

청소년기 자기효능감 향상 프로그램 개발연구

Development of Self-efficacy Enhancement Program for the Adolescent

조혜정 · 이정연* · 이창숙

*목포대학교 생활과학부 · 경희대학교 생활과학대학

Cho, Heajoung · Lee, Jung Yeon* · Lee, Chang Sook

*Division of Human Ecology, Mokpo National Univ.

College of Human Ecology, Kyung Hee Univ.

Abstract

Self-efficacy is an important variable determining adolescents' behavior. This study was designed to develop a program for improving teens' self-efficacy. The goal of this program was as follows: (1) to improve self-efficacy by enlarge self-knowledge through in- depth search of one's own inner world, (2) to correct one's inferiority impeding one's inner growth, (3) to improve self-efficacy in family relationship, peer relationship, and academic achievement areas. This program consisted of total 6 sessions, supplemented with interpersonal relationships regarding positive family functioning and the impact of peer groups which were found out in recent researches. Specific strategies such as verbal persuasion, mastery experience, vicarious experience and affective arousal were used.

Key words : adolescent, self-efficacy, Bandura, academic achievement

I. 연구의 필요성 및 목적

청소년기는 단순한 신체적·생리적 성장뿐만 아니라 정신적·정서적·지적·사회적 성숙 등 다양한 변화와 발달이 일어나는 인간성숙의 한 과정이며(한상철, 1997), 개인적 특성이 조형되는 전환점의 출발시기이다. 아동기를 벗어나 새로운 환경의 요구와 생리적, 심리적, 사회적 변화에 새롭게 적응하는데 있어서, 청소년들이 경험하는 스트레스는 그들로 하여금 무능감을 쉽게 느끼게 만든다. 특히 신체적, 생리적 변화뿐만 아니라, 학교환경이라는 새로운 사회구조에 적응해야 하는 초기 청소년기에는 다양한 변화 속에서 자기효능감과 사회적 연결망, 새로운 또래관계를 재정립해야 하는데, 적응기간 동안 청소년들은 개인적 통제감에 대한 손실을 경험하고, 자신감이 낮

아지며, 사회적 평가에 좀더 민감해진다(Bandura, 1997).

입시위주의 교육, 복잡한 사회환경, 핵가족화에 따른 가정의 교육적 기능약화, 도시화·산업화에 따른 지역공동체의 붕괴, 사회의 급격한 변화과정에서의 사회적 규범과 가치체계의 불안정과 불확실성 등으로 청소년들의 건강한 삶은 위협받고 있다(문화관광부, 2003). 청소년백서의 자료에 의하면, 2002년 현재 전국 시·도 및 시·군·구 청소년상담실의 상담내용 중 대인관계가 164,283건(20.46%)으로 가장 많은 비중을 차지하였고(문화관광부, 2003), 류경희의 연구(2004)에서도 중고등학생의 학교생활에 영향을 주는 가족관련 변인들이 입증된 바 있어, 청소년의 성장과 발달을 돕기 위해서는 청소년의 내적 변인을 분석하는 데에서 관심을 넓혀 외적 변인과의 상호작용을 포함해야 할 것이다.

한국에서의 대학진학에 관한 입시 스트레스는 널리 알

* 본 연구는 2002년도 목포대학교 학술연구비 지원으로 이루어졌음.

Corresponding author : Lee, Jung Yeon

Tel: 82-2-447-5784

E-mail: leejy5784@hanmail.net

러진 사실이며, 고3 수험생뿐 아니라 이미 초등학교때부터 입시 준비 대열에 들어선다고 해도 과언이 아니다. 자신의 능력을 넘는 지나치게 높은 부모의 기대와 친구들과의 경쟁 속에서 압박감을 느끼며(오영재·백경숙·조선화, 2001), 수능성적을 비관한 수험생의 자살이 잇따른다는 신문보도(중앙일보, 2003)는 우리 사회에 만연되어 있는 학벌주의가 자라나는 청소년을 입시지옥으로 몰고 가고 있음을 반영한다. 이와 같은 학업성취문화는 상급학교 진학을 위한 입시라는 평가체계에 기초하고 있기 때문에 극도의 개인주의적이며 경쟁적인 속성을 지니고 있다. 따라서 학생들의 지적인 욕구조차 제대로 충족시킬 수 없으며, 오히려 지적인 호기심을 파괴하고 있다(박남숙, 1986). 지식기반사회에서 지적인 능력과 창의성을 개발하는 것은 중요한 과제이나, 청소년들이 자발적으로 흥미를 가지고 지적인 탐구를 하도록 하는 교육적 지원이 별도로 필요하다.

다양한 내면적 요소 중, 자신을 '유능한', '능력 있는', '효능있는' 사람이라고 생각하는 '자기효능감'은 청소년기 발달에 중요한 변인이다. 이러한 사춘기의 변화 속에서 청소년의 '자기효능감'은 발달에 중요한 매개변인으로 작용한다. 많은 연구에서 자기효능감이 청소년의 행동을 결정하는 중요한 변인임을 입증해 주고 있다. 예를 들어, 자기효능감은 청소년의 생활만족도를 결정하는 중요한 변인이고, 자기효능감은 사회적 지원과 생활만족도의 관계에서 매개변인으로서, 인과적 관계가 있는 것으로 확인되었다(박영신·김의철·민병기, 1999). 또한 자기효능감 중에서도 특히 관계효능감이 청소년의 생활만족도를 결정하는 가장 중요한 변인으로 설명변량이 높았으며, 도시 청소년은 자기주장 효능감이 낮을 수록 농촌 청소년은 관계효능감이 낮을 수록 스트레스 심리증상이 높았다고 밝히고 있다(박영신·김의철·곽금주, 1998).

지금까지 청소년기의 자기효능감 연구는 관련 변인들과의 관련성 여부나 인과관계(박진아, 2000; 신향숙·장윤옥, 2001; 유효현, 2001; 이동영, 1997; 정순애, 1998; 최지연, 2000), 구성요인 분석(김의철·박영신, 1999) 등을 하는데 집중되어왔다. 최근 연구에서는 그동안 간과되어왔던 가족관련변인이 청소년의 자기효능감에 영향을 주는 것으로 입증되어(이정연·이창숙, 2002; 장미선·이정연, 2003), 정서적인 가족관계와 기능을 활성화하는 것이 자기효능감 향상에 직접적으로 관련되어 있음을 시사하고 있다.

