초등상담연구 제6권 제1호
The Korean Journal of Elementary Counseling
2007. Vol. 6, No. 1, 247~268

자기조절 집단상담이 초등학교 고학년 학생의 자기조절능력과 학교생활 만족도에 미치는 영향

탁 효 진
(경인교육대학교)

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

학교는 가정과 더불어 학생들이 하루 중 가장 많은 시간을 보내는 곳이다. 그만큼 학생들에게 중요한 영향을 미치는 공간으로서, 학교생활을 통해 즐거움과 만족을 얻을 수도 있지만 여러 가지 갈등과 문제를 겪으면서 불만족스러운 학교생활을 하게 될 수도 있다. 이런 불만족스러운 학교생활은 다양한 형태의 부적응 현상으로 이어지거나 심각한 문제로 발전할 수 있다(박지수, 2004).

한국청소년개발원의 「전국 청소년 생활 실태조사 연구(2000)」에 따르면, 적지 않은 학생들이 학교생활에 대해 만족하지 못하고 있으며, 자기 자신에 대해 불만스러워하는 것으로 나타났다. 한준상(1996)의 연구에서도 학교가 입시준비에나 도움이 될 뿐, 인격형성이나 적성·소질계발에는 별반 도움이 되지 않는다고 생각하는 학생들이 많다고 하였는데 이런 내용을 종합해 볼 때, 학생들의 학교생활만족도가 그리 높지 않음을 알 수 있다.

이러한 상황은 초등학생의 경우도 예외는 아니다. 초등학교 학생들도 학교생활에 적응하지 못하여 부적응 현상을 보이는 사례가 늘고 있는데, 이중석(1992)은 학교공포증, 등교 거부증, 자연스럽지 못한 분노, 두드러진 고독감, 일관성 없는 충동, 교사나 친구와 인간관계를 형성하지 못하는 성격 결함, 학습의 문제, 과잉 공격, 폭행 등의 문제를 발견할 수 있다

고 하였다.

학교생활 부적응과 불만족의 이유는 여러 가지로 이해할 수 있을 것이나 본 연구에서는 외부적 환경을 제외한 아동의 개인적인 특성으로서, 특히 자기조절능력의 부족을 그 원인으로 보았다.

아동이 신체적, 지적, 정서적, 사회적으로 균형 있게 성장하고 발달하는 데 있어서, 어떻게 자신을 계획하고 관리하느냐에 따라 소질이나 취미, 생활태도 등이 달라질 수 있다. 대부분의 아동은 적절한 사회화 과정을 거치면서, 더 큰 결과를 얻기 위해서 즉각적인 만족을 지연하고, 현재의 혐오적인 상황을 인내할 수 있는 능력을 갖게 되는데 이것을 자기조절능력(self-regulation)이라고 한다. 즉, 자기조절능력이란 보다 크고 장기적인 목표 달성을 위해 바람직한 행동은 하고, 그렇지 않은 행동을 억제하여 충동적이거나 즉각적이지 않고 스스로 문제를 신중하게 계획, 해결, 평가할 수 있는 능력을 말한다(허정경, 2003).

이러한 아동의 자기조절능력은 외부의 감독이나 감시 없이도 자신의 행동을 효과적으로 주시하고 조화롭게 맞추어 갈 수 있는 능력으로 평가되며, 궁극적으로 인지적 능력을 향상시키는 요인이 되고, 성공적인 학습과 사회화를 예견해 줄 수 있는 능력으로 평가되고 있다. 그러나 자기조절능력이 결여되면 반항성장애를 보이게 되는데, 이들의 특성으로는 주의집중 저하, 과잉행동, 학습동기 부족, 반항행동, 적대 공격행동, 대인관계 갈등, 분노 적대감정과 같은 증상들을 나타낸다. 이로 인해 아동은 원만한 대인관계를 맺지 못하게 되며, 건강한 아동의 성장과 발달에 커다란 장애요소로 작용하게 된다(허정경, 2003).

자기조절 능력이 떨어지는 아동들은 인지문제해결과 학업성취에 있어서 낮은 성취를 보일 뿐만 아니라 인간관계에 있어서도 충동적이고 공격적이며 정서적, 사회적 적응에 어려움이 있어 학교생활에서도 만족을 느끼지 못하기 쉽다. 더 나아가서 폭력이나 비사회적인 행동을 보이기도 하는데, 이러한 성향은 초등학교 시기부터 성인기까지 지속될 수 있으므로 초등학생 때부터 자기조절 능력을 키워주는 것이 중요하다(이한숙, 2003). 이렇듯 자기조절능력이 부족한 아동은 학업, 대인관계를 비롯한 학교생활 전반에서 어려움을 느낄 가능성이 많고 이러한 어려움은 잦은 실패의 경험으로 이어져 불만족스러운 학교생활로 이어질 수 있는 것이다. 이 밖에도 다양한 상황과 관계 속에서 대처하는 자기조절능력의 부족이 학교생활 부적응의 원인이 된다는 몇몇 연구의 결과들은(노성덕, 1996; 고수연, 2002 등) 자기조절능력과 학교생활 만족이 관계가 있음을 지지해주고 있다.

이러한 관계를 바탕으로, 본 연구에서는 자기조절 집단상담이 자기조절능력과 학교생활 만족도에 어떠한 영향을 미치는 지를 알아보았다. 지금까지의 자기조절 집단상담에 대한 연구는 학습이나 독해력 향상, 시간관리 등이 주를 이루었고 최근에는 대인관계와 자기존중에 대한 연구가 진행되고 있다. 그러나 여전히 자기조절 집단상담과 관련된 선행연구가 많지 않고 특히 초등학생을 대상으로 한 연구는 거의 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 김혜숙 등(1996)의 "인지행동상담기법 개발 및 보급 보고서"와 Brigman and Early

(1991)의"Group counseling", 박경애 등(1998)의 "대인관계향상 프로그램 개발연구" 등을 바탕으로 은혁기(1999)가 개발한 자기 조절 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 자기조절능력과 학교생활만족도에 어떠한 영향을 미치는 지 밝혀 보았다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 초등학교 고학년 아동들에게 자기조절 집단상담 프로그램을 적용했을 때 아동의 자기조절 능력과 학교생활 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 문제를 설정하였다.

<연구문제 1>

자기조절 집단 상담은 초등학교 고학년 학생의 자기조절능력에 어떠한 영향을 미치는가?

<연구문제 2> 자기조절 집단 상담은 초등학교 고학년 학생의 학교생활만족도에 어떠한 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

가. 자기조절

자기조절(self-regulation)이란 외부의 힘에 의지하지 않고 자기 내부로부터 스스로 통제하거나 감독함으로써 혼자의 힘으로 자동적으로 기능하는 것을 말한다(Webster사전). 우리나라에서는 번역 상 여러 가지 용어로 사용되고 있는데, 생활지도 차원에서 자제(김충기, 1994), 학습의 차원에서 자기규제(송종식, 1993; 양용칠, 1992), 자기조정(이종삼, 1993; 조혜란, 1992) 등으로 쓰이기도 한다.

