

# 자아존중감 향상을 위한 ‘인지적 재구조화 전략’이 환경 단원의 학습에 미치는 효과

박 진 희(금옥여자고등학교 교사),

장 남 기(서울대학교 교수)

## 1. 서 론

‘책임감있는 환경 행동(Environmental Responsible Behavior: ERB)(Hungerford & Volk, 1990)’은 건전한 환경적 선택, 경제적 불매 운동, 건전한 환경정책 등과 같은 개인이나 집단의 생활양식의 변화로 표현되며, 이를 위한 환경교육의 세부 주요 목적으로는 환경에 대한 지식, 가치, 기능 등과 함께 자아개념이 포함된다(Stapp & Dorothy, 1979). 또한 책임감있는 환경 행동의 형성을 촉진하기 위한 환경교육 프로그램은 생태계와 논쟁점에 대한 지식, 문제풀이 기능 등을 증진시킬 수 있어야 할 뿐 아니라, 심리적 요인인 태도와 자아존중감(Self-esteem) 등을 개발할 수 있어야 한다(Simmons, 1991).

자아존중감은 심리적으로 혼란하거나 독선적인 역기능 가정에서 자란 아동(Whitfield, 1987)으로부터 자아를 상실하고 삶의 의미를 잃어가는 성인에 이르기까지, 넓은 연령 범위에 걸쳐 모든 현대인들이 증진시켜야 할 필수적인 요인으로 주목받고 있다. ‘환경감수성(environmental sensitivity)’과 ‘조절점(locus of control)’ 같은 책임감있는 환경 행동의 변인에 관한 연구는 국내외에서 어느 정도 진행 상태에 있으나, ‘자아존중감’에 관한 연구는 지금까지 주로 심리학 분야에서 진행되어 왔고 환경교육 분야에서는 거의 다루어지지 않고 있다.

본 연구자는 환경감수성이나 조절점 등의 변인과 유기적으로 밀접한 관련을 맺고 있는 자아존중감과 책임감있는 환경 행동의 관련성 및 그 영향을 고찰하기 위하여 자아존중감의 본질과 성격을 규명하고, 고등학생의 자아존중감에 관한 실태를 조사한 바 있다(박진희, 장남기, 1997).

선행 연구에 이은 본 연구는 이를 기초로 자아존중감을 향상시킬 수 있는 전략을 고안,

개발하여 환경 단원의 학습과 함께 적용함으로써 자아존중감 향상 전략의 중요성을 홍보하고 자아존중감의 변화가 환경교육에 미치는 긍정적인 효과를 검증하는데 목적이 있다.

## 2. 연구 방법

자아존중감의 본질과 특성에 관한 문헌 조사를 통해 지식, 기능, 사고, 태도, 행동 등의 5 가지 측면에서 각각 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안을 탐색하고 이를 통합하여 종합적인 모델을 고안하였다. 이어 특히 기능과 사고면을 강조하여 자아존중감을 향상시킬 수 있는 세부 전략을 개발하고, 이를 기초로 학생들에게 적용할 진술문을 구체화하였다.

진술문의 효과 검증은 자아존중감의 변화와 환경 단원 학습의 성취도 변화 등 2 단계에 걸쳐 진행되었고 이를 점검하기 위한 실험 설계는 다음과 같이 하였다.

G1 : O1 X1 O2 X3 O3

G2 : O1 X2 O2 X3 O3

(O1 : 자아개념 사전검사 실시,

X1 : '자아존중감 향상 진술문'을 적용하지 않음,

X2 : '자아존중감 향상 진술문'을 적용,

O2 : 자아개념 사후검사 실시,

X3 : 환경 단원에 대한 수업 실시,

O3 : 환경 단원의 성취도검사 실시)