그러므로 자기효능감을 향상시키는 프로그램을 개발하여 제공하는 것은 청소년의 자기역량 및 삶의 질 향상에 기여한다고 본다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 학업성취능력과 생활만족도를 증진시키기 위하여 자기효능감 향상 프로그램을 개발하고자 하며 대인관계와 학습전략

에 초점을 둔 본 프로그램을 통해 청소년들이 자신의 잠재력을 충분히 활용하도록 동기화와 실행의욕을 고취시키는 데 실질적인 도움을 주고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 자기효능감의 개념

사람들이 여러 대안들 가운데 하나의 행동을 선택하는 것은 환경적 요인에 의해 결정하기 보다, '사고'에 의해 결정한다. 즉, 자기영향력에 의해 행동을 결정하게 된다. 예를 들어, 예상되는 결과를 어떻게 예측하고 판단할 것인가, 또는 자기가 생각하는 선택된 행동들을 실행하기 위해서 자기의 능력을 어떻게 평가할 것인가에 따라 행동을 결정한다. '자기효능감'이란 특별한 과제를 위해서 요구되는, 행위를 조직하고 실행해 나가는 자신의 능력에 대한 판단으로 상황적, 구체적인 자신감의 강도를 의미한다(Bandura, 1977). 자기효능감은 어떠한 결과를 이루기 위해 필요한 행동을 조직하고 수행할 수 있는 개인의 능력에 대한 판단이다(신용배, 1994). 즉, 주어진 상황에서 '얼마나 유능할 것인가'에 대한 개인의 판단인 동시에 '특정 행동을 수행할 수 있는가'에 대한 개인의 신념이다(배정숙, 1997). 이처럼 자기효능감이란 결과를 얻는데 필요한 행동을 얼마만큼 성공적으로 잘 수행해 낼 수 있는가에 대한 자기능력에 대한 판단이라고 정의할 수 있다. Bandura는 자기효능감은 어떤 행동을 택하고, 그 행동을 얼마나 오래 계속할 것인지를 결정하는 주된 요인임을 밝히고, 자신의 능력에 대한 이러한 확신 과정은 '인지적 과정'에 의해 일어난다고 설명하고 있다(주규현, 2002, 재인용). 허경철(1991)도 행동의 결과 자체보다 행동의 결과에 대한 인지적 평가결과가 더 중요한 행동의 결정요인으로 지적하고 있으며, 자기효능감 이론은 '인지적 역할'의 중요성을 강조하는 실행행동주의적 접근임을 강조하였다.

2. 청소년기의 발달과 자기효능감

1) 가족관계와 자기효능감

초기 자기효능감 경험은 가족으로부터 얻어진다. 자녀가 부모와의 관계에서 자신의 필요를 충족시키는 경험을 통해서 획득하는 자기효능감 경험은 사회적, 인지적 능력에 대한 자신감의 발달에 매우 중요한 요소이다

(Bandura, 1977). 부모는 양육과정을 통해서 자녀에게 감정적인 지지와 가이드라인을 제공해 주고 의미 있는 가치와 기준을 조성해 주고 건설적인 대처방식을 모델링할 수 있게 해주고 성취경험을 할 수 있는 다양한 경험을 제공해 준다. 이러한 양육과정은 자녀가 신뢰감, 능력에 대한 자신감, 자기효능감을 형성하는데 매우 중요한 영향을 준다(Ramey, McGinnes, Cross, Collier, & Barrie-Blackely, 1982). Maccoby와 Martin(1983)은 청소년기를 거치면서 부모와 밀접한 관계를 유지해온 사람은 부모관계에서 어려움을 경험한 사람보다 더 강한 자신감과 독립성을 보여주었다고 한다. 반면 Ryan 등(1996)은 역기능적 가족구조에서는 자기효능감 형성에 중요한 영향을 미치는 성취경험이 제한되고 긍정적인 자기효능감을 형성할 대리적 경험을 할 기회도 적으며 언어적 설득을 경험할 기회도 제한된다고 하였다. Perosa 등(1985)은 역기능적 가족구조에 있는 학생은 긍정적인 대처전략을 더 적게 사용한다고 하였으며, Sandra(1995)는 역기능적 가족구조에 있는 학생들은 부정적인 대처전략을 사용하는데 남학생들은 술을 마시거나 외현화 행동을 보이고, 여학생들은 친구들에게 어려움을 이야기하거나 갈등을 회피하는 경향이 있다고 하였다(박준화, 1999, 재인용). 따라서 자기효능감과 가족환경은 밀접한 관련성이 있으며 특히 역기능적 가족구조의 병리적인 측면들은 자기효능감에 좋지 못한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이정연·이창숙(2002)의 연구에서는 부모의 지지와 긍정적인 가족기능이 중요한 변인으로 밝혀졌고, 장미선·이정연(2003)의 연구결과, 청소년의 자기효능감에 대한 개인의 성별이나 학력, 가족구조변인의 영향력은 나타나지 않았으나 청소년의 외모스트레스와 가족기능변인이 의미있는 변인으로 나타났다. 따라서 청소년들이 건강한 가족관계를 가지며 가족에 대해 긍정적인 생각과 태도를 갖는 것은 자기효능감 증진에 매우 필요한 요소라 볼 수 있다.

2) 친구관계와 자기효능감

사회적 효능감에 대해 확신하고 있는 청소년들은 자기의 회의에 빠져있는 청소년들에 비해 지원적인 친구관계를 형성하는데 더 낫다(Connolly, 1989). 대부분의 청소년들이 많은 시간을 학교에서 보내는 만큼 청소년들의 효능감 발달에 있어 또래관계는 매우 중요하다. 또래집단은 청소년들의 효능평가에 있어서 중요한 준거가 되고 있다(Bandura, 1986). 또래집단에서 사회적으로 비효능적이라고 느끼는 청소년은 사회적 철회를 보이거나 수용 받지 못하는 느낌으로 인해 자신의 가치를 낮게 평가한다. 문

제해결 상황에서도 어떻게 행동해야 할지를 결정하는데 영향을 미친다. 예를 들어, 공격적 수단에 대한 효능감이 높은 청소년은 적대적이고 공격적 행동을 통한 문제해결을 선호하며 친사회적 측면의 효능감이 발달한 청소년은 보다 원만한 방법을 통해 인간관계의 문제를 해결한다(Perry, Perry, & Rasmussen, 1986). 이처럼 친구관계는 자기효능감 형성의 중요한 변인으로 작용하며 장미선·이정연(2003)도 앞으로의 연구에서 학교환경 변인이 포함되어야 함을 제안한 바 있다. 따라서 자기효능감을 향상시키기 위해서는 사회적 효능감의 일 부분인 친구관계를 향상시켜 친구로부터 인정받고 가치롭게 여겨지는 경험을 충분히 할 수 있도록 도모해야 할 것이다.

3) 귀인성향과 자기효능감

인간은 자신의 행동결과에 대한 원인지각을 달리함으로써 후속의 행동과 태도를 변화시킨다(한상희, 1996). 즉 어떤 행동결과와 원인을 개인의 노력이나 능력 등 내적 요인으로 보는가, 타인의 도움, 과제난이도, 운과 같은 외적 요인으로 보는가에 따라 개인의 행동은 달라질 수 있다. 귀인이론에 의하면, 일반적으로 학업성취에 있어 우수아는 성공의 결과를 내적요인에, 부진아는 외적 요인에 귀인시키며, 실패에 대해서는 우수아는 노력부족에, 부진아는 능력부족에 귀인시킨다고 한다(문예숙, 2001). 여러 연구(정비호, 2000; 김선례, 1995; 양문희, 1990)에서도 학업에 대한 성공과 실패를 학습자가 무엇으로 원인지각을 하느냐에 따라 자기효능감이 달라진다고 보고하였다. 김종명(1991)의 연구에서는 자기효능감이 높은 학생은 학업 성공을 능력이나 노력으로, 실패는 능력이나 외부요인으로 귀인하며, 학업성공을 노력에 귀인 시킬 때보다 능력에 귀인시키는 것이 더욱 자기효능 기대감과 정적 상관을 보인다고 밝히고 있다. 강지현(1993)의 중학생의 학업성취 귀인과 자기효능감과의 상관연구에서도 학업성공 요인을 능력이나 노력과 같이 내부요인으로, 실패에 대해서는 환경과 같은 외부요인으로 귀인하는 것이 자기효능감과 정적 상관이 있다고 밝히고 있다.

