

부모정서조절프로그램 EAP

Emotional Accommodation Progressing

목 차

- I. 프로그램 개발의 필요성
- II. 프로그램의 이론적 배경
- III. 프로그램 개발과정
- IV. 프로그램 실습
- V. 질의 및 응답

교구재

- 지도자용 매뉴얼
- 강의용 웹교재

I. 프로그램 개발의 필요성

I. 프로그램 개발의 필요성

- ❖ 청소년기의 급격한 발달적 변화를 겪는 시기이며, 이러한 변화는 적응적인 성인으로 자라가는데 필수적인 과정임
- ❖ 청소년기의 급격한 변화로 인하여 부모-자녀간 많은 갈등과 혼란을 겪게 됨 (의사소통 충돌, 세대간 갈등)
- ❖ 자녀의 청소년시기 동안 부모 또한 많은 변화와 심리적 어려움을 겪게 됨
 - 자녀를 보호의 대상으로 여길지 혹은 독립성을 존중해야 할지에 대한 혼란
 - 중년기의 발달적 과업과 가족 내에서의 역할변화로 인한 어려움



건강한 청소년기를 보내는 것은 청소년과 부모
모두를 위해 매우 중요함

I. 프로그램 개발의 필요성

- ❖ 청소년기 자녀를 둔 부모에게 자녀와의 정서조절은 가장 큰 도전과제로 인식되고 있음

정서조절 능력

정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서반응을 융통성 있게 조절하는 능력 (Grantz & Roemer, 2004)

- ❖ 부모-자녀간 정서조절은 자녀에 대한 양육태도, 훈육방법, 의사소통 등에 직접적 영향을 미치는 매우 중요한 요소임



행복한 부모-자녀 관계를 위해 청소년 자녀를 둔 부모
의 정서조절을 돕기 위한 프로그램 필요

II. 프로그램의 이론적 배경

1. 정서조절의 개념
2. 정서조절의 다양한 분류
3. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징
4. 부모의 정서조절 관련 변인

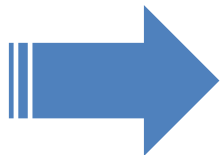
1. 정서조절의 개념

Grantz & Roemer (2004)

정서에 대한 자각과 이해, 정서의 수용, 부정적 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 희망하는 목표와 일치되게 행동하는 능력, 개인적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서반응을 융통성 있게 조절하는 능력

이지영과 권석만 (2006)

✓ 개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 능력



✓ 긍정정서의 증대,

✓ 부정정서의 감소

✓ 긍정정서와 부정정서의 조화

✓ 자신 및 정서상태의 변화

✓ 정서표현

✓ 의식적 및 무의식적 조절 기능

2. 정서조절의 다양한 분류

문제중심적 대처 VS. 정서중심적 대처

- ✓ Lazarus와 Folkman(1984)
- ✓ 문제중심적 대처 : 자신이 직면하는 문제 그 자체를 변화시키거나 관리하는 방식으로 인지적 문제해결, 의사결정, 정보수집, 시간관리, 목표설정과 같은 전략을 포함함
- ✓ 정서중심적 대처 : 정서적 고통을 감소시키거나 관리하려는 시도로 심리내적, 행동적 노력에 초점을 둠

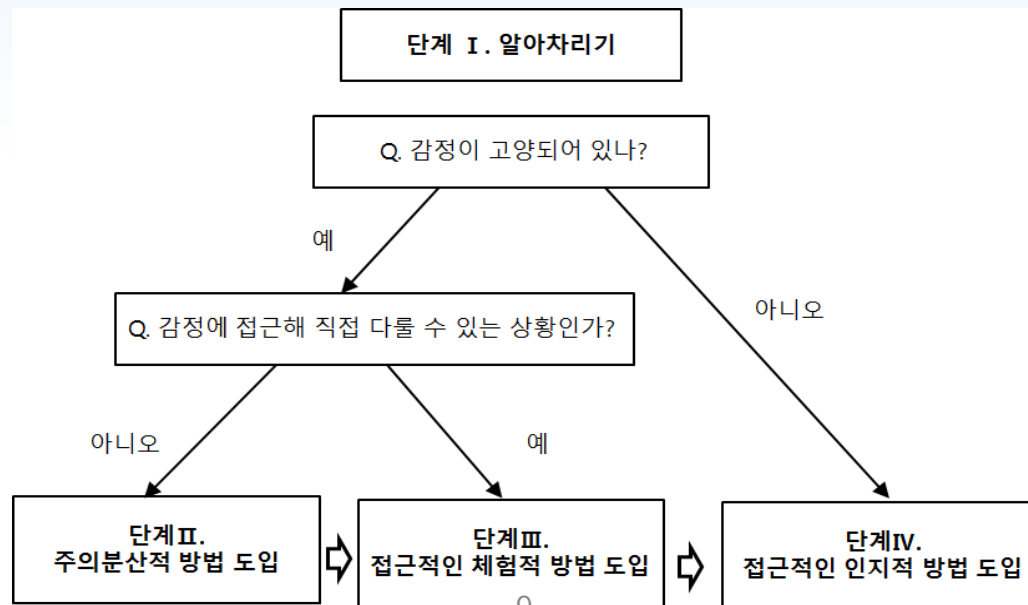
적응적 정서조절 방법

- ✓ 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000)
- ✓ 능동적 정서조절 양식 : 문제해결을 위한 계획 세우기, 구체적 문제해결 행동하기, 자신의 느낌 또는 상황을 이해하기 위한 노력
- ✓ 회피/분산적 조절양식 : 문제상황으로부터 회피와 주의 분산
- ✓ 지지 추구적 조절양식 : 타인으로부터의 정서적, 도구적 지지 구하기