본 연구에서는 일반적으로 사용되고 연구의 목적에 맞는 '자기조절(self-regulation)'이라는 용어로 통일하여 지칭하고, '자신이 추구하고자 하는 자기개념(목표)을 실행에 옮기며, 자신의 행동을 수정하거나 환경을 변화시킴으로써 자기인식과 개인적 목표들에 합치되는 결과를 가져오고자 하는 인지적 및 행동적 과정으로써, 설정된 목표에 대하여 자기를 관찰하고 평가하며 강화하는 과정'으로 정의한다(한덕웅, 1994; 은혁기, 1999).

나. 학교생활 만족도

학교생활 만족도란 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타 행사활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화로운 상태를 유지하며, 교사 및 동료와의 관계가

잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때를 말한다(교육학용어사전, 1981).

본 연구에서는 학교생활 만족도를 '학교경험에 대한 만족도의 인지적 및 정서적 평가로서, 학교생활 전반에 걸친 자신의 감정과 태도'라고 본 이진숙(2002)의 정의에 따른다. 또 학교생활 만족도의 하위영역을 학교전반에 대한 느낌, 수업시간에 대한 느낌, 교사에 대한 느낌, 친구에 대한 느낌, 시설에 대한 느낌, 행사 및 특별활동에 대한 느낌으로 나누어 구성한 학교생활 만족도 측정도구(도상철, 1982; 손순자, 1993; 이진숙, 2002)를 사용한다.

다. 자기조절 집단상담 프로그램

자기조절 집단상담 프로그램은 인지적 과정과 행동적 절차를 중시하는 인지 행동적 접근 중 최근에 관심을 받고 있는 기법으로(김영상, 1992; 이경임, 1996) 본 연구에서는 김혜숙 등(1996)의 "인지행동상담기법 개발 및 보급 보고서"와 Brigman and Early(1991)의 "Group counseling", 박경애 등(1998)의 "대인관계향상 프로그램 개발연구" 등에서 사용된 일부의 내용을 참고로 하여 은혁기(1999)가 개발한 자기 조절 집단상담 프로그램을 지칭한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 자기조절 능력

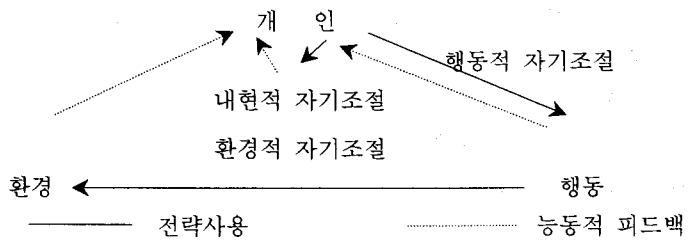
자기조절의 개념은 여러 관점에서 다뤄져왔다. 1950년대에는 자기조절이 개념화되기에 앞서 충동 통제(impulse control)라는 개념으로 접근하였고 1960년대에 들어서면서 사회적 행동, 외부적 억제에 대한 내면화라는 의미로 해석하였다. 특히 사회인지론자인 Bandura가 여러 연구 형태나 경험적 내용을 제공하면서 1980년대 이후, 본격적으로 미국에서 Zimmerman 등을 중심으로 자기조절능력에 관한 연구가 활발해지기 시작했다(허정경, 2003).

자기조절(self-regulation) 능력에 관한 연구는 1960년 Bandura에 의해 경험적 연구가 제공되면서 인간의 행동을 설명하는 주요 한 요인 중의 하나로 대두되었다. 그는 과거의 행동주의적 관점과는 달리 인간을 외적 보상과 처벌에 의해 기계적으로 반응하는 존재가 아니라 스스로 자기 조절을 하는 존재로 인식하였다(은혁기, 1999 재인용). 신행동주의자 Bandura(1997)는 이러한 기본 가정을 바탕으로 자기조절의 행동과정을 제시하였는데 첫째, 인간이 자신의 행동을 관찰한다. 둘째, 자신의 행동이 만족스러운지 불만족스러운지를 개인적인 표준이나 준거와 비교하여 자신의 행동을 평가하고 판단한다. 셋째, 자기관찰과 평

가과정을 통해 자기반응을 일으키는데, 긍정적인 판단은 바람직한 자기 반응을 가져오고, 부정적인 판단은 바람직하지 못한 반응을 가져오는데 이는 목적 달성의 가능성을 증대시키는 동기로써 행동에 영향을 준다는 것이다. 이렇듯 인간의 많은 행동은 자기평가 결과를 통해서 조절된다고 보았다(신금순, 2003 재인용).

인지적 측면에서 Kanfer(1977)는 자기조절을 '설정한 목표 또는 바라는 결과를 이루어내기 위해 자기검색, 자기평가, 자기강화를 하는 과정을 포함하는 자기통제(self-control)의 구체적 유형'이라고 하였다. 여기에서의 자기통제는 개인의 능동적 역할이 강조된 의미이다. 또한 기존의 행동주의 심리학이 행동통제에 있어서 개인의 기여를 설명하지 못하였다는 생각에서 자기조절의 기본적인 가정을 다음과 같이 제시하였다. 첫째, 인간의 행동은 생물학적, 행동적 및 사회-환경적인 변인간의 상호작용의 결과이다. 둘째, 인간 행동을 설명하는 모형은 관찰될 수 있는 행동에 대한 외적 자극과 내적 자극의 영향을 결정하거나 매개하는 언어적-상징적 사건의 역할을 설명할 수 있어야 한다. 셋째, 인지적, 사회적, 생물학적 변인들은 행동주의 학습이론을 보완하는 기능을 하며, 특히 습관화된 행동패턴이 비효율적일 때 자기조절 과정이 중요하다. 넷째, 자기조절 활동에 개인이 참여함으로써 행동이 강화된다. 즉 자기목표의 추구는 동기유발의 결정적인 원천이며 자기조절의 주요 촉진제가 된다. 이러한 자기조절의 과정이나 기본가정들은 자기조절의 개념을 규정하는데 있어서 기존의 행동주의적 관점과 함께 인간의 고유 기능 중의 하나인 인지적인 측면을 중시해야함을 의미한다(은혁기, 1999 재인용).

Zimmerman(1990) 역시 인지적 학습이론의 입장에서 자기조절을 학생의 지각적 특성과 동기양식 그리고 그의 학습에 영향을 미치는 다른 모든 요소를 검색, 통제하는 메타인지 전략의 하나로서 정의하였다. 또 자기조절기능의 구성 요소로서 개인 내적 과정, 환경적 작용, 행동적 과정에서 개인과 환경, 행동의 상호작용을 들었는데 행동적 자기조절은 자기평가의 능동적 사용을 통해 정확성에 관한 정보를 제공해 주고 환경적 자기조절은 인간의 환경적 조작전략의 능동적 사용을 통해 환경을 변화시키는 행동을 전달하며 내현적 자기조절은 상호적으로 영향을 미친다고 하였으며 이에 대한 삼중적 상호작용 모형을 제시하고 있다(노성덕, 1996 재인용).