이상과 같은 연구결과에 의해, 학습성공과 실패에 대해 학습자가 원인을 무엇으로 지각하느냐에 따라 자기효능감은 달라진다는 것을 알 수 있다. 따라서 귀인성향은 자기효능기대에 주요한 원천이 되며 학업행위까지 영향을 미치는 중요한 매개요소임을 알 수 있다. 그러므로 청소년들에게 학업성취 귀인양식을 바람직하게 유도해 주고 부정적이고 비효율적인 학업성취귀인을 재교정하는 교육이 이루어져야 할 것이다.

4) 자기조절 학습전략과 자기효능감

사회인지적 관점의 연구자들은 자기조절 학습에 영향을 주는 가장 중요한 요인으로 자기효능감을 들고 있다. 자기효능감에 대한 인지 즉, 수행의 성공에 대한 개인적인 평가가 자기조절을 위한 동기화의 근원이 된다는 것이다. 따라서 자기효능감은 개인의 활동선택, 노력의 양, 지구력을 결정하는 핵심요소이며 학습전략의 사용과도 밀접한 관련을 가지고 있다. Khul(1985)은 자기효능감이 높은 학생이 학습전략을 더 많이 사용할 뿐만 아니라 자신의 학습결과를 더 많이 점검하였으며 학습동기와 학업성취도 높았다고 하였다. Ranahawa, Beamer와 Lundberg(1993)은 고등학생의 수학성취 영향요인 분석에서 자기효능감이 낮은 학생들은 자기조절학습전략을 잘 사용하지 못하고 이것이 학업성취에 부정적인 영향을 미친다고 하였으며 자기효능감이 높은 학생들은 학습활동을 능동적으로 선택하며 노력을 기울이고 지속적으로 과제를 수행한다고 하였다. 문병상(1993)의 연구에서는 자기조절 학습훈련 프로그램을 실시한 결과 아동의 자기효능감을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다. 정종진(1994)의 연구에서도 자기조절 학습훈련을 실시한 결과 통제집단에 비하여 수학교과에 자기효능감이 높게 나타났다고 밝히고 있다. 이상의 연구결과에 비추어 볼 때, 자기효능감이 높은 학생은 자기조절 학습전략을 더 많이 사용하고 학습동기와 성취수준이 높으며 그에 따라 학습성취 효능감이 증가할 수 있다는 예측해 볼 수 있다. 따라서 청소년들에게 자기조절 학습전략을 배워줌으로써 학업에 대한 자기효능감을 높일 수 있도록 지도해 주어야 할 것이다.

이상의 선행 연구 고찰에서 살펴보았듯이, 한국사회에서 청소년기에 중요한 관심영역이 대인관계와 학업성취 영역임을 알 수 있으며, 본 프로그램에서는 이 영역에서의 자기효능감을 향상시키는데 주안점을 두고자 하였다. 구체적으로 관계효능감을 높이는 차원에서 가족관계, 친구관계 향상에 초점을 두었고, 학업성취 효능감을 향상시키기 위해서는 귀인양식과 자기조절학습능력을 교정하는데 역점을 두었다.

3. 자기효능감 향상 프로그램의 선행연구

지금까지 국내에서 연구된 자기효능감 증진 프로그램들을 고찰해보면 다음과 같다. 신성례(1996)는 Bandura이론을 기초로 한, 흡연청소년을 위한 자기조절효능감 증진 프로그램을 개발하였다. 고등학생을 대상으로 실험군과 대조군으로 나누어 각각 12명으로 구성된 실험설계를 하

였다. 매회 50분씩 5일간에 걸쳐 매일 교육을 실시하였으며, 그후 2~3주 동안은 전화지도도를 하였다. 프로그램은 주로 실연을 통해 성취경험을 많이 갖게 하였으며 그밖에 비디오 모델링을 활용한 대리경험과 언어를 통한 설득전략도 사용하였다. 프로그램 실시 결과 실험군의 자기조절효능감이 통제집단보다 높게 향상되어 흡연을 감소시켰음을 보고하였다.

이명하(1998)는 보호관찰소에 있는 약물남용 청소년들을 대상으로 자기효능감 증진 프로그램을 개발하여 실험설계하였다. 연구대상은 총 22명으로, 1주일 동안 매일 8시간에 걸쳐 교육을 실시하였다. 프로그램은 주로 비디오 시청, 이완요법, 자기주장 훈련 등으로 이루어졌으며, 연구결과 실험집단이 통제집단보다 자기효능감이 증가한 것으로 나타났다.

오경석(2001)은 자기효능감 프로그램을 개발하여 학습된 무기력에 미치는 영향을 연구하였다. 프로그램은 Bandura이론에 기초하여 구성되었으며, 실험처치 집단과 비교집단에게 사전검사, 교육실시, 사후검사를 실시하도록 설계되었다. 연구대상은 고등학교 남학생 12명으로, 총 10회에 걸쳐 90분씩 교육이 실시되었다. 프로그램은 비합리적 신념에 대한 토론, 명상을 통한 이완요법, 모델기법, 언어적 설득, 역할극을 통한 성취경험 등 다양한 기법들이 적용되었다. 연구결과 자기효능감 향상프로그램은 학습된 무기력에 바람직한 결과를 가져왔음을 보고하고 있다. 즉 자신의 능력에 대한 기대감과 자신감을 높이는 것이 청소년의 학습된 무기력을 예방하고 완화하는데 크게 기여함을 밝히고 있다.

김현주(2001)의 연구에서는 자기효능감 증진 금연프로그램을 통해 흡연 중학생의 자기효능감 증진과 흡연방지 효과를 파악하였다. 중학교 3학년 흡연학생을 대상으로 실험집단 27명과 비교집단 26명을 구성하여 자기효능감 증진 금연프로그램을 실시한 결과 실험집단이 비교집단에 비해 금연 성공율이 높게 나왔다. 프로그램은 성취경험과 대리경험을 근거로 5일간 5회에 걸쳐 자기조절 전략을 교육시키며 설득을 동반하는 내용으로 구성되었다.

김복미(2003)는 초등학생을 대상으로 자기효능감 증진 프로그램을 개발하여 학교생활 적응에 미치는 효과를 검증하였다. 실험설계로 이루어졌으며 Bandura이론에 기초하여 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 생리·정서적 안정을 바탕으로 프로그램 내용을 구성하여 사전, 사후, 추후검사가 실시되었다. 사례수는 실험집단 6명, 통제집단 6명으로 이루어졌으며, 프로그램 회기는 총 10회이며 매회 90분씩 교육이 실시되었다. 연구결과 프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단보다 자기효능감이 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 또한 실험집단은 학교생활적응에

서도 유의한 향상을 보여주었다고 보고하였다.