2. 정서조절의 다양한 분류

정서조절의 4단계 이론

- ✓ 이지영 (2014)
- ✓ 1단계 : 알아차리기 (감정이 고양되어 있음)
- ✓ 2단계 : 주의분산적 방법 도입하기 (감정을 직접 다룰 수 없다면)
- ✓ 3단계 : 접근적인 체험적 방법 도입하기 (감정해소)
- ✓ 4단계 : 접근적 인지적 방법 도입하기 (감정이 해소 된 후 정리하기)



3. 청소년 자녀를 둔 부모의 특징 (부모-자녀관계를 중심으로)

- ✓ 첫째, 부모의 양육이 청소년의 발달에 결정적인 영향을 미친다.

(정체감, 상호작용 유형, 대처방법의 근간이 됨)

- ✓ 둘째, 부모의 양육과 자녀의 행동은 상호영향을 준다.

- ✓ 셋째, 청소년의 심리사회적 부적응의 원인으로 부모-자녀관계가 작용한다

- ✓ 넷째, 부모가 청소년을 너무 억제하거나 과잉보호 함으로써 자율성 발달을

저해할 수 있다(심리적 이유기). 부모의 불안

- ✓ 다섯째, 청소년 자녀의 실체에 대한 지식결여, 사고방식에 대한 이해부족,

세대차이로 인한 지도의 어려움과 이해충돌로 많은 어려움을 겪고 있음

4. 부모의 정서조절 관련 변인

정서인식

- ✓ 자기 내부의 정서를 인식하고 정의하는 능력으로 정서를 이해하는 정도를 말함
- ✓ 정서를 명확히 인식하면 부정적 정서가 누그러뜨려지고, 적응적 조절양식을 택함

정서표현

- ✓ 정서를 정확하게 표현하고, 자신의 감정과 관련된 욕구를 정확하게 표현하는 것
- ✓ 긍정적 정서표현은 좋은 관계를 유지하고 정서조절에 도움을 줌
- ✓ 부정적 정서표현은 자신의 요구나 상대의 약점에 초점을 두어 비합리적 행동을

정서표현 양가성

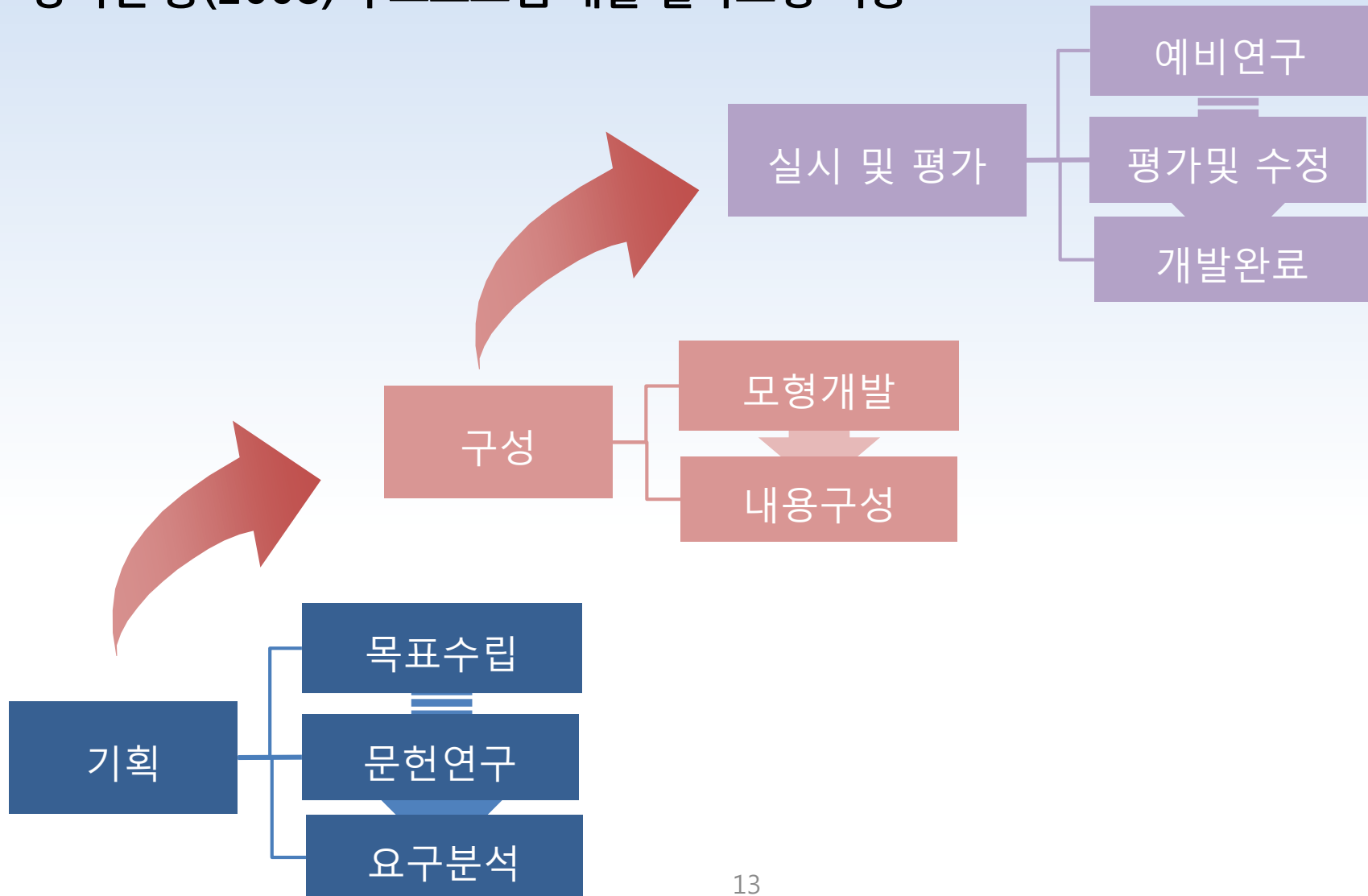
- ✓ 정서표현양가성이 높을수록 자녀 간 역기능적 의사소통을 유의하게 예측
- ✓ 정서표현양가성이 높을수록 과보호적인 양육태도를 보임

