유사한 유형으로 진행 되었다.

집단의 상호작용이나 하위집단, 분위기, 응집력, 지도력, 지위, 역할등의 세밀한 역학관계는 따로 기술하지 않았다. 두 집단의 진행 과정은 현실요법의 적용이란 변인 이외에 집단 고유의 특성에 따른 것이 많았기 때문이다. 연구자의 주관적 서술을 배제한 대신 집단 참석자들의 설문 응답과 주관적 진술을 세밀히 기록하여 논문에 함께 실었다. 8주에 걸친 집단 진행의 중심주제와 그 목적은 다음 표와 같다.

<표 8> 8주의 중심 주제와 진행 목적

1주: 주제: 다섯가지 기본욕구의 탐색 목적: 가까운 사람들과 자신의 욕구충족도를 알아보기
2주: 주제: 원하는 세계와 현존하는 실제세계 목적: 자신이 원하는 것과 현실사이의거리를 살펴보기
3주: 주제: 전행동의 이해 목적: 자신의 전행동 유형을 살펴보기
4주: 주제: 갈등상황에서의 대처 목적: 자신의 스트레스 대처 방법 살펴보기
5주: 주제: 가치관과 자신의 전행동 목적: 문제집중적 대처 방법으로의 변화
6주: 주제: 중립필터와 가치필터의 이해 목적: 통제, 책임성, 선택의 관점의 이해와 학습
7주: 주제: 자신과 타인이 진정 원하는 것은 무엇인가 목적: 자신의 책임성 살펴보기
8주: 주제: 원하는 것을 얻을 수 있는 계획 세우기 목적: 효율적이고 책임성 있는 선택을 학습하기

## V. 결과 및 해석

### 1. 가설 검증

본 프로그램을 실시하기 전후에 실시된 사전검사와 사후검사간에 유의한 차이가 있는지 알아보기 위하여 짝지어진 t검증을 하였다. 본 연구의 결과는 SPSS/PC+ 로 분석하였다.

일반 아동 어머니 집단과 장애 아동 어머니 집단에 실시한 검사의 평균과 표준편차가 다음 표에 제시되어 있다.

<표 9> 일반아동 어머니 집단의 사전, 사후검사에 대한 t검증

검사의 종류		평균	표준편차	t점수	p값
통제의 소재	사전검사	6.8	3.42	-2.10	.057
	사후검사	5.3	3.55		
우울증	사전검사	46.1	9.31	2.20	.048
	사후검사	42.5	9.86		
자아존중감	사전검사	8.8	3.40	-3.84	.002
	사후검사	10.8	3.45		
문제집중적 대처	사전검사	56.9	11.88	-0.77	.268
	사후검사	58.4	9.79		

## 2) 장애아동 어머니 집단

<표 10> 장애아동 어머니 집단의 사전검사와 사후검사에 대한 t검증

검사의 종류		평균	표준편차	t점수	p값
통제의 소재	사전검사	4.9	1.98	1.32	.214
	사후검사	4.4	1.62		
우울증	사전검사	44.1	5.35	-3.91	.034
	사후검사	43.3	6.97		
자아존중감	사전검사	8.2	3.56	-1.65	.127
	사후검사	9.9	3.34		
문제집중적 대처	사전검사	45.5	10.06	-2.39	.036
	사후검사	52.6	6.10		

## 3) 가설검증 결과의 해석

위 결과를 보면 일반아동 어머니 집단과 장애아동 어머니 집단에 사전사후검사를 실시한 결과 가설의 일부는 통계적으로 유의하지 못했으나 모든 평균 수치가 일관되게 가설을 지지하는 방향을 나타내고 있다.

## 2. 추후 검사

집단이 종료된 지 8주 후에 장애아동 어머니와 일반 아동 어머니들 중에 참석할 수 있는 사람들이 모여 다른 날짜에 추후 모임을 가졌다.

상례적인 연구들이 사전사후검사로 그치는 한계점을 보완하기 위해 이 모임에서 추후검사를 실시하였으며 그 목적은 장기적인 기간에 나타날 수 있는 성원들의 점진적인 변화의 방향성을 알아 보기 위한 것이었다.

일반 아동 어머니들은 13명 전원이 참석하였고 장애 아동 어머니들은 6명이 참석하였다. 장애아동 어머니들의 참석인원이 과반수를 넘지못하였기 때문에 장애아동 어머니들의 추후검사의 F검증이 가능하지 못했다.