실험 대상인 실험군과 대조군은 서울시 소재 인문계 고등학교 1 학년 여학생 중 학력 정도가 비슷한 3 개반씩(158명, 155명)으로 각각 선정하였다. 우선 두 집단의 자아존중감의 수준을 파악하기 위하여 1997년 12월 중에 자아개념 사전검사를 실시하였다. 이어 본 연구를 통해 개발된 '자아존중감 향상 진술문'을 1998년 1월 초부터 4 주 동안 실험군의 학생들에게 1 주일에 3 번씩 낭송하도록 훈련시킨 후, 2월 초에 대조군과 실험군에 자아개념 사후검사를 실시하여 자아존중감에 유의미한 변화가 있는지 확인하였다. 또한 자아존중감의 변화가 환경 단원의 성취도에도 유의미한 영향을 미쳤는지 확인하기 위하여, 두 집단에 3 개의 환경 단원을 2 주에 걸쳐 수업하고 일정 기간이 지난 후 성취도검사를 실시하여 비교하였다. 이 두 가지의 검증에는 SAS 통계 프로그램의 t-검증이 이용되었다.

자아존중감을 측정하기 위한 검사 도구로는 선행 연구에서와 같이 McKay &

Fanning(1995)의 자아개념검사를 이용하였다. 자아존중감의 수준은 학생들이 기술한 장점과 단점에 1점 씩을 배정하여 각각의 총점을 계산하고, t-검증을 통해 장.단점의 차이를 비교하므로써 고, 중, 저의 세 가지 수준으로 분류 판정하였다. 환경 수업을 위한 교수 자료로는 본 연구자가 개발한 고등학교 환경 교재(박진희, 장남기, 1994)에 포함된 7 단원 중, 산성비, 쓰레기, 식수 문제의 3 개 단원을 선택하여 수업하였다.

### 3. 연구 결과 및 논의

#### 가. 자아존중감 향상 모델(A Model for Self-Esteem Enhancement)

자아존중감은 자기 자신이나 타인, 더 나아가 환경에 대한 책임감을 형성하게 하여 행동으로 연결하는데 필요한 기본적인 요인이다. 또한 인간의 생존 그 자체와 환경의 성공적인 관리를 위해 필수적인 요인으로서, 자신이나 환경과 관련된 문제에 대처하여 지각있고 현명한 자기선택이나 결정을 내려야 할 때 중요한 역할을 수행하게 된다(Branden, 1992).

자아존중감이 정의적, 인지적, 행동적 요인을 모두 내포하고 있다는 점과 높은 자아존중감(High Self-Esteem: HSE)을 가진 상태의 특성 등을 감안하고, 이에 관한 문헌(Bandura & Cervone, 1983; Baumgardner & Kaufman, 1989; Crocker et al., 1987; Tice, 1991; Verkuyten, 1996; Williams & Hill, 1996) 분석 결과를 기초로 하여 자아존중감 향상을 위한 모델을 개발하였다. 지식, 기능, 사고, 태도, 행동의 5 가지 범주에서 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안을 모색한 후, 각 범주 간의 관계와 자아존중감을 증진시킬 수 있는 환경 조건을 고려하여 통합한 모델은 <그림 1>과 같다.

자아존중감 증진을 위한 교실 환경과 분위기는 도전, 자유, 존중, 온화함, 통제, 성공, 이해, 진실성, 신뢰감의 7가지로 요약하였으며, '자아존중감 향상 모델'의 각 범주별 세부 내용은 높은 자아존중감의 다음과 같은 특징들을 기반으로 하여 선정하였다.

범주 1. 지식 : 높은 자아존중감을 가진 사람은 자신의 일의 수행 수준을 이성적으로 정확하게 예측할 수 있고, 이 예측은 자기 강점과 한계, 욕구와 선호도 등에 대한 정확하고 풍부한 자기지식(self-knowledge)을 기초로 이루어진다.

범주 2. 기능 : 높은 자아존중감을 가진 사람은 그들의 능력에 적절한 상황을 찾고 자기 자신에게 적절한 목적을 세우며, 현실성있고 확실하며 도전적인 적당한 높이의 자기기대를

갖는데 효과적이다. 부정적이기보다는 긍정적인 자기언어로 자신을 강화하며, 자기를 비난하고 질책하기보다는 긍정하며 옹호한다. 또한 실패나 실수에 대한 해석이나 관점을 융통성 있게 변화시키므로써 이들을 긍정적이고 새로운 것으로 받아들인다.

