

MBTI 자기성장프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감 및 대인관계능력에 미치는 효과*

김 명 화¹⁾

서 론

연구의 필요성

대학 시기는 청년기에 해당하며 주체적이고 책임감 있는 성인이 되기 위한 준비의 시기이다(탁은아, 1996). 그러나 대학생들은 지식을 습득하기 위한 학습에는 많은 시간을 할애하지만 청소년기의 당면과제인 자아정체성의 확립은 외면하는 경향이 있다(이차선, 1998; 이형득, 1983). 간호대학생들도 청소년 후기에 해당되는 시기에 있으며, 간호전문직에 대한 바람직한 정체성 형성이 필수적으로 요구되는 때이므로(권윤희와 김정남, 2002) 자아정체감, 자기효능감, 인생관 및 사회적 가치관 등의 확립이 요구된다(이혜경, 2000).

이와 같이 간호대학생은 일반대학생이 경험하는 자아정체성의 문제와 더불어 다양한 임상실습 상황에서 대인관계문제와 심리적 갈등, 불안, 긴장, 스트레스를 경험한다(고성희와 김기미, 1994). 간호대학생의 이러한 경험은 환자 및 환자가족을 조력하는데 저해요인이 되므로 어떤 상황에서도 자신감을 갖고 잘 대처해 나갈 수 있는 자기효능감이 요구된다. 또한 간호직은 다른 직업에 비해 다양한 계층의 간호대상자와 다른 의료전문직 등 여러 부서의 사람들과 긴밀한 협조와 이해관계가 요구된다. 한편, 의료환경의 변화와 간호의 전문화 추세는 간호사의 역할 확대를 가져왔고 이 역할을 잘 수행하기 위해서는 무엇보다도 대인관계능력과 변화하는 환경에 잘 적응할 수 있는 능력이 필요하다고 본다.

자아정체감은 개인이 자신은 타인과 다른 고유한 존재라는 의식을 갖게 되는 것을 의미하므로(Erikson, 1968) 자신에 대한 긍정적인 가치관을 의미하는 자아존중감과 밀접한 관련이 있다(배제현, 1993). 긍정적인 자아정체감은 원만한 대인관계와 적응력을 가능하게 하며 자기실현을 구체화하는 방향으로 행동을 결정하므로(박준수, 1987), 개인이 어떤 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 신념(Bandura, 1986)을 의미하는 자기효능감과 밀접한 관련이 있을 것으로 여겨진다.

또한 대학생들은 대인관계의 미성숙으로 심한 좌절과 적응상의 문제를 드러내고 있지만(서봉연, 황상미와 김정옥, 1994) 잘 적응된 사람은 다른 사람에게 해를 끼치거나 자기 자신을 손상할 없이 현실적으로 융통성 있게 자기의 욕구를 충족시킨다(김은영, 1993).

그러므로 간호교육을 통하여 간호대학생이 자기 자신을 옹호하게 지각하고 받아들이도록 돕고, 그들에게 가장 중요한 과업인 자아정체감을 바르게 확립시켜 성취욕구가 높고 목표의식이 뚜렷하며 적응력과 자율성을 갖춘 전문인이 될 수 있도록 기회를 제공해야 한다(배정미, 2000; 배행자, 2001; 이혜경, 2000).

최근 간호의 대인관계적인 면과 간호사 자신의 치료적 이용에 대한 관심의 증가로, 간호사와 간호대학생들이 간호대상자와 적극적으로 상호작용하여 질적간호를 수행하도록 격려할 수 있는 프로그램이 요구되고 있다(이혜경, 2000). 다양한 집단상담 프로그램 중 주장훈련프로그램(이규희, 1990), 현실요

주요어 : MBTI자기성장프로그램, 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 간호학생

* 가톨릭대학교 박사학위논문

1) 혜전대 간호학과 강사(교신저자 E-mail: sudongmo@hanmail.net)

투고일: 2006년 3월 28일

법(노장호, 1994; 박국향, 1991; 박준철, 1985), T-집단(강상익, 1986; 권병언, 1993)집단상담 등이 자아정체감 형성에 효과가 있는 것으로 보고 되었고 자기효능감에도 영향을 주는 것으로 밝혀졌다(이순자, 2002). 그러나 아직까지 간호대학생의 자아정체감 형성과 간호사로서의 자질 함양을 위한 자기성장 프로그램은 인간 잠재력 개발 집단상담(윤정아, 1995)을 활용한 것을 제외하고는 거의 없는 실정이다.

이러한 맥락에서 간호대생들을 위한 자기성장 프로그램을 탐색하게 되었고, 개인의 성격을 이해하기 위한 검사도구인 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator: 이하 MBTI)를 활용한 자기성장프로그램을 제시하게 되었다. 자기성장프로그램은 자기개념의 긍정적 변화를 위한 깊은 수준의 자기이해와 자기수용을 촉진시키기 위하여 집단 상호작용을 이용하는 하나의 과정이다(김지현, 2000). 이 프로그램은 자신의 진정한 성격유형을 파악함으로써 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하며, 타인에 대해서도 제각기 선호성이 다르다는 것을 인정함으로써 상대방을 이해하게 되고, 나아가 자신의 긍정적인 면을 발견함으로써 자신감을 향상시키고 자아정체감을 형성하는데 도움이 된다(심혜숙과 김정택, 1998a). 또한 MBTI는 인간관계에서 일어날 수 있는 여러 가지 오해와 편견을 보다 근원적으로 다뤄보고자 하는 목적 하에 출발하여 우리의 일상생활에 커다란 도움을 주며(김정택과 심혜숙, 1995), 자아존중감, 부분간의 의사소통증진, 긍정적인 자기지각, 대인관계향상, 학습효능감, 진로방향 등 여러 측면에서 효과가 있는 것으로 나타났다(류영옥, 1994; 박정묘, 1996; 심혜숙, 1995; 심혜숙과 김명권, 1997; 오현정, 1993; 조용우, 1997).

위의 연구들을 근거로 볼 때 MBTI 자기성장프로그램은 자신의 긍정적인 성격특성과 잠재력을 발견함으로써 자아정체감을 형성하고 자신의 강점을 개발함으로써 자기효능감을 향상시키며, 자신 및 타인이해와 집단원 상호간의 역동적인 활동을 통하여 대인관계능력 및 적응력을 향상시킬 수 있을 것으로 생각된다.

따라서 본 프로그램은 간호대학생들의 성공적인 대학생활과 사회생활 적응을 돕고, 간호현장에서 다양한 환자와 환자가족 및 동료들과 원만한 인간관계를 형성하며 자아정체성을 지닌 간호사로서 성장하는데 도움을 주고 보다 높은 자질을 갖춘 전문직 간호사를 양성하는데 도움이 될 것으로 기대되어 본 연구를 시도하게 되었다.

연구의 목적

본 연구의 목적은 성격유형검사도구인 MBTI를 활용한 자기성장프로그램이 간호학생들의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 미치는 효과를 연구하기 위한 것으로 구

체적인 목표는 다음과 같다.

- MBTI를 활용한 자기성장프로그램이 간호대학생의 자아정체감에 미치는 효과를 분석한다.
- MBTI를 활용한 자기성장프로그램이 간호대학생의 자기효능감에 미치는 효과를 분석한다.
- MBTI를 활용한 자기성장프로그램이 간호대학생의 대인관계능력에 미치는 효과를 분석한다.
- MBTI를 활용한 자기성장프로그램이 간호대학생의 적응에 미치는 효과를 분석한다.

용어의 정의

- 성인용 MBTI (Myers-Briggs Type Indicator)

MBTI는 용의 심리유형이론을 경험적으로 검증하여 실생활에 이용하기 위해 제작된 것으로Katherine Briggs와 Isabel Myers(1975)가 일반인을 대상으로 연구하여 약 70여년에 걸쳐 만들어낸 적용범위가 광범위한 심리유형검사이다. 본 연구에서는 김정택과 심혜숙(1993)에 의해 한국어판으로 표준화하여 출판된 MBTI검사를 의미한다.

- 자아정체감

자아정체감이란 지금까지 준비된 개인의 내재적 불변성과 계속성이 타인에 대한 자기의미의 불변성과 계속성과 일치한다는 축적된 자신감으로서 생애에 대한 구체적인 약속이며, 자신에 대한 현실감(Erikson, 1968)으로서 본 연구에서는 박아청(2003)의 한국형 자아정체감 검사 도구를 사용하여 측정된 값이며 점수가 높을수록 자아정체감이 높은 것을 의미한다.

- 자기효능감

자기효능감이란 개인이 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 기술에 대한 신념(Bandura, 1977)을 말하며, 본 연구에서는 Sherer등(1982)이 제작하고 홍혜영(1995)이 번역한 자기효능감 척도를 사용하여 측정한 점수를 의미하며 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다.

