

한국판

Korean Self-Control Game

개정판

# 자아개념 향상 게임

원저자 : Berthold Berg, Ph.D.

한국판 : 이경숙 · 정유경

## 전문가를 위한 안내서

Leader's Guide

적용 대상 : 8세 이상

내용물

게임보드 · 카드 · 말 · 주사위 · 칩



마인드프레스

## 목 적

자아개념 향상 게임은 자아개념과 자존감이 미숙하게 발달한 아동을 치료하기 위하여 만들어졌다. 가장 주된 목적은 아이들이 현실적인 자아개념을 형성하기 위해 Harter(1983)가 밝혀낸 다섯가지 중요한 영역에서 자신에 대한 지각을 적절히 하도록 도와주는 데 있다.

1. 학업 능력(Scholastic Competence:SC)
2. 사회적 수용(Social Acceptance:SA)
3. 외모(Physical Appearance:PA)
4. 운동 능력(Athletic Competence:AC)
5. 행동 능력(Behavioral Competence:BC)

자신은 모두 “나쁜 점만 가지고 있다.”고 생각하는 아이들은 전반적으로 낮은 자존감을 가지고 있으며, 이는 한 두 영역에서 너무 심각하게 생각하는 경향이 있다. “모두 좋다”고 느끼는 아이들은 이와 반대로 한 두 가지 특별한 장점 부분에서 자아가치를 너무 높게 생각하는 경향이 있고 그들이 성장함에 따라 종종 자신에게 실망하는 경우가 있다. 지속적인 게임놀이는 게임을 하는 아동에게 누구나 장점과 단점을 가지고 있다는 사실을 알게 해준다.

게임 목적은 인지-행동 전략을 가르쳐 건강한 자존심을 향상하고 유지시키려는데 있다. Beck과 Coopersmith, 그리고 Harter는 아래의 아홉 가지 전략을 정의하고 있는데 이것이 자아개념의 학습 목표이다.

1. 실패를 최소화하기(Minimizing Failure:MF)
2. 내부귀인하기(Internalizing Casual Attributions:IC)
3. 자기강화하기(Using Self-Reinforcement:SR)
4. 부정 강화 최소화하기(Minimizing Negative Reinforcement:NR)
5. 정적 강화 수용하기(Accepting Positive Reinforcement:PR)
6. 현실적인 준거 집단과 비교하기(Comparing Realistic Reference Groupd:RR)
7. 성공을 일반화하기(Generalizing Success:GS)
8. 현실적인 기대 유지하기(Holding Realistic Expectations:RE)
9. 자신이 유능한 영역에 가치두기(Valuing Domains Competence:VC)

## 자아개념 검사

이 지침서의 마지막에는 두 개의 검사가 있는데 이것은 여러분들과 게임하는 아이들의 자아개념의 장점과 약점을 구별하는 것을 도와주려는 것이다. 자아태도 검사(Self-Attitudes Inventory)는 아이들의 자존심을 측정하기 위하여 각각의 다섯 가지 영역에서는 아동들의 자아감에 가장 적합한 것으

로 생각되며 여기에는 “전반적인 가치” 척도와 마찬가지로 각 분야의 척도를 가지고 있다. 인지 적응 검사(Cognitive Orientation Inventory)에는 36개의 질문이 있는데 아이들이 자신의 건전한 자존심을 유지할 수 있는 능력과 관련된 정보를 평가하도록 하고 있다. 이것은 아홉 가지 척도로 게임에 의해서 그리고 위에 언급한 것으로 전달되는 아홉 가지 주제와 관련되어 있다.

이 검사들은 게임이 시작되기 전에 복사하여 실시한다. 아이들의 장점과 약점을 각각 알아 본 후에 여러분은 각각의 아이들이 가지고 있는 부족한 점에 초점을 맞춘 게임카드를 골라서 진행하도록 한다.

## 게임카드

카드에는 아이들의 자아개념의 영역에 따라 다섯 별이 있고 자아태도 검사로 측정된다. 각각의 카드는 색깔이 있으며 자아개념의 영역의 두 약자가 표시되어 있다. 카드는 다음과 같은 색깔로 이루어진다.

빨간색 카드 : 학업 능력(SC)

주황색 카드 : 사회적 수용(SA)

노란색 카드 : 외모(PA)

초록색 카드 : 운동 능력(AC)

파랑색 카드 : 행동 능력(BC)

긍정적인 행동의 모델 카드는 “+” 부호가 붙어있고

부정적인 행동의 모델 카드는 “-” 부호가 붙어있다.

부호의 마지막 부분은 카드가 가르치고자 하는 인지적 전략이 표시되어 있다. 이러한 기호는 위의 9가지 대상과 관련되어 있고 인지 적응 검사로 측정된다. 인지적 기법에는 다음과 같은 기호가 포함된다.