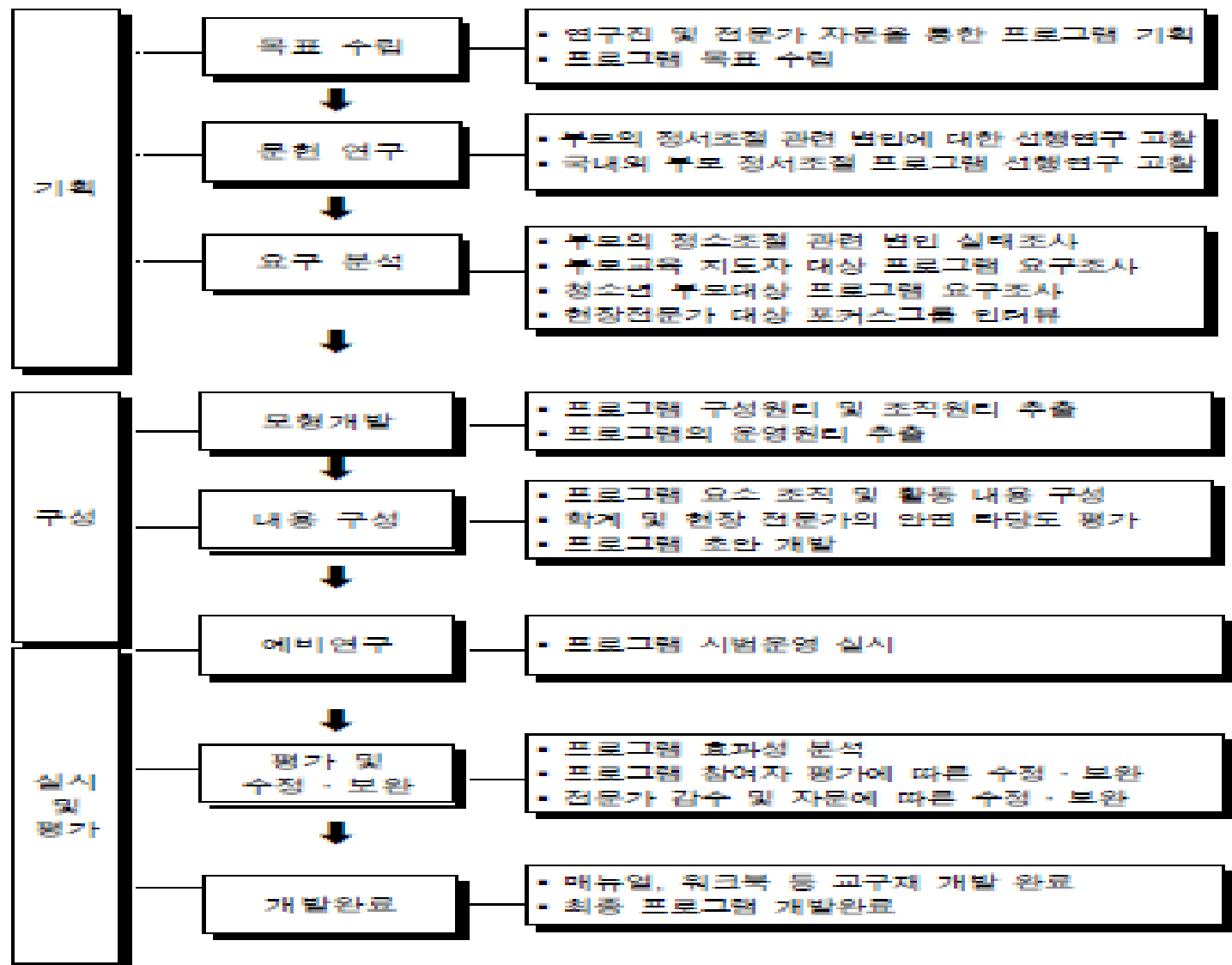
Ⅲ. 프로그램의 개발과정

1. 프로그램개발절차모형
2. 프로그램개발을위한사전조사
3. 프로그램의구성(목표, 구성원리, 운영원리, 주요내용)
4. 시범운영및결과

1. 프로그램의 개발절차 모형

- ✓ 김창대(2002)의 프로그램 개발 및 평가모형 적용
- ✓ 양미진 등(2008)의 프로그램 개발 절차모형 적용





2. 프로그램 개발을 위한 사전조사

1. 문헌연구 결과분석

- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절 프로그램 관련 변인 연구
- ✓ 기존의 관련 프로그램 개관 및 분석