- 대인관계능력

대인관계능력이란 개인이 자각하고 있는 사회적 지지의 정도(김정희,1992)로서 본 연구에서는 Schlein과 Guerney(1971)가 개발한 ‘Relationship Change Scale’을 문선모(1980)가 번안한 대인관계 변화척도를 사용하여 측정한 점수를 의미하며 점수가 높을수록 대인관계능력이 높음을 의미한다.

- 적응

적응이란 개체와 환경간에 균형있고 조화로운 관계를 유지하

기위해 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해나가는 행동과정(한미선, 1987)으로서 본 연구에서는 정중권(1998)의 가정생활적응도 검사와, 학교생활적응도 검사를 사용하여 측정된 점수를 의미하며 점수가 높을수록 적응정도가 높음을 의미한다.

연구의 제한점

본 연구는 대상자를 2개의 대학에 재학중인 학생들을 대상으로 하였기 때문에 연구의 결과를 일반화하는데 신중을 기해야 한다.

연구 방법

연구설계

본 연구는 MBTI 자기성장프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 미치는 효과를 확인하기 위한 비동등성 대조군 전·후 설계를 이용한 유사실험 연구이다(그림 1). 독립변수는 10회의 MBTI 자기성장프로그램이고 종속변수는 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응이다.

연구대상

본 연구의 대상자는 충청남도 소재 H대학과 S대학 간호과 3학년생으로 두 대학은 각반이 40명씩 A, B반으로 나뉘어져 있다. 대상자의 선정은 사전검사에서 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 대한 평균점수가 낮은 순위로 두 대학의 A반에서 15명씩 30명과 B반에서 15명씩 30명을 선정하였으며, 번호 뽑기를 하여 각 반을 실험군과 대조군으로 배정하였다. 실험군과 대조군은 각각 30명씩 총 60명이었으나 연구기간 중 실험군에서 개인적 사정으로 연구에 끝까지 참여할 수 없었던 2명, 상담 참여를 거부한 2명이 탈락하여 최종 대상자는 56명이었다. 대상자를 선정한 후 본 연구자가 연구 목적에 대해 설명하였고 연구 참여에 대한 동의를 얻었다.

자료수집 절차

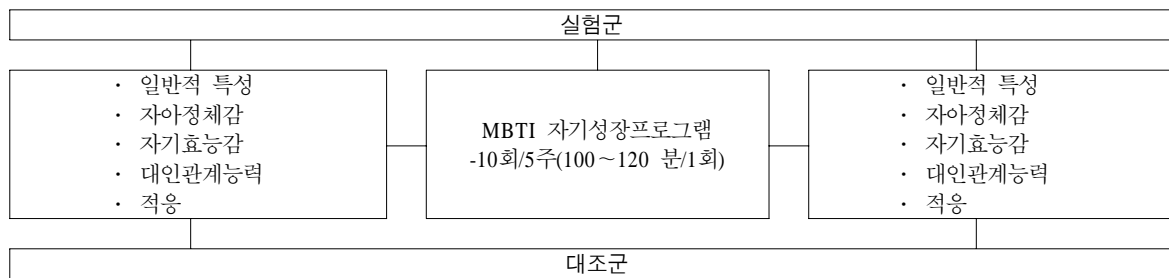
본 연구의 자료 수집은 H대학에서 2004년 4월 6일부터 5월 14일까지, S대학에서 2004년 5월 31일부터 7월 3일까지 시행하였으며 구체적인 진행절차는 다음과 같다.

- 2개 대학의 간호과를 임의로 선정하여 연구목적을 설명하고 본 연구의 진행을 허락받았다.
- 연구대상자를 선정하기 위하여 두 대학의 간호과 3학년 전체학생을 대상으로 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 대한 사전조사를 하였다. 사전조사에서 평균점수가 낮은 순위로 각 대학별로 A반에서 30명을, B반에서 30명을 선정하였으며 번호 뽑기를 하여 각 반을 실험군과 대조군에 배정하였다.
- 연구의 확산 효과를 방지하기 위해 먼저 대조군으로부터 일반적 특성, 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 대한 사전조사를 실시하였다.
- 대조군의 자료수집이 끝난 후 실험군에게 일반적 특성, 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 대한 사전 검사를 실시하였다.
- 실험군에게 10회의 MBTI 자기성장프로그램을 시행하였으며, 프로그램이 끝난 후 대조군과 실험군에서 사후검사를 실시하였다.

MBTI 자기성장프로그램은 'MBTI 성장프로그램 안내서 I, II(심혜숙, 김정택, 1998)' 를 근거로 연구자가 구성하였으며, MBTI전문가 2인으로부터 타당도 검증을 받았다. 본 프로그램은 총 10회 진행하였으며, 1회당 100-120분씩, 5주 동안(주 2회) 실험군에게 적용하였다.

집단의 크기는 자기성장프로그램의 경우 모든 집단원이 원만한 상호작용을 할 수 있을 정도로 커야하고, 동시에 모든 집단원이 정서적으로 집단활동에 관여하여 집단감정을 느낄 수 있도록 작아야 되므로 7명에서 15명이 적당하다(김선남, 2001). 이에 근거하여 본 연구는 실험군을 두 대학에서 선정한 후 15명씩을 한 집단으로 하여 두 차례 프로그램을 진행하였다.

자기성장프로그램은 분산방식이나 집중방식으로 운영될 수



〈그림 1〉 연구 설계

있는데, 분산방식은 매주 1회씩 2시간 길이로 10주간 운영되며, 집중방식은 1박 2일 혹은 2박 3일의 마라톤 집단으로 운영된다(김선남, 2001). 어떤 집단은 집중적으로 일주일에 2-5회 모이기도 하는데 보통 90-120분이 적당하다고 하였다(이형득, 김성희, 설기문, 김창대와 김정희, 2002).

따라서 본 연구는 학생들의 실습시간을 고려하고 탈락율을 피하며 효율적인 시간활용을 위하여 주 2회씩 10회 프로그램을 실시하였으며, 집단의 적당한 크기를 고려하여 2개의 집단으로 나누어 수업이 끝난 후 기초과학실습실에서 원형으로 앉아 실시하였다.

본 프로그램의 진행은 MBTI교육과정을 이수하고 일반인을 대상으로 성장프로그램을 진행할 수 있는 자격이 주어진 일반강사 자격을 취득한 본 연구자가 진행하였다. 본 연구자는 MBTI 교육과정 중 초급과정→보수과정→중급과정, MMTIC (Murphy-Meisgeier Type Indicator for Children) 과정→적용프로그램과정 중 MBTI와 Jung의 심리유형론, MMTIC과 어린이 청소년 지도→일반강사과정 등 총 101시간을 이수하였다.

프로그램의 내용은 윤희섭과 이형득(1982)이 개발한 ‘자기성

장프로그램’ 중 자기성장을 조력하는 자기탐색→자기이해→자기수용→자기개방의 과정과 강찬수(1995)의 ‘자아정체감 발달 집단상담 프로그램’ 중 자기탐색에 대한 활동자료를 참고하였다. 또한 여러 학자들(김지현, 2000; 김형태, 1989; 권병인, 1993; 노장호, 1994; 박국향, 1991; 박아청, 1984; 박준철, 1985; Waterman, 1982)이 자아정체감의 발달에 필요한 구성요소로 대부분 포함하고 있는 1) 자신의 신념과 가치에 대한 주장 2) 안정성 즉 시간적 경과, 유동적 인간관계에서도 일관되고 동질적인 자기인식 3) 인간관계에서 자신과 타인에 대한 일관적인 인식 4) 자기수용의 확장 5) 개인적 존재에 대한 독특성 6) 개인의 장애와 목표에 대한 지향성 등을 토대로 하였다. 대학생들에게 실시중인 대인관계프로그램들을 분석하여 가장 많이 다루어지는 하위영역들 즉, 자기이해 및 자기수용, 타인이해 및 타인수용, 관계이해 및 향상 등을 프로그램의 내용으로 구성하였다. 또한 자기효능감을 위해 자신의 긍정적 측면을 발견하도록 하였으며 가족간, 학교생활 및 대인간 갈등상황의 처리와 적응과정을 다루기 위해 자신의 성격유형과 반대되는 유형간 집단 활동을 하도록 구성하였다.