### 1. 실패를 최소화하기(MF)

이 카드는 실패에 대처하는 인물을 묘사하고 있다. 긍정적인 모델은 만약 그들이 노력을 더 한다면 장래에 성공할 수 있다는 것을 믿는 반면에, 부정적인 모델은 과거에 안주하고 미래의 노력이 실패할 것이라는 것을 가정하고 있다.

### 2. 내부귀인하기(IC)

이 카드는 긍정적인 사건을 해석한다. 긍정적인 모델은 그들의 노력과 능력으로 인해 좋은 결과를 가져왔다고 생각하는 반면에, 부정적인 모델은 행운, 하기 쉬운 것, 또는 다른 사람의 노력과 덕분에 좋은 결과가 생겼다고 믿는다.

### 3. 자기강화하기(SR)

이 카드는 외부 강화가 없는 상황에서 특별한 행동을 평가하는 특징을 묘사한다. 긍정적인 모델은 미리 자기 스스로를 칭찬한다. 부정적인 모델은 그들의 수행이 칭찬 받을 일인지 확신을 가지지 못한다.

### 4. 부적 강화 최소화하기(NR)

이 카드는 비난에 대처하는 인물을 묘사한다. 긍정적인 모델은 비난이 항상 가치있는 것이 아니라는 것을 이해하지만, 부정적인 모델은 비록 상황의 증거와 맞지 않더라도 심각하게 부정적으로 비판하는 경향을 보인다.

### 5. 정적 강화 수용하기(PR)

이 카드는 다른 사람으로부터의 칭찬에 반응하는 상황을 보여준다. 긍정적인 모델은 표면가치에서 칭찬을 수용하지만, 부정적인 모델은 칭찬의 숨은 동기에 관심을 보인다.

### 6. 현실적인 참조집단과 비교하기(RR)

이 카드는 자신을 다른 사람과 비교하는 특징을 묘사한다. 긍정적인 모델은 비슷한 나이의 아이들과 폭넓게 비교하지만, 부정적인 모델은 나이가 많은 아이들 또는 특별한 위치의 “스타”와 비교한다.

### 7. 성공을 일반화하기(GS)

이 카드는 과거의 업적을 회상하는 특징을 묘사한다. 긍정적인 모델은 과거의 성공을 다른 곳에서도 성공할 수 있는 이유로 믿고 있지만, 부정적인 모델은 완벽한 기술만을 고집하고 새로운 도전을 시도하려 하지 않는다.

### 8. 현실적인 기대유지하기(RE)

이 카드는 다양한 자아개념의 영역에서 각자의 능력을 평가한다. 긍정적인 모델은 자신의 능숙함이 나 향상된 점에 만족한다. 하지만, 부정적인 모델은 완벽 해지려고만 한다.

### 9. 자신이 유능한 영역에 가치두기(VC)

이 카드는 특별한 분야에서의 우수성에 대한 가치를 평가하는 것을 나타낸다. 긍정적인 모델은 그들의 장점을 이해하는 반면, 부정적인 모델은 자신이 가진 장점의 중요성을 최소화한다.

## 게임 카드 선택

카드는 임의적으로 선택될 수 있다. 그러나 이 게임은 치료자가 먼저 게임하는 아동의 문제영역을 미리 파악하고, 게임 아동의 문제를 다루는 카드를 선택한다면 더욱 효과적일 수 있다.

두 가지 검사가 제공되고 각자의 필요에 따라 선택하게 된다. 이 검사들은 메뉴얼의 마지막에 있으며 게임 시작하기 전에 복사하여 실시 하도록 한다. 자아 태도 검사의 척도는 다섯 가지 영역으로 구성

되어 있다. 만약 이런 목록에서 그 아동이 특히 자신의 외모에 문제가 있다고 생각한다면, 여러분은 “PA”:라는 부호가 붙은 노란색 개별카드를 추가할 수 있다. 인지 적응 검사는 아이들의 자존감에 관한 아홉 가지 측면을 측정한다. 만약, 아이가 정적 강화를 수용하는데 어려움이 있는 아이라면, “PR”이라는 약자가 붙은 개별카드를 선택할 수 있다.

긍정(+) 모델과 부정(-) 모델의 선택에는 다양하게 고려 할 수 있다. 긍정적인 모델은 바람직한 행동과 생각을 묘사하고 있으며 아동들에게 그것을 따라하도록 격려한다. 그러나 많은 아동들—특히 가장 심각한 아동—은 긍정적 모델을 그대로 받아들이려 하지 않고 배타적으로 반응한다. 그 과정은 그들 자신이 가진 부족한 부분을 드러내는 것이다.

부정적인 모델 카드는 바람직하지 않은 행동과 사고과정을 교정하기 위하여 게임에 참여하는 아동들을 격려한다. 바람직하지 않은 것을 인정하게 하고, 잘못된 행동과 생각을 긍정적인 것으로 변화시킬 수 있도록 한다.