[그림 Ⅱ-1] 자기조절의 삼중적 분석(노성덕, 1996)

이상과 같은 이론들은 여러 관점으로 자기조절에 접근하고 있으나 자기조절 능력이 인지적, 행동적, 환경적 측면 등의 상호작용으로 이루어진다는 데 의견을 모으고 있고 특히 자기조절의 인지적 측면에 중점을 두어 설명하고 있음을 알 수 있다.

2. 학교생활만족도

학교생활 만족도란 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타 행사활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화로운 상태를 유지하며, 교사 및 동료와의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때를 말한다(교육학용어사전, 1981).

이용택(2003)은 만족이란 개인이 주관적으로 갖는 감정 상태로서 개인을 둘러싼 환경을 자신이 가지고 있는 합리적, 비합리적 신념과 객관적인 현실을 결합하여 해석함으로써 긍정적, 혹은 부정적으로 갖는 느낌이고, 생활만족도는 자신이 바라던 것과 실제로 성취한 것을 비교하여 자신의 전반적인 존재의 상태를 평가하는 것으로, 학교생활 만족도는 학교라는 환경에서 느끼는 생활만족도이며, 학생들이 학교생활 전반에 대하여 견지하고 있는 긍정적인 느낌이나 감정, 또는 태도라고 하였다.

김미경(2000) 역시 만족과 생활만족도의 개념을 토대로 '학교생활만족도'를 학생들이 학교생활 전반에 대해 견지하고 있는 긍정적인 느낌이나 감정 또는 태도라고 정의하였고, 한주희(2000)와 최은주(2001)는 학교라는 환경에서 학생들이 교사, 또래집단과의 인간관계 속에서 교육활동을 하는데 느껴지는 충족감의 정도라고 하였다. 김동현(2001)은 학생들이 학교생활에 어떻게 적응하는가가 중요하다고 보며, 학생들이 교과활동, 특별활동, 기타행사활동 등에서 자기 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화있는 관계를 유지하며, 교사 및 학생들과의 관계가 잘 조화되어 만족스러운 상태에 있을 때라고 정의하였다.

본 연구에서는 학교생활 만족도를 '학교경험에 대한 만족도의 인지적 및 정서적 평가로서, 학교생활 전반에 걸친 자신의 감정과 태도'라고한 이진숙(2002)의 '학교생활만족도'의 정의에 따른다. 이진숙(2002)은 학교생활만족도의 하위영역을 학교환경, 학교행사, 수업과 학습, 인간관계, 학교규칙 등의 하위영역으로 나누고, 그 중 교사와 또래의 역할이 특히 중요한다고 하였다. 이는 수업 및 학급운영, 학교활동 전반에 걸친 지도자로서의 교사와 안정감, 소속감, 친밀감 등 사회적 지지를 결정짓는 데 큰 영향을 주는 또래의 중요성 때문이다. 이러한 전제에 기초하여 청소년의 학교생활 만족도를 검사한 결과, 동료, 수업, 학교행사, 학교시설, 학교생활전반, 교사의 순으로 점수가 높게 나와 동료만족도는 높은 반면, 교사에 대한 불만이 많은 것으로 밝혀졌다.

3. 자기조절 집단상담

Bandura(1978)는 앞서 제시하였던 자기조절의 구성과정을 토대로 하여 자기조절의 구성요소를 제시하였다. 먼저 인간은 자신의 행동을 관찰한다(자기관찰). 다음으로 자신의 행동을 판단하는데(자기평가), 자신의 행동이 칭찬받을 만한 지 아니면 불만족한지를 개인적인 기준이나 준거와 비교하여 평가한다. 마지막으로 위의 과정을 통해 자기반응을 하는데 긍정적일 경우에는 자기보상을, 부정적일 경우에는 자기 처벌을 한다(은혁기, 1992 재인용). 이러한 자기조절의 구성요소와 과정은 자기조절 집단상담의 이론적 기초가 되고 있고 은혁기(1999)는 이를 바탕으로 자기조절 집단상담을 개발하였다.

자기조절 집단상담의 장점에 대해 Cormier와 Cormier(1985)는 네 가지 이유를 들어 설명하였는데, 첫째, 자기조절 집단상담 과정을 통해 환경에 대한 통제 능력이 향상되고 타인에게 의존하는 경향이 줄어든다. 둘째, 일상생활에서 쉽게 적용할 수 있기 때문에 실용적이다. 셋째, 특히 상담실에 오기를 꺼려하는 내담자에게 사용하기 편리하다. 넷째, 자기조절 과정은 학습의 일반화 효과가 있어서 원리를 습득하면, 여러 가지 문제에 적용시킬 수 있다는 것이다.

최근 자기조절과 관련된 연구에서 일반적으로 많이 사용되고 있는 자기조절 집단상담 프로그램으로서 노성덕(1996)과 고수연(2002)의 자기조절 집단상담 프로그램은 Zimmerman(1989)의 자기조절학습전략(자기평가, 조직과 변환, 목표설정과 계획, 정보탐색, 기록 유지와 검색, 환경구조화, 연습과 기억, 사회적지지 구하기, 복습하기)을 일반적인 문제 상황에서의 자기조절 전략으로 확대하여 자기 존중감을 높이기 위한 목적으로 개발할 것이다.

본 연구에서 사용된 자기조절 집단상담 프로그램은 Bandura의 자기조절 구성 요소와 과정을 토대로 은혁기(1999)가 개발한 것이다. 이 프로그램은 자기목표설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화로 구성되어 있고 Kendall과 Bartel(1990)의 문제해결방략 5단계를 첨가하였다. 문제해결 방략 5단계는 문제의 정의, 문제접근, 주의집중, 최선의 대안 선택, 자기강화 등으로 되어 있다.

또 이론적 측면에 치우치지 않기 위하여 프로그램의 특성에 맞도록 여러 가지 내용들을 첨가하여 실시할 필요가 있다고 보고 김혜숙 등(1996)의 "인지행동상담기법 개발 및 보급 보고서"와 Brigman and Early(1991)의 "Group counseling", 박경애 등(1998)의 "대인관계 향상 프로그램 개발연구" 등의 내용을 참고로 하여 자기조절 집단상담을 구성하였다.