<표 1> MBTI 자기성장 프로그램 요약

회기	개 요	내 용
1회	프로그램안내 및 MBTI검사실시	-진행자 및 구성원들 간의 소개 -프로그램의 목적 설명 -사전검사 실시 -MBTI 검사 실시
2회	자신과 타인의 행동방식 이해하기	E/I, S/N, T/F, J/P 지표별 활동 및 설명 E/I-대인관계 시 공통점, 행동표현 시 특징 나누기 S/N-간호사 유니폼 그리기 T/F-치료비를 못내는 장기 환자를 어떻게 처리할 것인가? J/P-나의 생애 설계하기
3회	자기성격유형 탐색하기	개인 프로파일 배부 및 프로파일 점수의 의미 설명 검사결과에 따른 자기유형과 자기의 최적유형탐색하기
4회	자기와 타인의 성격유형 특징에 대해 이해하기	-동일유형별 활동 및 느낌 나누기 (성격의 공통점, 좋아하는 것, 싫어하는 것, 대인관계의 양과 질, 자기행동의 특징과 변화의 가능성확인, 인생관, 가치관 등) -주 유형특징 종합설명 및 성격의 특성, 주의하고 개발할 점 찾기 -자화상 묘사하기
5회	자기의 긍정적인 모습 발견하기	-가족과 환경이 자기됨됨이에 어떻게 영향을 미쳤는지 살펴보기(주 기능, 부 기능, 열등기능설명) -자신의 긍정적인 모습을 발견하고 발전시키기 위한 전략세우기
6회	반대유형에 대해 이해하기	-반대유형의 특성 중 부러운 점, 이해가 안 되거나 불편한 점, 충고 및 도움의 말을 주고 싶은 점, 반대유형과 잘 지내기 위한 전략 세우기 등을 발표하고 느낌 나누기
7회	자신의 대인관계탐색하기	-개인들이 경험하고 있는 대인관계 역할수행 중에서 좋아하고 잘 적응하는 역할과, 갈등을 겪었거나 힘든 역할은 어떤 것이고 그 원인, 해결책은 무엇인지에 대해 나누기 -태도판단조합(IT, ET, IF, EF) 별 활동 및 느낌나누기
8회	자신의 전공 분야 탐색하기	IT-EF : 수간호사와 신규간호사 IF-ET : 환자와 의료인 -자신이 선호하는 직무환경과 전공분야를 탐색하기.
9회	가족관계의 역동성을 이해하고 갈등처리방법 세우기	-가족 간 갈등 및 원만한 관계의 역동 발표 및 느낌 나누기 (가족구조도 그리기, 가족의 갈등구조살펴보기, 효율적인 상호작용방법 모색하기)
10회	삶 속에 적용하기	-프로그램에 참여한 소감문 및 나에게 보내는 편지쓰기 -사후검사 실시

프로그램의 진행 절차는 1회에서 프로그램의 목적을 설명하고 MBTI검사를 하였으며 2회에서는 네 가지 지표별 활동을 하였고 3회에서는 MBTI검사 결과에 따른 자기의 최적 성격유형을 탐색하도록 하였다. 4회에서는 자신과 타인의 성격에 대해 이해하도록 하였으며 5회에서는 자기의 긍정적인 모습을 발견하도록 하였다. 6회에서는 자기의 반대유형에 대해 이해하도록 하였고 7회에서는 대인관계를 탐색하도록 하였다. 8회에서는 자신의 성격과 관련하여 전공분야에 대한 탐색을 하였으며 9회에서는 가족관계의 역동성을 이해하도록 하였고 10회에서는 소감문을 작성하도록 하였고 삶 속에 적용하고자 6개월 후 나에게 보내는 편지를 쓰도록 하였다. 프로그램의 자세한 진행절차와 내용은 다음과 같다<표 1>.

연구도구

• 성인용 MBTI(Myers-Brigs Type Indicator)

실험집단의 성격유형을 측정하기 위하여 김정택과 심혜숙(1990)에 의해 한국어판으로 표준화된 MBTI검사를 사용하였다. 이 한국어판 MBTI의 반분법에 의한 내적신뢰도는 EI(Extraversion/Introversion)지표가 .77, SN(Sensing/iNt-uition)지표가 .81, TF(Thinking/Feeling)지표가 .78, JP(Judging/Perceiving)지표가 .82였다. 또한 재검사방법으로 검증해본 결과 EI지표가 .86, SN지표가 .85, TF지표가 .81, JP지표가 .88로 신뢰도가 검증되었다.

• 자아정체감

자아정체감은 박아청(1996)이 개발하여 재정리, 수정한 한국형 자아정체감 검사(2003)를 사용하였다. 이 도구는 총 60개의 문항으로 구성되어 있으며 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 자아정체감이 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 Cronbach's α 는 .94였으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .94였다.

• 자기효능감

자기효능감은 Sherer et al.(1982)이 제작하고 홍혜영(1995)이 번역한 것을 사용하였다. Sherer et al.(1982)에 의해 개발된 자기효능척도는 총 23문항으로 두 개의 하위척도 즉, 일반적 자기효능 17문항과 사회적 효능 6문항으로 구성되어 있다.

본 도구는 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 자기효능감이 높음을 의미한다. 도구의 개발당시 일반적 자기효능에 대한 Cronbach's α 는 .86, 사회적 자기효능에 대한 Cronbach's α 는 .71로 제시되었으며, 본 연구에서 도구의 일반적 자기효능에 대한 Cronbach's α 는 .88, 사회적 자기효능에 대한 Cronbach's

α 는 .74였다.

• 대인관계능력

대인관계능력은 Schlein과 Guerney(1971)가 개발한 'Relationship Change Scale'을 문선모(1980)가 번안한 대인관계 변화척도를 사용하였다.

본 도구는 총 25문항의 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 대인관계능력이 높음을 의미한다. 본 연구에서 도구의 Cronbach's α 는 .92였다.

• 적응

적응 정도는 정종권(1998)이 개발한 가정생활적응도 검사와, Baker와 Siryk(1984)가 개발한 대학생활적응척도(Student Adaptation to College Questionnaire : SACQ)를 기초로 하여 정종권(1998)이 개발한 학교생활적응도 검사를 사용하였다.

가정생활적응 도구는 총 15개의 문항으로 구성되었으며, 학교생활적응 도구는 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 본 도구는 Likert식 5점 척도로서 “매우 그렇다” 5점, “전혀 그렇지 않다” 1점으로 점수가 높을수록 적응정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 가정생활적응도 검사의 Cronbach's α 는 .59이었으며, 학교생활적응도 검사의 Cronbach's α 는 .84였다. 본 연구에서 가정생활적응도 검사의 Cronbach's α 는 .84였고, 학교생활적응도 검사의 Cronbach's α 는 .79였다.

자료분석방법

수집된 자료의 처리 및 분석은 SAS 8.0프로그램을 이용하였다. 대상자의 일반적 특성 및 실험처치 전 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 대한 실험군과 대조군의 동질성 검증은 Fisher's exact test, t-test로 분석하였다.

실험처치 전 대상자의 일반적 특성에 따른 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응의 차이는 일원분산분석(one-way ANOVA)과 Scheffe의 다중비교(multiple comparison)로 검정하였다.

실험군과 대조군의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 대한 프로그램 실시 전·후 두 집단간 차이 및 집단내 변화정도는 t-test, paired t-test, 공분산분석(ANCOVA)으로 분석하였다. 양측검정의 유의수준은 .05로 하였다.

연구 결과

연구대상자의 특성

본 연구 대상자의 일반적 특성을 파악하기 위해 거주형태, 부모유무, 출생순위, 본 거주지, 간호와 선택동기 등을 확인하였다. 실험군과 대조군의 일반적 특성에서 두 집단간에 유의한

차이를 보이는 변수는 없었으나 거주형태에서 실험군은 기숙사가, 대조군은 자취하는 학생이 상대적으로 많았다<표 2>.

MBTI 자기성장프로그램을 실시하기 전 실험군과 대조군의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 대한 동질성을 검증한 결과 유의한 차이가 없었다<표 3>.

<표 2> 연구대상자의 일반적 특성

특성	실험군		대조군		P*
	실수(백분율)	실수(백분율)	실수(백분율)	실수(백분율)	
거주형태					0.0674
부모동거	9 (34.6)	10 (33.3)			
기숙사	6 (23.1)	1 (3.3)			
자취 또는 하숙	11 (42.3)	19 (63.3)			
부모유무					0.8354
양친계심	23 (88.5)	27 (90.0)			
어머니만	1 (3.9)	2 (6.7)			
양친부재	2 (7.7)	1 (3.3)			
출생순위					0.4267
외동	2 (7.7)	0 (0.0)			
첫째	8 (30.8)	9 (30.0)			
둘째	10 (38.5)	10 (33.3)			
셋째이상	6 (23.1)	11 (36.7)			
본 거주지					0.3732
서울시	6 (23.1)	3 (10.0)			
경기도	7 (26.9)	8 (26.7)			
충청도	13 (50.0)	19 (63.3)			
간호와 선택동기					0.4437
부모권유	5 (19.2)	10 (33.3)			
자신의 자발적 동기	17 (65.4)	15 (50.0)			
취업의 용이성	4 (15.4)	5 (16.7)			

* Fisher's exact test

일반적 특성에 따른 초기 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응의 차이

대상자의 일반적 특성 중 거주형태, 부모유무, 거주지에 따른 자아정체감(P=.2733), 자기효능감(P=.8812), 대인관계능력(P=.2422), 적응(P=.2999)은 유의한 차이가 없었으나, 출생순위와 간호와 선택동기에 있어 유의한 차이가 있었다. 즉, 출생순위에서 외동의 경우가 첫째, 둘째, 셋째이상인 집단에 비해 자아정체감(P=.5734)이 높게 나오기는 했으나 유의한 수준은 아니었고, 자기효능감(P=.0183)은 유의하게 높게 나타났으며 적응은 유의하게 낮았다(P=.0047).