환경 : 도전, 자유, 존중, 온화함, 통제, 성공, 이해, 진실성, 신뢰감

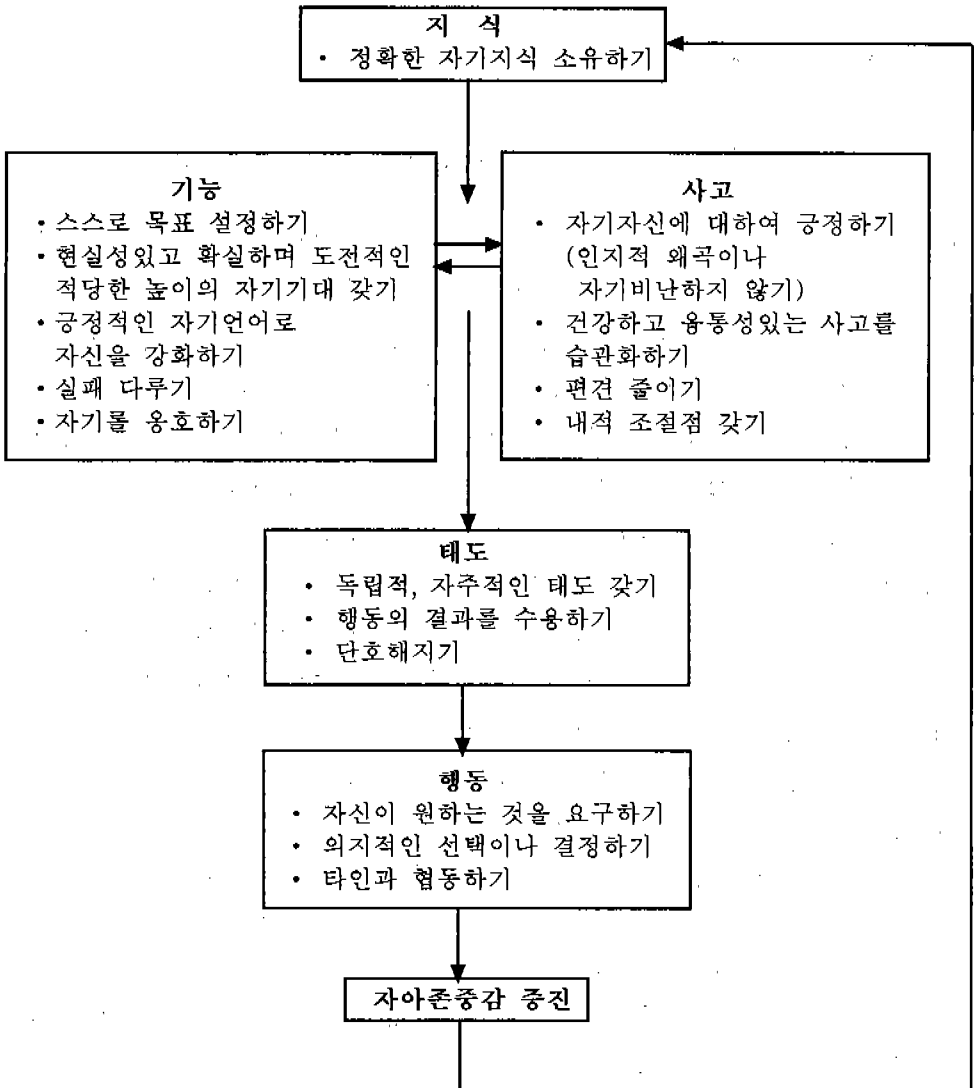


그림1. 자아존중감 향상 모델

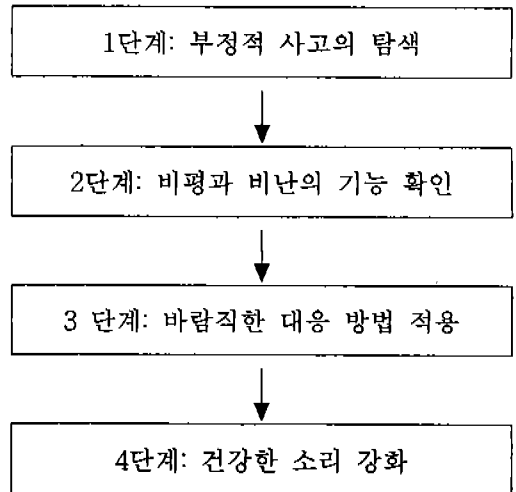
범주 3. 사고 : 높은 자아존중감을 가진 사람은 인지적 왜곡이나 자기비난을 하지 않고, 자기자신에 대하여 긍정적이며 건강하고 탄력적인 사고를 갖는다. 뿐만 아니라 낮은 자아존중감을 가진 사람에 비하여 편견이 적고 외적 조절점보다는 내적 조절점을 소유하고 있다.