다음 도표는 참석자 13인 전원에게 검사 실시가 가능했던 일반 아동의 어머니들의 검사 결과만 F검증해 본 표이다.

<표 11> 일반아동 어머니 집단의 사전/사후/추후검사간 변량분석

검사의 종류		평균	표준편차	F점수(2,12)	p값
통제의 소재	사전검사	6.8	3.42	-2.10	.057
	사후검사	5.3	3.55		
	추후검사	4.5	2.37		
우울증	사전검사	46.1	9.31	2.26	.043
	사후검사	42.5	9.86		
	추후검사	40.8	7.70		
자아존중감	사전검사	8.8	3.40	-3.84	.002
	사후검사	10.8	3.45		
	추후검사	10.0	3.56		
문제집중적 대처	사전검사	56.9	11.88	1.39	.268
	사후검사	58.4	9.79		
	추후검사	55.1	10.76		

한 집단에만 그 비교를 사전, 사후, 추후에 해 볼 수 있었지만 이 추후 검사결과는 집단 프로그램 실시 이후에 바람직한 방향으로 장기적 변화가 완만하게 올 수 있다는 긍정적인 가능성을 보여주고 있는 데 그 의의가 있다고 보겠다.

## 3. 설문조사

이 프로그램에 참가한 후에 계량적인 측정도구를 사용한 사전, 사후검사에서 측정될 수 없다고 생각되는 성원의 미묘한 느낌이나 변화, 개인의 욕구충

족 정도를 살펴보기 위해서 설문지를 통한 응답을 받았다.

전체점수는 5점 척도로 측정 되었으며 점수가 높을수록 긍정적인 응답을 의미하고 있다. 욕구충족에 관한 설문지 점수 분포 평균은 다음과 같다.

참여 만족도: 4.48, 스트레스 대처 방안 습득: 4.00, 내적 통제성: 3.88

과제물의 유용도: 3.72, 소속 욕구 충족도: 3.80, 힘의 욕구 충족도: 3.64

자유의 욕구 충족도: 3.48, 즐거움의 욕구 충족도: 4.40, 생리적 욕구 충족도: 3.32  
를로 나타나고 있다.

성원들의 주관적 설문지 응답내용을 살펴보면 다음과 같다.

6). 프로그램 참가 후에 도움이 된 부분.

책임성, 중립필터, 선택, 상대방의 욕구에 대한 이해, 계획세우기, 도움이 되는 긍정적 행동, 현실세계의 수용등의 개념이 도움이 되었다고 보고되었다.

7). 오락시간 중에 흥미있었던 활동

게임과 음악듣기, 노래 부르기, 아이들의 놀이, 시낭송 등이 언급되었다. 흥미있는 점은 일반 아동 어머니들이 활동적인 게임등을 선호한 반면에, 장애 아동 어머니들은 시낭송이나 음악감상 같은 조용한 활동에 더 큰 흥미를 보였다. 구체적으로 연관이 되는 지는 모르겠으나 자녀들과의 관계에서 오는 행동 유형이 어떤 영향을 미치고 있다는 점을 시사하는 점도 있다.

8). 이해가 어렵거나 좀더 다루어졌으면 하는 내용.

구체적인 계획세우기, W.D.E.P, 개인적인 충고, 좀더 많은 사례의 제시등이 주종을 이루었다.

9). 특별히 집단 지도자에게 부탁하고 싶은 말

대체적인 반응은 8주만으로 끝나는데 대한 아쉬움의 표시가 많았고 재참여 희망, 개인 상담 요망등도 있었다. 집단 진행 시간도 좀 더 여유있게 가져 개인의 사례들에 관해 좀더 토의하고 싶은 입장을 보였다.

10). 위의 질문 내용 이외에 하고 싶은 말.

개인적인 친교 희망, 자신에 대한 많은 성찰, 이론이해는 되나 행동으로 옮기기에 어려움이 있다는 반응들을 보였다.

집단을 마치고 실시한 인터뷰에서는 개인적 사례에 관한 진술과 집단활동을 통해 자신이 배운 것과 느낀 것에 관한 주관적 진술이 서술되었다.

적극적인 스트레스 대처 방법의 시도. 활동을 통한 우울 해소

상대방의 욕구에 대한 이해를 통한 갈등해소.