특히 은혁기(1999)의 자기조절 집단상담은 대인관계에 초점을 둔 것으로 자기조절 집단상담과 대인관계 향상간의 관계를 밝히기 위한 것이었다. 연구 결과, 자기조절 집단상담은 자기인식과 타인인식, 대인기술과 대인관계 만족도를 향상시키는 데 효과적이고 특히 교사와 친구와의 관계 만족도를 향상시키는 데 효과가 있다는 결론을 얻었다. 이러한 연구 결

과들은 자기조절 집단상담을 통해 자기조절능력이 향상되고 또한 대인관계 능력이 향상되어 학교생활만족도 향상으로 연결될 수 있을 것이라는 기대를 지지해준다.

4. 자기조절 집단상담과 학교생활만족도의 관계

교육이 이루어지는 장을 크게 가정, 학교, 사회로 나눌 때, 그 중 학교에서 학생들이 받는 교육적 총체를 통틀어 학교생활이라 하며 넓은 의미로는 비교육적 영향도 학교생활이라 할 수 있다. 학생들은 학교에서 교과활동 외에 다양한 특별활동을 통하여 학교생활을 하게 되고, 친구와 선생님과의 빈번한 접촉은 매우 중요하다. 학생들은 교과활동, 학급활동, 특별활동, 기타행사 등을 통한 학교생활에서 자기의 욕구를 합리적으로 해결하여 만족감을 느끼고 조화로운 관계를 유지하며 교사 및 학생과의 관계에서 만족스러운 상태에 있을 때 올바른 성장을 할 수 있다(신금순, 2003). 이러한 의미에서 학교생활만족도를 높일 수 있도록 돕는 것은 학교상담의 중요한 과제가 될 것이며 어떤 방법으로 학교생활만족도를 높일 수 있을 것인지에 대한 고민과 연구가 계속되어야 할 것이다.

지금까지 상담의 영역에서 자기조절 집단상담과 학교생활만족도의 관계에 대해 밝힌 선행연구는 거의 없는 실정이지만, 자기조절 집단상담이 학교생활만족도와 관련된 다른 변인들에 영향을 미쳤다는 몇몇 연구들은 자기조절 집단상담이 학교생활만족도를 높일 수 있다는 긍정적인 결과와 기대를 보여주고 있다.

정영심(2004)은 자기조절 집단상담이 중학생의 자기존중감과 일반적인 인간관계의 향상에 효과가 있다고 하였다. 자기존중감은 학교생활만족에 영향을 주는 중요한 요소로서, 김희화(1998)와 김경연(2003)은 초등학생과 청소년의 자아존중감에 대한 연구에서 학교생활만족도와 자아존중감의 모든 영역과는 유의한 정적 상관이 있다고 하였다. 또 자아존중감과 학교생활만족도와의 관계에 대해 보다 체계적으로 연구한 류광식(2002)도 학교생활 만족도와 자아존중감 각 영역간에는 유의한 상관이 있으며, 아동의 긍정적인 자아존중감의 형성 및 발달을 위해서는 학교생활 전반에 대해 아동이 느끼는 만족감과 적응 상태를 고려한 지도 및 방법이 적용되어야 한다고 하였다.

또한 신금순(2003)은 인터넷 중독학생들을 자기조절 집단상담에 참여하게 한 결과, 자기존중감 향상에서는 뚜렷한 효과가 있었으며, 학교생활 만족도에 있어서 통계적으로 유의미하게 나타나지는 않았지만 전반적으로 학교생활만족도가 증가한 수준을 보여주고 있어 장기간에 걸쳐 지속적으로 실시 할 경우 매우 긍정적인 결과를 얻을 수 있을 것으로 예상했다.

류광식(2002)의 연구에서는 자아존중감 중 특히 남·여 모두 친구관련 자아가 학교생활만족도와 상관이 가장 높은 것으로 나타나 친구들과의 관계에서 느끼는 아동의 주관적인 반응이 학교생활의 만족과 연관되어 있음을 알 수 있다.

또, 정영심(2004)은 자기조절 집단상담이 대인관계에 효과가 있고 특히 일반적인 인간관계에서 뚜렷한 효과가 나타났다고 하였고, 이한숙(2003)은 자기조절 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 부모와 또래관계에서 효과가 있으며 추수지도를 통해 지속적인 상담이 이루어진다면 교사와 일반적인 관계에서도 효과를 나타낼 것이라고 제안했다.

이러한 연구 결과들은 자기조절 집단상담이 일반적인 인간관계, 부모, 교사, 친구관계 등의 대인관계 만족도 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주는 것으로, 대인관계가 학교생활만족도의 하위영역인 교사에 대한 느낌, 친구에 대한 느낌과 밀접한 관련이 있다는 것을 생각할 때, 매우 의미있는 결과들이다.

위의 선행연구들은 자기조절 집단상담이 학교생활만족도에 영향을 주는 중요한 변인인 자아 존중감, 대인관계에 효과가 있고 학교생활만족도의 하위요인에서도 긍정적인 효과를 얻었다는 결과를 보여주고 있다. 이는 자기조절 집단상담이 학교생활만족도에 영향을 미칠 것이라는 가설을 지지해 줄 수 있다고 본다. 따라서, 본 연구에서는 자기조절 집단상담이 자기조절능력과 학교생활만족도에 어떤 영향을 미치는 지에 대해 밝혔다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구에서는 인천에 위치하고 있는 S초등학교 6학년 200명을 대상으로 자기조절능력 검사를 실시하여 점수가 낮은 순으로 50명을 뽑고, 그 중에서 학교생활 만족도가 낮은 16명을 선정하여 학교생활만족도의 점수로 대응집단(matching group)을 구성하였다. 실험집단은 남자 3명, 여자 5명, 통제집단은 남자 4명, 여자 4명으로 각각 8명씩으로 구성하였다.

2. 실험 설계

본 연구의 설계는 자기조절 집단상담 프로그램을 적용한 실험 집단과 적용하지 않은 통제 집단을 비교하여 실험 처치의 결과를 비교하여 평가하는 사전-사후 검사 통제집단 설계(pretest-posttest control group design)로서, 이 설계 방안에서 선정한 연구 변인들 간의 관계를 도식화하면 <표 Ⅲ-1>과 같다.

<표 Ⅲ-1> 실험 설계

실험집단	O_1	X	O_2
통제집단	O_3		O_4

O_1, O_3 : 사전검사(자기조절능력 검사, 학교생활만족도 검사)

O_2, O_4 : 사후검사(자기조절능력 검사, 학교생활만족도 검사)

X : 자기 조절 집단 상담

3. 연구 절차

가. 사전 검사

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위해 2006년 5월 22일에 자기조절능력 검사를, 5월 23일에 학교생활만족도 검사를 실시하였다.

나. 자기 조절 집단상담 실시

자기조절능력 검사에서 하위 점수를 얻은 50명 중, 학교생활만족도 점수가 낮은 16명을 뽑아 대응집단(matching group) 방식으로 구성하여 실험집단과 통제집단을 각각 8명씩 구성하였다.

실험 집단에게만 6주 동안 총8회기의 자기조절 집단상담을 실시하였고, 회기 당 60분으로 진행하였다.