간호와 선택동기에 있어 취업의 용이성은 자발적인 경우보다 자기효능감(P=.0216)이 유의하게 높게 나타난 반면, 자아정체감(P=.4432)과 적응(P=.0677)은 부모권유나 자발적인 경우보다 상대적으로 낮게 나타나는 경향을 보였으나 유의한 수준은 아니었다<표 4>.

<표 3> 실험군 대조군간 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 대한 동질성 검증

변수	실험군			대조군			t	P
	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차		
자아정체감	200.5	±	14.6	192.6	±	15.2	1.99	0.0518
자기효능감	72.5	±	6.5	71.6	±	6.2	0.51	0.6127
대인관계능력	84.9	±	10.2	81.2	±	7.6	1.55	0.1272
적응	105.5	±	8.0	107.5	±	7.4	0.97	0.3355

<표 4> 대상자의 일반적 특성에 따른 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 대한 비교

N=56

	자아정체감			자기효능감			대인관계능력			적응		
	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차
거주형태												
부모동거	191.9	±	11.7	71.6	±	4.0	83.5	±	7.6	107.1	±	6.2
기숙사	201.4	±	11.1	71.4	±	4.6	77.6	±	12.2	102.3	±	7.2
자취 또는 하숙	197.8	±	17.6	72.4	±	7.8	83.8	±	8.9	107.2	±	8.5
F(df=2, 53)		1.33		0.13			1.46			1.23		
P		0.2733		0.8812			0.2422			0.2999		
부모유무												
양친계심	196.6	±	14.4	71.9	±	6.4	83.2	±	8.5	106.9	±	7.9
어머니만	192.3	±	25.6	73.0	±	3.6	83.3	±	15.2	101.7	±	3.8
양친부재	195.3	±	26.5	74.0	±	8.2	79.0	±	14.0	104.7	±	5.0
F(df=2, 53)		0.11		0.19			0.30			0.75		
P		0.8947		0.8243			0.7440			0.4769		

<표 4> 대상자의 일반적 특성에 따른 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응에 대한 비교(계속)

N=56

	자아정체감			자기효능감			대인관계능력			적응		
	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차	평균	±	표준편차
출생순위												
외동	209.0	±	14.1	85.5	±	2.1*	83.5	±	2.1	88.5	±	0.7*
첫째	193.4	±	12.4	71.2	±	5.5	82.8	±	10.0	105.9	±	6.1
둘째	196.8	±	17.7	71.9	±	6.6	85.1	±	7.8	107.8	±	6.4
셋째이상	197.1	±	15.3	71.5	±	5.5	80.5	±	9.7	107.8	±	8.5
F(df=3, 52)	0.67			3.65			0.77			4.87		
P	0.5734			0.0183			0.5181			0.0047		
본 거주지												
서울시	195.1	±	14.8	71.9	±	5.9	85.8	±	10.3	106.8	±	7.3
경기도	192.3	±	15.1	70.3	±	8.0	83.1	±	6.7	106.3	±	7.4
충청도	198.5	±	15.6	72.9	±	5.5	82.1	±	9.6	106.6	±	8.1
F(df=2, 53)	0.85			0.89			0.59			0.01		
P	0.4337			0.4155			0.5559			0.9861		
간호와 선택동기												
부모권유	200.0	±	17.4	72.9	±	5.7	82.9	±	7.0	106.0	±	4.5
자신의 자발적 동기	195.8	±	14.6	70.3	±	6.0	82.8	±	9.6	108.2	±	8.0
취업의 용이성	191.9	±	14.4	76.7	±	6.5 ⁺	83.8	±	10.5	101.6	±	9.1
F(df=2, 53)	0.83			4.13			0.04			2.83		
P	0.4432			0.0216			0.9561			0.0677		

F and P values were obtained from one-way ANOVA

* P<0.05 compared with other groups by Scheffe's multiple comparison

+ P<0.05 compared with group of own wish by Scheffe's multiple comparison

프로그램 적용 전·후 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응점수의 비교

자아정체감 점수는 프로그램을 실시하기 전 실험군이 평균 200.5점에서 실험후 210.9점으로 유의하게 높아졌으며(P<.0001), 대조군은 평균 192.6점에서 실험후 195.3점으로 차이가 없어(P=.1345) 변화정도는 실험군이 대조군보다 유의하게 높았다

(P=.0060). 자기효능감 점수는 프로그램을 실시하기 전 실험군이 72.5점에서 실험 후 76.4점으로 유의하게 높아졌고(P<.0001), 대조군은 평균 71.6점에서 72.1점으로 차이가 없어(P=.5748) 변화정도는 실험군이 대조군보다 유의하게 높았다(P=.0032). 대인관계능력 점수는 프로그램을 실시하기 전 실험군이 평균 84.9점에서 89.4점으로 유의하게 높아졌으며(P<.0001), 대조군은 평균 81.2점에서 82.5점으로 차이가 없어

<표 5> 두 집단간 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응 점수 비교

변수	집단	처치전			처치후			t	P ^a	집단내차이 (처치후-처치전)			t	P ^b
		M	±	SD	M	±	SD			M	±	SD		
		자아정체감	실험군 (N=26)	200.5	±	14.6	210.9			±	11.7	5.09		
대조군 (N=30)	192.6	±	15.2	195.3	±	17.3	1.54	0.1345	2.7	±	9.6			
자기효능감	실험군 (N=26)	72.5	±	6.5	76.4	±	5.4	4.77	<0.0001	3.9	±	4.2	3.09	0.0032
	대조군 (N=30)	71.6	±	6.2	72.1	±	6.3	0.57	0.5748	0.4	±	4.2		
대인관계능력	실험군 (N=26)	84.9	±	10.2	89.4	±	9.4	4.67	<0.0001	4.5	±	4.9	2.56	0.0132
	대조군 (N=30)	81.2	±	7.6	82.5	±	7.9	1.56	0.1297	1.3	±	4.4		
적응	Exp. (N=26)	105.5	±	8.0	108.9	±	7.4	3.36	0.0025	3.4	±	5.1	1.57	0.1230
	Cont. (N=30)	107.5	±	7.4	108.6	±	8.5	1.06	0.2983	1.1	±	5.7		

(P=.1297) 변화정도는 실험군이 대조군보다 유의하게 높았다 (P=.0132). 적응 점수는 프로그램을 실시하기 전 실험군이 평균 105.5점에서 실험 후 108.9점으로 유의하게 높아졌고 (P=.0025), 대조군은 107.5점에서 108.6점으로 차이가 없었다 (P=.2983). 실험 전·후 적응 점수의 변화정도는 두 군간에 유의한 차이가 없었다(P=.1230)<표 5>.

일반적 특성과 초기점수를 조정한 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응의 집단간 차이

<표 2>에서 각 특성의 분포가 두 군간의 유의한 차이를 보이지는 않았지만, 표본수가 적어서 그 자체만으로 두 집단이 완전히 동질적이라고 볼 수 없다. 또한 <표 3>의 결과에서 일반적 특성에 따라 대상자의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계 및 적응 점수가 차이를 나타내므로 MBTI 자기성장프로그램의 순수한 효과를 정확하게 추정하기 위하여 프로그램 실시 전 사전검사점수와 일반적 특성 중 반응값에 영향을 미

치는 공변량들의 효과를 조정할 필요가 있었다. 공변량은 단변량분석에서 P값이 .15이하인 변수들을 선택하였으며, 자아정체감, 자기효능감 및 적응에 영향을 미치는 공변량으로 출생순위와 간호과 선택동기가 분석에 사용되었다.

분석결과 자아정체감은 실험군이 평균 207.6점, 대조군이 평균 198.2점으로 실험군이 대조군보다 유의하게 높았으며 (P=.0008), 자기효능감은 실험군이 75.6점, 대조군이 71.7점으로 실험군이 대조군보다 유의하게 높았다(P=.0009).

대인관계능력은 실험군이 87.7점, 대조군이 83.9점으로 실험군이 대조군보다 유의하게 높았으며(P=.0030) 적응점수는 실험군이 111.2점, 대조군이 109.1점으로 두 군간에 유의한 차이가 없었다(P=.1441).

위의 결과를 토대로, 실험군은 대조군에 비해 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력이 유의하게 높았으며, 적응은 차이가 없었다<표 6>.