긍정적인 모델 카드는 좋은 적응 행동과 사고과정의 사례를 제공하기 때문에 게임 시작 단계에 도입하면 가장 생산적이다. 부정적 모델 카드는 게임의 중반이나 끝부분에 점진적으로 도입하는 것이 좋다.

상담자는 아동, 부모, 그리고 교사와의 면담을 통해 정보를 얻도록 한다. 아동의 설문지 반응을 통해 더 자세히 탐색한다면 더 자세한 정보를 얻을 수 있다. 카드 선택의 가장 좋은 지표는 아이들의 카드에 대한 반응이다. 카드타입에서 아이들이 대답하기 어려워 하는 카드에 대해서는 다음 게임 때 다시 선택해서 시도해 보아야 한다.

다음은 카드 게임을 하는 방법에 대한 몇 가지 옵션이다.

### 게임 방법 1

모든 아이들이 특정한 카드 한 묶음을 선택하는 방법이다. 이후 회기에서 다른 묶음의 카드를 사용할 수 있다. 이렇게 하면 진행자가 선택적 혹은 체계적으로 기술들에 대해서 작업할 수 있다.

### 게임 방법 2

아이마다 다른 카드 묶음을 주는 방법다. 이는 아이들이 다양한 범위의 문제를 가지고 있을 때 특히 유용하다. 게임 방법 1과 병행하여 사용할 수 있다.

### 게임 방법 3

각자의 아이들에게 직접 특별한 카드 묶음을 만들어 주는 방법이다. 필요하다면 다른 타입의 카드를 섞을 수도 있다. 그러면 아이가 자신의 카드 묶음에서 카드를 한 장 선택한다. 가장 개별적으로 접근할 수 있는 방법이다. 진행자가 다른 아이들에게 중요한 문제를 다룰 수 있는 자신만의 카드 묶음을 만들어 보는 것도 좋다.

## 게임 방법 4

아이들이 자유롭게 카드 묶음에서 카드를 선택하는 방법이다.

## 게임하기

### 목적

이 게임의 목적은 카드에 적절하게 반응하여 되도록 많은 칩을 모으는 것이다.

### 게임의 시작

보드주변에 있는 카드판을 선택하여 각 플레이어에게 두 개씩 칩을 주어 시작한다. 각각의 플레이어는 말을 선택하고 주사위를 굴린다. 가장 높은 수가 나온 사람이 게임을 시작하고 다른 사람들은 시계방향으로 따라간다.

### 게임방법

정해진 시간동안 게임을 한다. 정해진 시간 전에 도착점에 다다른 경우에는 다시 시작 칸에 말을 두고 거기에서 시간이 다 될때까지 게임을 계속한다.

카드에 좋은 반응을 보인 활발한 플레이어에게는 두 개의 칩을 상으로 준다. 활동적인 플레이어가 반응한 뒤에 다른 플레이어들은 같은 카드에 대안적인 대답을 제시할 수 있다. 활동적인 플레이어의 것과 다른 좋은 반응을 보인 플레이어에게는 한 개의 칩을 상으로 준다. 게임의 승자는 가장 칩을 많이 모은 사람이 된다.

### 게임방향

대부분의 칸은 빈칸이다. 플레이어가 이 칸에 도착하게 되면 게임 카드를 선택하여야 한다.

보드판에는 세 가지의 색다른 칸이 있는데:

- ① 칩 한 개 받기: 플레이어는 은행에서 칩 한 개를 가져온다.
- ② 칩 한 개 반납: 플레이어는 칩 한 개를 은행에 준다. 플레이어가 더 이상 줄 칩이 없다면 주지 않아도 된다.
- ③ 다음 번에: 플레이어가 다음 번에 진행하게 된다.

## 치료적 가이드 라인

1. 여러분의 심리학적인 접근방식에 맞추어 게임을 시행한다. 인지 행동적 접근을 하는 치료자라면 목표를 특정한 것으로 분명히 정하고 아이들이 얻게 되는 토큰의 수를 세는 식으로 과정을 관찰하

는 형식을 취할 수 있다. 내담자 중심의 치료자라면 특별히 의미 있는 카드에 집중하면서 나머지 게임 형식을 무시할 수도 있다.