2. 현장요구 분석

- ✓ 부모교육전문가 포커스그룹 인터뷰(7명, 2그룹)
- ✓ 현장 실무자 대상 요구조사 (141명)
- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모대상 포커스그룹 인터뷰(3명)
- ✓ 청소년 자녀를 둔 부모대상 요구조사 (171명)

3. 프로그램의 구성

1. 프로그램의 목표

첫째, 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절능력을 향상시킨다.

둘째, 청소년 자녀를 둔 부모의 양육효능감을 향상시킨다.

3. 프로그램의 구성

2. 프로그램의 구성원리

첫째, 프로그램의 목적은 정서조절능력 향상을 통해 건강한 부모-자녀관계를 맺도록 돕는 것이다.

둘째, 청소년기 자녀는 생물학적, 인지적 사회적으로 급격한 변화를 겪으며, 부모 또한 중년기라는 큰 발달적 변화를 겪는 시기이다.

셋째, 정서조절 전략을 성공적으로 수행하기 위해서는 먼저 정서의 명료화 및 수용이 선행되어야 한다.

넷째, 정서조절을 위한 전략은 인지적, 체험적 정서조절 전략을 활용한다.

3. 프로그램의 구성

3. 프로그램의 운영원리

첫째, 프로그램의 대상은 청소년 자녀를 둔 부모로 한다.

둘째, 프로그램 참여자는 10명 내외의 소그룹으로 구성한다.

셋째, 프로그램은 총 5회기로 구성되었으며,
각 회기는 '도입-전개(활동, 강의)-마무리'의 순서로 진행한다.

넷째, 프로그램의 진행은 지도자용 매뉴얼 지침대로 진행하며,
웹교재(ppt자료)를 활용한다.

3. 프로그램의 구성

회기	회기명	주제	주요내용	주요활동
1	부모의 시작은 자기이해!	오리엔테이션, 자기탐색	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적 및 진행방법 안내 • 지도자 및 참여자 소개 (참여동기) • ‘지금&여기’의 역할을 중심으로 자기탐색 • 부모됨의 의미와 가치관 탐색하기 	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 오리엔테이션 • 참가서약서 작성 • 자기소개 • 부모됨의 의미 탐색
2	우리가족과 나의 정서	가족 속에서 나의 정서 인식하기	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 속의 정서탐색하기 • 조절하기 어려운 부정적 정서 찾기 • 강의: 정서의 중요성과 역할 • 과제: 상황-정서 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> • 현재가족 가계도(정서중심) • 강의 (정서의 중요성과 역할) • 과제주기
3	정서의 A to Z	활성화된 부정적 정서 자각하기	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 속에서 활성화된 부정정서 찾기 • 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색 • 강의: 가족발달 • 과제: 상황-정서 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> • 정서갈등·충돌상황탐색 • 정서조절이 어려운 상황의 자각(감정,생각,행동,결과) • 강의 (가족발달) • 과제주기

3. 프로그램의 구성

회기	회기명	주제	주요내용	주요활동
4	정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모	정서조절방략 수립	<ul style="list-style-type: none"> • 정서조절 실패의 고리 찾기 • 방해요인과 해결방략 탐색하기 • 나만의 정서조절 실천모형 만들기 • 과제 : 정서-행동-결과 기록지 	<ul style="list-style-type: none"> • 나만의 정서조절 실천모형 • 방해요인 및 해결방법 탐색 • 과제주기
5	내 정서는 나의 것!	정서조절 방략평가, 프로그램 마무리	<ul style="list-style-type: none"> • 나만의 정서조절 모형 평가 • 지속적 실천동기 강화 • 소감나누기 및 프로그램 마무리 	<ul style="list-style-type: none"> • 정서조절 실천모형 실천 • 프로그램 개관 • 소감나누기 • 사후검사

4-1. 시범운영계

집단구분	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O_1	X_1	O_2
통제집단	O_3		O_4

O_1, O_2 : 사전검사 정서조절곤란도, 양육효능감

O_3 : 사후검사(실험집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감, 프로그램만족도, 평가의견

O_4 : 사후검사(통제집단) / 정서조절곤란도, 양육효능감

X_1 : 실험처치 / 청소년 자녀를 둔 부모의 정서조절향상 프로그램(5회기×120분)

4-2. 시범운영 효과측정 도구

✓ 정서조절곤란도 : 한국판 정서조절곤란척도 (6요인, 35문항)

- Grantz와 Roemer(2004)가 개발하고 조용래(2007)가 번안하여 타당화 함

- 6개 하위요인 (충동통제곤란, 정서 주의/자각부족, 정서 비수용성, 정서적 명료성 부족, 정서조절전략 접근제한, 목표지향행동 수행 어려움)

✓ 양육효능감 (5요인, 18문항)