본 연구에서는 김혜숙 등(1996)의 "인지행동상담기법 개발 및 보급 보고서"와 Brigman and Early(1991)의"Group counseling", 박경애 등(1998)의 "대인관계향상 프로그램 개발연구" 등에서 사용된 일부의 내용을 참고로 하여 은혁기(1999)가 개발한 자기 조절 집단상담 프로그램을 초등학생에게 적용할 수 있도록 수정·보완하였다.

다. 사후 검사

8회의 자기조절 집단 상담이 끝난 후 자기조절 집단상담의 효과를 알아보기기 위하여

실험집단과 통제집단에게 2006년 7월 26일 자기조절능력 검사와 학교생활만족도 검사로 사후 검사를 실시하였다.

4. 연구도구

가. 자기조절능력 검사

허정경(2003)의 학령기 아동의 자기조절능력 척도개발과 관련변인연구를 통해 개발된 자기조절능력척도를 사용하였다. 이 척도는 인지적(11문항), 동기적(8문항). 행동적 요인(8문항)의 세 개 하위요인 27문항이며, 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 기존의 인지적 측면만을 강조하던 척도들과는 달리 사회적·정서적 능력까지 포함하고 있다는 것이 특징이다. 아동의 자기조절능력을 검사하기 위한 설문지의 문항구성은 <표 Ⅲ-2>와 같다.

<표 Ⅲ-2> 자기조절능력 검사의 구성

분류	하위요인	문항수	문항번호	Cronbach α
1	인지적 측면	11	1,2,3,4,(5),6,7,8,9,10,11	.69
2	동기적 측면	8	(12),13,14,15,16,17,18,19	.68
3	행동적 측면	8	(20),(21),(22),(23),(24),25,26,27	.61

*( )는 역산 문항

본 검사지의 Cronbach α계수는 α=.81이다.

나. 학교생활만족도 검사

학교생활만족도를 측정할 수 있는 도구로서 도상철(1982), 손순자(1993)가 사용한 것을 이진숙(2002)이 수정·보완한 것을 사용하였다. 5단계 Likert 평정척도로 채점되며 총점범위는 36점에서 180점이고, 점수가 높을수록 만족수준이 높음을 의미한다. 총 36개 문항, 6개 하위영역으로 구성되어 있고 문항수는 <표 Ⅲ-3>과 같다.

<표 Ⅲ-3> 학교생활만족도 검사의 구성

분류	하위요인	문항수	문항번호	Cronbach α
1	학교전반에 대한 느낌	6	1,6,7,(8),(19),(20)	.73
2	수업시간에 대한 느낌	6	2,9,12,21,(22),(23)	.73
3	교사에 대한 느낌	6	3,10,11,(24),(25),26	.73
4	친구에 대한 느낌	6	4,13,14,27,28,(29)	.76
5	시설에 대한 느낌	6	5,15,16,(30),(31),(32)	.72
6	행사 및 특별활동에 대한 느낌	6	17,18,(33),(34),35,36	.69

*( )는 역산 문항

본 검사지의 Cronbach α계수는 α=.91이다.

다. 자기조절 집단상담 프로그램

본 연구에서는 자기목표설정, 자기관찰, 자기평가 및 자기강화를 고려하여 은혁기(1999)가 초등학교 고학년 학생들에게 맞도록 개발한 자기 조절 집단상담 프로그램을 사용하였다. 프로그램의 내용은 <표 Ⅲ-4>와 같다.

<표 Ⅲ-4> 자기조절 집단상담 프로그램

회기	주제	목표	활동내용
1	프로그램 소개 자기 소개 서약서 작성하기	자기조절 집단상담 프로그램을 이해하고 지켜야 할 점을 알도록 한다.	▪ 용어 이해 ▪ 자기조절 목적 알기 ▪ 진행방법, 규칙 설명 ▪ 자기소개서 작성
2	자기 목표 설정	프로그램을 통해 수정하고자 하는 목표를 설정하도록 한다.	▪ 자기목표설정의 중요성과 필요성 교육 ▪ 인간관계 문제 상황표를 보고 자기 목표 설정
3	자기 조절 기법의 종류 및 사용 방법 익히기	자기조절 기법의 종류를 이해하고, 사용 방법을 익히도록 한다.	▪ 자기조절 기법 종류와 사용방법 강의 및 연습
4	자신과 타인 이해하기 1	자주 쓰는 단어를 통해 인간관계 상황 속에서 자신과 타인을 어떻게 이해하고 있는지를 알 수 있도록 한다.	▪ 대인상황관련 단어와 표정 이해 연습 ▪ 단어와 표정목록 기록

5	자신과 타인 이해하기 2	자신이 좋아하는 사람과 싫어하는 사람, 자신을 좋아하거나 싫어하는 사람은 어떤 특징의 사람인지 알아보도록 한다.	▪ 인간관계 지도 그리기 ▪ 나의 인간관계 특징 분석하기
6	대인 의사소통하기	타인과 의사소통 하는 연습을 하도록 한다.	▪ 의사소통의 기본 원칙 교육 후 연습
7	자기 조절 사례 공개하기	지금까지 해온 자기조절을 공개함으로써, 서로 칭찬과 격려를 하도록 한다.	▪ 실제 현실생활 속에서 사용하는데 어려운 점 발견, 수정 ▪ 자기조절 사례 공개 및 격려
8	프로그램 전체 정리 및 평가하기	실험기간 동안 배웠던 것을 총정리하여 실제 생활에서 활용해 볼 수 있도록 한다.	▪ 전체적 연습과 복습 ▪ 반성 및 평가

5. 자료 처리

본 연구는 SPSSWIN(Version 12.0) 통계프로그램을 이용하여 다음과 같은 통계적 방법으로 프로그램의 효과를 분석하였다.

첫째, 실험집단과 통제집단이 실험처치 이전에 동질적인가를 검증하기 위하여 사전검사(자기조절능력 검사, 학교생활만족도 검사)에 대하여 t검증을 실시하였다.

둘째, 자기조절 집단상담이 자기조절능력과 학교생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여, 사전검사와 동일한 내용으로 사후검사를 실시하고 t검증을 하여 실험집단과 통제집단의 자기조절능력과 학교생활만족도 검사 점수의 차이를 알아보았다.

Ⅳ. 결과 및 해석

1. 자기조절능력 및 학교생활만족도 사전검사 결과

가. 자기조절능력 사전 검사 결과

<표 Ⅳ-1> 실험집단과 통제집단 간의 자기조절능력 사전 검사 차이 분석

요인	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		*t*	*p*
	평균	표준편차	평균	표준편차		
인지적 측면	29.87	3.39	31.00	2.39	-.766	.457
동기적 측면	22.25	3.73	22.25	2.81	.000	1.000
행동적 측면	23.62	3.96	24.12	4.88	-.225	.825
총점	75.75	7.06	77.37	7.19	-.456	.655

<표 Ⅳ-1>의 사전 검사 결과 분석에서 자기조절능력의 실험집단과 통제집단 간 차이를 t검증한 결과 .05의 유의도 수준에서 유의한 차이가 없었다. 또 자기조절능력의 3개 하위요인 인지적 측면, 동기적 측면, 행동적 측면에서도 모두 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 통제집단이 실험 처지 전에 자기조절능력에 있어서 동질 집단임을 알 수 있다.