범주 4. 태도 : 높은 자아존중감을 가진 사람은 독립적, 자주적이며 단호한 태도를 보일 뿐 아니라, 행동의 결과를 수용하는 책임감을 갖는다.

범주 5. 행동 : 높은 자아존중감을 가진 사람은 자신이 원하는 것을 얻을 만한 가치있는 존재로 생각하며, 그 욕구를 가능한 한 분명하고 직접적이며 무비판적인 형태로 요구한다. 또한 의지적인 선택이나 결정을 하며 타인과 기꺼이 협동한다.

이상의 5 가지 범주 중에서 제 1 범주인 지식은 자아존중감의 증진을 위한 가장 기초적인 요인으로서 기능 및 사고 부문과의 상호 작용을 통해 태도와 행동으로 연결, 통합되므로써 자아존중감의 향상을 가져오며, 지속적인 피드백을 통해 자아존중감을 높은 수준으로 끌어올리게 된다. 자아존중감 증진을 위한 본 모델은 자아존중감의 총체적 본질과 여러가지 내포된 요소들을 통합하여 종합적으로 고안된 것이므로 이를 기초로 다양한 세부 전략들이 개발될 수 있을 것이다.

**나. 자아존중감 향상 전략(A Strategy for Self-Esteem Enhancement) : '인지적 재구조화 전략 (Cognitive Restructuring Strategy)'**



낮은 자아존중감의 본질은 부정적 사고와 부정적 자아정체감으로부터 비롯되는 자기비난과 비평이다. 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 자신의 불안감, 무력감, 거부감, 무능감 등에 대하여 자기비난이나 비평에 의존하므로써 일시적으로 불편한 감정에서 벗어나거나 단기적으로 편안한 상태를 유도한다. 그러나 장기적으로 볼 때, 이들의 공격은 심리적

<그림 2> '인지적 재구조화 전략'의 흐름도

인 고통과 가치감의 손상을 가져옴으로써 자부심과 행복감을 느끼지 못하게 하고, 결국 자아존중감을 점점 더 낮은 수준으로 끌어내린다(Tarlow & Haaga, 1996)

이와 같은 부정적인 사고를 찾아 몰아내고 자신의 장점과 건강한 소리를 강화하여 자기를 수용하도록 하는데에 핵심 아이디어를 두고(Philpot & Bamburg, 1996; Tesser & Paulhus, 1983; Tesser et al., 1984), 앞서 고안한 자아존중감 향상 모델에서 주로 기능과 사고 측면을 강조하여 자아존중감 향상을 위한 세부전략을 개발하였다. '인지적 재구조화 전략(Cognitive Restructuring Strategy)'으로 명명한 본 전략의 흐름도는 <그림 2>에서와 같이 부정적 사고의 탐색, 비평과 비난의 기능 확인, 바람직한 대응 방법 적용, 건강한 소리 강화 등의 4 단계로 구성되어 있다.

#### 다. 자아존중감 향상 진술문(A Statement for Self-Esteem Enhancement)

이상의 4 단계 전략을 기본 골격으로 하여 학생들에게 적용할 수 있는 방안으로서 자아존중감 향상을 위한 진술문을 개발하였다. 크게 건강한 사고, 자신에 대한 정확한 평가, 일의 성취, 부정적 감정의 통제 등의 4 가지 범주로 분류하여, 내용에 따라 본 연구자가 일부분 개발하고(범주 1, 범주 3, 범주 4(1)과 (3)), 부분적으로는 학생들이 직접 진술문을 작성하도록 안내하였다(범주 2, 범주 4(2)). 진술문의 내용을 범주별로 요약 설명하면 다음과 같다.<표 1>

본 진술문은 학생들이 직접 작성하는 범주 2와 범주 4(2)의 진술문을 제외하고, 범주 1 - 4문항, 범주 3 - 2문항, 범주 4(1) - 4문항, 범주 4(3) - 4 문항의 총 14 문항으로 구성되어 있다.