프로그램 회기별 대상자들의 반응

<표 6> ANCOVA analysis(Adjusted Mean±SE)

	실험군(N=26)		대조군(N=30)		t(df=54)	P
자아정체감 ^a	207.6	± 1.9	198.2	± 1.8	3.55	0.0008
자기효능감 ^b	75.6	± 1.0	71.7	± 1.1	3.53	0.0009
대인관계능력 ^a	87.7	± 0.9	83.9	± 0.8	3.11	0.0030
적응 ^b	111.2	± 1.3	109.1	± 1.3	1.48	0.1441

Adjusted factors,

a: pre-value, b: pre-value, birth order, Motive of having chosen the nursing science

<표 7> 프로그램 회기별 대상자들의 반응

회기	반응
	‘처음에는 너무 생소했지만 이런 프로그램도 있다니 너무 신기했다’
1, 2	‘처음에는 내 얘기를 하는 것이 싫어서 안하고 싶었는데, 하고 보니까 다른 친구들 얘기 듣는 것도 재미있고 내 얘기를 하는 것도 생각처럼 기분이 나쁘지 않았다’
3, 4	‘똥갈지는 않지만 비슷한 생각을 갖고 있는 친구들을 보니 신기하고 놀라웠다’ ‘내 성격의 좋은 점과 나쁜 점을 발견했고, 더 나아가 지도록 노력해야겠다’ ‘나를 알 수 있는 시간과 또 남도 알 수 있는 계기가 되었다’ ‘나 자신을 돌아보는 계기가 되었다’ ‘성격유형 탐색과정에서 나의 성격유형이 애매해서 여기도 저기도 끼지 못한 기러기신세 같았다’
5	‘나도 모르는 이런 나의 모습이 있었구나’ ‘막연하게 느껴오던 나의 성격을 잘 알 수 있게 되었다’ ‘내 성격이 마음에 안 들어서 바꾸려고 했는데 이렇게 긍정적인 모습을 발견 하니 기쁘다’ ‘미래설계를 다시 한번 할 수 있는 기회였다’ ‘늘 자신감이 없었는데 나의 긍정적인 모습을 보니 할 수 있다는 자신감이 생겼다’
6	‘속마음을 끄집어낼 수 있어서 좋았다’, ‘단점이라고 생각했던 부분이 다른 친구들에게는 부러운 점이라는 것을 알았고 나를 더 사랑해야겠다고 생각했다’, ‘친구랑 화해했다’, ‘하고 싶은 얘기를 하고 나니 속이 시원했다’
7	‘그 동안 다른 사람들에 대해 힘들어했던 부분을 알게 되었다’, ‘대화가 통하지 않는다고 생각했던 사람들과 잘 사귀어 보고 싶다’, ‘주위사람들로부터 상처받지 않고 편하게 대화할 자신이 생겼다’, ‘상대방의 성격을 이해하고, 배려하면서 생활에 접목시켜보겠다’
8	‘병원에 취직한다면 어느 부서를 지원할까 생각해 보았어요’ ‘잘 안맞는 사람이 있다면 MBTI를 떠올릴 거예요’ ‘간호사로 일하고 있는 나의 모습을 상상해 보았어요’ ‘나의 성격 중 고쳐야 할 점이 많이 있네요’
9	‘내가 아빠 입장이 되어보니 이해할 것 같아요’ ‘힘들면 속으로 끊이지 않고 얘기할거예요’, 소감문: ‘나 자신에 대해 알게 되어서 즐거웠고, 다른 사람에 대해 이해하고 생각하는 기회였다’
10	‘3학년이라서 시간부담이 되었는데 길게만 느껴지던 시간이 금방 지나갔다’, ‘수업이 끝난 후에 하는 것이어서 힘들지만 이 시간을 즐긴 것 같다’, ‘좀더 깊은 얘기를 나누고 싶었는데 시간이 너무 짧아서 아쉬웠다’ 자신에게 보내는 편지: ‘자신감을 갖고 살아라’, ‘너 자신을 믿고 힘내라’, ‘너 자신이 싫다는 생각을 버려라’, ‘자신에게 만족해라’, ‘너의 재능을 찾아라’, ‘너를 사랑한다’, ‘투덜대지 말고 긍정적으로 살아라’.

프로그램의 회기별 대상자들의 반응은 자기이해 및 자기수용, 타인이해 및 타인수용, 자신감의 향상, 대인관계의 어려움 극복, 긍정적인 자아상 등의 내용이었다. 대상자들은 MBTI를 통하여 자신의 성격과 자신의 모습을 돌아보았으며 집단활동을 통하여 타인의 성격을 이해하고 있는 그대로를 수용하면서 타인의 성격에 대한 장점을 보려고 하였다. 자신에 대해서도 긍정적인 면을 발견함으로써 미래의 자기모습에 대해 자신감을 보이기도 하였고 자신을 사랑하고 위로하는 모습을 보였다. 대인관계에서 겪었던 어려움을 성격이해를 통해 원만하게 대처할 수 있을 것 같고 자기 성장의 계기가 되었음을 나타내었다. 구체적인 반응은 다음과 같다<표 7>.

논 의

대학에 입학하는 학생들의 가장 중요한 발달과업 중 하나는 자아정체성의 확립이다(이형득, 1983). 그러나 대학생들은 사회·심리적, 경제적인 면에서 아직 미성숙하기 때문에 자기 자신의 진정한 모습과 앞으로의 방향을 설정하기 위해 많은 혼란을 거듭한다. 즉, 완전한 자아정체감을 획득하기 위해 자아탐색의 기간을 겪게 되는 것이다(탁은아, 1996).

더구나 우리나라는 대학입시라는 특수한 상황으로 ‘나는 누구인가?’, ‘나는 무엇을 할 수 있는가?’, ‘앞으로 무엇을 하며 어떻게 살 것인가?’ 등과 같은 자신의 정체성에 대한 물음을 대학이후로 미루게 된다(손해곤, 1992). 이 시기의 갈등과 고민은 대부분 자기 자신의 문제와 깊이 관련되며 자기 자신에 대해 고뇌스러운 만큼 진지하게 탐색작업을 떠나가는 동시에 자기가 놓일 상황의 여러 가지 가능성을 점검하게 되는 것이다(박아청과 신순란, 1999).

MBTI는 정신병리를 측정하거나 진단용 도구가 아니라 대체로 정상인의 심리적 성장을 목적으로 개발되고 발전되어 왔기 때문에(심혜숙과 김명권, 1997), MBTI를 활용한 교육이나 심리적 성장프로그램은 청소년들을 긍정적인 자기수용, 자아개념 그리고 자존심을 향상시키는데 큰 역할을 할 것이다(김명권, 1999). 또한 자기성장프로그램은 집단의 상호작용을 통한 깊은 수준의 자기이해와 자기수용을 통해 자신을 있는 그대로 개방할 수 있도록 함으로써 자아정체감 형성과 대인관계 증진에 긍정적인 영향을 미칠 것이며 나아가 어떤 목표를 달성하고자 하는 자기효능감과 적응능력도 향상시킬 것으로 생각된다.

자아 정체감 형성은 청년기의 주된 특징이지만 청년기와 더불어 시작하는 것도 끝나는 것도 아니고 개인과 그 사회에 의식되지 않은 채 계속되는 평생동안의 발달이라고 할 수 있다. 즉 발달의 어느 단계에서도 방향과 연속성을 갖는 일관된 정체감으로서 지속해 나가려는 능력을 길러내는 과정이라 할

수 있으며(최창호, 1995), 개인의 행동방향 및 사회적 적응의 방향을 결정한다(소영원, 1997).

위와 같은 고찰을 통하여 자기성장 프로그램을 MBTI를 활용하여 구성하였고, 본 프로그램을 적용한 결과는 다음과 같다.

MBTI 자기성장프로그램을 적용한 후 실험군의 자아정체감에 있어 유의한 증가를 보였다. 지금까지 선행연구에서 대학생을 대상으로 한 자아정체감에 대한 연구는 없으나 초등학생과 중학생을 대상으로 한 연구에서 자아정체감 또는 자아개념이 향상되었다는 심혜숙(1995)의 결과가 있었다. 또한 건강한 자아정체감은 MBTI 프로그램 활용으로 성격과 잠재력을 발견·개발함으로써 형성될 수 있다는 주장(심혜숙과 김정택, 1993; Martin, 1995)을 뒷받침해 주었다.

기존의 성장프로그램들은 자기이해, 자기수용, 자기개방이라는 세 가지 단계의 순환적 과정을 경험시킴으로 성숙한 인간이 되도록 하고 있다. 본 프로그램에서는 자기탐색의 과정에서 MBTI라는 성격유형도구를 통하여 구체적으로 ‘김○○로서의 나’ 라고 하는 존재에 대한 인식, ‘가족구성원으로서의 나’ ‘간호대학생으로서의 나’ ‘미래의 간호사로서의 나’ 등 구체적인 상황에서 행하는 자신의 모습을 탐색해보고, 타인으로부터 피드백을 받는 과정을 경험하도록 하였다. 이런 과정을 통하여 자연스럽게 ‘나는 무엇인가?’ ‘나의 인생목표는 어디에 있는가?’ ‘내가 스스로의 힘으로 그 목표를 어떻게 달성할 수 있는가?’ 등 자아정체성을 형성하기 위한 실존적 물음에 깊이 있게 자신을 탐색함으로써 자아정체감이 향상된 것으로 보인다.

간호대학생들은 또한 청년후기에 경험하고 있는 여러 가지 문제들을 해결하기 위해서 적극적인 자세와 자신감이 필요하다고 하겠다. 즉, 개인의 노력을 가능하게 하는 자기효능감은 어려운 과업에 도전하고 그 일을 수행하도록 한다(김희수, 2001).