나. 학교생활만족도 사전 검사 결과

<표 Ⅳ-2> 실험집단과 통제집단의 학교생활 만족도 사전 검사 차이 분석

요인	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		*t*	*p*
	평균	표준편차	평균	표준편차		
학교전반에 대한 느낌	17.37	2.26	17.25	3.45	.086	.933
수업시간에 대한 느낌	19.25	3.73	18.25	3.19	.576	.574
교사에 대한 느낌	17.12	2.94	17.00	3.16	.082	.936
친구에 대한 느낌	15.87	2.69	16.75	2.31	-.697	.498
시설에 대한 느낌	17.00	1.30	16.50	1.19	.798	.438
행사 및 특별활동에 대한 느낌	14.87	3.79	14.12	2.23	.482	.637
총점	101.50	9.08	99.87	5.81	.426	.678

<표 Ⅳ-2>의 사전 검사 결과 분석에서, 학교생활 만족도의 실험집단과 통제집단 간 차이를 t검증한 결과 유의하지 않았다.

또 학교생활 만족도의 6개 하위요인들인 학교전반, 수업시간, 교사, 친구, 시설, 행사 및 특별활동에 대한 느낌에서도 모두 유의미한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 통제집단이 실험 처지 전에 학교생활 만족도에 있어서 동질 집단임을 알 수 있다.

2. 자기조절능력의 변화

<표 Ⅳ-3> 실험집단과 통제집단의 자기조절능력 사후 검사 차이 분석

요인	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		*t*	*p*
	평균	표준편차	평균	표준편차		
인지적 측면	38.62	7.89	31.25	1.98	2.564	.023
동기적 측면	25.12	4.67	22.50	2.56	1.393	.185
행동적 측면	27.37	4.62	24.37	4.62	1.297	.216
총점	91.12	15.35	77.37	7.19	2.294	.038

<표 Ⅳ-3>의 사후 검사 결과 분석에서 자기조절능력의 실험집단과 통제집단 간 차이를 t검증한 결과 .05의 유의도 수준에서 유의하였다. 이 결과는 자기조절 집단상담 프로그램을 적용한 실험집단이 적용하지 않은 통제집단 보다 자기조절능력 수준이 유의하게 향상되었음을 의미한다. 따라서 자기조절 집단 상담은 초등학교 고학년 학생의 자기조절능력 향상에 영향이 있다고 할 수 있다. 그러나 자기조절능력의 하위 요인별로 살펴보면, 인지적 측면에서는 유의미한 차이를 나타냈고, 동기적 측면과 행동적 측면에서는 유의미한 차이를 나타내지는 않았다.

3. 학교생활 만족도의 변화

<표 Ⅳ-4> 실험집단과 통제집단의 학교생활 만족도 사후 검사 차이 분석

요인	실험집단(N=8)		통제집단(N=8)		*t*	*p*
	평균	표준편차	평균	표준편차		
학교전반에 대한 느낌	21.87	2.10	18.75	3.45	2.187	.046
수업시간에 대한 느낌	20.25	2.71	17.75	3.19	1.687	.114
교사에 대한 느낌	21.75	1.28	19.00	3.16	2.280	.039
친구에 대한 느낌	22.87	3.72	19.25	2.31	2.340	.035
시설에 대한 느낌	22.25	2.71	19.50	1.19	2.624	.020
행사 및 특별활동에 대한 느낌	21.87	3.75	21.87	2.23	.000	1.000
총점	130.87	11.78	116.12	5.81	3.173	.007

<표 Ⅳ-4>의 사후 검사 결과 분석에서 학교생활만족도(전체 만족)의 실험집단과 통제집단 간 차이를 t검증한 결과 .05의 의의도 수준에서 유의한 차이를 보였다. 하위 요인별로

살펴보면, 학교전반, 교사, 친구, 시설에 대한 느낌 항목에서 유의한 차이가 있었고, 수업시간, 행사 및 특별활동에 대한 느낌 항목에서는 유의미한 차이가 없었다.

V. 논의 및 제언

1. 요약 및 논의

본 연구는 자기조절 집단상담이 초등학교 고학년 아동의 자기조절 능력과 학교생활 만족도에 미치는 영향을 살펴보고자 실시되었다. 자기조절능력의 하위요인으로 인지적 측면, 동기적 측면, 행동적 측면의 3가지가 있고 학교생활 만족도는 학교전반, 수업, 교사, 친구, 시설, 행사 및 특별활동에 대한 느낌의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다.

연구 결과를 토대로 주요 내용을 논의하면 다음과 같다.

첫째, <연구 문제 1> 자기조절 집단 상담은 초등학교 고학년 학생의 자기조절능력에 어떠한 영향을 미치는가에 대해서, 실험집단이 통제집단 보다 자기조절능력이 향상된 것으로 나타나, 자기조절 집단상담이 자기조절능력 향상에 영향을 미친다는 결론을 얻었다. 자기조절능력의 하위 요인별로 살펴보면, 인지적 측면에서는 유의한 차이가 있었고, 동기적 측면과 행동적 측면에서는 유의한 차이를 보이지 않았다.

이러한 결과는 자기조절 집단상담이 개인인식, 타인인식, 대인관계에 효과가 있다는 은혁기(1999)의 연구 결과와 일치되고, 자기조절 집단상담이 문제행동수정에도 효과가 있다는 은혁기(1992)의 연구 결과와는 다르다. 그 이유로 몇 가지를 추측해 보면, 실험이 단기간 동안 이루어졌다는 것과 한 번의 사후 검사 결과만을 분석하였다는 점을 생각해 볼 수 있다. 이 밖에도 동기와 행동적 측면의 검사 내용이 변수로 작용할 수 있다고 본다. 실제로 동기적, 행동적 측면의 문항을 분석해 본 결과, 주로 학업과 관련된 부분이 많이 포함되어 있었다. 따라서 선행연구 중에서 자기조절상담이 학업성취에 직접적인 효과가 없었다는 윤영화(2002)의 연구결과와 일치하는 것이다.