범주 1의 진술문은 건강하지 못한 사고를 건강한 사고로 전환하는데 목적을 두었으며, 당위적 사고의 진단과 더불어 융통성있고 현실적이며 느낌과 욕구를 인정하는 건강한 사고를 고취하는 내용으로 구성하였다.(예: 나는 완벽한 학생이 될 필요는 없다. 단지 내가 할 수 있는 한 가장 좋은 학생이 될 수 있도록 노력하고 있다.) 범주 2는 자신에 대한 부정확한 평가에서 정확하고 수용적인 평가로 전환하고, 자기부정과 무가치감으로부터 벗어나게 하기 위하여, 자신에 대한 장·단점을 적절히 섞어 정확하고 공정하게 자신을 묘사할 수 있는 진술문을 작성하도록 한 부분이다. 이 때 자신의 장점에 대해서는 인정하고 기억하도록 하고, 단점으로 자신을 공격하거나 자신의 됴됨이 전체로 일반화하지 않도록 유의시켰다.

범주 3은 일의 성취에 관한 것으로서, 자신에게 적합한 목적을 세우고 일의 동기 제공원으로서 성공의 긍정적인 결과를 시각화하므로써 자기비난에서 벗어날 수 있도록 하였다. 범주 4는 세 부분으로 나뉘어진다. 첫째, 실패와 실수의 두려움을 조절하기 위하여 실패와 실

수의 의미를 재규정할 수 있도록 진술하였고, 둘째, 거부의 두려움에 대한 비난을 제거하기 위해서는 내적 비난과 외적 비난의 건설적이고 정확한 정도를 파악하여 성공적으로 대응할 수 있는 진술문을 작성하도록 하였으며, 셋째, 분노, 죄책감, 좌절감 등의 고통스러운 감정을 각각 건강한 방법으로 극복할 수 있도록 고안하였다.

〈표 1〉 자아존중감 향상을 위한 진술문의 내용

<p>범주 1. 건강한 사고</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 학생의 본분에 대한 완벽주의적 사고의 수정과 자신의 가치감에 대한 고취</li> <li>② 인간으로서의 여러 다양한 감정 유발 및 표출에 대한 이해와 수용</li> <li>③ 자신의 불완전함에 대한 이해와 수용</li> <li>④ 타인에 대한 융통성있고 현실성있는 태도 및 행동의 이해와 수용</li> </ul>
<p>범주 2. 자신에 대한 정확한 평가 - 각자 자신의 진술문 작성</p>
<p>범주 3. 일의 성취</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 자신에게 적합한 일의 목표를 선택하도록 유도</li> <li>② 일의 동기로서 긍정적인 결과의 시각화를 선택하도록 유도</li> </ul>
<p>범주 4. 부정적 감정의 통제</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 실패와 실수에 대한 의미 재규정 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 실수의 긍정적 역할에 대한 이해</li> <li>② 실수의 가능성에 대한 수용과 자신의 실수에 대한 용서</li> <li>③ 실수와 자아존중감의 관계에 대한 이해와 인식</li> <li>④ 실수를 반복하지 않기 위한 자각의 습관화 유도</li> </ul> </li> <li>(2) 비난의 통제 - 각자 자신에게 적합한 진술문 개발 작성</li> <li>(3) 고통스러운 감정의 통제 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 자신이 원하는 바를 구체적이고 주장적으로 타인에게 요구하도록 유도</li> <li>② 적절할 때 다른 사람과 타협할 수 있도록 유도</li> <li>③ 죄책감에 대한 정당성 파악과, 신념이나 생각의 수정 가능성에 대한 수용</li> <li>④ 자신에 대한 이해, 수용, 용서를 통한 좌절감 통제 유도</li> </ul> </li> </ul>

라. 개발 진술문의 효과 검증

본 개발 진술문의 효과를 검증하기 위하여 두 집단의 자아개념검사 결과를 분석한 결과

는 다음과 같다<표 2>. 대조군의 경우, 사전검사의 장. 단점 평균은 각각 14.58, 14.91이었고, 사후검사에서도 14.56, 14.89로 비슷한 수준을 유지하였다. t-검증 결과 장. 단점 평균 간에는 유의미한 변화가 없는 것으로 나타나서, 학생들의 자아존중감의 수준은 장. 단점을 비슷한 수준으로 자각하는 중간 정도인 것으로 판정되었다.