2. 어린 아이들에게는 카드를 읽어준다. 잘 읽지 못하는 아이들이 당황하지 않도록 하면서도 어른들도 아이들과 함께 어울리며 카드에서 중요한 부분에 초점을 맞추도록 한다.
3. 칩을 줄 때는 공정하면서도 관대하게 한다. 답을 강요하지 않도록 한다. 대신 아이들이 적당한 답을 할 수 있도록 돕고 칩을 상으로 주도록 한다. 반응에서 적당하지 못한 부분을 부드럽게 지적하여 반응할 수 있도록 돕고 그러한 반응이 정말 자신의 것으로 느끼게 하도록 한다.
4. 모든 아이들이 모든 카드에 참여하도록 한다. 다른 아이들이 원래 대답에 대해서 더욱 발전시켜 보도록 기회를 준다. 어린 아이들에게는 원래 대답을 적절하게 요약한다면 칩을 상으로 줄 수 있다. 그렇게 함으로써 적극적으로 듣고 토의해 보도록 한다. 경험이 많은 부분을 차지하지만 전부는 아니다. 만일 이러한 부분을 모두 시행할 수 없다면 모든 아이들이 참여할 수 있도록 한 번도 참여하지 않은 아이를 시켜 이끌어 내도록 한다.
5. 아이들이 강제로 대답하도록 하지 않도록 한다. 만일 아이들이 어려워한다면 답을 하라고 강요하지 않도록 한다. 아이들이 다른 카드를 고르거나 다음 아이가 대답을 대신한다거나 다음 차례에 시도해 볼 수 있게 하면 된다. 대답하지 않는 경우에는 칩을 주지 않는다.
6. 아이들이 카드에 있는 것과 비슷한 경험을 한 적이 있다면 서로 이야기를 나누어 본다. 아이들은 다른 사람에게 자기에 대해서 노출을 함으로써 더 편안해 지기도 한다. 게임의 장점 중 하나는 아이들이 자기 노출을 하도록 강요하지 않는다는 것이다. 전통적인 놀이 치료와 비슷하게 이 게임은 아이들이 다른 아이들에게 자신의 경험을 이야기하도록 돕는다. 당혹스러워하거나 어려워하는 주제를 자유롭게 안전하며 깊이 있게 이야기하는 것을 돕게 된다. 아이들이 이러한 주제에 대하여 통찰이 생기고 태도와 행동이 바뀌면 이후의 생활에서 유사한 상황에 부딪히게 될 경우 적용해 볼 수 있게 된다. 실제 상황을 반영하는 카드를 선택하면서 배운 것을 적용해 보는 것이다.

아이들이 자신의 경험과 카드에 제시된 상황을 맞추어보면서 배운 것을 활용하게 된다. 일부 아이들은 활용을 쉽고 빠르게 할 수 있지만 대부분의 아이들은 상담자와 그룹에 대한 신뢰가 생기면서 활용을 할 수 있게 된다. 이러한 과정을 아이가 불안해하지 않고 자기 노출을 하면서 진행해 나가도록 돕는 것이 치료적 과제가 된다.

7. 카드에 적혀 있는 질문에만 매달리지 않도록 한다. 아이의 반응은 특정한 궁금증을 야기할 수도 있고 이에 대해서 질문을 해볼 수도 있다.
8. 당신 차례가 되면 좋은 대답을 하는 모범이 되도록 아이들과 같이 게임을 하는 것이 좋다.

## 게임의 활용

게임의 다른 활용은 다음과 같다.

1. 부모 지원자나 준전문가도 작은 그룹이나 개인별로 시행해 볼 수 있다. 시행 전에 훈련이나 관찰, 토의가 필요하다. 게임에 포함할 특별한 카드를 만들 필요가 생기기도 한다.
2. 부모에게 빌려주어서 집에서 자녀들과 해볼 수도 있다. 부모가 약간의 훈련을 받고 게임에 가장 적당한 카드를 만들어 본다. 이후에 부모와의 토의에서 게임 중에 나왔던 주제를 다루어 본다.
3. 대규모 집단을 소집단으로 나누어 각자 조장을 두어서 해볼 수 있다. 조장이 주사위를 굴리고 카드를 고르고 집단원이 가장 좋은 대답을 고르도록 상담해 준다. 당신은 적절하게 칩으로 보상한다.

## 학습한 기술을 강화하기

자아개념 향상 게임에서 다루어진 기술을 강화하기 위해서 자아개념 워크북을 활용한다. 여기에는 아이들이 게임에서 다룬 인지 행동적인 사회적 상호작용을 연습할 수 있는 활동들이 나와 있다.

## 참고문헌

- Beck, A. T.(1976). Cognitive therapy and emotional disorders. New York: International Universities Press.
- Coopersmith, S.(1976). The antecedenu of self-esteem. San Francisco: W.H. Freeman.
- Harter, S.(1982). The perceived competence scale for children. Child Development, 53, 87-97.
- Harter, S.(1985). Processes underlying the construction, maintenance, and enhancement of the self-concept in children. In J. Suls & A. Greenwald(Eds.), Psychological perspective on the self(Vol. 3). Hillsdale, N.j.: Lawrence Earlbaum Associates.



## 자아태도 검사

날짜 \_\_\_\_\_

아동 성명 \_\_\_\_\_

연령 \_\_\_\_\_

성별 \_\_\_\_\_

생년월일 \_\_\_\_\_

학교 \_\_\_\_\_

학년 \_\_\_\_\_

이 질문지는 여러분이 하고 싶어 하거나 하고 싶어 하지 않는 일에 대해서 알아보려고 합니다. 아래에 아이들이 다른 아이들과 어떻게 행동하는지에 대한 문장이 있습니다. 여기에는 옳거나 틀린 답은 없습니다.