자기가 할 수 있는 일이 의외로 많다는 사실을 깨달으면서 오는 자아 존

중감의 상승. 타인에 대한 비난의 감소

이론과 실천의 괴리에 대한 당혹감.  
다른사람의 욕구를 헤아리며 내 욕구를 충족시키려는 책임성의 변화.  
내가 바뀌어야 상대방이나 환경도 바뀐다는 선택에 관한 인식.  
현실을 받아들이고 할 수 있는 일부터 하려고 마음먹기 시작한 것.  
다른 사람과 나 사이의 가치관의 차이를 이해하게 된 것.  
자신감의 상승, 우울증의 감소, 문제해결 가능성에 대한 자신감.  
등이 진술되었다.

## V. 결론 및 제언

현실요법을 적용한 집단사회사업의 효과성에 관한 연구는 아직 한국에서 거의 이루어지지 않고 있다. 따라서 본 연구는 한국에서 실시된 연구결과를 참고할 수 없었기 때문에 주로 외국에서 행해진 이론적인 연구와 실험연구를 참조했다.

본 연구를 통해 발견된 결과를 가설 중심으로 설명해보면 다음과 같다.

가설 1 분석 결과를 살펴보면 일반아동의 부모집단에서는 내적 통제성이 사전의 점수보다 사후 점수가 유의미하게 상승되었다. 장애아동 부모의 집단에서는 통계적으로 의미있는 차이는 없었지만 사전 점수보다 사후점수의 평균이 높아졌다.

이 결과는 현실요법에서 강조하는 책임성의 문제에 대한 기본적인 태도가 어느 정도 높아진 것으로 받아들일 수 있지만 통계적으로 강력하게 뒷받침되지는 못하고 있다. 검증 대상의 숫자가 너무 적고 그 배경이 너무 다양하기 때문에 개인의 점수차가 극도로 폭이 넓어진 것도 그 결과에 영향을 미쳤을 것이라고 추측된다.

가설 2의 분석결과를 살펴보면 일반아동 어머니 집단에서 우울증 점수가 사전보다 사후에 유의미하게 낮아졌다. 장애아동 어머니 집단에서도 사전점수보다 사후 점수가 유의미하게 낮아졌다. 이 결과를 보면 현실요법을 적용한 집단 프로그램 실시된 후 두 집단 모두에서 우울증의 유의미한 감소를 보이고 있다. 우울증의 감소는 현실요법에서 주장하는 욕구충족의 상승과 현실상황에 대한 수용인식의 증가라고 선행연구를 통해 해석되고 있다.

가설 3의 결과를 분석해보면 일반 아동 어머니 집단의 자아 존중감이 유의미하게 상승되었다. 장애아동 어머니 집단에서는 자아존중감이 상승하기는 했으나 유의미하지 않았다. 자아 존중감은 현실요법에서 소속의 욕구와 힘의 욕구가 충족되었을 때 상승된다고 선행연구들이 보고하고 있다.

가설 4의 분석결과를 보면 일반아동 어머니 집단에서는 통계적으로 유의하지

않았지만 문제집중적 대처점수가 상승했다. 장애아동 어머니 집단에서는 문제집중적 대처가 유의미하게 상승했다.

현실요법에서 주장하는 전행동의 개념과 활동에 중요점을 두는 이론전개에서 볼 때 현실요법의 기본 아이디어가 기본적으로 잘 전달 될 수 있으면 스트레스 상황에서 문제집중적대처, 곧 활동쪽의 선택이 이루어진다는 점을 시사하고 있다.

가설 검증 결과를 전체적으로 분석해 볼 때 가설의 일부는 통계적으로 유의미하게 지지되고 일부는 가설의 경향성대로 움직이기는 했으나 통계적으로 유의미하게 지지되지는 않았다.

집단이 끝난후에 실시한 설문지 응답 분석이나 주관적 진술들도 모두 이 가설을 지지하는 경향을 보이고 있다. 이와같은 점들을 종합해 볼 때 현실요법을 적용한 집단사회사업 프로그램이 그 참여자에게 긍정적인 영향력을 행사하고 있다는 결론을 내릴 수 있겠다.

이상의 결과는 서론에서 제기한 문제인 올바른 정체성 확립과 공동체 윤리회복을 위한 방법론 중의 하나로 이 집단 프로그램을 활용할 수 있음을 시사해 주고 있다.