실험군의 사전검사 역시, 14.49, 14.85로서 대조군의 사전, 사후검사 결과와 비슷한 수준을 보여주었다. 그러나 사후검사에서는 단점 평균이 11.53으로 사전검사에 비해 3.32점 하락하고 장점 평균은 18.99로 4.50점 상승하여, t-검증 결과 0.01% 이하의 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 따라서 부정적인 사고를 몰아내고 긍정적이면서 건강한 사고를 강화하고자 개발된 본 진술문은 비난으로부터 벗어나 건강한 방법으로 여러가지 욕구를 충족시킬 수 상태로 전환하므로써 자아존중감의 수준을 높은 수준으로 향상시키는데 도움을 준 것으로 해석할 수 있다.

<표 2> 진술문의 효과 검증을 위한 자아존중감 검사 결과

집단	검사		M	SD	SE	MAX	MIN	T	p
대 조 군	사전 검사	장점	14.58	6.12	0.34	39	3	0.88	0.36
		단점	14.91	5.33	0.30	39	3		
	사후 검사	장점	14.56	6.11	0.35	39	3	0.89	0.37
		단점	14.89	5.29	0.31	40	3		
실 험 군	사전 검사	장점	14.49	6.11	0.35	39	3	0.89	0.37
		단점	14.85	5.31	0.31	40	3		
	사후 검사	장점	18.99	5.37	0.31	44	3	15.52	0.0001*
		단점	11.53	6.16	0.36	36	3		

M: 평균 SD: 표준 편차 SE: 표준 오차

MAX: 최대값 MIN: 최소값 p<0.1

개발 진술문이 자아존중감의 향상과 더불어 환경 단원의 성취도에 긍정적인 영향을 미쳤는지 확인하기 위하여 진술문 적용 후 실시한 성취도검사 결과를 분석하였다. 본 연구에 이용된 환경 단원 1, 2, 3은 연구자가 개발한 고등학교 환경 교재의 7 단원 중 3 단원으로서 각각 산성비, 쓰레기, 식수 문제를 주제로 하고 있다. 교재는 환경교육의 인지적 목표와 정



의적 목표를 균형있게 달성할 수 있도록 개발되었으며, 따라서 성취도 검사도 지식과 정보, 기능, 가치관과 태도, 행동과 참여의 4가지 부분검사로 분류되어 있다. 다음은 성취도 검사 결과를 분석한 표이다.<표 3>.

<표 3> 진술문의 효과 검증을 위한 환경 단원의 성취도 결과

부분 검사	단 원	점 수	대 조 군		실 험 군		T	(p)
			M	SD	M	SD		
지식 과 정보	1	20	11.22	3.66	12.43	3.02	3.23	0.0014*
	2	20	10.83	3.97	13.14	3.36	5.54	0.0001*
	3	20	11.40	4.28	12.99	3.41	3.25	0.0014*
기능	1	20	9.52	3.11	12.05	2.47	7.98	0.0001*
	2	20	10.51	3.32	12.56	3.06	5.65	0.0001*
	3	20	10.17	3.35	12.56	2.07	6.59	0.0001*
가치관 과 태도	1	20	9.89	2.85	11.95	2.32	7.03	0.0001*
	2	20	9.95	2.81	11.88	2.27	6.67	0.0001*
	3	20	10.15	3.10	12.39	2.87	6.62	0.0001*
행동 과 참여	1	10	5.01	2.06	6.59	1.85	7.18	0.0001*
	2	10	5.26	2.04	6.79	1.63	7.31	0.0001*
	3	10	5.26	2.05	7.58	0.88	13.12	0.0001*

M: 평균 SD: 표준 편차 p<0.1

지식과 정보(20점), 기능(20점), 가치관과 태도(20점), 행동과 참여(10점) 영역의 부분검사 전반에 걸친 3 개 단원의 분석 결과에 의하면, 실험군의 평균이 대조군에 비해 1-3점 가량 상승한 것으로 나타났고, t-검증 결과 두 집단의 평균 간에는 0.1% 이하의 수준에서 유의미한 차이가 있는 것으로 확인되었다. 이로써 자아존중감의 향상이 환경 단원의 성취도 향상

에도 긍정적인 영향을 미치며, 높은 자아존중감은 환경교육의 목표 달성에 영향력있는 요인으로 작용한다는 사실을 알 수 있었다.