질문은 다음과 같습니다. 왼쪽은 일부 아이들은 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는지에 대한 문장입니다. 오른쪽은 또 다른 아이들은 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는지에 대한 문장입니다. 첫째, 왼쪽이나 오른쪽 문장 중 여러분에게 해당된다고 느끼는 곳을 정하십시오. 둘째, “진짜 맞다”인지 “어느 정도 맞다”인지 고르고 네모 안에 체크(V)표 하십시오.

각 문항마다 하나만 체크해 주십시오.

	진짜 맞다	어느 정도 맞다		진짜 맞다	어느 정도 맞다
1. 어떤 아이들은 자신은 행복하게 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람이 되고 싶어 한다.		
2. 어떤 아이들은 더 잘생겨지고 싶어 한다.			다른 아이들은 자기 얼굴에 별로 신경을 쓰지 않는다.		
3. 어떤 아이들은 행동을 잘 하는 것이 쉽다고 생각한다.			다른 아이들은 행동을 잘 하는 것이 어렵다고 생각한다.		
4. 어떤 아이들은 운동이 지겹다고 생각한다.			다른 아이들은 운동이 정말 재미있다고 생각한다.		
5. 어떤 아이들은 숙제를 하는데 아무런 어려움이 없다고 생각한다.			다른 아이들은 숙제를 하는데 매우 어렵다고 생각한다.		
6. 어떤 아이들은 친구가 몇 명 밖에 없다.			다른 아이들은 친구가 많다.		
7. 어떤 아이들은 자기 자신에 대해 많은 것을 바꾸고 싶어한다.			다른 아이들은 자기 자신에 대해서 바꾸고 싶어 하지 않는다.		
8. 어떤 아이들은 자신의 외모에 대해 만족해 한다.			다른 아이들은 자신의 외모를 바꾸고 싶어 한다.		
9. 어떤 아이들은 어떻게 행동해야 할지 알고 있다.			다른 아이들은 어떻게 행동해야 할지를 자주 잊어버린다.		
10. 어떤 아이들은 운동을 잘못한다.			다른 아이들은 운동을 잘한다.		
11. 어떤 아이들은 잘 생겼다고 생각하지 않는다.			다른 아이들은 잘 생겼다고 생각한다.		
12. 어떤 아이들은 학급에서 인기가 좋다.			다른 아이들은 학급에서 인기가 없다.		

## 자아태도 검사(계속)

	진짜 맞다	어느 정도 맞다		진짜 맞다	어느 정도 맞다
13. 어떤 아이들은 다른 사람들이 변하고 싶어 한다고 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람들이 있는 그대로의 자신을 좋아한다고 생각한다.		
14. 어떤 아이들은 자기 자신의 모든 면을 좋 아한다.			다른 아이들은 자기 자신의 모든 면을 좋아하 지 않는다.		
15. 어떤 아이들은 나쁜 행동으로 인해 곤경에 빠진다.			다른 아이들은 나쁜 행동으로 인해 곤경에 빠 지지 않는다.		
16. 어떤 아이들은 자유시간에 운동을 하며 보 낸다.			다른 아이들은 자유시간에 운동 외에 다른 것 을 하며 보낸다.		
17. 어떤 아이들은 자기가 받은 학업점수에 만 족한다.			다른 아이들은 자기가 받은 학업점수에 만족 하지 않는다.		
18. 어떤 아이들은 대부분을 친구와 함께 한 다.			다른 아이들은 대부분을 혼자 지낸다.		
19. 어떤 아이들은 자기 자선에 대해 행복하다 고 생각한다.			다른 아이들은 자기 자선에 대해 불행하다고 생각한다.		
20. 어떤 아이들은 자기 신체에 대하여 좋지 않게 생각한다.			다른 아이들은 자기 신체에 대하여 좋게 생각 한다.		
21. 어떤 아이들은 문제를 일으킨다.			다른 아이들은 문제를 일으키지 않는다.		
22. 어떤 아이들은 운동을 잘하기 위하여 열 심히 노력한다.			다른 아이들은 운동 외에 다른 것을 잘하기 위 하여 열심히 노력한다.		
23. 어떤 아이들은 학교에서 할때 보다 못한 다고 생각한다.			다른 아이들은 학교에서 하는 만큼 한다고 생 각한다.		
24. 어떤 아이들은 새로운 친구를 사귀는 것 이 어렵다고 생각한다.			다른 아이들은 새로운 친구를 사귀는 것이 쉽 다고 생각한다.		

## 채점기준 – 자아태도 검사

자아태도 검사는 자아개념 향상 게임의 카드선택을 돕기 위해 만들어졌다. 다섯 가지 척도는 아동의 자아개념의 다섯 가지 영역과 일치한다. 첫 번째 척도(Global Worth:GW)는 전반적인 자기가치를 측정한다.