위에서 살펴 본 바와 같이, 자기효능감 증진 프로그램은 여러 연구자에 의해 개발되었으나, 주로 문제를 소지하고 있는 청소년들을 대상으로 당면한 특정 문제를 해결하기 위한 차원이거나, 또는 학업성취에 중점을 두고 개발되었음을 알 수 있다. 생애발달주기에 있어, 청소년기의 의미와 자기효능감의 중요성을 확인해 볼 때, 일반 청소년들을 대상으로 한 자기효능감 향상 교육프로그램이 필요함을 알 수 있다. 또한 청소년기에 있어서 대인관계영역과 학업성취 영역이 별개의 독자적인 영역이 아니라, 상호영향을 주는 것으로 판단되므로, 본 연구에서는 자기효능감의 인지적인 영역과 정의적인 영역을 모두 향상시키는 프로그램을 개발하고자 시도하였다.

III. 자기효능감 교육프로그램의 구성

1. 프로그램의 목적 및 목표

본 프로그램은 청소년기의 건강한 발달적 성장을 돕기 위한 일환으로, 청소년들의 자기효능감을 향상시키기 위한 교육프로그램이다. 구체적인 세부목표는 다음과 같다.

- (1) 자기모습을 심층적으로 탐구하여 자기지식을 넓혀 자기효능감을 향상시킨다.
- (2) 자신의 내면적 성장을 방해하는 열등감을 교정한다.
- (3) 가족원들과 바람직한 관계를 유지할 수 있는 기술을 배워 '가족관계 효능감'을 향상시킨다.
- (4) 친구들과 건전한 우정관계를 키워 나갈 수 있는 기술을 훈련하여 '친구관계 효능감'을 향상시킨다.
- (5) 학업에 대한 귀인양식을 올바르게 교정하여 학업능력에 대한 자신감을 키움으로써 '학업성취 효능감'을 향상시킨다.
- (6) 학습에 대한 자기조절 능력을 배양함으로써 '학업성취 효능감'을 향상시킨다.

2. 프로그램 개발의 이론적 근거

1) 자기효능감 구성요인

우선, 자기효능감의 구성요인은 척도를 통해 살펴 볼 수 있다. 문혁준(1999)의 연구에서는 자신감, 자기조절효능감, 귀인, 과제난이도선호 4 가지를 효능감 구성영역으

로 보았으며, 전귀연(2001)의 연구에서는 Bandura(1997)의 척도를 사용하여 일반적 자기효능감과 사회적 자기효능감을 하위요소로 보았다. 또한 최영선(2002)의 연구에서는 Harter(1982)의 척도를 사용하여 자아존중감, 친구사귀는 능력, 행동 적절성, 인지적 학습능력 4 가지를 구성요인으로 보았고, 김의철·박영신(2001)의 연구에서는 Bandura(1995)의 척도를 사용하여 부모관계, 친구·교사관계, 사회적, 학업성취, 자기조절, 스트레스 대처, 어려움극복요인을 효능감 구성요인으로 뽑았다. 특히 문혁준(1999), 정비호(2000), 이영희(2002) 등은 학업성취 효능감을 학업에 대한 귀인양식을 교정해 줌으로써 학업성취 효능감을 향상시키고자 하였다.

이상에서 살펴보았듯이, 청소년기 자기효능감은 단일차원보다는 다차원으로 구성됨을 알 수 있다. 그러나 일반적 자기효능감이거나 사회적 자기효능감 등은 자신감, 자아존중감과 유사한 면이 없지 않아 본 연구에서는 특정 과제에 대한 실행 능력에 초점을 둔 Bandura(1977), 신용배(1994), 배정숙(1997)의 개념에 부합하도록 특정 영역을 지정하고자 하였다. 한편, 김의철·박영신(2001)의 연구에서는 모든 영역을 다 다룬데 비해, 본 연구에서는 앞에서 고찰한 선행연구 결과 한국 청소년의 경우 대인관계와 학업성취 영역에서의 평가에 직접적, 간접적으로 상당한 영향을 받는 점을 고려하여 우선적으로 도전하고 극복해야 할 요인으로 보고 본 프로그램에서 주된 요소로 구성하였다. 그리고 대인관계 영역은 이정연·이창숙(2002), 장미선·이정연(2003), 류경희(2004)의 연구결과를 토대로 가족관계, 친구관계를 중점적으로 다루고, 학업성취영역은 여러 연구(강지현, 1993; 김선례, 1995; 김종명, 1991; 문예숙, 2001; 문혁준, 1999; 양문희, 1990; 이영희, 2002; 정비호, 2000)에서 중요한 요인으로 밝혀진 귀인성향과 문병상(1993), 정종진(1994) 등의 연구에서 검증된 자기조절 학습요인을 중점적으로 다루었다.

2) 자기효능감향상 기술전략

Bandura(1977)는 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성 등의 정보원을 통해 자기효능감이 증진될 수 있다고 하였다. 즉 행동변화는 인지적 과정을 거쳐 일어나는데, 행위자 자신이 개인적으로 가지고 있는 '수행 가능성에 대한 기대'로 일어난다고 보고 있다. 그러므로 Bandura의 4 가지 정보원을 통해 자기능력에 대한 긍정적인 인지평가를 유도함으로써 효능감을 증진시키고, 바람직한 행동을 산출시킬 수 있다. 따라서 자기효능감의 원천에 적절한 개입을 함으로써 인지적 평가와 행동변화를 유도해 내야 할 것이다.

본 논문에서는 Bandura의 기술전략 네 가지를 활용하고, 그 외에 청소년에게 성공경험과 주도적 학습동기를 격려하는 교수방법을 첨가하였다. 첫 번째 전략은 '성취경험 전략'으로, 실패를 반복적으로 경험한 대상자들에게 실제 성공하는 경험을 많이 하도록 하는 전략이다(오경석, 2001) 본 프로그램에서는 3회기의 '현명하게 싸우는 기술'과 '가족사랑 쌓기', 4회기의 '친구가 나를 좋아하게 만드는 방법', 6회기의 '학습계획 세우기'에서 활용되었다. 참가자들은 직접 활동에 참여하여 다양한 기술들을 성공적으로 연출하는 '참여자 모델기법'을 경험하게 된다. 또한 3회기에서는 역할극을 통해 실제 성취경험을 갖도록 하는 '성취노출' 방법도 경험하게 함으로써 성공경험을 확장시킨다. 두 번째 전략은 '대리경험 전략'으로, 모델링 장면이나 비디오 테이프를 통해 타인의 성공적인 수행을 보며 자신도 노력하면 할 수 있다는 기대를 유도해 내는 전략이다(Bandura, 1986). 본 프로그램에서는 3회기의 '현명하게 싸우는 기술', 4회기의 영화시청과 '친구가 나를 좋아하게 만드는 방법', 6회기의 '성공적인 공부방법'에서 활용되었다. 참가자들은 교육강사나 다른 참가자들의 시범이나 모델링 장면을 관찰함으로써, 자신감을 얻는 '실연적 모델기법'을 경험하게 된다. 세 번째 전략은 '언어적 설득 전략'으로, 잘못된 대처행동에 대해 대화를 나누고 잘못된 내용을 설명해 주며 가능한 방법을 제안함으로써 자신도 할 수 있다는 확신을 갖게 하는 전략이다(김남성, 1985). 이러한 방법은 본 프로그램에서 가장 많이 사용된 기법이다. 네 번째 전략은 '정서적 각성 전략'으로, 자기통제를 높이고 혼란을 줄이기 위한 전략을 뜻하며, 긴장하지 않고 중요하지 않게 하여 성공을 기대하는 방법이다. 이 방법으로는 정서와 심리적인 혼란을 줄이기 위해 점진적 이완, biofeedback 등의 기법이 있다(오경석, 2001). 본 프로그램에서는 매 회기에 걸쳐, 근육의 긴장을 풀어주기 위한 방법으로 신체의 각 부분을 이완시키는 '점진적 이완법'을 경험하도록 하였다. 이외에도 참가자들은 격려, 칭찬, 권고, 제안 등 긍정적인 피드백을 받게 되며, 자기주도적 학습방법으로서 자기 스스로를 설득하는 '자기교시기법'과 어떻게 개선하는 것이 좋을지에 대해 스스로 결정하게 하는 '해석적 처치방법'을 경험하게 된다.