본 프로그램을 적용한 후 실험군에서 자기효능감이 유의하게 증가하였다. 이는 대학생을 대상으로 한 연구가 없어서 직접적인 비교는 어렵지만 어린이 MBTI를 활용하여 초등학생의 학습효능감을 향상시켰다는 박정묘(1996)의 결과와 일치하였다. 이러한 결과는 MBTI 자기성장프로그램이 자기 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하며 개인의 긍정적인 잠재력을 자각시켜주기 때문인 것으로 여겨진다(심혜숙과 김정택, 1993; Myers & Myers, 1980). 자기효능감이 강하면 노력의 양과 지속성이 증가하며, 불안이나 우울이 소거되고 대처능력이 생김을 고려해 볼 때(박은영, 1998), 본 프로그램은 자신에 대한 부정적인 인식에서 벗어나 자기의 선천적인 선호경향과 그 장점 및 강점을 알게 되는 과정에서 자신의 능력에 대한 자신감이 향상되었을 것으로 여겨진다. 또한 프로그램 진행 과정에서 자신의 성격유형이 갖고 있는 특징을 고려하여 능력을 발휘할 수 있는 전공분야를 탐색해보고, 미래의 자기모습

을 실현하기 위해 구체적으로 어떻게 할 수 있는지를 경험해 봄으로써 자신에 대한 효능감이 증가된 것으로 생각된다.

청소년기는 생애 중 가장 다양하고 의미 있는 관계형성의 시기이며, 이때 맺어진 인간관계는 이후의 삶에 지대한 영향을 미치게 되므로 이 시기에 인간관계를 바르게 맺을 수 있는 방법과 기술을 익히는 것은 청소년기의 중요한 과제라 할 수 있다(이상주, 2000). 그러나 청소년들은 대인관계의 어려움을 경험하지만 이를 향상시켜 나갈 수 있는 연습기회가 없었으므로 공감과 자기표현을 통해 감정의 표출의 기회를 만들어주어야 한다(서봉연 등, 1994; 이상주, 2000).

본 프로그램을 적용한 후 실험군의 대인관계능력은 유의하게 향상되었다. 이는 권윤희와 김정남(2002)이 간호대학생들을 대상으로 한 연구에서 MBTI 성장프로그램을 통해 자기 자신의 기준에서 타인의 성격을 변화시키려는 욕구에서 벗어나 타인이 갖고 있는 고유한 성격을 있는 그대로 이해하고 존중함으로써 대인관계가 향상되었다는 결과와 일치하였다. 대학생들을 대상으로 한 이수련(2000)의 연구에서도 각자 개성을 인정할 수 있고 타인의 성격을 이해하고 신뢰하므로 대인관계가 향상되었다고 하였다. 중·고등부 주일학교 교사를 대상으로 한 김장이(1999)의 연구에서도 MBTI를 활용한 성격이해프로그램을 통하여 개인의 성격유형에 따라 커뮤니케이션의 유형이 다르다는 것을 알게 되었으며, 서로의 오해와 갈등을 줄이고 이해의 폭을 넓히게 되어 대인관계가 향상되었다는 결과와 일치하였다. 오현정(1993)도 부부를 대상으로 MBTI를 활용하여 인간관계 교육 프로그램을 실시한 결과 상대방의 성격이해를 통해 부부 상호간의 의사소통형태를 변화시키는데 효과적이었으며, 이를 통해 부부만족도 향상에 효과가 있었다고 보고하였다. 이러한 결과로 볼 때 MBTI는 서로 다른 성격유형에 따라 대인관계 방식이 다르게 나타나고, 자신의 대인관계 양상의 강점과 약점이 잘 지적되어 있어 대인관계에 큰 도움이 되리라고 본 주장(김정택, 심혜숙과 췌제석봉, 1995; Martin, 1995)을 입증해 주고 있다.

기존의 대인관계프로그램은 올바른 대인관계가 발달하지 않은 이유로 주로 자기공개 기피와 자기이해의 부족에서 찾았다. 그리고 자기 자신에 대한 객관적인 타당한 이해의 부족으로 진정한 자기모습을 지각하기도 어렵고 참다운 자기모습의 자연스러운 노출에 의한 심층적인 대인접촉이 방해받았다(황승숙, 2004). 그러나 본 프로그램은 대인관계의 어려움을 방해하는 자기이해와 수용, 자기공개가 집단활동을 통해 자연스럽게 이루어졌으며, 다른 사람들의 성격유형을 앞으로 써 의사소통방법을 이해하고 타인을 존중하고 이해하는 경험들이 반복적으로 지속되면서 대인관계능력을 향상시켰으리라 생각된다.

청소년들이 사회적으로 적응하는데 많은 갈등을 경험하게

되는데, 이는 청년기에 신체적 욕구가 집중적으로 표출되며, 정신적·사회적 욕구가 고조되고 자아가 강해지므로 욕구와 절의 기회가 많아지며, 적응기술의 미흡으로 많은 어려움을 겪기 때문이다(소영원, 1997). 대학생에 있어 적응의 의미는 변화된 환경에 잘 대처하고 효과적으로 그 기회를 통해 성장하는 것이라고 볼 수 있다. 적응을 잘하는 사람은 환경에 대해 좀더 적극적인 자세를 가지며, 자신을 외부의 환경에 맞게 변화시킬 뿐 아니라 자신에 맞게 주어진 조건을 변화시킨다는 것을 의미한다(김현수, 1997).

대학생의 가정생활 적응은 청소년후기의 자아정체감 형성에 정적인 영향을 미치며(박아청, 1989; 정종권, 1998; Aderson & Fleming, 1996; Baik, 1997; Lapsley, 2002; Shulkin, 1990), 학교생활 적응은 자아정체감 형성과 정적인 관계가 있다(김형태, 1989; 박준수, 1987; 배제현, 1993; Boulter, 2002)는 연구가 있다.

본 연구에서 MBTI 자기성장프로그램을 적용한 후 적응력에 있어 실험군이 대조군에 비해 유의한 차이가 없었다. 적응력은 대학생활 적응과 가정생활 적응 정도를 측정하였는데 이는 실험대상자의 현실적 특성 때문에 영향을 받은 것으로 보인다. 즉, 실험대상자들이 실험기간에 보건소 실습이 있었기 때문에 본 프로그램이 학교생활적응에 영향을 미치기에는 기간이 너무 짧았다. 또한 실험대상자들의 거주형태 중 기숙사 및 자취가 65.4%에 달하여 가족과의 상호작용이 거의 없었을 것으로 여겨지며 이로 인해 가정생활적응도는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

본 프로그램 회기별 대상자들의 반응을 살펴보면 1, 2회기에서는 MBTI검사를 실시하면서 프로그램에 대해 관심을 보이기 시작했고 지표별 집단활동을 하면서 재미있어하고 마음을 열기 시작하였다.

3, 4회기에서는 자신의 성격특성과 검사결과를 통해 자신의 최적유형을 탐색하고자 하였다. '나는 누구인가' 라는 자료를 통해 자신을 돌아보도록 하였고, 동일 유형별로 성격의 공통점, 특성, 주의하고 개발해야 할 점, 대인관계의 양상, 인생관 등에 대해 나누고 발표하도록 하였다. 대상자들은 자신에 대해 깊이 생각하느라 좀 심각한 분위기였으나 집단 활동을 할 때에는 분위기가 한결 가벼워졌고 자주 웃기도 하였으며 구성원들 사이에 발표할 때마다 '맞아, 맞아' 하면서 동조하며 분위기가 고조되기도 하였다. 또한, 평소에는 친하지 않았던 친구들인데도 점차 동일유형끼리 편안함과 친근감을 표시하고 어울리는 경향을 보이기도 하였다.

5회에서는 자신이 성장하고 변화해온 모습과 과정을 돌아보고 자신에 대해 긍정적인 모습을 발견하게 하였다. 대상자들은 자신의 매력을 찾게 되었으며 자신을 더 사랑할 수 있게 되었고, 자신에게 칭찬을 해주었더니 기분이 좋아졌다고

하였다.

6회에서는 자신의 유형과 반대되는 유형끼리 서로 부러운 점, 이해가 안 되거나 불편했던 점, 해주고 싶은 도움의 말 등을 나누도록 하였다. 대상자들은 반대유형이 발표했을 때 서로 피드백을 해주면서 반대의 입장을 존중하고 공감하며 수용하는 태도를 보였다. 또한 평소 이해할 수 없는 사람이고 자신과 잘 맞지 않는 사람으로 낙인을 찍어버렸던 사람들에 대해 잘 지내려고 시도하는 경향을 보이기도 하였다.