- 최형성과 정옥분(2001)이 개발

- 전반적 양육, 신체적 양육, 의사소통, 학습지도, 훈육

4-3. 시범운영 결과

<정서조절곤란>에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

종속변수	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
정서조절곤란 총점	실험	7	2.68	.44	1.660	.123
	통제	7	2.33	.34		
충동통제곤란	실험	7	2.73	.83	.597	.562
	통제	7	2.49	.69		
정서에 대한 주의/자각부족	실험	7	2.61	.73	1.044	.317
	통제	7	2.25	.54		
정서에 대한 비수용성	실험	7	2.94	.83	1.742	.107
	통제	7	2.37	.25		
정서적 명료성 부족	실험	7	2.43	.74	.937	.367
	통제	7	2.14	.33		
정서조절 전략 접근제한	실험	7	2.52	.59	1.868	.086
	통제	7	2.00	.45		
목표지향행동수행 어려움	실험	7	2.86	.56	-.220	.830
	통제	7	2.93	.66		

4-3. 시범운영 결과

<양육효능감>에 대한 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

종속변수	집단	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
양육효능감 총점	실험	7	3.80	.77	-.491	.373
	통제	7	3.96	.37		
전반적 양육	실험	7	3.52	.80	-.820	.229
	통제	7	3.81	.47		
신체적 양육	실험	7	4.14	.86	.000	.235
	통제	7	4.14	.33		
의사소통	실험	7	3.90	.85	-.417	.107
	통제	7	4.05	.30		
학습지도	실험	7	3.81	.86	-.276	.202
	통제	7	3.90	.32		
훈육능력	실험	7	3.90	.76	-.408	.216
	통제	7	4.05	.52		

4-3. 시범운영 결과

<정서조절곤란>에 대한 실험집단과 통제집단의 사후 차이검증

하위요인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
충동통제 곤란	실험	7	2.73	.83	2.55	.78	1.030	.343
	통제	7	2.49	.69	2.57	.66	-1.922	.103
정서에 대한주 의/자각부족	실험	7	2.61	.73	2.11	.54	4.000	.007
	통제	7	2.25	.54	2.23	.53	.548	.604
정서에 대한 비수용성	실험	7	2.94	.83	2.67	.79	.858	.424
	통제	7	2.37	.25	2.47	.18	-1.698	.140
정서적 명료성부족	실험	7	2.43	.74	2.24	.76	.405	.700
	통제	7	2.14	.33	2.14	.47	.000	1.000
정서조절 전략 접근제한	실험	7	2.52	.59	2.31	.87	.972	.368
	통제	7	2.00	.45	2.19	.51	-2.489	.047
목표지향 행동수행어려움	실험	7	2.86	.56	2.68	.64	.672	.526
	통제	7	2.93	.66	2.96	.64	-1.000	.356

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

4-3. 시범운영 결과

<양육효능감>에 대한 실험집단과 통제집단의 사후 차이검증

하위요인	집단	N	사전검사		사후검사		t	p
			M	SD	M	SD		
전반적 양육	실험	7	3.52	.80	3.83	.67	-4.596	.004
	통제	7	3.81	.47	3.79	.41	.311	.766
신체적 양육	실험	7	4.14	.86	4.19	.60	-.354	.736
	통제	7	4.14	.33	4.00	.19	1.441	.200
의사소통	실험	7	3.90	.85	3.95	.80	-.354	.736
	통제	7	4.05	.30	4.00	.33	1.000	.356
학습지도	실험	7	3.81	.86	4.05	.65	-2.500	.047
	통제	7	3.90	.32	3.90	.32	.000	1.000
훈육능력	실험	7	3.90	.76	3.86	.72	.354	.736
	통제	7	4.05	.52	4.05	.52	1.109	.310