3. 프로그램의 교육내용

본 교육프로그램은 총 6회로 구성되었다. 본 프로그램에서는 관계효능감과 학업성취 효능감에 초점을 두었으므로, 우선 자신에 대한 이해를 점검하고, 다음으로 하위 영역별로 효능감을 향상시키는 활동을 구성하였다. 즉, 1,2 회기에서는 도입부분으로 자기 세계로 들어가 불만과

갈등을 파악하고 열등감을 극복하는 것을 다루고, 3,4 회기에서는 가족관계와 친구관계를 중심으로 관계효능감을 향상시키도록 하며, 5,6회기에서는 학업성취효능감을 향상시키는데 중점을 두었다.

4. 실시방법

1) 교육대상과 집단규모

본 프로그램은 효능감 측면에서 청소년기에 중요하게 다루어져야 할 요소들을 향상시켜주는데 주안점을 두었기 때문에, 구체적인 문제를 갖고 있는 위기의 청소년들뿐만 아니라 일반 청소년을 대상으로도 교육이 실시되도록 고안된 것이다. 교육대상은 일반 중고등학교 중 프로그램에 대한 요청이 있는 학교에서 자발적으로 참여를 원하는 학생을 모집한다. 교육시간은 특별활동 시간이나 방과후 시간이 바람직하다. 교육집단 규모는 교육의 질에 직접적으로 영향을 주는 요인이 되므로, 본 프로그램은 개인별 발표가 충분히 이루어지고 집단의 역동성도 발휘될 수 있도록 10-12명 내외의 소규모로 실시되는 것이 바람직하다고 본다.

2) 교육형태

교육형태는 강의와 그룹토의, 개별발표, 역할극, 시청각 교육 등으로 이루어진다. 정신과 육체가 매우 역동적인 청소년기의 특성을 고려하여 다양한 방법을 통해 자신의 의견을 충분히 표출시키며 함께 나눌 수 있도록 구성하였다. 교육은 주 1회 2시간씩 총 6회에 걸쳐 진행된다. 교육을 진행할 강사는 가족학 배경을 지니고 청소년 집단상담 경험이 많은 전문 강사로 선정하며, 대학내 학생생활상담센터에 소속된 대학원생 1명을 보조강사로 배치하도록 한다. 청소년용과 강사용 workbook을 각각 제작한 후 전문가 집단의 패널토의를 통해 내용뿐 아니라 교수방법 및 실행방법에 대한 자문을 받도록 한다.

3) 평가방법

본 프로그램의 효과를 측정하기 위하여 김의철·박영신의 연구(2001)를 토대로 본 연구자가 재구성한 자기효능감 척도와 박영신·김의철·곽금주(1998)가 작성한 생활만족도 척도를 사용하여 사전-사후 추후 검사를 실시한 후, 통계처리는 SPSS를 이용하여 paired t-test를 하고자 한다. 그리고, 추후 검사는 프로그램 종료 6개월 후에 동일 집단에게 실시하고, 개인면접도 병행하여 질적인 분석을 첨가하고자 한다.

5. 프로그램 개발서안

1회기 : 자기 세계로 들어가기①

교육과정	교육내용
교육목표	<p>현재의 자기모습을 올바르게 탐구하여, 자기효능감을 향상시키기 위한 자기지식을 넓힌다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 강사와 참석자간의 rapport를 형성한다. 2) 프로그램 내용, 교육방법, 유의점 등 전반적인 교육과정에 대해 안다. 3) 생애발달주기에 있어서, 청소년기의 의미와 중요성을 재인식한다. 4) 내적 성장을 위해, 자기효능감의 역할과 중요성에 대해 학습한다. 5) 자기효능감을 향상시키기 위해, 자기에 대한 지식(Self-Knowledge)을 넓히고 문제점을 파악하고 개선할 바를 확인한다.
강 의	<ol style="list-style-type: none"> 1. 청소년기의 의미와 핵심 발달과제 2. 청소년기 발달과 자기효능감
활동 및 실습	<p>(자기소개) 나에 대하여.... (10분)</p> <p>(비디오시청) '방황하는 청소년'(20분)</p> <p>(그룹토의) " 나는 행복한 청소년인가? "(30분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 현재 나의 갈등과 방황은 무엇인가? ---- 가정에서, 학교에서 2) 이러한 불안과 갈등들을 어떻게 해결하고 있는가? 3) 주로 누구로부터 어떠한 도움을 받고 있는가? <p>(진 단) 청소년의 '자기효능감', '생활만족도' 측정 (10분)</p> <p>(그룹토의) 외모스트레스 극복하기 (10분)</p> <p>(그룹토의) "잘 해서 인정받고 있는 것들" / "못해서 인정받고 싶은 것들" (20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 내가 잘 하는 것들 1) 내가 잘 못하는 것들 2) 나의 성공경험 이야기 2) 나의 실패경험 이야기 <p>(빈의자와의 독백) "나는 자신을 얼마나 유능하고 능력 있는 사람이라고 생각하는가?" (10분)</p> <p>(훈 련) '나는 이런 사람으로 될 수 있다! (자기교시기법)' (5분)</p>
과 제	<ol style="list-style-type: none"> 1. '나에게 쓰는 편지' 써오기(나의 현재모습과 미래모습을 그리며.....)
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인시킨다.

2학기 : 자기세계로 들어가기②

교육과정	교육내용
교육목표	자기세계의 자신감과 열등감을 파헤쳐 보고 왜곡된 열등감을 교정한다. 1) 자기 내면을 개방하여 자신감과 열등감을 표출시키며 가족관계와 관련지어 분석해 본다. 2) 생각을 변화시킴으로서 열등감을 극복하는 능력을 고취한다.
강 의	1. 자신감과 삶의 성취 2. 생각을 변화시키는 사고기술
활동 및 실습	(과제점검) '나에게 쓰는 편지' 읽고 느낀 점 나누기 (10분) (학습활동지) 자신감과 열등감의 차이 (10분) 1) 자신감 있는 친구들의 모습 2) 열등감 있는 친구들의 모습 3) 나의 모습 (그룹토의) '췌! 너의 비밀' (30분) 자신감을 갖는 일/ 열등감을 갖는 일 (진 단) 가족 그리고 자신감과 열등감 (20분) 1) 가족원들은 나의 어떤 점을 인정해 주었는가? 2) 가족원들은 나의 어떤 점에 대해 가장 못 마땅해 했는가? 3) 가족원들은 그것에 대해 어떻게 대해 주었는가? 부족한 점을 극복하는데 어떻게 도와주었는가? 4) 부모님은 나와 다른 형제를 비교하며 야단치셨는가? (훈 련①) 가족으로부터 물려받은 '부정적 믿음(신념)' 확인하기 (15분) (훈 련②) 생각으로 열등감 극복하기 (20분) 1) 생각을 바꾸는 15가지 방법(제안, 권고, 설득) 2) 부정적 생각을 긍정적 생각으로 바꾸기(제안, 권고, 설득) 3) 자기능력에 대한 불신 반박하기(제안, 권고, 설득) 4) 무조건적인 자신감(unconditional self-esteem) 형성하기 (훈 련③) '나는 특별하다' (자기교시기법) (10분) 거울을 보며 나는 특별한 이유를 제시하며 스스로를 설득한다.
과 제	열등감 극복하기 훈련 연습하기(성취경험)
마무리	1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인한다.