7회에서는 임상간호실습을 통하여 자신이 경험한 대인관계 역할을 탐색해 보도록 하였고 잘 적응했던 역할과 갈등을 겪었던 일, 갈등에 대처했던 방법들에 대해 나누도록 하였다. 갈등을 경험했던 일에 대해서는 갈등의 원인을 다른 사람보다는 자신에게서 찾으려는 모습을 보였으며 갈등에 대해 회피하거나 무시하기보다는 적극적으로 대처하려는 경향을 보였다.

8회에서는 자신의 의사소통유형과 업무유형을 검토해보고 자신이 선호하는 직무유형을 나누도록 하였다. 대상자들은 집단 활동 중 역할극 장면에서 처음에는 어색했으나 역할을 교대하는 과정에서 점차 역동적으로 바뀌었다. 특히, 환자와 환자가족의 입장이 되어 간호사의 역할을 객관적으로 봄으로써 자신의 모습을 보는 듯한 느낌을 받았다고 하면서 간접적으로나마 환자체험을 하고, 환자를 이해하는 기회가 되었다고 하였다. 또한 상사와 부하직원의 역할을 교대하면서 자기의 업무성향을 알게 되었고 본 프로그램에서 학습했던 것들을 적용한다면 조직생활에 잘 적응할 수 있을 것 같은 생각이 들었다고 하였다.

9회에서는 가족들의 성격유형을 추측해보고 가족구조도를 통해 잘 맞지 않는 가족구성원과 원만한 관계를 위해서 이해하고자 하는 점을 발표하도록 하였다. 발표를 꺼리는 대상자들이 있을 것을 고려하여 원하는 사람만 발표를 하도록 하였다. 대상자들은 대부분 부모님과의 갈등을 많이 표현했으며, 형제들끼리의 갈등은 성격이 많이 다른 정도로 표현했고 부모님과의 갈등에서 나타나는 반응과는 차이가 있었다. 즉, 부모님과는 잘 안 맞아서 집에서 독립하고 싶다는 말을 많이 했지만 형제간의 갈등 때문에 어려움을 나타내는 대상자는 많지 않았다. 이것은 형제보다는 부모님과의 관계가 더 밀착되어 있기 때문인 것으로 보인다.

10회에서는 프로그램에 참여한 소감문을 작성하도록 하였고 프로그램에서 학습한 것을 생활로 확장시키고 삶에 적용할 수 있도록 자신에게 보내는 편지를 쓰도록 하였다. 대상자들은 프로그램 종료에 대한 아쉬움을 나타내면서도 자신과 타인을 이해하는데 유익한 프로그램이었으며 자기 자신을 사랑하고 격려하는 모습을 보였다.

이상의 결과로 MBTI 자기성장프로그램은 간호대학생의 자아정체감의 형성과 자기효능감 및 대인관계능력을 향상시키고

내적인 변화를 가져왔음을 알 수 있었다. 따라서 MBTI 자기성장프로그램은 앞으로 간호사가 될 간호대학생들에게 인성계발 측면에서 유용하게 활용될 수 있을 것으로 생각된다.

결론 및 제언

본 연구는 MBTI(Myers-Briggs Type Indicator) 자기성장프로그램이 간호대학생의 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력, 적응에 미치는 효과를 확인하기 위하여 시도된 비동등성 대조군 전·후 설계를 이용한 유사실험 연구이다.

자료수집기간은 H대학에서 2004년 4월 6일부터 5월 14일까지, S대학에서 2004년 5월 31일부터 7월 3일까지 시행하였으며, 대상자는 충청남도 소재 H대학과 S대학 간호과 3학년생으로서 실험군 26명 대조군 30명으로 총 56명이었다.

실험처치는 MBTI 자기성장프로그램을 5주간 주 2회, 1회당 120분씩 총 10회에 걸쳐 실시하였다. 실험처치의 효과는 실험 전·후 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력 및 적응 정도를 측정·비교하였다.

자료 분석은 SAS 8.0 프로그램을 이용하였으며, Fisher's exact test, t-test, paired t-test, 일원분산분석(one-way ANOVA), 공분산분석(ANCOVA)으로 분석하였다. 연구의 결과 MBTI 자기성장프로그램을 적용한 후 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력은 실험군이 대조군보다 유의하게 증가하였고, 프로그램 실시 전·후 자아정체감, 자기효능감, 대인관계능력의 변화 정도는 실험군이 대조군보다 유의하게 더 증가하였으나 적응점수의 변화정도도 실험군과 대조군간 유의한 차이는 없었다. 본 프로그램을 적용한 후 대상자들은 자기이해 및 자기수용, 타인이해 및 타인수용, 자신감의 향상, 대인관계의 어려움 극복, 긍정적인 자아상 등의 변화를 보였다.

위의 결과를 통해 MBTI자기성장프로그램은 간호대학생들의 자아정체감 형성과 인성계발에 유용하게 활용될 것으로 기대하며 본 연구를 토대로 다음과 같이 제언하고자 한다.

첫째, 프로그램 진행방식에 있어서 본 프로그램은 집단상담의 형태로 5주 동안 주 2회씩 10회를 실시하였으나 장기적인 연구방식을 택한다면 대상자들이 자신의 생활 속에 적용하고 내면화하는 기회를 가질 수 있어 바람직한 효과를 기대할 수 있으리라 본다.

둘째, 대학생들의 바쁜 일과와 효율적인 시간활용을 고려하여 집단상담의 형태 뿐 아니라 학급단위(40-50명 정도)의 워크숍 형태로 진행해볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 간호대학생의 특성을 보고자 연구대상을 3학년으로 하였으나, 수업부담이 적고 아직 대학생활에 익숙지 않은 1, 2학년을 대상으로 실시한다면 심리적 갈등들을 겪고 있는 대학생들에게 자신의 부적응 행동을 바람직한 행

동으로 바꾸는 힘의 근원이 되어 자기정체감 확립에 도움이 될 것으로 여겨진다.

넷째, MBTI 자기성장프로그램 효과의 지속성 여부를 알기 위해 시간의 경과에 따른 추적 조사가 필요하다.

다섯째, 대단위 표집으로 MBTI의 16가지 성격유형에 따른 세 특성을 비교하고 각 유형특성에 적합한 프로그램의 개발이 필요하다.

참고문헌

강상익 (1986). 집단상담이 고교생의 자아정체감 형성에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.

강찬수 (1995). 대학생을 위한 자아정체감 발달 집단상담의 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.

고성희, 김기미 (1994). 간호학부의 첫 임상실습 경험에 대한 연구. *대한간호* 33(2), 59-71.

권병연 (1993). 집단상담이 실업계 고교생의 자아정체감 형성에 미치는 효과. 울산대학교 대학원 석사학위논문.

권윤희, 김정남 (2002). MBTI를 활용한 성장프로그램이 간호대학생의 대인관계 및 진로정체감에 미치는 영향. *지역사회간호학회지*, 13(2), 216-229.

김명권 (1999). 성격유형과 행동특성 비교분석에 따른 인식형 청소년을 위한 MBTI 심리교육프로그램 개발과 효과. 부산대학교 대학원 박사학위논문.

김선남 (2001). 자기성장 집단상담 모형과 프로그램. 서울: 중앙적성출판사.

김은영 (1993). 대학생의 심리적 독립과 사회적 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.

김장이 (1999). MBTI 성격이해프로그램이 대인관계와 집단응집력 향상에 미치는 효과 - 중·고등부 주일학교 교사 집단을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김정택, 심혜숙 (1990). 성격유형검사(MBTI)의 한국표준화에 관한 일 연구. *한국심리학회지*, 3(1), 44-72.

김정택, 심혜숙 (1995). MBTI 관계논문요약집. 서울: 한국심리검사연구소.

김정택, 심혜숙, 제석봉 역 (1995). MBTI 개발과 활용. 서울: 한국심리검사연구소.

김정희 (1992). 중년여성의 적응과 일상적 스트레스 및 정서적 경험의 관계 -심리적 자원과 사회적 자원의 영향-. *한국심리학회지: 상담과 심리치료* 4(1), 54-63.

김지현 (2000). 자기성장프로그램이 대학생의 자아정체감에 미치는 영향. 한남대학교 대학원 석사학위논문.

김현수 (1997). TA 집단상담 프로그램이 대학생의 정서적 적응 강화에 미치는 효과. 한국외국어대학교 대학원 석사학

위논문

김형태 (1989). 청소년의 자아정체감의 발달과 측정에 관한 연구. 충남대학교대학교 대학원 박사학위논문

김희수 (2001). REBT를 중심으로 한 진로 집단 상담 프로그램이 대학생의 자기효능감, 대인관계능력, 진로태도 성숙, 의사결정 유형에 미치는 효과. 건국대학교 대학원 박사학위논문.

노장호 (1994). 자아정체감형성을 위한 현실요법 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.

류영옥 (1994). C-MBTI를 활용한 집단진로상담이 아동의 진로성숙 및 자아개념에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.

문선모 (1980). 인간관계훈련집단상담의 효과에 관한 일 연구. *경상대 논문집(인문사회)*, 19, 195-204.

박국향 (1991). 현실치료 접근 모형이 비행청소년의 자아정체감과 통제부위에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

박아청 (1984). 아이덴티티의 탐색. 서울: 정민사.