#### 4. 결론 및 제언

자아존중감은 자신이나 타인, 더 나아가 환경에 대한 책임감을 형성하게 하여 행동으로 연결하는 기본적인 요인으로서, 자신이나 환경에 관련된 문제에 대처하여 지각있는 선택과 결정을 내리게 하므로써 인간의 복지와 환경의 질 향상에 기여하는 필수적인 요인이다. 또한 Hungerford와 Volk(1990)가 제안한 환경 행동 흐름도에서 초보 수준의 주변인인 환경감수성과, 권한부여 수준의 주변인인 조절점 등과 관련을 맺으면서 바람직한 환경 행동의 형성에 중요한 영향을 미친다(박진희, 장남기, 1997).

자아존중감의 본질 및 책임감있는 환경 행동(ERB)과의 연관성 등에 관한 고찰을 통하여 자아존중감이 환경교육에서 갖는 중요성을 규명하였던 선행연구에 이은 본 연구에서는, 좀 더 심층적인 분석을 거쳐 자아존중감의 향상을 위한 모델과 이를 증진시킬 수 있는 전략, 이를 구현할 수 있는 진술문 등을 개발하여 그 효과를 검증하였다.

자아존중감이 정의적, 인지적, 행동적 요인을 동시에 내포하고 있다는 점과, 높은 자아존중감을 가진 상태의 특성 등을 감안하여 자아존중감 향상을 위한 모델을 개발하였다. 이것은 지식, 기능, 사고, 태도, 행동의 5 가지 범주에서 자아존중감을 향상시킬 수 있는 방안을 모색한 후, 각 범주 간의 관계와 자아존중감을 증진시킬 수 있는 환경 조건 등을 고려하여 통합한 것이다.

이어 낮은 자아존중감의 본질인 부정적인 사고를 찾아 소멸시키고 자신의 장점과 건강한 소리를 강화하여 자기를 수용하도록 하는데에 핵심 아이디어를 두고, 앞서 고안한 자아존중감 향상 모델에서 주로 기능과 사고 측면을 강조하여 자아존중감을 증진시킬 수 있는 '인지적 재구조화 전략'을 고안하였다. 또한 개발 전략을 구현하면서 학생들에게 용이하게 적용할 수 있는 구체적인 방안으로서 '자아존중감 향상 진술문'을 개발하였다.

본 진술문의 효과는 자아개념의 변화와 환경 단원의 성취도 변화 2 단계로 나누어 검증하였다. 대조군 155명, 실험군 158명을 대상으로 McKay & Fanning의 '자아개념 검사'를 실시한 결과, 대조군의 사전검사와 사후검사, 실험군의 사전검사에서는 자아존중감의 수준을 고, 중, 저로 분류했을 때 중간 정도인 것으로 판정되었으나, 본 진술문을 적용하여 훈련시킨 실험군의 사후검사에서는 그 수준이 상향되었고, t-검증 결과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

환경 단원의 성취도에 미친 영향을 확인하기 위하여 두 집단에 3 개의 환경 단원에 대한 수업을 실시한 후 성취도를 검사하였다. 환경교육의 세부 목표인 지식과 정보, 기능, 가치관과 태도, 행동과 참여의 4 가지 영역에 대한 성취도 검사에서 실험군의 평균은 대조군에 비해 0.1% 이하의 수준에서 유의미한 차이를 보여주었다. 따라서 '인지적 재구조화 전략'을 구체화하여 개발한 본 진술문은 자아존중감의 수준을 향상시켰을 뿐만 아니라 환경 단원의 성취도에도 긍정적인 영향을 미친 것으로 나타났다.