둘째, <연구문제 2> 자기조절 집단 상담은 초등학교 고학년 학생의 학교생활만족도에 어떠한 영향을 미치는가에 대해서, 실험집단과 통제집단의 점수에서 유의한 차이가 있었다. 그러므로 자기조절 집단상담은 학교생활만족도의 향상에도 영향을 미친다는 결론을 얻었다. 이는 자기조절 집단상담이 학교생활 만족도에 긍정적인 효과가 있다는 정영심(2004), 신금순(2003), 이한숙(2003)의 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다. 학교생활 만족도의 하위 요인별로 분석한 결과에서는, 학교전반, 교사, 친구, 시설에 대한 느낌은 유의한 차이가 있었으나 수업시간과 행사 및 특별활동에 대한 느낌에서는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

수업시간에 대한 만족도가 향상되지 않았다는 결과는 정소영(2002), 김정옥(2004)의 연구와 정적인 상관관계가 있다고 생각된다. 특히 이들 연구에서는 학습 능력이 부족한 하위권 학생들일수록 학업 영역에서 효과가 없었다고 하였다. 본 실험에 참여한 학생들은 자기조절능력과 학교생활 만족도가 전체 학년 중 가장 낮은 학생들로, 대부분 학업 성취도나 수업 참여도가 낮은 편이라는 것이 연구결과에 다소 영향을 끼쳤을 것으로 보인다. 그러나 학습 상담 프로그램과 같은 구체적인 도움과 지속적인 개인의 노력이 더해진다면 장기적으로는 학습에도 긍정적인 효과를 미쳐 전체 학교생활 만족도를 더욱 높일 수 있을 것으로 기대된다.

행사 및 특별활동에 대한 느낌에서는 실험 전후의 점수 차이가 거의 나지 않았는데, 학교 행사나 특별활동은 개인의 의지 외에도 환경과 상황의 영향을 많이 받는 요인이기 때문인 것으로 보인다. 관련된 문항을 분석한 결과, 행사나 특별활동 운영에 대한 불만이 많았는데 이것은 학교의 여건, 관리자의 교육방침 등 다양한 요인들이 복합적으로 관련되어 있기 때문에 전체적인 변화가 동반되지 않는 상황에서 아동의 내적인 변화를 기대하기는 어렵다. 이처럼 외적인 환경과 관련이 깊은 영역에서는 환경과 개인이 함께 개선과 발전의 방향으로 상호작용을 이룰 때 긍정적인 변화가 가능할 것이다.

2. 제언

연구 결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구에서 유의한 효과를 나타내지 못한 요인에 대한 후속 연구가 필요하다. 자기조절 집단상담으로 자기조절능력과 학교생활만족도가 향상되었다는 결과를 얻었지만, 일부 하위 요인에서는 지지되지 못했다. 그러나 이러한 요인들이 유의한 차이에 이르기까지 향상을 보이지 않았다하더라도, 많은 부분에서 점수의 향상을 보였다는 것은 시사하는 바가 있다. 따라서 장기적인 추수지도와 더불어 이와 관련된 연구를 계속할 필요성이 있다.

둘째, 일반적인 초등학교 고학년 학생들에게 자기조절 집단상담을 실시해볼 필요가 있다. 본 연구에서는 자기조절 집단상담의 효과를 검증하기 위하여 자기조절능력과 학교생활 만족도가 낮은 학생을 대상으로 하였지만, 치료보다 예방과 교육에 초점을 두는 학교 상담의 목표를 생각해 볼 때, 보다 많은 수의 일반 학생들을 대상으로 자기조절 집단상담을 실시하는 것이 필요하다고 본다. 모든 아동들은 즐겁고 만족스러운 학교생활을 누릴 수 있는 권리가 있다. 초등학교 시절에 충분히 자기 자신을 알아가고 다른 사람과의 인간관계 속에서 다양한 시도를 해보도록 도와주는 것은 중요하다. 비단 문제를 가진 학생 뿐 아니라 초등학교 고학년이 되면서, 사춘기에 접어들고 다양한 변화를 겪고 있는 대부분의 학생들은 자신이 어떤 사람인지 행복한 생활을 하려면 어떻게 해야 하는 지 고민하기 시작한다. 그러나 그 방법을 스스로 찾는 것은 쉽지 않은 일이다. 학교상담은 이러한 아동의 욕구를 반

영하여, 아동이 진정한 자신의 모습을 찾고 다른 사람과 더불어 즐겁게 살 수 있는 힘을 기를 수 있도록 안내하는 역할을 담당해야 할 것이다.

셋째, 이와 같은 집단상담 프로그램을 학교현장에서 실제로 활용할 수 있도록 해야 한다. 자기조절 집단상담과 그 외 여러 집단상담에 대한 연구가 계속 이뤄지고 있고 그 효과가 검증되고 있으나, 학교현장에서 실제로 운영되는 사례가 적은 것이 사실이다. 소수의 상담자가 많은 학생들을 상대해야하는 학교상담의 특징을 고려할 때, 집단상담은 매우 효율적인 방법이다. 또 검증된 집단상담 프로그램들은 체계적으로 구조화되어 있어 상담을 진행하기가 비교적 쉽다고 할 수 있다. 집단상담의 효율적인 운영을 위해서 먼저, 전문상담교사와 학급 담임이 학교상담을 위한 협력 체제가 구축되어야 할 것이다. 그리고 상담자로서의 자질 함양을 위하여 각종 상담 연수, 상담관련 프로그램 등에 참여할 수 있도록 다양한 지원이 제공되어야 할 것이다.

참고 문헌

고수연(2002). 자기조절 집단상담 프로그램이 아동의 인터넷 중독에 미치는 효과. 제주대 교육대학원 석사학위 논문.

권혜경(2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교생활만족도에 미치는 영향 - 성취동기와 자아강도를 매개변인으로-. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김경연(2003). 초등학교 아동의 자아존중감을 향상시키기 위한 MMTIC 활용 자기성장 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 연구. 서울교육대 교육대학원 석사학위논문.

김계현, 김동일, 김봉환, 김창대, 김혜숙, 남상인, 조한익 (2000). 학교상담과 생활지도. 서울: 학지사.

김동현(2001). 초등학생의 스포츠참여가 학교생활 만족도에 미치는 영향. 부산교육대 교육대학원 석사학위논문.

김문신(2002). 어머니의 정서 표현과 정서 표현 수용 태도가 아동의 자기 조절 능력에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

김영상(1992). 교과특성, 학업성취, 성, 지능에 따른 자기 조절 학습의 이용. 고려대 대학원 석사학위논문.

김정옥(2004). 자기조절학습이 학습부진아의 수학과 학업성취와 자기효능감에 미치는 효과. 대구교대 특수교육대학원 석사학위논문.