박아청 (1989). 재미한국계 미국인 청소년의 성격과 정체식의 발달. *한국심리학회지*, 8(1), 159-170.

박아청 (1996). 한국형 자아정체감 검사 개발에 관한 연구. *한국심리학회지*, 5(1), 140-162.

박아청, 신순란 (1999). 대학생의 자아정체감과 진로의사결정 유형 및 진로결정수준간의 관계. *교육학연구*, 17(1), 39-60.

박아청 (2003). '한국형 자아정체감검사'의 타당화 연구. *한국심리학회지*, 17(3), 373-392.

박은영 (1998). 자기성장 집단상담이 대학생의 자기효능감 및 취업면접태도에 미치는 효과. 창원대학교 대학원 석사학위논문.

박정묘 (1996). 자아정체감과 학업성취지도 통합 프로그램(SAM)이 초등학생의 자아존중감과 학습효능감에 미치는 효과. 부산대학교 교육대학원 석사학위논문.

박준수 (1987). 자아정체감과 적응력 및 자아실현성에 관한 연구. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

박준철 (1985). 집단상담이 긍정적 자아정체감 형성에 미치는 영향. 국민대학교 대학원 석사학위논문.

배정이 (2000). 간호대학생의 정신간호실습스트레스와 정신질환에 대한 인식에 관한 연구. *정신간호학회지* 8(2), 411-423.

배제현 (1993). 청소년기의 분리개체화와 자아정체감, 학교 및 가정생활에 대한 적응간의 관계. 계명대학교 대학원 석사학위논문.

배행자 (2001). RET 집단훈련이 간호학부의 인생태도에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 10(3), 391-405.

- 서봉연, 황상미, 김정옥 (1994). 사회인지 적응능력의 향상을 위한 연구: 대인관계향상프로그램 개발을 중심으로. *학생연구*, 29(2), 69-106.
- 소영원 (1997). *대학생의 자아정체감 수준과 적응에 관한 연구*. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 손해곤 (1992). *대학생의 자아정체감 형성과정 및 정체감 위기*. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 심혜숙, 김명권 (1997). 비행청소년을 위한 MBTI 성장프로그램 개발 및 효과검증. *한국심리유형학회지*, 4, 52-78.
- 심혜숙, 김정택 (1993). *MBTI 성장프로그램 안내서 I*. 서울: 한국심리검사연구소.
- 심혜숙 (1995). MMTIC를 활용한 청소년의 자아정체감 형성과 학업성취지도 프로그램(SAM)개발. *한국심리유형학회지*, 2, 49-65.
- 심혜숙, 김정택 (1998a). *MBTI 성장프로그램지도자 안내서 I*. 서울: 한국심리검사연구소.
- 심혜숙, 김정택(1998b). *MBTI 성장프로그램지도자 안내서 II*. 서울: 한국심리검사연구소.
- 오현정 (1993). *MBTI를 활용한 인간관계교육 프로그램의 효과*. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤정아(1995). *인간 잠재력 개발 집단상담이 자아실현과 자아정체감에 미치는 효과*. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤홍섭, 이형득 (1982). 자기성장을 위한 학습프로그램. *지도상담*, 5, 1-46.
- 이규희 (1990). *자기주장 훈련이 우울성향 학생의 자아정체감 변화에 미치는 효과*. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이상주 (2000). *보호관찰 청소년의 대인관계 향상을 위한 프로그램개발에 관한 연구*. 경주지역 선도조건부 기소유예 청소년을 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수련 (2000). *MBTI를 활용한 대인관계향상 프로그램이 대학생의 대인관계향상에 미치는 효과*. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 이순자 (2002). *REBT 집단상담프로그램이 초등학생의 자기효능감과 학교생활적응에 미치는 효과*. 부산교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형득 (1983). *집단상담의 실제*(3판). 서울: 중앙적성출판사.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희 (2002). *집단상담*. 서울: 중앙적성출판사.
- 이혜경 (2000). 심상치료가 간호학생의 자아실현, 우울, 자존감에 미치는 효과. *정신간호학회지*, 9(1), 20-34.
- 이차선 (1998). *청소년의 자아정체감 형성 변인 분석*. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 정종권 (1998). *청소년후기의 가정과 학교생활적응이 개체화와 자아정체감에 미치는 영향*. 계명대학교 대학원 석사학위논문.
- 조용우 (1997). *MBTI를 적용한 집단프로그램이 부부의 자기지각 및 결혼만족도에 미치는 효과*. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 최창호 (1995). *자아정체감 성장프로그램이 청각장애고등학생의 자아정체감 및 적응력에 미치는 효과*. 단국대학교 대학원 석사학위논문.
- 탁은아 (1996). *대학생의 자아정체감 수준과 대인간 문제해결력간의 관계*. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 한미선 (1987). *한국대학생의 심리적 독립과 적응과의 관계*. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 황승숙 (2004). *MBTI기본프로그램이 간호대학생의 대인관계와 집단응집력에 미치는 영향*. *한국보건간호학회지*, 18(1), 61-73.
- 홍혜영 (1995). *완벽주의 성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Aderson, S. A., & Fleming, W. M. (1996). Late adolescent's identity formation: Individuation from the family of origin. *Adolescence*, 21(84), 785-796.
- Baik, J. S. (1997). *Individuation, college adjustment and ego identity: Construction of a measure of individuation and psychometric analysis*. Doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *J Couns Psychol*, 31, 179-189.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-hall.
- Boulter, L. T. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. *Coll Stud J*, 36(2), 234-246.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Lapsley, D. K. (2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment. *J Couns Dev*, 80(4), 484-492.
- Martin, C. (1995). *Looking at type and careers*. Florida: CAPT.
- Myers, I. B., & Myers, P. B. (1980). *Gifts differing*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers (1982). The self-efficacy scale: construction and validation. *Psychol Rep*, 51, 663-671.

Shulkin, A. T. (1990). *Separation-individuation and identity status among late adolescent college students*. Doctoral dissertation, University of Minnesota.

Waterman, A. S.(1982). Identity development from adolescent to adulthood: An extension of theory and a review of research. *Dev Psychol*, 18(3), 341-358.

The Effects of MBTI based Self Growth Program on Ego Identity, Self Efficacy and Interpersonal Relations Ability in Nursing Students

Kim, Myeong Hwa¹⁾

1) Lecturer, Department of Nursing, Hyejeon College

Purpose: The purpose of this study was to examine whether a MBTI based self growth program had any effect on improving the ego identity, self efficacy, interpersonal relations ability and adjustment of nursing students. **Method:** The subjects in this study were 56 juniors who were majoring in nursing science at H and S college in Chungnam province. At each college, an experimental group and a control group were organized with 26 and 30 students respectively, and the data were gathered at H college from April 6 through May 14, 2004, and at S college from May 31 through July 3, 2004. A MBTI based self growth program was conducted 10 times for five weeks, twice a week and for 120 minutes each. And the ego identity, self efficacy, interpersonal relations ability and adjustment of the selected students were measured and compared to see if that program has any effect on above variables. For data handling, SAS 8.0 program was employed. Fisher's exact test and unpaired t-test were used to confirm whether or not the experimental and control groups were equivalent. Before the experiment, their ego identity, self efficacy, interpersonal relations ability and adjustment were tested by one-way ANOVA and Scheffe's multiple comparison in consideration of their general characteristics, and paired t-test and ANCOVA were utilized to see if that program brought any changes to their ego identity, self efficacy, interpersonal relations ability and adjustments. **Result:** The findings of the study were as follows; After the MBTI based self growth program was applied, the experimental groups made a significant progress in ego identity than the control groups. And the experimental groups underwent a significantly change in ego identity after the experiment, compared to the control groups. The experimental groups showed a significant improvement in self efficacy than the control group, and the experimental groups showed significant change in self efficacy than the control groups after the experiment. The experimental group showed a significant progress in interpersonal relations ability than the control group did, and the former groups underwent significant change in that regard than the control groups after the experiment. There was no difference in adjustment between the experimental and control groups. The experimental groups showed significant change in adjustment than the control groups after the experiment, but the difference was insignificant. After this program was implemented, the students underwent changes in self understanding, self accepting, understanding others and accepting others. They also had more confidence and more positive self images, and they were better able to tide over difficulties with others. **Conclusion:** The results of this study suggested that the MBTI based self growth program might serve to enhance the ego identity, self efficacy and interpersonal relations ability of the nursing students and brought inner changes to them. Therefore, the MBTI based self growth program was expected to make a great contribution to the character building of nurses.

Key words : MBTI self growth program, Ego identity, self efficacy, Interpersonal relations ability, Nursing students

• Address reprint requests to : Kim, Myeong Hwa

Department of Nursing, Hyejeon College

San 16, Namjang-ri, Hongsung-eup, Hongsung-gun, Choongnam 350-702, Korea

Tel: 82-41-646-0622 Fax: 82-41-641-5623 E-mail: sudongmo@hanmail.net