## 1. 연구의 제한점

본 연구는 몇가지 제한점을 지니고 있다. 그 제한점들을 살펴보면 다음과 같다.

가) 가설검증에 있어서 대상자의 수가 통계적으로 의미있을 만큼 충분하지 못했던 데에 연구의 제한점이 있다.

나) 현실요법 자체가 상승시키리라고 주장하는 욕구만족도를 측정하는데 간접적인 도구를 사용해서 측정했기 때문에 실제로 욕구상승 그 자체를 그대로 민감하게 재는 데 다소의 오차가 있을 수 있다.

다) 자원자들로 구성되었기 때문에 이 집단에 나온 결과가 모든 주부에게 일반적으로 적용되리라고 주장하기 어려운 점이 있다.

라) 본 연구에서는 집단의 문제해결보다는 현실요법의 효과성을 측정하기 위해 가능한 한 현실요법 고유의 방법만을 사용해보려고 시도하였기 때문에 성원들의 흥미 유발을 낮추었을 가능성도 있다.

마) 8주동안 실시한 집단 모임에서 일반 아동 어머니들의 출석율은 95%를 상회했으나 장애 아동 어머니들의 집단 모임의 출석율은 아이들의 질환과 개인적인 사유로 출석율이 75%선에 그친 점도 제한점으로 작용했으리라고 생각된다.



## 2. 제언

본 연구는 우리나라에서 처음으로 현실요법을 적용한 집단사회사업 적용 프로그램을 개발하고 실시하여 그 가능성을 고찰하고 있기 때문에 초기실험적인 양상을 띄우고 있다.

연구자에게 크게 격려가 되는 부분은 연구자가 제시한 가설들이 통계적으로 유의하게 검증이 된 부분도 있고 유의하게 검증이 되지 못한 부분도 있지만 모든 통계수치가 가설이 제시한 방향으로 움직이고 있다는 사실이다. 프로그램 실시 후에 받은 설문지나 주관적 피드백도 연구자가 제시한 가설을 뒷받침하고 있다.

연구 결과와 참석자들의 설문지 응답과 주관적 피드백을 참조하여 후속 연구들을 위해 몇가지 제언을 하고자 한다.

첫째, 현실요법의 효과성 검증을 위해 본 연구의 측정도구를 참고하여 더 신뢰할만한 욕구 측정 도구를 개발하는 것이 필요하다.

둘째, 다양한 성별과 연령층에 이 프로그램을 사용하게 할 수 있도록 지속적인 연구를 통한 수정 보완이 필요하다.

셋째, 현실요법을 적용한 집단사회사업의 효과성에 관한 질적 분석 연구가 많이 이루어져야 한다.

넷째, 집단의 사전, 사후검사가 끝난 후에 현실요법의 장기적 효과성을 측정하기 위해 같은 집단에 관한 추후 검사가 일정기간 후에 필요하다.

## 참고문헌

- 김인자역(1991), 「당신의 삶은 누가 통제하는가」, 한국심리상담연구소.
- 김인자역(1991), 「현실요법의 적용」, 한국심리상담연구소.
- Billings, B. P.(1994)."The importance of involvement in counseling," *Journal of Reality Therapy* , Vol.13. No.2, 26-30.
- Cooper, F. W.(1982). "The effects of two group approaches on self-esteem among the elderly," , Doctoral Dissertation, Kent State University.
- Coopersmith, S.(1975). *Coopersmith Self-Esteem Inventory*, technical manual, Palo Alto, CA; Consulting Psychologists Press.
- Corey, M. S. & Gerald, Corey(1987). *Groups: Process and Practice*, California: Brooks/Cole Publishing Company Monterey.
- Croll, M.(1992). "The individualist roots of reality therapy: A textual analysis of Emerson's "Self-Reliance" and Glasser's Reality Therapy," *Journal of Reality Therapy*, Vol.11(2). 22-26.8
- Drummond, Robers J.(1982). "Determinants of attitude toward reality therapy," *Journal of Reality Therapy*, Vol.1.No (2). 22-25.
- Folkman, S. and Lazarus, R.S.(85). "If it changes, it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination," *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- German, M.L.(1975). "The Effects of Group Reality Therapy on Institutionalized Adolescents and Group Leaders ; Reality Therapy on Institutionalized Adolescents and Group Leaders," Doctoral Dissertation, George Peabody College for Teachers.
- Glasser, Naomi Ed.(1989). *Control Theory in the Practice of Reality Therapy: Case studies*, Harper & Row Publishers, Inc.
- Glasser, W.(1961). *Mental Health or Mental Illness?: Psychiatry for practical action*, New York: Harper.
- Glasser, W.(1965). *Reality Therapy ; a New Approach to scychiatry*, With a foreword by O.H.Mowrer, New York: Harper & Row.
- Glasser, W.(1981). *Stations of the mind: New Directions for reality therapy*, New York: Harper & Row.
- Glasser, W.(1985). *Control Theory*, Harper & Row, Publishers, Inc.
- Glasser, W.(1990). *The Quality School: Managing Students Without Coercion* , New York: Harper & Row.
- Glasser, W.(1986). *Control Theory in the Classroom*, New York: Harper & Row.
- Glasser, W.(1976). *Positive Addiction*, New York: Harper & Row.