김정현(2005). 욕구인식 일치도가 학교생활만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김지영(2005). 자기주장훈련이 경도정신지체 청소년의 자아존중감, 학교생활적응도. 학교생

활만족도에 미치는 영향. 단국대학교 특수교육대학원 석사학위논문.
김춘옥(2004). 자기성장집단상담이 초등학생의 자아개념과 또래관계에 미치는 효과. 연세대 교육대학원 석사학위논문.
김혜숙, 박한샘 (1996). 인지행동상담기법 개발 및 보급 보고서. 청소년 대화의 광장.
김호정(2002). 어머니의 정서 표현성과 아동의 자기조절능력이 문제 행동에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
남재희(2004). 어머니의 양육효능감과 양육태도 및 아동의 자기조절능력간의 관계 연구. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
노성덕(1996). 자기조절 집단상담이 내담자의 자기존중과 자기실현에 미치 는 효과. 전북대 대학원 석사학위논문.
민병기(2002). 청소년의 생활 만족도 형성에 관한 연구 : 사회적 지원과 자기효능감 중심으로. 인하대 대학원 석사학위논문.
박경애, 이재규, 권해수 (1998). 대인관계 향상 프로그램 개발 연구. 청소년 대화의 광장.
신금순(2003). 자기조절 집단상담이 인터넷 중독학생의 자기 존중감과 학교생활 만족도에 미치는 효과. 한국외국어대 교육대학원 석사학위 논문.
안미경(1997). 아동의 자기조절 능력 및 기질과 어머니의 양육 행동 간의 관계. 서울여자대학교 대학원 석사학위 논문.
윤영화(2002). 자기조절 학습상담이 학습전략사용, 학습기관, 자기효능감과 학업성취에 미치는 효과. 안양대 교육대학원 석사학위논문.
은혁기(1992). 자기통제훈련이 아동의 문제행동수정에 미치는 효과. 성균관대 대학원 석사학위논문.
은혁기(1999). 대인관계 향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인 기술 및 대인관계 만족도에 미치는 효과, 성균관대 대학원 박사학위 논문.
이경임(1996). 인지적-행동적 자기통제 훈련이 아동의 자기통제능력, 과제 수행능력 및 대인간 문제해결능력의 개선에 미치는 효과. 경상대 대학원 박사학위논문.
이상근(1996). 자기조절 훈련이 중학생의 학업 스트레스 감소에 미치는 효과. 전북대 교육대학원 석사학위 논문.
이장호, 김정희 (1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울 : 법문사.
이진숙(2002). 중학생의 학교생활만족도에 관한 연구 : 일반학급과 특수학급의 비교 중심으로. 명지대 대학원 석사학위 논문.
이한숙(2003). 자기조절 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 인간 관계 만족도에 미치는 효과. 공주교육대 대학원 석사학위논문.
정소영(2002). 자기조절 학습 훈련 후 학업성취 수준에 따른 자기조절 학습 전략 사용의 변화 : 초등학교 5학년 수학과를 중심으로. 이화여대 교육대학원 석사학위논문.

전상희(1998). 초등학생의 귀인 양식과 우울 및 학교생활만족도. 서강대 교육대학원 석사학위논문.

정영심(2004). 자기조절 집단상담이 중학생의 자기존중감과 대인관계 만족도에 미치는 효과. 경상대 교육대학원 석사학위 논문.

최은주(2001). 초등학생의 학교생활 만족도와 주관적 안녕감과의 상관관계 연구. 아주대 교육대학원 석사학위논문.

한덕웅(1994). 퇴계심리학. 성균관대학교 출판부

한주희(2000). 인간관계 집단상담이 자아존중감과 학교생활만족도에 미치는 영향. 아주대 교육대학원 석사학위논문.

한준상(1996). 청소년 문제. 서울 : 연세대출판부.

허정경(2003). 학령기 아동의 자기조절능력 척도 개발과 관련 변인 연구. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.

Bandura, A.(1978). *Social learning theory*, Englewood Cliffs: Prentice - Hall Inc.

Bandura, A.(1986). Self-regulatory mechanism. In A. Bandura(Ed.). *Social foundations of thought & action; social cognitive theory* (335-389). New Jersey: Prentice-Hall.

Bandura, A.(1991). Social cognitive theory of Self-regulatory. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 248-287.*

Kanfer, F. H.(1984). Self-management methods. in Kanfer, F. H. & Goldstein, A. P.(2nd eds.), *Helping people change* (396-421). New York: Pergamon Press.

Cormier W. H. & Cormier, L. S.(1985). *Interviewing Strategies for Helpers*, Brooks / Cole Publishing Company.

Macters, J. C., & Makers, J. R.(1974). Self-reinforcement process in children. in H. Reese(Ed.). *Advances in child development and behavior.* 9, New York: Academic Press.

Hansen, J. C., Warner, R. W., & Smith, E. J.(1980). *Group counseling theory & process.* Boston: Houghton Mufflin Company.

Abstract

The Influence of Self-Regulatory Group Counseling on Self- regulation and Satisfaction with School Life of the Higher grade Students in Elementary School.

Tak, Hyo Jin

(Gyeongin National University of Education)

This thesis aims to examine the influences of self-regulatory group counseling on self-regulation and school life satisfaction of the higher grade students in Elementary school.

To achieve this aim, the following research questions were posed:

First, What kind of influence does the self-regulatory group counseling have on the self- regulation of the higher grade students in Elementary school.

Second, What kind of influence does the self-regulatory group counseling have on school life satisfaction scale of the higher grade students in Elementary school.

In order to verify these research questions, the self-regulation test and school life satisfaction scale were conducted to both the experimental group and control group in pre-test, next, self-regulatory group counseling was practiced to the experimental group. And finally, a post-test was given to both the experimental group and control group.

For this study, 200 students from 6th-grader of S Elementary school located in Incheon were given the self-regulation test and chosen 50 students who received low marks. Then, 50 students were researched into the school life satisfaction scale and chosen 16 students who got average-below score again. It was two matching groups through consideration of their score of the school life satisfaction scale, 8 students

were arranged to the experimental group and the rest to the control group.

The Self-Regulatory Group Counseling program developed by Eun Hyuck-gi(1999). The program was based on the following three programs : "The development of the Cognitive-Behavioral Counseling therapy and their reports" by Kim HyeSuk(1996), Group counseling"by Brigman and Early(1991) and the study on the improving program in human relation" by Park KyeongAe(1998).

The Self-Regulatory Group Counseling program activity was conducted during 6 weeks. Each session was 60 minutes and it continued for 8 sessions. The data collected to find out a difference in self-regulation and the degree of school life satisfaction between the experimental and control groups were processed by means of SPSSWIN program, and the post-test between both the groups were comparatively analyzed through t-test, a mean difference test.

The following conclusions were drawn from the results of this study.

First, the self-regulatory group counseling program has obvious effect of improving the self-regulation of the higher grade students in Elementary school.

Second, the self-regulatory group counseling program has obvious effect of improving the school life satisfaction of the higher grade students in Elementary school.

Particularly, this study shows statistical significance in cognitive facts of the self-regulation and the degrees of satisfaction with general school life, teacher, friend and facilities.

Since the self-regulatory group counseling program has positive effects on self-regulation and satisfaction with their school life, It is required to utilize the structured self-regulatory group counseling program in school more widely to help students.