여섯 가지 척도에는 네 가지 항목이 있다. 항목 반응은 1, 2, 3, 4 점으로 되어 있고 각각의 척도점수는 16 점에서 4 점까지 있다. 각 대답에 해당되는 점수는(자아태도의 대답은 왼쪽에서 오른쪽으로 읽는다.) 아래에 있다. 각 항목을 위에서 아래로 읽고 각 문항에서 아동이 체크한 점수를 아래 표에서 찾아 동그라미 한다. 그 다음 척도 점수의 합계를 내기 위해 각각 가로로 점수를 더해서 '소계' 란에 적는다.

척도	항목번호와 각각의 항목의 옵션에 대한 점수(왼쪽에서 오른쪽으로)				
전체(GW)	1. 4 3 2 1	7. 1 2 3 4	13. 1 2 3 4	19. 4 3 2 1	소계 :
외모(PA)	2. 1 2 3 4	8. 4 3 2 1	14. 4 3 2 1	20. 1 2 3 4	소계 :
행동 능력(BC)	3. 4 3 2 1	9. 4 3 2 1	15. 1 2 3 4	21. 1 2 3 4	소계 :
운동 능력(AC)	4. 1 2 3 4	10. 1 2 3 4	16. 4 3 2 1	22. 4 3 2 1	소계 :
학업 능력(SC)	5. 4 3 2 1	11. 1 2 3 4	17. 4 3 2 1	23. 1 2 3 4	소계 :
사회적 수용(SA)	6. 1 2 3 4	12. 4 3 2 1	18. 4 3 2 1	24. 1 2 3 4	소계 :

합계 :

자아태도 검사는 Harter의 Perceived Competence Scale for Children(1985)을 기초로 한 것이다. 자아개념 향상 게임에서는 하위척도와 문항 번호 등을 변화시켰다.

## 인지 적응 검사

날짜

아동 성명

연령

성별

생년월일

학교

학년

이 질문지는 여러분이 가지고 있는 자신에 대한 생각과 태도에 대해서 알아보려고 합니다. 아래에 아이들이 다른 아이들과 어떻게 행동하는지에 대한 문장이 있습니다. 아이들이 매우 다르기 때문에 옳거나 틀린 답은 없습니다.

질문은 다음과 같습니다. 왼쪽은 일부 아이들은 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는지에 대한 문장입니다. 오른쪽은 또 다른 아이들은 어떻게 느끼고 생각하고 행동하는지에 대한 문장입니다. 첫째, 왼쪽이나 오른쪽 문장 중 여러분에게 해당된다고 느끼는 곳을 정하십시오. 둘째, “진짜 맞다”인지 “어느 정도 맞다” 인지 고르고 네모 안에 체크(V) 표 하십시오.

각 문항마다 하나만 체크해 주십시오.

	진짜 맞다	어느 정도 맞다		진짜 맞다	어느 정도 맞다
1. 어떤 아이들은 한 가지 일을 잘못하지만 다른 많은 일을 잘 할 수 있다고 생각한다.			다른 아이들은 한 가지 일을 잘못하면 많은 일을 잘못할 것이라고 생각한다.		
2. 어떤 아이들은 자신의 감정은 타인의 책임이라고 생각한다.			다른 아이들은 자신의 감정은 자신의 책임이라고 생각한다.		
3. 어떤 아이들은 일을 잘했을 때 스스로 자신을 칭찬한다.			다른 아이들은 어떤 일을 잘했을 때 다른 사람들이 칭찬해주기를 기다린다.		
4. 어떤 아이들은 다른 사람에게 화를 낸 것을 오래 기억한다.			다른 아이들은 다른 사람에게 화를 낸 것을 빨리 잊어버린다.		
5. 어떤 아이들은 다른 사람들이 일을 잘했다고 말했을 때 믿는다.			다른 아이들은 다른 사람들이 일을 잘했다고 말하는 것을 확실히 믿지 않는다.		
6. 어떤 아이들은 자기들만 잘못을 저지르는 사람이라고 생각한다.			다른 아이들은 누구라도 어떤 일을 잘못 할 수 있다고 생각한다.		
7. 어떤 아이들은 한 가지 일을 잘하면 다른 유사한 일도 잘 할 것이라고 기대한다.			다른 아이들은 한 가지 일을 잘한다고 해서 비슷한 일에도 잘 할 것이라고 생각하지 않는다.		
8. 어떤 아이들은 일이 잘못되면 자신이 잘못해서 그렇다고 생각한다.			다른 아이들은 일이 잘못되고 있어도 스스로 괜찮다고 생각한다.		
9. 어떤 아이들은 잘하는 일을 가장 중요한 일이라고 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람이 중요하다고 말하는 것을 가장 중요한 일이라고 생각한다.		
10. 어떤 아이들은 실수를 했던 일을 빨리 잊으려 한다.			다른 아이들은 실수했던 일을 오래동안 잊지 못한다.		
11. 어떤 아이들은 잘못된 일은 자신들이 잘못했기 때문이라고 생각한다.			다른 아이들은 좋지 않은 일이 발생하면 자기들이 운이 없었다고 생각한다.		