높은 자아존중감은 환경의 현 상태를 긍정적으로 이해하여 수용하게 하고, 환경의 질 향상을 위해 노력하고 있는 자신에 대해 가치를 부여해 주며, 현명한 선택과 결정을 통해 효과적으로 환경에 대처하게 한다. 따라서 자아존중감의 증진은 책임감있는 환경 행동의 형성에 필수적인 요건으로서 앞으로 이를 위한 계속적인 노력이 요구되며, 환경 교재나 프로그램의 개발 시에도 고려되어야 할 것이다.

#### 〈참고 문헌〉

1. 박진희, 장남기 (1994). 정의적 영역을 중심으로 한 고등학교 환경 교재의 개발. 한국환경교육학회지, 8, 63-99.
2. 박진희, 장남기 (1997). 자아존중감이 환경 행동에 미치는 영향 고찰과 고등학생의 자아존중감에 관한 실태 조사. 한국환경교육학회지, 10(2), 63-74.
3. Bandura, A. & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5), 1017-1028.
4. Baumgardner, A. H., & Kaufman, C. M. (1989). Regulating affect Interpersonally: When low esteem leads to greater enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 907-921.
5. Branden, N. (1992). *The power of self-esteem*. Health Communications, Inc.
6. Crocker, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 907-916.
7. Hungerford, H. R., Volk, T, L. (1990). Changing Learner Behavior through Environmental Education. *The Journal of Environmental Education*, 21, 8-21.
8. Matthew McKay & Patrick Fanning. (1995). *Self-esteem*. Oakland, California : New Harbinger Publication.
9. Philpot, V. D. & Bamburg, J. W. (1996). Rehearsal of positive self-statements

- and restructured negative self-statements to increase self-esteem and decrease depression. *Psychological reports*, 79, 83-91.
10. Simmons, D. A. (1991). Are We Meeting the Goal of Responsible Environmental Behavior : An Examination of Nature and Environmental Education Center Goals. *The Journal of Environmental Education*, 22(3), 16-21.
  11. Stapp, W. B. & Dorothy A. C. (1979). Environmental Education Activities Manual. Thomson-Shore, Inc., Dexter, Michigan, USA.
  12. Tarlow, E. M., Haaga, D. A. (1996). Negative Self-Concept: Specificity to depressive symptoms and relation to positive and negative affectivity. *Journal of Research in Personality*, 30, 120-127.
  13. Tesser, A., & Paulhus, D. (1983). The definition of self: Private and public self-evaluation management strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 672-682.
  14. Tesser, A., Campbell, J., & Smith, M. (1984). Friendship choice and performance: Self-evaluation maintenance in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 561-574.
  15. Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(5), 711-725.
  16. Verkuyten, M. (1996). Personal self-esteem and prejudice among ethnic majority and minority youth. *Journal of Research in Personality*, 30, 248-263.
  17. Williams, E. N. & Hill, C. E. (1996). The relationship between self-talk and therapy process variables for novice therapists. *Journal of Counseling Psychology*, 43(2), 170-177.
  18. Whitfield, C. L. (1987). *Healing The Child Within*. Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, U.S.

〈Abstract〉

The effect of 'Cognitive Restructuring Strategy'  
for the Enhancement of Self-Esteem

Jin-Hee Park(Guem-Ok High School),  
Nam-Kee Chang(Seoul National University)

'Self-esteem' is defined as 'the lived status of one's individual competence and personal worthiness in dealing with the challenges of Life over Time'. High self-esteem is associated with self-confidence, effectively coping, well-being, and responsibility and it is essential for the responsible choice and determination of environments.

The purposes of this study were to develop a strategy to enhance the self-esteem and to verify the effects. A new strategy, 'Cognitive Restructuring Strategy' was based on the characteristics of self-esteem and the key idea of this was to eliminate negative thoughts and to reinforce affirmative thoughts.

We developed the statement to embody this strategy and applied to the experimental group. According to the results, self-esteem for the control group(155) did not changed but that for the experimental group(158) was significantly enhanced. Continuously, environmental learning instructions of 3 units were carried out on two groups. By applying the t-test, achievement-test scores for the experimental group per unit were significantly higher than those of the control group as regards the four respective goals of EE. Therefore this strategy and statement are helpful in enhancing self-esteem and it was found that 'self-esteem' is a influential factor to form environmental responsible behaviors(ERB).