- Good, P.(1987). In Pursuit of Happiness: Knowing what you want, getting what you want, Chapel Hill: New View Publications.
- Hartford, M.E.(1983)."Group Work Today; Through a Rear View Mirror, or Issues in Work With Groups in a Historical Perspective", Lang, N. & Marshall, D. Ed. Patterns in the Mosaic: Proceedings of the 4th Annual Symposium for the Advancement of Social Work With Groups, Toronto, 737-763.
- Holleran, J. P.(1981),"Effect of Group Counseling on Locus of Control and Academic Achievement: Reality Therapy with Underachieving Junior High School Students,", Doctoral Dissertation, Boston University School of Education.
- Honeyman, A.(1990), "Perceptual changes in addicts as a consequence of reality therapy based group treatment," Journal of Reality Therapy, Vol.9(2). 53-59.
- Mattimore-Knudson, R.S.(1983). "Using Reality Therapy in a social service agency as an assessment tool to determining couple adoption suitability," Journal of Reality Therapy., Vol. 3(2). 32-36.
- Papell, C.(1983)."Group Work in the Profession of Social Work: Identity in Context."in Lang, N. and Marshall, D. (Eds.) Patterns in the Mosaic. Toronto : Committee for the "Advancement of Social Work with Groups, 2, 1193-1209.
- Parish,T.S.(1988)."Enhancing college students'social skills and self-concepts," College Student Journal, Vol. 22(2). 203-205.
- Rosario, A.D.(1971) The interaction of counseling strategy and locus of control., University of Texas at Austin.
- Rotter, J.B.(1966)."Generalized expectancies for internal versus external control of reinforceent," Psychological Monographs, 80(1) Whole No. 609)
- Schea, G.F. Jr.(1973)." The effects of Reality Therapy oriented group-counseling with delinquent, behavior-disordered students, Doctoral Dissertation,Forham University.
- Slowick,C.A.; Omizo,M.M.; Hammett,V.L.(1984)."The effects of Reality Therapy process on locus of control and self-concepts among Mexican-American adolescents," Journal of Reality Therapy, Vol.3(2). 1-9.
- Thatcher, J. A.(1983). "The effects of Reality Therapy upon self-concept and locus of control for juvenile delinquents," Doctoral Dissertation, Kent State University.
- Williams,W.(1976)."Reality Therapy in a correctional institution," Correction and Social Psychology and Journal of Behavior Technology, Methods and theory.
- Wubbolding, R. E.(1984)."Using paradox in Reality Therapy," Journal of Reality Therapy, Vol. 4(1) 3-9.

- Wubbolding, R.E.(1985), "Paradoxical techniques in Reality Therapy:II," Journal of Reality Therapy.,Spr Vol 4(2) 3-7.
- Wubbolding, R.E.(1988). Using Reality Therapy., Harper & Row Publishers Inc.
- Wubbolding. R. E.(1990). Understanding Reality Therapy., Haper Collins Publishers.
- Yarish, P.(1985): "The impact of a treatment facilit utilizing Reality Therapy on the locus of control and subsequent delinquent behavior of a group of juvenile offenders," Doctoral Dissertation, The Florida State University.
- Zung, W.W.K.(1965). "A self-rating depression scale," Archives of General Psychiatry, 12, 63-70.