3회기 : 관계효능감 향상시키기① - 가족관계

교육과정	교육내용
교육목표	가족원과 건강한 관계를 형성하여, 가족관계 효능감을 향상시킨다. 1) 자신이 가족의 중요한 한 구성원임을 재인식한다. 2) 나와 가족원과의 관계를 진단해 보고 문제점을 파악한다. 3) 부모관계와 형제관계에서 욕구불안과 갈등을 바람직하게 해결해 나가는 기술을 익힌다. 4) 가족을 사랑하며 가족과 함께 하는 마음과 태도를 함양한다.
강 의	1. 가족과 '나' 2. 부모와의 관계 - 1) 부모로부터의 독립과 의존 2) 갈등해결 3. 형제·자매와의 관계 - 1) 형제·자매관계의 의미 2) 창조적인 상호작용방법 3) 갈등해결
활동 및 실습	(과제점검) '열등감 극복 사고훈련' 에 대해 이야기나누기 (5분) (그룹토의) "가족을 뒤돌아보아요" (20분) 1) 가족의 소중함을 느낄 수 있었던 일들 2) 가족이 나를 힘들게 했던 일들 (진 단) "가족관계를 살펴보아요" (20분) 1) 가족관계 지도를 그리고 가족원간의 사랑과 갈등 등을 분석해 보기 2) 나하고 자주 충돌하는 가족은 누구인가? 3) 가족과의 좋은 관계를 방해하는 나의 약점은 무엇이며, 이를 어떻게 개선하겠는가? (학습활동지) "부모로부터 자유를....." (20분) 1) 아직은 부모의 보호와 도움을 받고 싶은 부분 2) 이제는 부모의 개입으로부터 자유로와 지고 싶은 부분 3) 부모와의 조화로운 관계 속에서, 내 독립영역을 만들어 나가기 위해서는..... (훈 련①) "가족과 현명하게 싸우는 기술" (30분) 1) 잘 싸우는 방법, 잘 못 싸우는 방법 조별 역할극(성취노출기법) 2) 건강하게 싸우는 5가지 행동연습(실연적 모델기법/성취실연기법) - 주장하기/거절하기/협상하기/설득하기/공감하기 (훈 련②) "가족사랑 쌓기" (10분) 1) 부모 및 형제·자매와 함께 하는 활동계획(취미, 학습, 종교활동 등) 2) 부모 및 형제·자매에게 봉사하는 활동계획(성취실연기법) (훈 련③) "가족의 현실에 대해 인내하기" (10분) 1) 가족의 약점, 문제점 등에 대해 이야기하고 수용하기(권고, 격려)
과 제	훈련 ①, ②를 활용한 성공경험 체험해 오기(성취경험) '우리 가족은 특별하다' 문장완성 해오기(자기교시기법)
마무리	1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인시킨다.

4회기 : 관계효능감 향상시키기② - 친구관계

교육과정	교육내용
교육목표	<p>친구와 바람직한 관계를 유지하여 친구관계 효능감을 향상시킨다.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 친구관계에 대한 전반적인 자기평가를 명확히 분석해 본다. 2) 인격적인 우정을 형성하기 위한 기술들을 배운다.
강 의	<ol style="list-style-type: none"> 1. 친구의 의미와 중요성 2. 우정의 유형 3. 인격적 우정의 특성과 형성방법
활동 및 실습	<p>(과제점검) 3회의 훈련①, ②에 대한 성공경험을 이야기 나눈다./ 문장완성 발표를 돌아가며 한다. (15분)</p> <p>(그룹토의) “옛 친구들이여!” (10분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 내가 좋아했던 친구/ 싫어했던 친구 경험담 나누기 <p>(진 단) “친구관계 살펴보기” (20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 친구유형, 갈등해결, 함께 하는 활동, 대화 등은 무엇인가? 2) 친구관계를 좋게 하는 나의 기술은 무엇인가? 3) 친구관계를 방해하는 나의 약점은 무엇인가? 4) 어떤 친구들에게 열등감을 느끼는가? <p>(훈 련①) ‘우정’을 소재로 한 영화시청 및 자기화 시키기(실연적 모델기법) (30분)</p> <p>(훈 련②) “친구가 나를 좋아하게 만드는 방법” (20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 친구마음 공감하는 기술(실연적 모델기법) 2) 친구생각 함께 나누는 기술(실연적 모델기법) 3) 친구를 현실적으로 도와주는 기술(실연적 모델기법) 4) 친구에 대한 부정적 편견(열등감 등) 깨기 <p>(훈 련③) “인격적 우정 만들기” (20분)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 기억에 남는 좋은 친구들의 공통적 특성은 무엇인가? 2) 자시 스타일의 인격적 우정기술(실연적 모델기법/해설적 처치기법)
과 제	<ol style="list-style-type: none"> 1. 훈련 ②, ③을 활용하여 성공경험 해오기(성취경험) 2. 친구를 집으로 초대하여 가족에게 소개하기(성취경험)
마무리	<ol style="list-style-type: none"> 1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인시킨다.

5회기 : 학업성취효능감 향상시키기① - 학업귀인훈련

교육과정	교육내용
교육목표	학업성취 효능감을 감소시키는 잘못된 귀인피드백을 교정하여 학업성취효능감을 향상시킨다. 1) 기존의 잘못된 귀인양식을 검토하여 학업적 무력감의 원인을 인식한다. 2) 학업경험에 대한 바람직한 귀인양식을 형성하여 학업에 자신감을 갖는다.
강 의	1. 왜 공부는 해야 하는가? 2. 왜 공부에 자신감이 없는가? 3. 어떻게 공부를 자신감을 갖고 잘 할 수 있는가?
활동 및 실습	(과제점검) 훈련 ②, ③을 활용한 성공경험과 집초대 이야기 나누기 (10분) (학습활동지) '이런 일이 왜 일어났다고 생각하세요?' (10분) (진 단) 귀인성향 검사 (10분) ①능력/ ②노력/ ③과제의 곤란도/ ④운/ ⑤타인 귀인 (학습활동지) 부모님이 전해 준 공부에 대한 '부정적 믿음' 검토하기 (25분) 1) 부모님으로부터 성적에 대해 가장 많이 들었던 부정적인(공정적) 말들은 무엇인가? 2) 부모님이 나의 학업적 약점에서, 가장 인내하지 못한 부분은 무엇인가? 3) 그것으로 나를 어떻게 대해 주셨는가? 4) 그것으로 인해 마음의 상처는 어떠했는가? 그것은 나의 공부를 어떻게 방해했는가? 5) 그것으로 인해 스스로에 대해 어떤 평가를 하게 되었는가? 6) 궁극적으로, 학업실패에 대한 원인을 어디에 두고 있는가? (훈 련①) 공부에 대한 자기패배적 귀인양식 교정하기(권고/제안) (25분) 1) 비효율적인 귀인양식 인식 성적실패→ 능력결핍→ 무력감→ 자포자기→ 성취감소 2) 효율적인 귀인양식 강화 성적실패→ 노력결핍→ 수치감→ 노력증가→ 성취증가 (훈 련②) '공부를 능히 해 낼 수 있다' 는 효능기대 향상시키기 (30분) 1) 내가 실패를 기대하는 공부과목들 2) 실패가 가능한 증거들 (제안) 3) 증거에 논박하기(제안/권고) 4) '능히 해 낼 수 있다' 자신감 회복하기 - 성공이 가능한 증거들(제안/권고) (훈 련③) '내 능력의 요슬렘프' (5분) '너는 공부를 잘 할 수 있다.' 라고 옆의 동료가 이야기(권고, 설득)
과 제	자기패배적 귀인양식 교정연습하기(성취경험)
마무리	1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인시킨다.