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

4-4. 시범운영 결과

<참가자의 전반적 만족도>

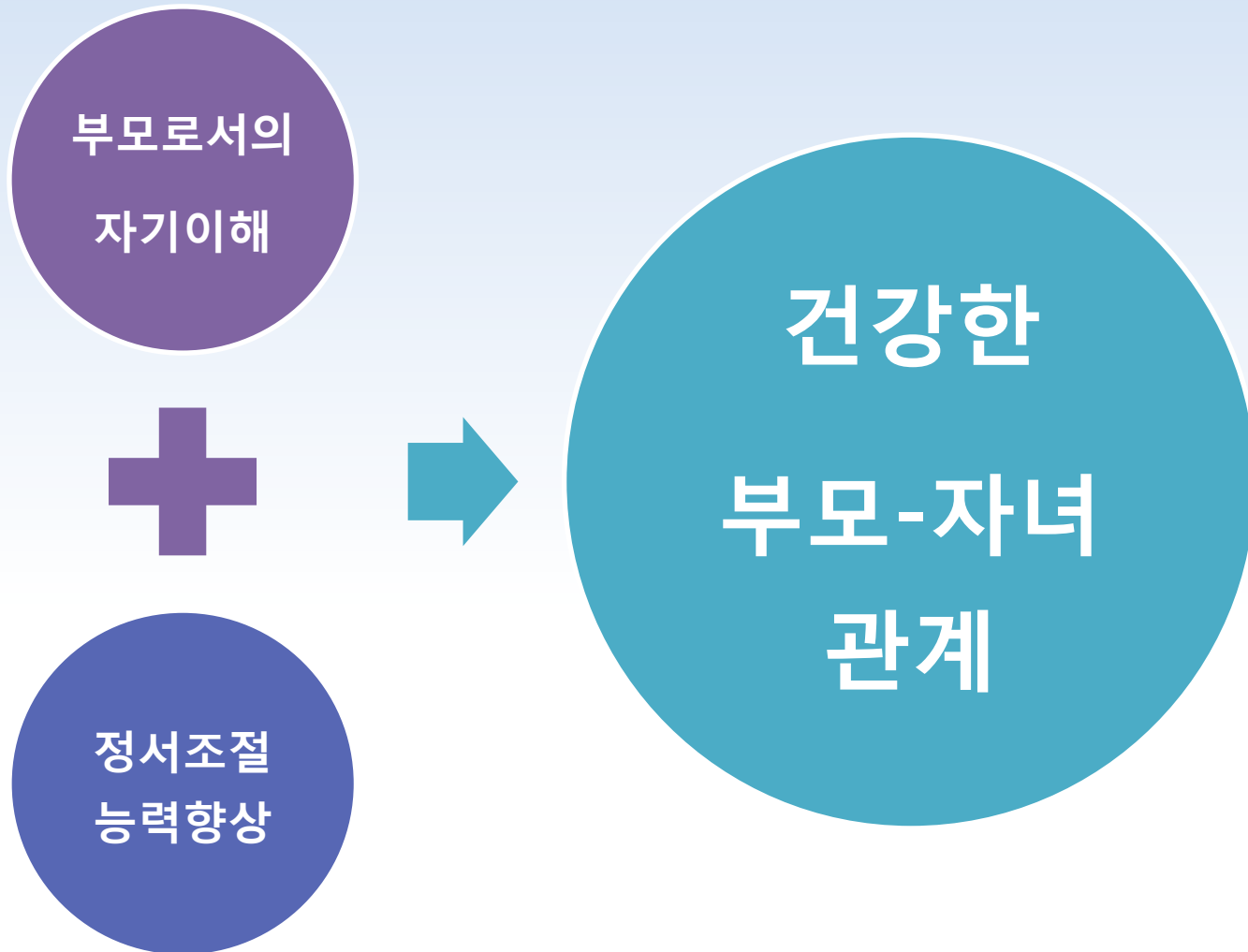
연번	질문	평균점수*
1	프로그램에 대한 전반적인 만족도	4.45
2	프로그램의 구성에 대한 만족도	4.55
3	프로그램의 진행방법에 대한 만족도	4.60
4	목표달성에 대한 만족도	4.35
5	프로그램의 회기별 내용에 대한 만족도	4.44