## 인지 적응 검사(계속)

	진짜 맞다	어느 정도 맞다		진짜 맞다	어느 정도 맞다
12. 어떤 아이들은 일이 잘하고 있다고 스스로에게 말하는 것은 중요하다고 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람들이 일을 잘하고 있다고 말할 때까지 기다려야 한다고 생각한다.		
13. 어떤 아이들은 자기들이 일을 잘못하고 있다고 말하는 사람들을 믿는 경향이 있다.			다른 아이들은 사람들이 일을 잘 할 수 없다고 말해도 잘 할 수 있을 것이라고 생각한다.		
14. 어떤 아이들은 자신들이 일을 잘했다고 들은 말을 기억한다.			다른 아이들은 일을 잘했다고 들은 말을 곧잘 잊어버린다.		
15. 어떤 아이들은 다른 아이들이 자신보다 일을 잘하면 당황한다.			다른 아이들은 다른 아이들이 자신보다 일을 잘해도 상관없다고 생각한다.		
16. 어떤 아이들은 자신들이 잘할 수 있는 일만 하고 싶어 한다.			다른 아이들은 새로운 일을 하고 싶어 한다.		
17. 어떤 아이들은 일이 완전 하지 않아도 스스로 잘 했다고 생각한다.			다른 아이들은 일을 완전하게 하기 전에는 일을 잘했다고 생각하지 않는다.		
18. 어떤 아이들은 어떤 일을 잘못하면 당황한다.			다른 아이들은 어떤 일을 잘못했을 때 그 일이 크게 중요하지 않다고 생각한다.		
19. 어떤 아이들은 몇 번 일을 잘못하면 항상 일을 잘못한다고 생각한다.			다른 아이들은 몇 번 일을 잘못하더라도 다음에 잘할 수 있는 기회를 찾는다.		
20. 어떤 아이들은 자신들에게 좋은 일이 일어날 수 있다고 생각한다.			다른 아이들은 자신들에게 나쁜 일이 일어날 수 있다고 생각한다.		
21. 어떤 아이들은 다른 사람들이 자신에게 일을 잘했다고 말하기 전에는 확신하지 못한다.			다른 아이들은 아무도 그 일에 대해서 말하지 않지만 일을 잘했다고 확신한다.		
22. 어떤 아이들은 다른 사람이 비판을 하면 기분 나빠한다.			다른 아이들은 비판을 하는 사람들은 누구나 그럴만한 이유가 있다고 생각한다.		
23. 어떤 아이들은 대부분의 사람들이 일을 별로 잘 하지 않은데도 칭찬을 한다고 생각한다.			다른 아이들은 대부분의 사람들은 어떤 일을 잘 한 아이에게만 칭찬한다고 생각한다.		
24. 어떤 아이들은 자신들을 다양한 사람들과 비교한다.			다른 아이들은 어떤 일을 가장 잘하는 사람들과 비교한다.		
25. 어떤 아이들은 새로운 일에 대해서 잘할 것이라고 생각한다.			다른 아이들은 새로운 일에 대해서 잘 할 수 있을지 확신이 없다.		
26. 어떤 아이들은 자신들이 모든 일을 잘해야 행복을 느낀다.			다른 아이들은 모든 일을 잘하지 못하지만 행복하다.		
27. 어떤 아이들은 중요하다고 생각하는 일에만 열심히 한다.			다른 아이들은 중요하든지 아니든지 모든 일에 열심히 한다.		
28. 어떤 아이들은 잘못된 일에 대해서 많이 생각한다.			다른 아이들은 잘한 일에 대하여 더 많이 생각한다.		
29. 어떤 아이들은 자신들이 일을 하면 어떤 좋은 일이 생길 것이라고 생각한다.			다른 아이들은 행운이 있어야 좋은 일이 일어날 것이라고 생각한다.		

## 인지 적응 검사(계속)

	진짜 맞다	어느 정도 맞다		진짜 맞다	어느 정도 맞다
30. 어떤 아이들은 다른 사람들이 그 일을 말하기 전에는 일을 잘했는지 아닌지 생각하지 않는다.			다른 아이들은 어떤 일을 잘했는지를 염려한다.		
31. 어떤 아이들은 자신들이 어떤 일을 하던지, 사람들을 비판할 것이라고 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람들이 자신을 비판하면 무언가 잘못되었다고 생각한다.		
32. 어떤 아이들은 사람들이 보상으로 칭찬을 한다고 생각한다.			다른 아이들은 다른 사람들이 자신이 정말 일을 잘했기 때문에 칭찬한다고 생각한다.		
33. 어떤 아이들은 어떤 일을 잘했는지 알아보는 데 수고를 아끼지 않는다.			다른 아이들은 자신들이 일을 잘했을 때만 자신들을 확신 한다.		
34. 어떤 아이들은 자신들과 같은 또래의 아이들과만 비교한다.			다른 아이들은 자기보다 나이가 많은 아이들과도 비교한다.		
35. 어떤 아이들은 어떤 일을 잘하면 행복하다고 느낀다.			다른 아이들은 어떤 일을 완벽하게 하지 못하면 기분 나빠한다.		
36. 어떤 아이들은 어떤 일이 잘못되었을 경우, 다른 일이 잘못 됐기 때문이라고 생각한다.			다른 아이들은 어떤 일을 잘못했을 경우 그 일에 최선을 다하지 않았기 때문이라고 생각한다.		

