

영성지향 감사프로그램이 유아의 우울과 자아탄력성에 미치는 효과

이 다 경(울산대 석사) · 김 영 주(울산대 교수) · 김 윤 경(울산대 외래강사)

연구의 필요성 및 목적

유아기 발달적 특성을 고려하여 다양한 표현활동을 통한 감사의 경험을 많이 해 봄으로써 유아의 우울감소와 자아탄력성을 향상 시키는데 도움일 될 것이다. 본 연구에서는 영성지향 감사프로그램이 교사와 어머니가 지각하는 유아의 우울성과 자아탄력성에 효과가 있는지를 알아보는데 목적을 두었다. 유아의 발달단계에 맞는 감사프로그램을 개발하여 적용한다면 유아를 정서적으로 풍요롭게 하고 자신과 다른 사람에게 너그러운 마음을 갖게 되며, 또래와의 관계에 긍정적인 영향을 주어 우울성이 감소될 것으로 생각된다. 또한 자아개념이 형성되어 욕구와 감정을 조절하며 인내심을 기르고 집중력이 증진되어 자기 통제력 및 자아탄력성이 향상될 것이다.

연구방법

본 연구의 대상은 만5세반 40명으로, 실험집단 20명, 통제집단 20명이다. 본 연구에 사용된 질문지는 박은희(1996), Koalas(1982)가 개발한 질문지를 바탕으로 아동보육의 전문가와 협의하여 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다. 두 집단의 동질성을 알아보기 위하여 유아에게 우울과 자아탄력성에 대한 사전검사를 실시하였다. 두 집단간의 동질성 검증이 이루어진 후 실험집단을 대상으로 10회에 걸쳐 감사프로그램을 실시하였으며, 통제집단에는 유치원 기본 교육과정만을 실시하였다. 이러한 실험 처치 후 사전검사와 동일한 내용의 우울 검사와 자아탄력성 검사를 실험집단과 통제집단에 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 14.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 평균과 표준편차, 독립표본 t-검증, 대응표본 t-검증을 실시하였다.

결론

첫째, 영성지향 감사프로그램이 유아의 우울에 미치는 효과를 알아본 결과, 교사가 지각하는 유아의 우울성은 유치원 기본 교육과정에 따른 활동만 하는 경우보다 유아의 우울성 점수 감소에 효과가 있었다. 어머니가 지각하는 유아의 우울성은 일부 하위 영역만을 제외하고 통제집단과 실험집단 모두 유아의 우울성 감소에 효과가 있었다. 유치원 기본 교육과정에 따른 활동만 하는 경우보다 영성지향 감사프로그램 활동을 함께 한 유아의 우울성 감소에 더 효과가 있었다. 또래의 생각이나 느낌을 듣는 기회를 제공하고 나와 타인을 이해할 수 있는 다양한 표현활동의 기회 제공되는 유아의 영성지향 감사프로그램은 유아의 우울성 감소와 자아탄력성 향상에 효과가 있다고 생각된다.

둘째, 영성지향 감사프로그램이 유아의 자아탄력성에 미치는 효과를 알아본 결과, 교사가 지각하는 유아의 자아탄력성은 영성지향 감사프로그램을 실시한 집단의 자아탄력성 총점과 낙관성을 제외한 하위영역 점수가 향상된 것으로 나타났다. 이는 영성지향 감사프로그램 활동이 유치원 기본 교육과정에 따른 활동만 하는 경우보다 유아의 자아탄력성 향상에 효과가 있음을 의미한다. 어머니가 지각하는 유아의 자아탄력성은 영성지향 감사프로그램을 실시한 유아의 자아탄력성 총점과 모든 하위영역 점수가 향상된 것으로 나타났다. 이는 영성지향 감사프로그램 활동이 유치원 기본 교육과정에 따른 활동만 하는 경우보다 유아의 자아탄력성 향상에 효과가 있음을 의미한다. 개방된 다양한 자료를 경험함으로써 유아의 억압된 감정을 해소하고 성취감을 느낄 수 있으며, 다양한 표현활동을 통해 유아는 스트레스 상황에서도 유연하게 반응하고 적응하는 능력이 증진되는 효과가 있으므로 유아의 자아탄력성에 긍정적 영향을 줄 수 있는 활동이라 생각한다.