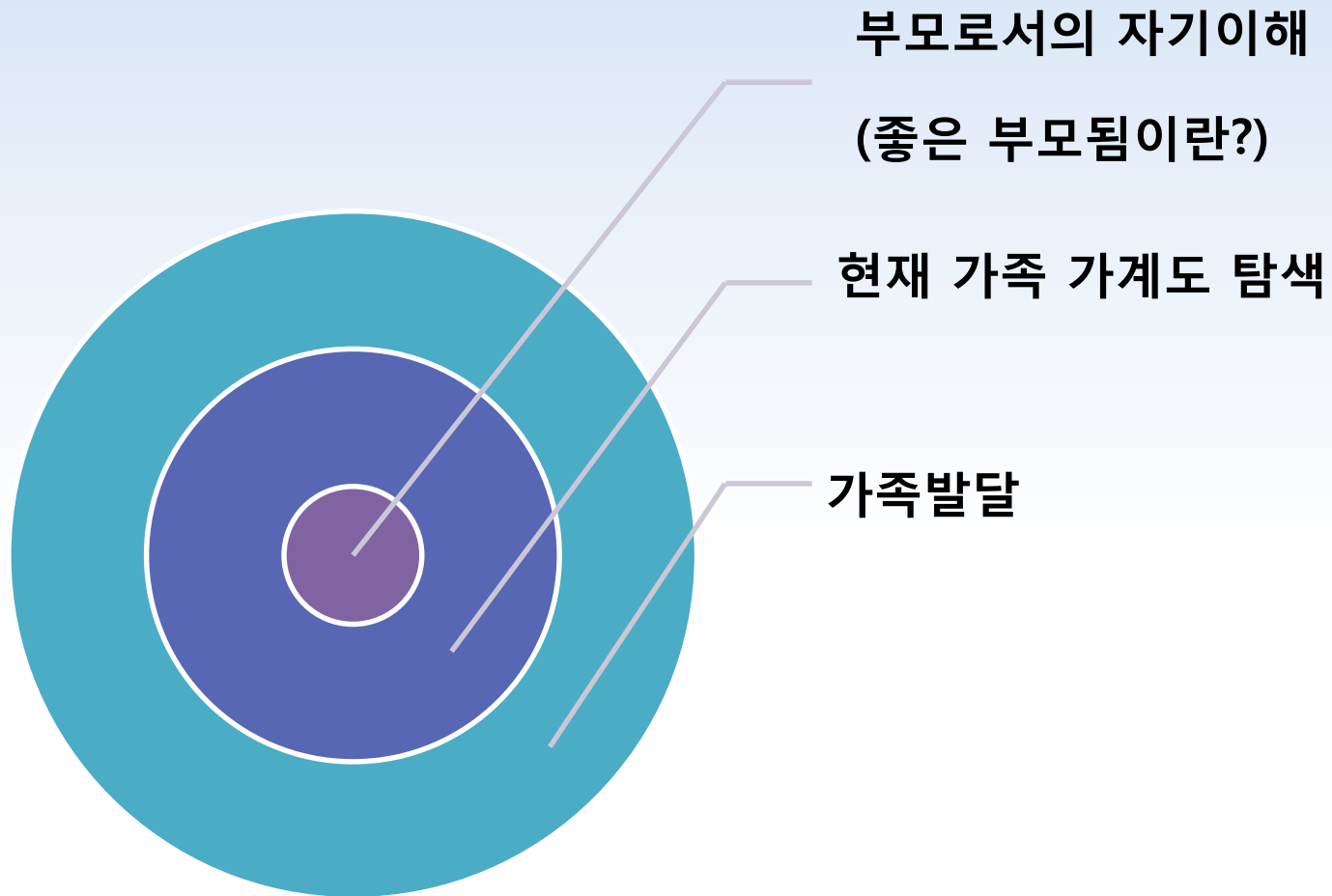
*평균점수는 5점 만점으로 환산됨

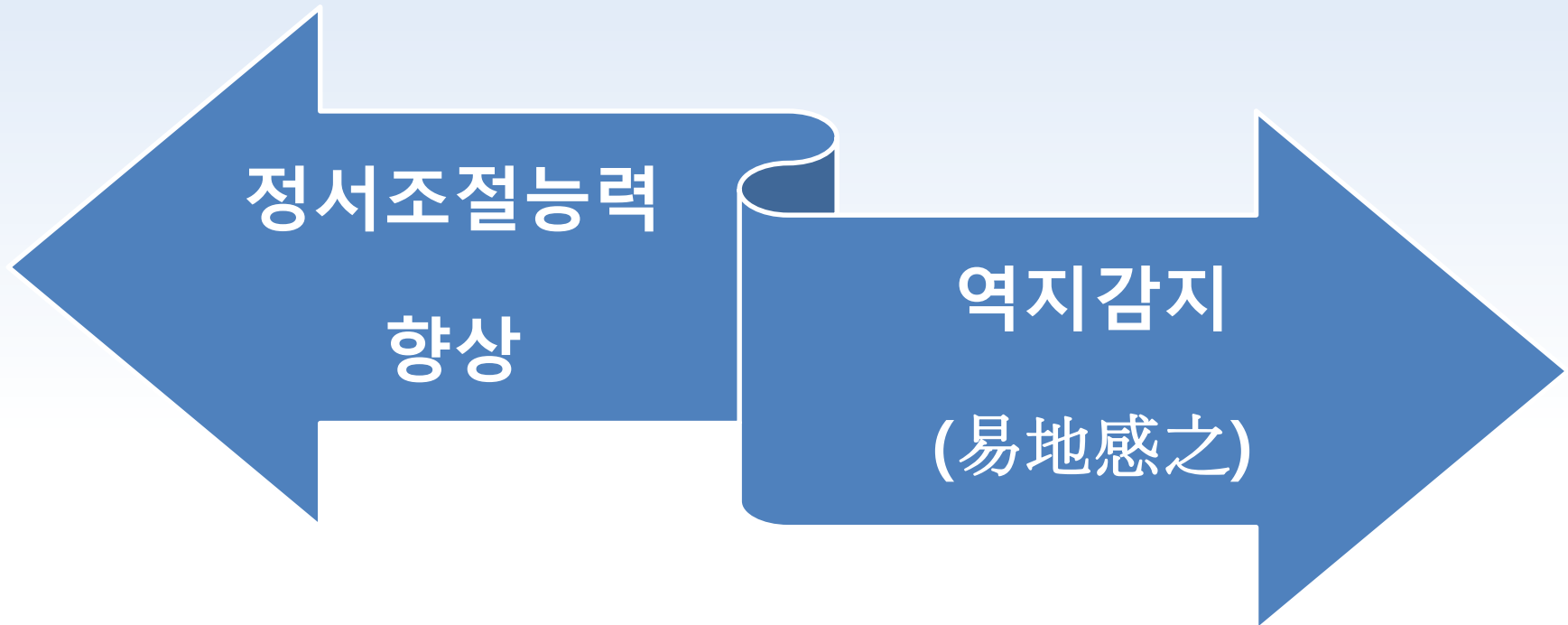
IV. 프로그램 실습

1. 지도자용 지침서
2. 강의용 웹교재

회기	회기명	주제	주요내용
1	부모의 시작은 자기이해!	오리엔테이션, 자기탐색, 부모됨의 의미	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램의 목적 및 진행방법 안내 • 지도자 및 참여자 소개 (참여동기) • ‘부모’에 대한 자신의 가치관 탐색하기
2	우리 가족과 나의 정서	가계도 탐색을 통한 나의 정서이해	<ul style="list-style-type: none"> • 현재 가족 가계도 그리기 • 가족 안에서 조절하기 어려운 부정적 정서 찾기 • 강의 : 정서조절의 중요성 • 과제 : 상황-정서-행동 기록지
3	정서의 A to Z	정서조절이 어려운 구체적 상황 탐색, 가족발달 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 정서조절이 어려운 구체적 상황탐색 • 강의 : 가족발달단계 • 가족발달에서의 어려움과 대처방안 탐색 • 과제 : 상황-정서-행동 기록지
4	정서에 휘둘리는 부모, 정서를 다스리는 부모	정서조절기법 “역지감지(易地感之)”	<ul style="list-style-type: none"> • 역지감지(易地感之) 익히기 • 청소년기 및 중년기 발달 나누기
5	내 정서는 나의 것!	프로그램 복습 소감나누기 (프로그램 평가)	<ul style="list-style-type: none"> • 프로그램 전체 회기 복습 • 역지감지(易地感之) • 나와 자녀의 정서배터리 • 좋은부모 선언문 • 소감나누기 • 수료증 수여







1회기 : 부모의 시작은 자기이해!