6학기 : 학업성취 효능감 향상시키기② - 자기조절 학습훈련

교육과정	교육내용
교육목표	스스로 공부하는 능력을 기워 자기조절학습 능력을 향상시킨다. 1) 자신의 잘못된 학습방법을 탐색한다. 2) 효율적인 학습방법을 익힌다.
강 의	1. 공부 못하는 방법 2. 공부 잘 하는 방법
활동 및 실습	(과제점검) '자기패배적 귀인양식' 훈련에 대해 이야기 나누기 (10분) (그룹토의) 나의 학습방법 (10분) (훈 련①) '나의 성공적인 공부방법' 사례발표(대리경험) (20분) (훈 련②) 제대로 공부합시다 !(성취실연기법) (30분) 1단계 : 환경조성하기 부모님의 도움으로 기분 좋은 공부방 만들기 2단계 : 진단하기 문제를 스스로 풀고 정답 맞춰 보기 3단계 : 목표세우기 현재의 학습목표를 설정하기(예: 수학 1단원 끝내기) 4단계 : 정보탐색하기 문제해결의 원리를 교과서, 참고서, 질문 등을 통해 알아보기 5단계 : 기록하기 중요하거나 암기해야 할 부분을 자기말로 기록하기 6단계 : 암기하기 기록한 말이나 중요한 학습원리를 암기하기 7단계 : 재진단하기 문제를 풀어보고 결과를 평가해 보기 8단계 : 평가받기 부모님으로부터 확인받고 평점받기 (그룹토의) '성공의 열쇠' (30분) 학업에 성공하기 위한 조건들을 선택하고 왜 그러한지 이야기(해설적 처치기법) (학습활동지) '성공의 사다리' (10분) 공부방법의 단점을 보완하는 계획 세우기
과 제	자기조절 학습방법에 따라 각 과목을 성공체험해 보기(성취경험)
마무리	1. 점진적 이완을 실시한다 (5분) 2. 중요한 학습내용을 재정리하고 의미를 재확인시킨다. 3. 청소년의 '자기효능감', '생활만족도' 측정하기 (5분)

IV. 결론 및 제언

청소년들의 문제는 개인, 가정, 학교, 사회와의 상호작용에서 비롯된 복합적인 결과이다. 청소년의 고민과 문제를 해결하고 수월성과 창의성을 지닌 청소년을 육성하기 위해서는 심층적인 인간 내면세계의 질적인 변화를 통해 개개인의 문제를 해결하고 성장을 촉진시키는 고도의 전문화된 인간교육을 필요로 한다(문화관광부, 2003). 본 연구는 청소년기 자기효능감을 향상시키기 위한 교육프로그램 개발 연구이다. 기존의 자기효능감 증진 프로그램이 흡연이나 기타 특정문제해결을 위한 일환으로 개발·실시되었으나, 본 연구에서는 모든 일반 청소년들이 자신의 잠재력을 자발적으로 극대화하도록 동기화시키는 일을 돕기 위하여 최근 연구에서 밝혀진 정서적인 가족 상호작용과 또래관계의 영향력을 고려하여 대인관계 강화내용을 보강한 총6회 교육프로그램을 구성하였다. 본 연구에서는 선행연구 고찰에서 살펴보았듯이, 청소년들이 가장 중요하게 생각하는 '인간관계-가족관계, 친구관계'와 '학업성취'에 대한 효능감을 향상시키는데 주안점을 두었다. 가족관계, 친구관계 효능감을 향상시키기 위해서는 현재 진행시키고 있는 관계의 경향성을 진단하고 다양한 건강한 관계기술들을 배워주는 것에 집중하였으며 학업성취 효능감은 학업의 성공과 실패를 다루는 귀인양식을 교정하고 자기조절 학습방법을 교육시키는 것에 초점을 모았다. 성취경험, 대리경험, 언어적 설득, 정서적 각성 등의 네 가지 전략을 주로 사용하였으며, 그 외에 긍정적 피드백, 자기교시기법, 해석적 처치방법 등을 적용하였다.

교육은 주 1회 2시간 정도 소요되도록 구성하였다. 또한 교육집단은 주로 중·고등학교 학생들로 구성되거나 상담소나 보호관찰소에서 만나는 문제 청소년들에게도 실시되어질 수 있을 것이다.

본 연구는 여러 프로그램들이 이미 개발되어 있어 요구도 조사는 별도로 하지 않았으나, 최근 연구 결과들을 보강하여 내용상 차별화되는 프로그램을 개발하였다. 그러나, 프로그램 개발을 위한 기초연구에 그쳐 프로그램의 효과에 대한 실증적인 검증이 이루어지지 못했다는 한계점을 가진다. 또한 이정연·이창숙의 연구(2002)에서도 제안되었듯이, 부모교육 프로그램도 개발되어 부모와 자녀를 대상으로 동시에 실시하는 통합적인 프로그램이 개발되는 것이 바람직하다고 본다. 이해경(2004)의 연구에서 중년기 여성의 자기효능감과 심리적 복지간에 유의한 관련성이 발견되었으므로, 자기효능감을 향상시키는 부모교육 프로그램이 함께 개발된다면 청소년기 자녀 뿐 아니라 부모의 심리적 복지의 증진에도 기여하게 될 것이

다. 이러한 한계점들을 수정·보완하여 청소년 관련 기관에 폭넓게 보급되기를 기대한다.

주제어 : 청소년, 자기효능감, 밴두라, 학업성취

참고 문헌

강지현(1993). 중학생의 학업성취 귀인과 자기효능감과의 상관연구. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

김남성(1985). 인지적 행동수정. 서울 : 교육과학사.

김복미(2003). 자기효능감 증진 프로그램이 초등학교 학생의 자기효능감과 학교생활 적응에 미치는 효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.

김선례(1995). 학습된 무기력 집단의 귀인유형과 우울 및 자기효능감과 관계. 충북대학교대학원 석사학위논문.

김아영(1997). 학구적 실패에 대한 내성의 관련연구. 한국교육심리학회 교육심리연구, 11(2), 1-19.