## 채점기준 – 인지 적응 검사

인지 적응 검사는 카드 선택을 돕기 위해 자아개념 향상 게임과 함께 고안된 것이다. 9개의 목록들은 게임의 학습 목적과 일치한다. 또한 부호화된 게임카드와 일치한다. 낮은 점수는 게임을 하는 도중에 좀 더 신경써야 할 영역을 말해 주는 것이다. 적절한 카드부호는 아래에 나타나 있다.

9개의 척도에는 4가지 항목이 있다. 항목대답은 1, 2, 3, 4로 되어 척도점수는 16에서 4까지 범위가 있다. 각각의 대답에 할당된 점수(인지 적응 목록에서 왼쪽에서부터 오른쪽으로)는 아래에 적혀 있다. 항목을 위에서부터 아래로 읽고 각 열의 점수에 동그라미 한다. 척도점수의 소계를 내기 위해 가로로 점수를 더하여 '소계'에 적는다. 낮은 점수는 게임을 하는 도중에 신경써야 할 영역을 말해 준다.

척도	항목번호와 각각의 항목의 옵션에 대한 점수(왼쪽에서 오른쪽으로)				
실패를 최소화하기(MF)	1. 4 3 2 1 *	10. 4 3 2 1	19. 1 2 3 4	28. 1 2 3 4	소계 :
내부귀안하기(IC)	2. 1 2 3 4	11. 4 3 2 1	20. 4 3 2 1	29. 4 3 2 1	소계 :
자기강화 하기(SR)	3. 4 3 2 1	12. 4 3 2 1	21. 1 2 3 4	30. 1 2 3 4	소계 :
부적 강화의 최소화(NR)	4. 4 3 2 1	13. 1 2 3 4	22. 4 3 2 1	31. 4 3 2 1	소계 :
긍적 강화의 수용(PR)	5. 4 3 2 1	14. 4 3 2 1	23. 1 2 3 4	32. 1 2 3 4	소계 :
현실적인 준거집단의 비교(RR)	6. 1 2 3 4	15. 1 2 3 4	24. 4 3 2 1	33. 4 3 2 1	소계 :
성공의 일반화(GS)	7. 4 3 2 1	16. 1 2 3 4	25. 4 3 2 1	34. 1 2 3 4	소계 :
현실적 기대감의 유지(RE)	8. 1 2 3 4	17. 4 3 2 1	26. 1 2 3 4	35. 4 3 2 1	소계 :
능력의 가치를 평가(VC)	9. 4 3 2 1	18. 1 2 3 4	27. 4 3 2 1	36. 1 2 3 4	소계 :

\* 1번 문항에서 첫번째 칸에 체크하였다면, 4에 동그라미 한다.

합계: \_\_\_\_\_

## ■ 한국판 역자

- 이경숙 (한신대학교 재활학과 교수)
- 정유경 (정유경 심리치료연구소 소장)

# Korean Self-Concept Game

## Korean Self-Concept Game

한국판 자아개념 항상 게임 : 전문가를 위한 안내서

---

인 쇄 • 2014년 03월 03일  
발 행 • 2014년 03월 13일  
원 저 자 • Berthold Berg, Ph.D.  
역 자 • 이경숙, 정유경  
발 행 인 • 황병철  
발 행 처 • 마인드프레스

139-895 서울시 노원구 상계2동 179-4번지 2층  
전화 : 02-6221-0490 팩스 : 02-6008-5966  
<http://www.mindpress.co.kr>

ISBN : 978-89-960710-6-8

한국판 자아개념 항상 게임의 저작권은 Western Psychological Services와의 계약에 의해 마인드프레스가 소유합니다. 마인드프레스의 서면 허가 없이 어떤 형태로든 제품의 전체 혹은 일부의 복제 복사 및 복사본 소유 등을 할 수 없습니다. 모든 내용은 저작권법에 의해 보호받습니다.

Korean edition Copyright © 2014 by Mindpress Publishing. [www.mindpress.co.kr](http://www.mindpress.co.kr)

Copyright © 1993, 2005 by Western Psychological Services. MindPress edition prepared by permission of the publisher, Western Psychological Services. Not to be reproduced in any form without written permission of Western Psychological Services, 12031 Wilshire Boulevard, Los Angeles, California 90025, U.S.A. All rights reserved.