회기주제	프로그램 오리엔테이션, 부모됨의 의미 탐색을 통한 자신의 가치관 탐색		
활동목표	1. 프로그램의 진행방법에 대해 이해한다. 2. 지도자 및 참가자 소개의 시간을 통해 친밀감을 높인다. 2. 부모됨의 의미를 점검해 봄으로써 프로그램의 참여동기를 높인다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 프로그램의 목적 및 일정 안내 2. 지도자 및 참여자 소개 - 참가서약서를 작성함 ※【활동지 1-1】 - 참가동기 및 목적 중심으로 자기 소개함 ※【활동지 1-2】	20분
	전개	3. 내가 생각하는 좋은 부모란? 작업 및 나눔 - 지금-여기에서 좋은 부모됨의 의미에 대해 점검해보기 ※【활동지 1-3】	55분
	마무리	4. 소감 나누기	15분

2회기 : 우리가족과 나의 정서

회기 주제	정서조절의 중요성, 가계도 탐색을 통한 자신의 정서 이해와 수용		
활동목표	1. 정서조절의 어려움과 중요성에 대해 이해한다. 2. 가계도 탐색을 통해 가족 내에서 조절하기 어려운 부정적 정서를 인식하고 표현하기		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 2회기의 목적과 내용 소개 2. 나의 감정 날씨는? ※ 【활동지2-1】	15분
	전개	3. 강의 : 정서조절의 중요성 ※ 【활동지 2-2】 - 감정은 삶의 자연스러운 일부이다. - 부모 자신의 감정을 이해하고 수용하자. - 자녀의 감정을 들어주고 공감하자. 4. 현재 가족 가계도 그리기 ※ 【활동지 2-3】 - 부모-자녀관계에 영향을 미치는 정서와 상황 자각 - 가계도 예시 및 정서단어목록 활용 5. 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지	65분
	마무리	6. 한가스갈 나누기	10분
	총계		

3회기 : 정서의 A to Z

회기주제	부정정서의 활성화된 명료화		
활동목표	1. 현재 가족 안에서 정서조절이 어려운 상황을 구체적으로 탐색한다. 2. 현재 우리가족의 발달단계를 이해함으로써 가족 수용도를 높인다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 3회기의 목적과 내용 소개 2. 안부나누기 - 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부 나누기 ※【활동지 3-1】	15분
	전개	3. 가족발달 강의 - 정서조절을 위해 가족발달을 이해한다. ※【활동지 3-2】 4. 현재 우리 가족의 발달단계 이해하기 ※【활동지 3-3】 5. 과제주기 ※ 과제 : 상황-정서-행동 기록지	65분
	마무리	6. 소감 나누기 <div>35</div>	10분

4회기 : 정서에 휘둘리는 부모! 정서를 다스리는 부모!

회기주제	정서조절기법 “역지감지(易地感之)” 익히기		
활동목표	1. 역지감지(易地感之)를 통해 정서를 다스리는 방법을 익힌다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 4회기 목적과 내용소개 2. 상황-정서-행동 기록지를 중심으로 안부나눔 ※【활동지 4-1】	15분
	전개	3. 역지감지(易地感之) - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 ※【활동지 4-2】 4. 청소년기 및 중년기 발달 활용	65분
	마무리	5. 소감 나누기 ³⁶	10분

5회기 : 내 정서는 나의 것!

회기주제	역지감지 활동 점검, 프로그램 복습, 프로그램 참여 소감나누기 및 평가		
활동목표	1. 역지감지 활용도 점검을 통해 지속적으로 적용에 대한 동기를 높인다. 2. 프로그램 참여소감과 평가활동을 통해 정서조절에 대한 효능감을 높인다.		
활동 내용	단계	주요내용	시간
	도입	1. 5회기 목적과 내용소개 2. 프로그램 복습하기 - 전체 회기 복습을 통한 지속적인 동기부여 ※【활동지 5-1】	15분
	전개	3. 역지감지(易地感之) ※【활동지 5-2】 - 정서조절 실패의 순환적 고리 자각 - 상황에 따른 부모, 자녀마음 탐색 후 입장 바꾸어 보기 - 똑같은 상황을 새로운 선택하기 4. 나와 자녀의 정서배터리 ※【활동지 5-3】 - 부모, 자녀의 배터리 확인 및 충전을 위한 계획 세우기 5. 좋은부모 선언문 ※【활동지 5-4】 - 선언문을 통한 좋은 부모 다짐 시간 가지기	65분
	마무리	6. 소감나누기 ※【활동지 5-5】 - 프로그램 통해 배운 점, 변화된 점을 중심으로 나누기 7. 수료증 (또는 간단한 기념품) 나눔 ※【활동지 5-6】	10분

감사합니다