김의철·박영신 역 (2001). 자기효능감과 행동특성. 서울 : 교육과학사.

김종명(1991). 국민학교 아동의 학업실패에 대한 귀인과 자기효능감 기대와의 상관분석. 건국대학교 대학원 석사학위논문.

김현주(2001). 자기효능감증진 금연프로그램이 흡연 중학생의 자기효능감과 흡연여부에 미치는 효과. 고신대학교 대학원 석사학위논문.

류경희(2004). 창원시 중·고등학교 학생의 학교생활 부적응에 영향을 미치는 가족관련 변인. 한국생활과학회지 13(2), 195-214.

문병상(1993). 자기조절된 학습전략 훈련이 아동의 자기효능감과 학업성취에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

문예숙(2001). 자기효능감 및 귀인성향과 수학 학업성적 간의 관계. 경상대학교 대학원 석사학위논문.

문혁준(1999). 아동기의 부모양육태도와 대학생이 지각하는 자기효능감의 관계. 대한가정학회지, 37(9), 141-151.

문화관광부(2003). 청소년백서. 문화관광부.

박남숙(1986). 중·고등학교 학생의 비판적 학생문화 형성가능성에 관한 일 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

배정숙(1997). 자아개념 및 자기효능감과 학업성적간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

박영신·김의철·곽금주(1998). 한국청소년의 생활만족도와 스트레스 형성요인 : 도시와 농촌 청소년을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 3(1), 79-101.

박영신·김의철·민병기(1999). 초등학교 학생의 생활만족도

- 성요인에 대한 구조적 관계분석 : 사회적 지원과 자기효능감을 중심으로. 한국심리학회지 : 사회문제, (1), 57-76.
- 박진아(2000). 청소년의 지각된 사회적지지 및 자기효능감과 우울간의 관계연구. 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 신용배(1994). 자기효능감이 아동의 학습의욕 및 학업성취에 미치는 영향. 한국교원대학교대학원 석사학위논문.
- 신성래(2001). 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 신향숙·장윤옥(2001). 청소년이 지각한 부모-자녀간의 의사소통 유형이 자녀의 자기효능감에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 19(5), 189-202.
- 양문희(1990). 자기효력감과 연속적 성·패경험의 귀인에 관한 연구. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 오경석(2001). 자기효능감 프로그램이 학습된 무기력에 미치는 영향. 제주대학교 대학원 석사학위논문.
- 오영재·백경숙·조선화(2001). 뉴밀레니엄 시대의 청소년 복지론. 양지.
- 유효현(2001). 자기효능감과 학습동기 및 학교적응간의 관계분석. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동영(1997). 부모의 양육태도와 자기효능감 및 학업성취와의 관계. 한국교원대학교 대학원석사학위논문.
- 이명하(1998). 약물남용 청소년의 자기효능감 증진 프로그램 개발 및 적용. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영희(2002). 귀인피드백이 초등학교생의 수학학습에 대한 자기효능감과 학업성취도에 미치는효과. 대구교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정연·이창숙(2003). 초기 청소년기 가족 부모교육 프로그램 개발을 위한 기초 연구. 한국생활과학회지 제 12권 제2호 161-171.
- 이정연·이창숙(2002). 청소년의 자기효능감에 영향을 미치는 가족변인. 한국가정관리학회지 제20권 제6호, 1-9.
- 이혜경(2004). 농촌 중년기 여성의 자기효능감과 심리적 복지. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 장미선·이정연(2003). 청소년의 자기효능감에 영향을 미치는 관련변인. 한국생활과학회지 제12권 4호, 433-447.
- 주규현(2002). 여자고등학생의 MBTI 성격유형에 따른 자기효능감의 차이분석. 목포대학교대학원 석사학위논문.
- 장휘숙(2000). 청년심리학. 서울 : 학지사.
- 전귀연(2001). 여자 청소년이 가지는 광고태도의 선행변수와 결과변수에 관한 연구. 광고연구, 51, 167-190.
- 정비호(2000). 청소년의 성패귀인성향과 자기효능감, 스트레스 대처방식의 관계 연구. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 정순애(1998). 자기효능감과 학업성취 및 학교생활간의 관계분석. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 정종진(1994). 자기규제 학습방략 훈련이 산수교과에 대한 아동의 자기효능감과 학업성취에 미치는 효과. 대구교육대학교 논문집, 30, 1-28.
- 최영선(2002). 청소년기 자녀의 인터넷 중독에 관한 연구. 목포대학교 대학원 석사학위논문.
- 최지연(2000). 자기효능감과 스트레스 대처방식이 자연행동에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 허경철(1991). Bandura의 자아효능감 발달이론과 자주성 함양을 위한 교수-학습방법, 한국교육, 18.
- 한상철(1997). 청소년 심리학. 양서원.
- 한상희(1996). 성역할 정체감과 내의 통제성 및 정신건강과의 관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, pp. 191-215.
- Bandura(1986). *Social Foundations of Thought and Action : A Social Cognitive Theory*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy : The exercise of control*. New York : W. H. Freeman and Company, pp.174-177.
- Bandura, A. (1995). *Manual for the construction of self-efficacy scales*. Available from Albert Bandura, Department of Psychology, Stanford University, Stanford, CA 94305-2130.
- Connolly(1989). Social self-efficacy in adolescence : Relations with self-concept, social adjustment, and mental health. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, pp. 258-269. Perry, Perry, & Rasmussen(1986).
- Khul, J.(1985). *Volitional mediators cognition-behavior consistency: Self-regulatory processes and action versus state orientation*. In L. Kuhl & J. Beckmann(Eds), *Action control : From cognition to behavior*. West Berlin : Springer-Verlag.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). *Socialization in the context of the family : Parent-child interaction*. In E. M. Hetherington(Ed) & P. H. Mussen(series Ed), *Handbook of child Psychology, 4, Socialization, Personality, and Social Development*, pp. 1-101. New York : Free Press.
- Perry, D. G., Perry, L. c., & Rasmussen, P.(1986). *Cognitive social learning mediators of aggression*.

- Child Development*, 57, pp. 700-711.
- Perosa, S. L., & Perosa, L. M.(1985). The midcareer crisis in relation to Super's career and Erikson's adult development theory. *International Journal of Aging and Human Development*, 20, pp. 53-68.
- Ranahawa, B. S., Beamer, J. E., & Lundberg, I.(1993). Role of mathematics self-efficacy in the structural model of mathematics achievement. *Journal of Educational Psychology*, 85. pp. 41-48.
- Ramey, C.T., McGinnes, G. D., Cross, L., Collier, A. M., & Barrie-Blackely, S.(1982). *The Abecedarian approach to social competence : Cognitive and linguistic intervention for disadvantaged preschoolers*. In K. Borman(Ed), *The social life of children in a Changing society*. Hillsdale, J. J. : Erlbaum.
- Ryan, N. E., & Solberg, V. S. (1996). Family dysfunction, parental attachment, and career search self-efficacy among community college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), pp. 84-89.
- Sandra, H.C.(1995). Family resources and adolescent family life satisfaction in remarried family households. *Journal of Family Issues*, 16(6), pp. 354-366.
- 박준화(1999). 역기능적 가족구조가 자기효능감과 우울에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문. 재인용.

(2004. 04. 15 접수; 2004. 06. 02 채택)